

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

ARD-Buffet

2023 Jan. - Juni

114 Rezepte

Aloo Paratha	Andrea Safidine
Andreas Schweiger	Antonina Müller
Christian Henze	Cornelia Poletto
Daniele Corona	Jörg Sackmann
Jacqueline Amirfallah	Johann Lafer
Kevin von Holt	Maria Groß
Martin Gehrlein	Rainer Klutsch
Sören Anders	Stephan Hentschel
Tarik Rose	

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 6. Juli 2023.

Inhalt

Fisch	1
Blumenkohl-Curry mit Zander	2
Doraden-Filet mit Tomaten-Vinaigrette und Fenchel	3
Fisch-Frikadelle mit Kartoffel-Gurken-Salat	4
Forellen-Filet mit Gurken-Salsa und Kartoffel-Stampf	5
Forellen-Filet mit Mandeln und Zitronen-Butter	6
Galette mit Räucherfisch	7
Gefüllte Mai-Scholle auf Kartoffel-Gurken-Gemüse	8
Gefüllte rote Zwiebeln mit Quinoa und Forellen-Filet	9
Lachs-Burger mit Reis-Brötchen	10
Lachs-Involtino mit Wirsing	11
Lachs-Tagliatelle mit Zitronen-Soße	12
Matjes mit Avocado, Orangen und Knusperbrot	13
Räucherfisch-Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat	14
Rote Bete-Salat mit gebratenem Lachs	15
Spitzkohl-Fisch-Rouladen mit Kräutern	16
Geflügel	17
Hähnchen-Schnitzel, Haselnuss, Apfel-Schalotten-Chutney	18
Hähnchen-Taler mit Brokkoli und Käse-Soße	19
Knusperhähnchen auf Grillgemüse mit Kirsch-Ketchup	20
Mille-feuille von der Kartoffel mit Hähnchen-Keule	22
Pulled Chicken mit Kohlrabi und Paprika-Mayo-Soße	23
Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen	24

Hack	25
Frikadellen mit Gurken-Quark	26
Hackbraten mit Kohlrabi	27
Hackfleisch-Auflauf	28
Kartoffel-Möhren-Topf mit Hackfleisch und Petersilie	29
Möhren-Reis mit Hack-Bällchen	30
Nudel-Schnecken mit Hackfleisch und Salat	31
Schmorgurken mit Hackfleisch-Füllung	32
Innereien	33
Kalb-Leber mit Erbsen-Püree und Röstzwiebeln	34
Kalb	35
Involtini mit Parmaschinken und Mozzarella	36
Meer	37
Pasta mit Riesling-Schaum und Herzmuscheln	38
Rind	39
Rinder-Rouladen, Kartoffel-Püree, Karotten	40
Rumpsteak und Gemüse vom Grill mit Kräuterbutter	41
Steak-Sandwich mit Salzzitronen und Süßkartoffel-Chips	42
Salat	43
Gebratener Eisberg-Salat mit Gorgonzola	44
Salat von Kohlröschen, Zitrus-Früchten, Hähnchen-Brust	45
Schwein	47
Bauern-Schnitzel, Petersilien-Kartoffeln, Preiselbeeren	48
Rosenkohl-Auflauf mit Kassler	49
Schnitzel in Ei-Hülle mit Tomaten-Soße	50
Schnitzel Wiener Art mit Krautsalat	51
Schweine-Braten mit Krautsalat	52
Spargel-Lasagne mit Schweine-Filet	53

Suppen	55
Frühling-Eintopf mit Brot-Chips	56
Hühner-Suppe	57
Lauch-Cremesuppe mit Käse-Knödeln	59
Vegetarisch	61
Baby-Mangold mit Kartoffel-Püree	62
Blumenkohl geröstet, Blumenkohl in Pistazien-Nussbutter	63
Breite Nudeln mit Bärlauch-Parmesan-Soße	64
Chicorée mit Kräuter-Vinaigrette und pochiertem Ei	65
Fladenbrote mit Dill-Schmand und Gurken-Zwiebel-Salat	66
Flammkuchen mit Bärlauch-Creme und Radieschen	67
Flammkuchen-Taschen mit Lauchzwiebeln und Gouda	68
Gebackene Gewürzgurken und Kräuter-Kartoffeln	69
Gebratene Reiswürfel mit Pak Choi	70
Gebratene Zucchini und Auberginen, Feta-Aprikosen-Salsa	71
Gefüllte Fladen-Pfannenbrote	72
Gefüllte Kräuter-Kartoffel-Klößchen mit Parmesan-Soße	73
Gemüserolle mit Petersilien-Öl	74
Gewürzmöhren mit Schafskäse	75
Gnocchi mit Erbsen und Estragon	76
Gratinierter Spargel mit Parmesan	77
Grüner Spargel mit Kartoffel-Gemüse und Salat	78
Halloumi gegrillt mit Salat von Spargel, Oliven, Mandeln	79
Herzhafte Sandwich-Torte	80
Italienischer Nudel-Salat	81
Kartoffel-Buchteln mit Spargel, Zitronen-Hollandaise	82
Kartoffel-Burger mit Radieschen-Salat	83
Kartoffel-Lauch-Tortilla	84
Kartoffel-Pastinaken-Rösti mit Käse, Schnittlauch-Quark	85
Kartoffel-Pilze mit marinierten Möhren	86
Käse-Quiche mit Wildkräuter-Salat	87
Knollen-Sellerie mit Balsamico-Linsen	88

Kohlrabi glasiert mit Curry und frittiertem Ei	89
Linguine mit Petersilienwurzeln, Lauch und Parmesan	90
Mai-Rübchen mit Kräuter-Reis	91
Maultaschen mit Pastinaken und Spinat-Soße	92
Möhren-Suppe mit Nuss-Topping	93
Obazda mit Laugenbrezeln	94
Ofenkartoffeln mit Eier-Schnittlauch-Salat	95
Persischer Kräuterkuchen mit Gurken-Salat	96
Pizza mit zweierlei Käse und karamellisierten Tomaten	97
Rahm-Pfifferlinge mit zerrupftem Pfannkuchen	98
Rettich-Nuggets mit karamellisierten Oliven	99
Rhabarber-Spargel-Salat mit Kräutern	100
Risotto Primavera mit Rhabarber-Salat	101
Rote Bete-Kartoffel-Eintopf	102
Rotkohlsalat mit geschmorten Birnen und Feta	103
Salat von geröstetem Blumenkohl mit Gewürzjoghurt	104
Spaghetti mit Pumpernickel-Bolognese	105
Spargel-Creme mit Mairübchen-Salat	106
Spinat-Strudel mit Estragon-Mayonnaise	107
Spinat-Suppe mit Mozzarella und Tomaten-Gremolata	108
Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei	109
Walnuss-Ravioli mit Rotkohl-Salat	110
Weißer Bohnen-Salat mit Tomaten und Rucola	111
Ziegenkäse-Strudel mit Frisée-Salat	112
Verschiedenes	113
Brennnessel-Pesto	114
Frischkäse-Eier	114

Wurst-Schinken	115
Blättertieg-Flammkuchen	116
Blutwurst-Ravioli mit Sauerkraut-Soße	117
Bratwurst im Blättertieg mit Wirsing	118
Brot-Pfanne mit Endivien-Salat	119
Cassone Romagnolo	120
Gebackene Risotto-Bällchen mit gebratenem Radicchio	121
Gemüse-Couscous mit orientalischer Bratwurst	122
Gratinierte Crespelle mit Ricotta-Spinat und Schinken	123
Grünkohl mit Pinkel	124
Italienische Carbonara ohne Sahne	125
Käse-Roulade mit Feldsalat	126
Leberkäse-Geschnetzeltes mit Spiegelei	127
Schinken-Nudeln mit Salat	128
Speck-Knödel mit Rahm-Wirsing	129
Strammer Max auf Rösti	130
Weißwurst-Knödel-Salat mit Radieschen	131
Index	132

Fisch

Blumenkohl-Curry mit Zander

Für 4 Personen

Für den Reis:

10 g frischer Ingwer 200 g roter Camargue-Reis 1 Sternanis
Salz

Für das Curry:

600 g Zanderfilet, ohne Haut	1 Blumenkohl	2 rote Zwiebeln
10 g frischer Ingwer	1-2 Knoblauchzehen	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 TL Kokosöl	Salz	2 EL rote Currypaste (Asialaden)
200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsebrühe	2 Limetten
1 EL flüssiger Honig	1 EL helle Sesamsamen	1 Spritzer milde Sojasauce
1 Spritzer geröst. Sesamöl	½ Bund Koriandergrün	

Für den Reis den Ingwer schälen. Den Reis mit dem Stück Ingwer und dem Sternanis in einen Topf geben. Die dreifache Menge leicht gesalzenes Wasser dazu gießen, den Reis aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit das Fischfilet kalt abbrausen, trocknen tupfen und grob würfeln.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Das holzige Ende des Strunks entfernen, den übrigen Strunk in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil sowie den dunkelgrünen Teil getrennt in dünne Ringe schneiden.

In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und Blumenkohlstücke darin bei mittlerer Hitze rundum anrösten, leicht salzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Dann in der Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Die Currypaste und die weißen Frühlingszwiebelringe kurz mitgaren.

Alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Den Blumenkohl wieder hinzufügen und alles aufkochen.

Limetten halbieren und den Saft auspressen.

Gemüsecurry mit zwei Dritteln des Limettensafts, der Hälfte des Honigs und Salz würzen.

Zuletzt die Fischwürfel dazugeben und im Curry bei schwacher Hitze 2-3 Minuten gar ziehen lassen.

Währenddessen für das Topping Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Sojasauce, Sesamöl, restlichen Limettensaft und übrigen Honig verquirlen.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Restliche Frühlingszwiebelringe, Koriandergrün sowie gerösteten Sesam untermischen.

Zum Servieren das Curry mit Salz abschmecken und in tiefe Teller verteilen.

Mit dem Frühlingszwiebel-Koriander-Mix toppen und den gekochten Reis separat dazu reichen.

Tarik Rose am 23. Mai 2023

Doraden-Filet mit Tomaten-Vinaigrette und Fenchel

Für 4 Personen

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen	1 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
1/2 TL Kümmel	1 Msp. Anissamen	500 ml Gemüsebrühe
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	Salz

Für die Vinaigrette:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 Tomaten
6 EL Olivenöl	2 EL Balsamico-Essig	150 ml Gemüsebrühe
1 TL Dijon Senf	Salz	Piment d'Espelette
1/2 TL Fenchelsamen	1 Bio-Orange	1 Bund Basilikum

Für den Fisch:

4 Doradenfilets mit Haut	1 Bio-Zitrone	2 Knoblauchzehe
Salz	Piment d'Espelette	2 EL Weizenmehl, Type 405
3 EL Olivenöl		

Den Fenchel waschen, das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Fenchelknollen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann Fenchelsamen, Kümmel und Anissamen zugeben und Gemüsebrühe angießen. Thymian abbrausen und mit dem Lorbeerblatt ebenfalls zugeben. Die Brühe kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Fenchel ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Fenchelgrün fein schneiden. Für die Tomatenvinaigrette Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen, am Stielansatz kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Schale abziehen. Dann die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Tomatenviertel fein würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotte mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomatenwürfel zugeben, kurz anschwitzen und mit dem weißen Balsamico ablöschen. Dann Gemüsebrühe angießen. Senf, Salz, Piment d'Espelette und im Mörser zerstoßene Fenchelsamen zugeben. Alles leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann mit einem Messer die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Die Orangenfilets mit einem Messer herausschneiden. Orangenschale und Orangenfilets zu den Tomaten geben und weiterköcheln lassen. Die Flüssigkeit im Topf sollte fast vollständig einkochen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Topf mit den Tomaten vom Herd ziehen, restliches Olivenöl unterrühren, Basilikum untermischen und abschmecken.

Die Doradenfilets abwaschen, abtrocknen und eventuell noch vorhandene Gräten ziehen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Knoblauch schälen und andrücken.

Die Doraden mit Salz, Piment d'Espelette und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen. Mehl auf einen Teller geben und die Fischfilets auf der Hautseite mehlieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, angedrückte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite knusprig braten. Dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten.

Den geschmorten Fenchel der Länge nach aufschneiden und auf Tellern verteilen, ganz leicht salzen und mit Fenchelgrün bestreuen. Gebratenes Doradenfilet dazugeben und die Tomaten-Vinaigrette angießen.

Jörg Sackmann am 11. April 2023

Fisch-Frikadelle mit Kartoffel-Gurken-Salat

Sören Anders

Für 4 Personen:

Für den Kartoffelsalat:

700 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	1/2 Salatgurke	1 Apfel, säuerlich
125 g Mayonnaise	75 g Natur-Joghurt	1 TL Meerrettich (naturscharf;
2 TL Senf	1/2 Bund Dill	

Für die Frikadellen:

500 g festes Fischfilet	1 Zwiebel	3 EL Pflanzenöl
1/2 Zitrone (Schale, Saft)	50 g Sahne (gut gekühlt)	1/2 Bund Dill
1 Eigelb	5 EL Semmelbrösel	1 TL Meerrettich
1 EL Senf	Salz, Pfeffer	1 EL Butter

Kartoffeln gründlich waschen, mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt garen.

Eventuell noch vorhandene Gräten aus dem Fischfilet sorgfältig entfernen.

Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Fischwürfel zur besseren Verarbeitung nach Belieben zugedeckt kurz anfrieren, bzw. kühl stellen.

Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Brühe einmal kurz aufkochen, über die Kartoffeln gießen. Alles gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt mindestens handwarm auskühlen lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig durchrühren.

Für die Frikadellen Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin sacht goldbraun braten. Auskühlen lassen.

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

Gut gekühlte Fischwürfel, Zitronenschale und Sahne portionsweise in einen Mixer mit Pulse-/Intervallfunktion geben und kurz nicht zu fein mixen. Masse in eine Schüssel geben.

Gesamten Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Eigelb, 3 EL Semmelbrösel, Meerrettich, Senf und die Hälfte vom Dill zur Fischmasse geben und alles gründlich vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Frikadellen formen, zugedeckt kühl stellen und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für den Kartoffelsalat Gurke waschen, trockenreiben und in feine Würfel schneiden.

Apfel ggf. waschen, trockenreiben bzw. schälen, entkernen und ebenfalls fein würfeln.

Für das Dressing Mayonnaise, Joghurt, Salz, Pfeffer, Meerrettich und Senf in einer Schüssel verrühren.

Kartoffeln, Gurke und Apfelwürfel unter das Dressing mischen.

Restlichen Dill unter den Kartoffelsalat mischen. Salat nochmals abschmecken.

Die Frikadellen im restlichen Paniermehl wenden.

Restliches Öl und Butter in einer beschichteten weiten Pfanne erhitzen.

Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Kartoffelsalat und Fisch-Frikadellen anrichten.

Cornelia Poletto am 03. März 2023

Forellen-Filet mit Gurken-Salsa und Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für die Salsa:

1 Salatgurke	10 g Ingwer, frisch	1 Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl	2 TL Senfkörner	1 Chilischote, frisch
2 EL Honig	2 EL Apfelessig	150 ml Gemüsebrühe
1 Bund Koriander	Salz	Pfeffer

Für den Stampf:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	200 ml Sahne
100 g Butter	Pfeffer	Muskatnuss
½ Bund Schnittlauch	½ Bund Petersilie	

Für den Fisch:

4 Forellenfilets	Butter	150 ml Weißwein
150 ml Fischfond	Salz	

Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gurkenwürfel, Ingwer, Knoblauch und Senfkörner darin unter Wenden ca. 10 Minuten andünsten.

Inzwischen Chili putzen, entkernen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Honig und Chili unter die Salsamischung rühren.

Apfelessig und Gemüsebrühe angießen, aufkochen. Ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten garen.

Für den Fisch den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Forellenfilet kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen.

Ein Backblech oder große flache Auflaufform mit Butter austreichen, die Filets auflegen.

Weißwein und Fischfond angießen. Mit Salz würzen.

Form oder Blech mit einem Porzellanteller oder einem zweiten Backblech verschließen, sodass kein Dampf oder Flüssigkeit austreten kann.

Forellenfilets im heißen Backofen 20 Minuten garen.

Inzwischen die gegarten Kartoffeln abgießen, Topf wieder auf die heiße Kochstelle stellen und die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen.

Sahne und Butter zugeben. Mit einem Stampfer zu einem feinen Püree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für das Püree Kräuter verlesen, abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Kräuter unter das Püree rühren.

Für die Salsa Koriander abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.

Gurken-Salsa stückig pürieren. Koriander untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Forellenfilets und Kräuter-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Salsa dazu reichen.

Kevin von Holt am 18. April 2023

Forellen-Filet mit Mandeln und Zitronen-Butter

Für 4 Personen:

Für Kartoffeln und Salat:

600 g kleine Kartoffeln	Salz	150 g Babyspinat
2 EL Zitronensaft	4 EL Olivenöl	weißer Pfeffer
1 Prise Zucker		

Für die Zitronenbutter:

2 Tomaten	2 Bio-Zitronen	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	150 g Butter	Salz
40 g Kapern		

Für den Fisch:

1 Ei	2 EL Mehl	120 g Mandelblättchen
4 Forellenfilets à 150 g	Salz	weißer Pfeffer
Zitronensaft	60 g Butterschmalz	

Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für den Salat den Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

Für die Zitronenbutter die Tomaten am Stielansatz kurz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, dann häuten. Tomaten vierteln, den Strunk und die Kerne entfernen. Tomatenviertel fein schneiden.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone $\frac{1}{4}$ TL Zitronenschale abreiben.

Dann beide Zitronen so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Fruchtfleits aus den Trennhäuten schneiden, dabei den abtropfenden Saft auffangen. Den Saft zur Seite stellen und später fürs Salatdressing und den Fisch verwenden. Die Zitronenfilets fein würfeln.

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

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.

Für die Fischfilets das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, ebenfalls Mehl und Mandelblättchen jeweils in einen tiefen Teller geben.

Die Fischfilets entgräten, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Fischfilets auf der ehemaligen Hautseite mit Mandeln panieren. Dazu diese Seite zunächst ins Mehl drücken, dann diese Seite durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in die Mandelblättchen drücken. Anschließend diese Seite ein zweites Mal wie beschrieben panieren.

Für die Zitronenbutter die Butter in einen Topf geben, schmelzen und bräunen. Leicht salzen und die abgeriebene Zitronenschale zugeben. Kapern, Zitronen- und Tomatenwürfel zugeben und in der Butter erhitzen. Zuletzt Petersilie und Schnittlauch untermischen.

Für das Salatdressing Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Forellenfilets auf der Mandelseite bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten.

Den Spinat mit dem Dressing marinieren.

Forellenfilet auf Tellern anrichten, die Zitronenbutter angießen. Spinatsalat und Kartoffeln dazu servieren.

Jörg Sackmann am 21. März 2023

Galette mit Räucherfisch

Für 4 Personen

Für die Galettes:

1 EL Kürbiskerne	100 g Buchweizenmehl	2 Eier (M)
40 ml Milch	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen	Salz
150 ml Wasser	Olivenöl	

Für den Belag:

1 Bund Schnittlauch	1/2 Bio-Zitrone	200 g saure Sahne
1 TL Leinöl, kalt gepresst	Salz	Pfeffer
50 g junger Spinat	200 g Räucherlachs in Scheiben	

Für die Galettes die Kürbiskerne sehr fein hacken.

Gehackte Kürbiskerne, Buchweizenmehl, Eier, Milch, Kurkuma und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit 150 ml Wasser zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig in der Schüssel zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Saure Sahne und Leinöl glattrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch untermischen und abgedeckt kühl stellen.

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern, dabei grobe Stiele entfernen.

Den Teig nochmals gut durchrühren.

Eine beschichtete Pfanne mit einigen Tropfen Olivenöl einfetten, erhitzen und den Teig darin in 4 Portionen nacheinander auf jeder Seite etwa 30 Sekunden backen.

Die Galettes jeweils auf einen Teller gleiten lassen und mit einem nur ganz leicht angefeuchteten Küchentuch bedeckt abkühlen lassen.

Sobald alle Galettes gebacken sind, jedes hauchdünn mit Sauerrahm-Mix bestreichen. Mit Räucherlachsscheiben belegen, nochmals etwas Sauerrahm-Mix darauf streichen, etwas Spinat darauf geben und nach Belieben aufrollen oder zusammenfalten und servieren.

Tarik Rose am 04. April 2023

Gefüllte Mai-Scholle auf Kartoffel-Gurken-Gemüse

Für 4 Personen:

300 g Blatt-Spinat	Salz	2 Bio-Zitronen
1 Knoblauchzehe	50 g Butter	80 g Mandeln, gehobelt
Pfeffer	Muskatnuss	500 g Kartoffeln, festk.
1 TL Kurkuma	4 Mai-Schollen	400 g Schmorgurken
1 Bund Dill	1 EL Rapsöl	100 g Schmand

Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ein bis zwei Minuten blanchieren.

Spinat mit einem Sieblöffel aus dem Wasser holen, abtropfen lassen. Das Kochwasser nicht wegschütten! Topf vom Herd ziehen und beiseitestellen.

Den abgetropften Spinat hacken.

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

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 TL Butter schmelzen, die Mandeln zugeben und goldbraun rösten. Knoblauch zu den Mandeln geben, kurz anschwitzen und dann den gehackten Spinat hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen. Abkühlen lassen.

Inzwischen Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Das beiseite gestellte Kochwasser vom Spinat erneut aufkochen, Kurkuma zugeben und die Kartoffelwürfel darin ca. 10 Minuten weich garen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schollen waschen und trocken tupfen. Jeweils auf der braunen Hautseite von der Mittelgräte zu beiden Seiten hin Taschen einschneiden.

Ein Backblech mit etwas Butter ausfetten.

Die Schollen auf das gefettete Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Taschen eventuell etwas Zitronensaft träufeln. Die Schollen mit der Spinat-Mandelfüllung füllen und mit restlicher Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen.

Gegarte Kartoffeln abgießen und beiseitestellen.

Die Schmorgurken schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einem Topf das Rapsöl erhitzen, die Gurkenwürfel zugeben und ca. 3-5 Minuten darin schmoren.

Gegarte Kartoffelwürfel und Dill zu den Gurken geben. Schmand untermischen und alles nochmals ca. 2 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefüllte Scholle und Gemüse auf Tellern anrichten.

Kevin von Holt am 08. Mai 2023

Gefüllte rote Zwiebeln mit Quinoa und Forellen-Filet

Für 4 Personen:

Für die gefüllten Zwiebeln:

8 große rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
200 g Quinoa	100 ml Weißwein	350 ml Gemüsebrühe
Salz	0,5 Bund glatte Petersilie	

Für das Gemüse:

1 Zwiebel	400 g Topinambur	400 g vorw. festk. Kartoffeln
1 EL Butterschmalz	200 ml Gemüsebrühe	Salz
0,5 Bund glatte Petersilie	Pfeffer	

Zusätzlich:

250 g geräuchertes Forellenfilet Meerrettich, frisch gerieben

Die roten Zwiebeln schälen und einen Deckel abschneiden, diese aufbewahren. Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen und das Innere fein hacken.

Für die Füllung Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch mit den gehackten roten Zwiebeln in einem Topf mit Butter glasig anbraten.

Quinoa zugeben und mit Weißwein und ca. 1/3 der Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Salz zugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten körnig garen. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Ab und zu umrühren.

Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Quinoa mischen und nochmals abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die ausgehöhlten Zwiebeln mit dem Quinoa füllen und den Deckel gut andrücken. Die Zwiebeln in eine tiefe Auflaufform legen, ca. 150 ml Gemüsebrühe zugeben und im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die Zwiebel schälen und fein schneiden. Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Grobe Stellen mit einem Gemüsemesser abschälen.

Die Knollen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Topinambur und Kartoffeln zugeben, Gemüsebrühe angeießen, leicht salzen und zugedeckt das Gemüse ca. 15 Minuten weich dünsten.

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

Petersilie unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf Teller geben und die Zwiebeln daraufsetzen. Nach Belieben auf die Zwiebeln etwas gezupftes Forellenfilet geben und mit Meerrettich bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 06. Februar 2023

Lachs-Burger mit Reis-Brötchen

Für 4 Personen

250 g heller Sushi-Reis	Salz	2 EL Honig
4 EL Reissessig	1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam
500 g frisches Lachsfilet	Cajun-Gewürzmischung	3 EL Olivenöl
1 Chilischote	2 Avocados	1 Spritzer Limettensaft
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	Pfeffer
50 g Kopfsalat	Meerrettich, frisch gerieben	

Den Reis so lange in einem Sieb abrausen, bis das ablaufende Wasser klar ist.

Den Reis im Verhältnis 1:2 (1 Teil Reis, 2 Teile Wasser) in einem Topf in Wasser weich garen. Wasser zunächst mit Reis und 1 TL Salz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Reis bei milder Hitze weich garen (ca. 20 Minuten).

In einer Schüssel 1 EL Honig und Reissessig gut verrühren.

Den gegarten Reis vom Herd nehmen, mit dem Honig-Essig mischen und vollständig abkühlen lassen.

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Aus dem Reis mit angefeuchteten Händen 8 etwa handtellergroße Buns (Burgerbrötchen) kneten und auf dem Blech flach drücken, mit hellem und schwarzem Sesam bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene so lange trocknen, bis die Reistaler knusprig und leicht gebräunt sind, das dauert etwa 1 Stunde. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden.

Jeweils mit 1 Prise Cajun-Gewürz bestreuen, salzen und mit 2 EL Öl beträufeln.

Chili waschen, längs halbieren, putzen, die Kerne austreichen und mit der Innenseite der Schote die Oberseite der Lachsfilets leicht einreiben. Den Lachs kurz ziehen lassen.

Währenddessen die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen.

Avocadofruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und in einen hohen Becher oder in ein Glas geben. Salz, verwendete Chilischote, Limettensaft und übrigen Honig dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren, nochmals abschmecken.

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel mit restlichem Öl, etwas Salz und Pfeffer marinieren und über die Tomaten geben.

Den Kopfsalat waschen und die Blätter gut abtropfen lassen.

Sobald die Reis-Buns knusprig sind, den Fisch garen. Dazu eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Lachsstücke darin auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten garen. Der Lachs ist perfekt gegart, wenn er im Kern noch leicht glasig ist.

Jeweils 1 Reis-Bun auf einen Teller legen, mit etwas Avocado-Püree bestreichen und 1 Salatblatt darauflegen. 1 Lachsstück darauf geben und 1 bis 2 TL Avocado-Püree aufstreichen. 2 Tomatenscheiben und einige Zwiebeln darauf geben, etwas Meerrettich darüber raspeln. Pfeffer und nochmals etwas Avocado-Püree darauf verstreichen. Dann ein zweites Reis-Bun auflegen. Servieren und sofort genießen.

Tarik Rose am 28. April 2023

Lachs-Involtino mit Wirsing

4 große Wirsingblätter	Salz	2 Zweige Thymian
4 EL schwarze Oliven	4 EL Olivenöl	500 g Lachsfilet
Pfeffer	400 g Petersilienwurzeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 EL Butter	300 g Sahne
400 ml Gemüsebrühe	1 Bio-Orange	

Wirsingblätter in einem Topf kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den dicken Strunk mit dem Messer abschneiden, dann die Blätter leicht plattieren.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und von einem Zweig die Blättchen abstreifen.

Oliven grob schneiden, mit den Thymianblätter und 1 EL Olivenöl im Mixer zerkleinern.

Lachsfilet in vier gleichgroße Stücke schneiden, salzen und pfeffern.

Die Fischstücke mit der Oliventapenade bestreichen und wie eine Kohlroulade im Wirsingblatt einwickeln.

Petersilienwurzeln putzen, waschen, schälen und kleinschneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl und 2 EL Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Knoblauch und Petersilienwurzeln hinzugeben. Mit Sahne und Brühe leicht bedecken, aufkochen und dann ca. 20 Minuten leicht köchelnd garen.

Die Petersilienwurzeln inklusive Flüssigkeit zu einer feinen Creme pürieren.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Die Petersilienwurzeln mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer backofengeeigneten Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Wirsing-Involtini darin von allen Seiten anbraten.

Anschließend mit der Pfanne ca. 7 Minuten im Ofen fertig garen.

Pfanne wieder auf den Herd stellen, die Involtini wenden. Restliche Butter und den Thymianzweig in die Pfanne geben und das Bratfett aus der Pfanne mit einem Löffel langsam über die Involtini träufeln.

Etwas Orangensaft mit in die Pfanne geben und zu einer leichten Sauce einkochen.

Petersilienwurzelcreme auf Tellern anrichten. Die Fischroulade anlegen und mit der Sauce beträufeln.

Daniele Corona am 27. Januar 2023

Lachs-Tagliatelle mit Zitronen-Soße

Für 4 Personen:

200 g Fenchel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	Salz	1 Bio-Zitrone
Pfeffer	2 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt	400 g Sahne	400 g Tagliatelle
200 g Räucherlachs		

Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Thymian abrausen und trocken schütteln.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Die Fenchelstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Tropfen Zitronensaft marinieren.

Tipp:

Wer mag kann etwas fein geschnittenes Fenchelgrün untermischen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Weißwein und dem Saft einer halben Zitrone ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Den Thymianzweig und das Lorbeerblatt mit in die Pfanne geben, die Sahne angießen und um die Hälfte einkochen lassen.

Sobald das Salzwasser kocht, die Nudeln darin bissfest kochen.

Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden.

Die gekochten Nudeln abschütten und direkt in die Pfanne mit dem Saucenansatz geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Die Tagliatelle 1-2 Minuten in der Sahne mitkochen lassen. Die Hälfte der Räucherlachsstreifen zugeben und alles schwenken.

Zum Anrichten die Nudeln als eine Art Nest aufdrehen und auf Teller geben, den restlichen Lachs und den Fenchelsalat auf den Nudeln verteilen. Mit Zitronenabrieb verfeinern.

Daniele Corona am 10. März 2023

Matjes mit Avocado, Orangen und Knusperbrot

Für 4 Personen:

250 g Kastenweißbrot oder Toastbrot	2 Bio-Orangen	1 Bund Dill
80 g Butter	1 TL Fenchelsamen	Pfeffer
Salz	1 Zitrone	2 reife Avocado
Zucker	400 g Naturjoghurt	100 g Feta
4 Matjesfilets á ca. 80 g		

Das Brot in ca. 5-8 mm große Würfel schneiden.

Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, von einer Orange ca. 1 TL Schale dünn abreiben und beiseitestellen.

Dann mit einem Messer die Orangen so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtfilets herausschneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und die Hälfte davon fein schneiden.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten. Orangenschale, Fenchelsamen und etwas Pfeffer zugeben und kurz mitanrösten.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen, geschnittenen Dill untermischen und mit Salz abschmecken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadohälften in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Vorsichtig die Orangenfilets unter die Avocadoscheiben heben und mit 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Joghurt mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, den Feta zerbröseln und unter den Joghurt mischen. Orangen-Avocadosalat auf Teller verteilen, etwas Joghurt-Feta-Mischung darauf geben.

Die Matjesfilets in den gewürzten Brotwürfeln wenden und mit auf den Teller geben. Mit restlichen Dillspitzen garnieren.

Jörg Sackmann am 13. Juni 2023

Räucherfisch-Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat

Für 4 Personen:

Für den Salat:

600 g grüne Buschbohnen	Salz	120 ml Weißweinessig
Zucker	2 EL Rapsöl	2 EL Senfkörner
1 Lorbeerblatt	2 Frühlingszwiebeln	8 Kirschtomaten, bunt

Für die Frikadelle:

2 Brötchen vom Vortag	500 g Forellenfilet, geräuchert	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	1 Ei	1 TL Senf
Salz	Pflanzenöl	

Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen.

Gekochte Bohnen abgießen, in eine Schüssel geben und mit 2 EL Essig, Salz und Zucker abschmecken. Das Rapsöl dazu geben und die Bohnen 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Senfkörner in einen Topf geben, 250 ml Wasser angießen, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Dann die Körner in ein Sieb gießen und erneut noch zweimal blanchieren.

Anschließend restlichen Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in den Topf geben und mit Salz und Zucker abschmecken. Das Lorbeerblatt und die blanchierten Senfkörner zugeben, nochmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner im Sud erkalten lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen, klein schneiden. Tomaten ebenfalls waschen, abtrocknen und vierteln. Tomaten und Frühlingszwiebeln unter den Salat mischen.

Für die Frikadellen die Brötchen in kaltem Wasser einweichen.

Den Räucherfisch zerpuffen und klein hacken.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die eingeweichten Brötchen ausdrücken, falls nötig zerpuffen und in eine Schüssel geben. Räucherfisch, Dill, Zwiebeln, Ei und Senf zugeben und untermischen. Die Masse mit Salz würzen.

Dann aus der Masse kleine Frikadellen formen und diese in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Senfkörner durch ein Sieb abschütten, Lorbeerblatt entfernen. Die Senfkörner unter den Salat mischen, diesen nochmals abschmecken.

Räucherfischfrikadellen und Salat auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 28. Juni 2023

Rote Bete-Salat mit gebratenem Lachs

Für 4 Personen:

1 kg Rote-Bete-Knollen	Salz	Honig
4 Schalotten	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 EL Pflanzenöl	200 ml Balsamico-Essig	Pfeffer
400 g Lachsfilet	1 Knoblauchzehe	150 g Schmand
150 g Frischkäse	1 Bund Dill (klein)	

Die Rote Bete putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und Honig auf die Knollen geben. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken.

Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen.

Die Rote Bete etwas abkühlen lassen, schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden.

Die Schalotten abziehen und längs vierteln.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Kräuter fein hacken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten.

Rosmarin und Thymian zugeben.

Schalotten mit Balsamico ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen. Untermengen und ziehen lassen.

Inzwischen den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in Portionen teilen.

Knoblauch abziehen und andrücken.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten.

Knoblauchzehe zugeben, kurz mitbraten.

Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem passenden Deckel schließen. Lachs kurz nachziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist.

Schmand und Frischkäse glattrühren. Mit Salz abschmecken.

Dill waschen, trocken schütteln, die Fähnchen abzupfen und fein hacken. Dill unter den Dip rühren.

Rote Bete-Salat nochmals abschmecken.

Salat, Lachsstücke und Dip anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 08. Februar 2023

Spitzkohl-Fisch-Rouladen mit Kräutern

Für 4 Personen

Für Rouladen und Gemüse:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	600 g stückige Tomaten	2 TL Ahornsirup
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	2 TL edels. Paprikapulver	Salz
Pfeffer	800 g Spitzkohl	10 g frischer Ingwer
4 Strauchtomaten	560 g Schellfischfilet	

Für den Petersiliensalat:

1 Bund glatte Petersilie	1 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelstreifen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Essig und stückigen Tomaten ablöschen. Mit Ahornsirup, Kreuzkümmel, Paprikapulver sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Alles einmal aufkochen, dann die Tomaten offen bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Vom Spitzkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Dann 8 schöne große Blätter ablösen und diese auf einem Backblech verteilen, jeweils mit 1 Tropfen Olivenöl leicht benetzen, salzen und pfeffern.

Die Blätter im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 2 Minuten garen.

Herausnehmen und abkühlen lassen, den Backofen nicht ausschalten.

Restlichen Spitzkohl vierteln, harten Strunk entfernen; den Kohl in feine Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Frische Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.

Fischfilet waschen und trocken tupfen. in 4 Stücke à ca. 140 g teilen. Auf Gräten prüfen und gegebenenfalls noch vorhandene Gräten entfernen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Je 2 gegarte Spitzkohlblätter leicht überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen. 1 Fischstück am unteren Rand mittig darauflegen. Die Blattränder zur Mitte klappen und das Kohlblatt von unten nach oben samt Fisch kompakt aufrollen.

Das übrige Öl in einem Bräter erhitzen; die Kohlstreifen darin andünsten.

Den Ingwer untermischen, salzen und pfeffern.

Das Tomatensugo abschmecken und auf dem Spitzkohl verteilen.

Die Rouladen darauflegen, die Tomatenhälften darum verteilen. Alles im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen für den Salat die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Öl, Zitronensaft und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen und die Petersilie darin marinieren.

Zum Servieren Spitzkohlstreifen und etwas Tomatensugo auf Tellern verteilen; eine Roulade und einige Tomatenhälften darauf anrichten und alles mit dem Petersiliensalat toppen. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Tarik Rose am 12. Mai 2023

Geflügel

Hähnchen-Schnitzel, Haselnuss, Apfel-Schalotten-Chutney

Für 4 Personen:

Für das Chutney:

5 Äpfel	8 Schalotten	3 EL Zucker
1/2 l Gemüsefond	2 EL Senfkörner	100 ml Weißweinessig
Salz	Cayennepfeffer	

Für die Hähnchenschnitzel:

4 Hähnchenkeulen	Salz	Pfeffer
60 g Toastbrot	50 g gemahl. Haselnüsse	2 Eier
Mehl	3 EL Pflanzenöl	2 EL Butter

Für das Chutney Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln.

Schalotten abziehen und ebenfalls grob würfeln.

Zucker und etwas Fond (oder Saft) in einen großen Topf geben, erhitzen und köcheln lassen, bis der Zucker karamellisiert.

Schalotten zugeben und leicht glasig karamellisieren.

Äpfel und Senfkörner untermischen, sowie restlichen Fond und Essig angießen. Unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze offen dicklich einkochen.

Während das Chutney einkocht, die Hühnerkeulen vorbereiten. Dazu Haut abziehen und die Knochen vom Fleisch lösen. (Haut und Knochen z. B. zum Kochen eines Fonds verwenden) Keulenfleisch jeweils in etwa 23 kleinere Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rinde vom Brot entfernen. Das Brot fein reiben bzw. zu Bröseln mixen.

Haselnüsse und Brotbrösel auf einem großen Teller vermischen.

In einem tiefen Teller die Eier verquirlen. Mehl auf einen dritten Teller geben.

Die Hühnerstücke portionsweise zunächst im Mehl wenden, überschüssige Mehl sacht abklopfen. Fleisch dann durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen.

Hähnchenstücke zuletzt in der Haselnussmischung wenden und rundum panieren.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.

Die Hähnchenstücke darin unter Wenden goldbraun und knusprig gar braten.

Chutney mit Salz, Cayennepfeffer und evtl. noch etwas Zucker und Essig abschmecken.

Haselnuss-Hähnchen und Chutney anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Extra-Tipp:

Wenn das Chutney sofort kochend heiß in vorbereitete, heiß ausgespülte Konfitüren-Gläser (mit Twist-Off-Verschluss) eingefüllt und fest verschlossen wird, hält es sich kühl und dunkel gelagert bis zu vier Wochen. Geöffnete Gläser in den Kühlschrank geben und rasch verbrauchen.

Kevin von Holt am 28. März 2023

Hähnchen-Taler mit Brokkoli und Käse-Soße

Für 4 Personen

Salz	1 Brokkoli (ca. 400 g)	3 Hähnchenbrustfilets à 150 g
1/2 rote Paprikaschote	2 Lauchzwiebeln	1 rote Chilischote
100 g Gorgonzola	60 g geriebene Mandeln	1 Ei
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	1 Feige
150 ml Sahne		

Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Die Röschen ca. 3 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren.

Anschließend Brokkoli herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Paprika putzen, waschen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Die Chilischote waschen, längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.

Den Gorgonzola würfeln, $\frac{3}{4}$ davon für die Sauce zur Seite stellen.

Restliche Gorgonzolawürfel mit dem Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, geriebenen Mandeln und Ei in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gründlich vermengen. Aus der Masse kleine Taler (Buletten) formen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Taler darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Feige abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

Die gebratenen Taler aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Pfanne auf dem Herd belassen und die Feigenspalten darin anbraten, anschließend mit Sahne ablöschen. Übrigen Gorgonzola dazugeben, kurz aufkochen, gut verrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Blanchierten Brokkoli in der Sauce kurz warmschwenken.

Brokkoli und Sauce auf Teller verteilen, die Hähnchentaler anlegen und alles servieren.

Dazu passen Bandnudeln.

Christian Henze am 27. April 2023

Knusperhähnchen auf Grillgemüse mit Kirsch-Ketchup

Für 4 Personen:

Für das Kirschketchup:

500 g Süßkirschen	100 g brauner Zucker	2 EL Wasser
20 ml Rotwein	3 EL Balsamico	2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange	1 TL Kardamom, gemahlen	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

100 g grüner Spargel	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
8 Kirschtomaten	1 Fenchel	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl	Salz

Für das Hähnchen:

600 g Hähnchenbrustfilet	200 g Weizenmehl, 405	1 EL Zitronen-Abrieb
1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Chilipulver	Salz, Pfeffer
2 Eier	200 g Panko	400 ml Pflanzenöl

Für das Kirschketchup die Kirschen waschen und entsteinen.

Zucker mit 2 EL Wasser in einen Topf geben, erhitzen und den Zucker schmelzen lassen, dabei nicht rühren.

Geschmolzenen Zucker mit Wein und Balsamico ablöschen. Kirschen, Lorbeerblätter, Zimtstange und gemahlenen Kardamom zugeben und offen bei kleiner Hitze in ca. 45 Minuten einkochen lassen, bis die Kirschen zerfallen und kaum noch Flüssigkeit zu sehen ist. Dann Lorbeerblätter und Zimtstange entfernen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden und zu den Kirschen geben.

Das Kirschketchup mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, noch einmal aufkochen. Heiß in saubere Marmeladegläser mit Twist Off-Deckel abfüllen.

Tipp:

Nach dem Abkühlen die Gläser in den Kühlschrank geben. Ungeöffnet halten sie sich 2-3 Wochen.

Für das Grillgemüse Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Dann Spargel schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Paprika, Zucchini und Fenchel putzen und waschen. Jeweils in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale für das Hähnchen abreiben und beiseite stellen. Dann den Saft auspressen.

Alle Gemüse mit Knoblauch in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Olivenöl angießen, leicht salzen, alles gut vermischen und die Gemüsestücke etwas ziehen lassen.

Für das Knusperhähnchen Mehl mit Zitronenschale, Paprikapulver, Chilipulver, etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller vermischen.

In einem weiteren tiefen Teller das Ei verquirlen und das Pankomehl in einen dritten tiefen Teller geben.

Hähnchenbrustfilet abwaschen, abtrocknen und in ca. 6 cm große Würfel schneiden.

Die Hähnchenstücke zunächst im Mehl wenden, überschüssige Mehl sacht abklopfen. Die Stücke dann durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und zuletzt im Panko-Mehl wenden und rundum panieren.

Eine Grillpfanne erhitzen und das marinierte Gemüse darin von allen Seiten braten.

Für das Knusperhähnchen das Frittierfett in einem tiefen Topf auf 170 Grad erhitzen und die Fleischstücke darin nach und nach ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken.

Mit einem Schaumlöffel aus dem heißen Öl holen, auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und warmhalten.

Knusperhähnchen mit Gemüse auf Teller geben und jeweils etwas Kirschketchup dazu reichen.

Kevin von Holt am 20. Juni 2023

Mille-feuille von der Kartoffel mit Hähnchen-Keule

Für 4 Personen:

5 Schalotten	100 g Petersilienwurzel	100 g Karotten
1 rote Chilischote	1 Zweig Thymian	4 Hähnchenkeulen
Salz	Pfeffer	2 EL Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark	1 EL Aprikosenkonfitüre	250 ml Rotwein
4 Pfefferkörner	3 Pimentkörner	2 Gewürznelken
1 TL geräuch Paprikapulver	600 ml Geflügelbrühe	8 Rosenkohlröschen
700 g Kartoffeln	50 ml Olivenöl	4 EL Butter
2 EL Crème-fraîche	1 TL Speisestärke	

Schalotten schälen und der Länge nach halbieren.

Petersilienwurzeln und Karotten waschen, putzen und schälen, dann schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und Chili fein schneiden. Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.

Aus den Hähnchenkeulen die Knochen auslösen, dann das Fleisch inklusive Haut leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Schmortopf das Pflanzenöl erhitzen und die ausgelösten Hähnchenkeulen darin von beiden Seiten anbraten, dann herausnehmen.

Schalotten, Petersilienwurzel und Karotten im Bratfett anbraten. Tomatenmark zugeben und anrösten. Dann Aprikosenkonfitüre untermischen und den Rotwein angießen.

Die Hähnchenkeulen wieder zugeben sowie Pfefferkörner, Pimentkörner, Gewürznelken, Chili, Thymianzweig und Paprikapulver.

So viel Geflügelbrühe angießen, dass die Hähnchenkeulen zu zwei Drittel in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren. Währenddessen nach und nach weitere Geflügelbrühe angießen.

In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen und die eventuell unschönen Außenblätter entfernen. Dann die Blätter von den Röschen lösen. Das geht einfach, wenn man den Strunk etwas abschneidet. Rosenkohlblätter waschen und gut abtropfen lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Das gegarte Fleisch aus dem Schmorfond nehmen.

Die Gemüsescheiben und Schalotten ebenfalls aus dem Schmorfond heben.

Schmorfond inklusive Gewürze etwas einkochen, dann durch ein Sieb in einen Topf passieren.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rosenkohlblätter darin bei milder Hitze braten, mit Salz würzen.

Crème fraîche zum Schmorfond geben, aufkochen und die Sauce abschmecken.

Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren, zur Sauce geben, aufkochen und die Sauce damit binden. Zuletzt die restliche Butter unterrühren.

Fleisch in Scheiben schneiden.

Die goldbraun gebratenen Kartoffelscheiben mit den Gemüsescheiben, Schalotten und dem Fleisch schichtweise anrichten. Mit der Sauce leicht übergießen und mit den Rosenkohlblättern garnieren.

Jörg Sackmann am 24. Januar 2023

Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen

Für 4 Personen

3 Hähnchenbrustfilets á 200 g	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 rote Paprikaschoten	1 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	200 ml Gemüsebrühe	400 g gehackte Tomaten
3 Zweige Thymian	100 g Sahne	Salz
Pfeffer	250 g Mozzarella	

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und trockentupfen. Anschließend in grobe Streifen schneiden.

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

Paprikaschoten waschen, putzen, grob schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kurz von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und in eine Auflaufform verteilen.

In der gleichen Pfanne nun die Zwiebeln anschwitzen. Knoblauch dazugeben, dann die Paprikastücke zufügen und mit anbraten.

Das Paprikagemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen, die gehackten Tomaten dazugeben.

Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und mit zum Gemüse in die Pfanne geben.

Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze erhitzen.

Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen, die Sahne unterrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Alles über die Fleischstreifen in der Auflaufform verteilen.

Den Mozzarella in Stücke zupfen und über den Auflauf verteilen, einige Stücke auch unter die Oberfläche drücken.

Tomaten-Hähnchen im vorgeheizten Ofen ca. 12-15 Minuten fertig garen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Danach das Tomaten-Hähnchen aus dem Ofen nehmen, die Thymianzweigen entfernen.

Ofen-Hähnchen anrichten. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln oder Nudeln.

Andrea Safidine am 26. Mai 2023

Hack

Frikadellen mit Gurken-Quark

Für die Frikadellen: :

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
0,5 Bio-Zitrone etwa Pfeffer	550 g Lammhackfleisch	Salz

Für den Gurken-Quark::

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

Für den Salat:

100 g Baby-Spinat	1 Bund Basilikum	0,5 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen, grob schneiden. Ein Drittel vom Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Das Lammhackfleisch in einer Schüssel mit dem Zwiebel-Mix und Zitronenschale mischen. Die Masse mit wenig Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. 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 Salz zu einer Paste verarbeiten, mit dem Quark verrühren. Gurke evtl. ausdrücken und ebenfalls unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen. Für den Salat den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und dann in kleine Stücke zupfen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale, Zitronensaft, Öl und Honig mit wenig Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verquirlen. Aus der Hackmasse Frikadellen formen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten jeweils ca. 3-4 Minuten braten. Zum Servieren das Basilikum unter das vorbereitete Dressing rühren und den Spinat darin marinieren. Den Spinatsalat und Frikadellen auf Teller geben und den Gurken-Quark-Dip dazu servieren.

Tarik Rose am 24. März 2023

Hackbraten mit Kohlrabi

Für 4 Personen

Für Hackbraten, Röstgemüse:

2 Zwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl	100 g Karotten
100 g Knollensellerie	1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
Salz	1 kg Hackfleisch, gemischt	1 Ei
2 EL Paprikapulver, scharf	Pfeffer	100 ml Wasser, lauwarm
100 g Semmelbrösel	1 EL Zucker	

Für das Kohlrabigemüse:

600 g Kohlrabi	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	150 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne
Salz	Pfeffer	1 EL scharfer Senf

Für den Hackbraten die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

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

Das Hackfleisch mit dem Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach und nach lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.

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

Die Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben und eindrücken.

Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten aus der Form vorsichtig auf die Platte stürzen und rundum in den Weißbrotbröseln wenden.

Eine Auflaufform mit dem Zucker austreuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden, das Gemüse etwas an den Rand der Form schieben. Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen setzen und den Hackbraten ca. 40 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form gelegentlich wenden.

Für das Kohlrabigemüse Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Kohlrabi zugeben und mit Brühe und Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Kurz vor dem Servieren den Senf unter das Kohlrabigemüse rühren.

Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu das Kohlrabigemüse servieren.

Rainer Klutsch am 12. April 2023

Hackfleisch-Auflauf

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	4 Zwiebeln
1 Stange Lauch	80 g geräuch. Bauchspeck	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Butterschmalz	500 g Hackfleisch	3 Eier
1 EL Majoran, gerebelt	Pfeffer	Muskat
150 ml Wasser	50 g Butter	150 ml Milch
Butter		

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weichkochen.

Zwiebeln schälen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Speck fein würfeln.

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

In einer Pfanne 1/3 vom Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebeln, Speck und Lauch darin andünsten.

Dann in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Hackfleisch, Eier, Majoran und Petersilie zugeben und gut vermischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Diese Masse in einer großen Pfanne oder einem Topf mit restlichem Butterschmalz unter ständigem Rühren anbraten, so dass die Masse nicht mehr roh ist. Dann das Wasser untermischen, sodass die Masse cremig wird. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit 1/3 der Butter anschwitzen.

Restliche Butter in einen Topf geben und hellbraun schmelzen.

Die Milch in einem weiteren Topf aufkochen.

Die Kartoffeln abgießen, den Topf mit den Kartoffeln wieder auf den Herd stellen.

Kartoffeln im Topf gut durchschütteln, sodass möglichst viel Wasser verdampfen kann.

Dann die Kartoffeln durch eine Presse drücken. Die heiße Milch nach und nach dazu geben und mit dem Schneebesen alles vermischen. Die gebräunte Butter untermischen und das Püree mit Muskat und Salz würzen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Eine Auflaufform ausfetten. Im Wechsel Püree und Hackfleisch einschichten, dabei mit einer Schicht Hackfleisch abschließen.

Zwiebeln auf dem Auflauf verteilen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Dazu passt sehr gut ein frischer Salat.

Sören Anders am 17. Februar 2023

Kartoffel-Möhren-Topf mit Hackfleisch und Petersilie

Für 4 Personen:

750 g festk. Kartoffeln	500 g Karotten	1 EL Pflanzenöl
500 g Rinderhack	1 Zwiebel	1 l Gemüsebrühe
2 Stängel Liebstöckel	1 Bund krause Petersilie	Salz
Pfeffer		

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

Karotten, waschen, putzen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten.

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, zum Hackfleisch geben und mit andünsten.

Anschließend Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.

Liebstöckel und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Liebstöckelblätter grob schneiden und in die Suppe geben, die Petersilie sehr fein schneiden und die Hälfte davon ebenfalls in die Suppe geben.

Ansatz mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Zum Schluss den Rest der gehackten Petersilie in die Suppe geben, kräftig einrühren, alles nochmal abschmecken und heiß servieren.

Andrea Safidine am 30. Januar 2023

Möhren-Reis mit Hack-Bällchen

Für 4 Personen:

250 g Basmatireis	Salz	1 EL Butter
1 EL Rosinen	1 EL Berberitzen	2 rote Zwiebeln
2 große Möhren	1 Bund Bio-Möhren mit Grün	4 EL Butterschmalz
Zucker	200 g Rinderhackfleisch	Kreuzkümmel, gemahlen
Kurkuma, gemahlen		

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

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

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten dämpfen.

Rosinen und Berberitzen in eine kleine Schüssel geben, etwas Wasser angießen und die Trockenfrüchte einweichen.

Die Zwiebeln schälen, eine Zwiebel in dünne Streifen, die andere in feine Würfel schneiden.

Die großen Möhren schälen und in dünne, ca. 6 cm lange Streifen schneiden.

Von den Bundmöhren den grünen Ansatz ca. 3 cm lang dran belassen. Das restliche Möhrengrün abschneiden. Die Hälfte vom Möhrengrün abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren waschen und bürsten.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf etwas vom Butterschmalz erhitzen, die ganzen Möhren und die Möhrenstreifen zugeben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten.

Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln mischen, mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und zu kleinen Klößchen formen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Hackklößchen darin rundum knusprig und gar braten.

Das Möhrengrün grob hacken. In einem kleinen Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Möhrengrün zugeben, mit Salz und Zucker würzen und kurz dünsten.

Die eingeweichten Trockenfrüchte abgießen, zu den Möhren geben. Die ganzen Möhren aus dem Topf nehmen.

Möhrenstreifen, Hackfleischklößchen und gedünstetes Möhrengrün unter den Reis mischen, nochmals ca. 5 Minuten dämpfen.

Möhrenreis und Klößchen auf Teller verteilen, die ganzen Möhren darauf anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. März 2023

Nudel-Schnecken mit Hackfleisch und Salat

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizenmehl	Salz	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	80 ml Wasser	

Für das Hackfleischsugo:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g Karotte
150 g Sellerie	1 Chilischote	2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	500 g Rinderhackfleisch	1 EL Tomatenmark
150 ml Rotwein (nach Belieben)	500 ml Fleischbrühe	Salz
Pfeffer	100 g Parmesan	

Für den Chicorée-Salat:

3 Chicoréekolben	1 rote Zwiebel	1 EL Mayonnaise
2 EL Olivenöl	2 EL Essig	Salz
Pfeffer		

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 1 Prise Salz, Eigelb, Öl und Wasser zugeben und zu einem Teig kneten. Es empfiehlt sich das Wasser nicht auf einmal, sondern nach und nach zuzugeben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotte und Sellerie sehr fein würfeln (ca. 3 mm).

Chilischote der Länge nach halbieren, der Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten.

Gemüsewürfel, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben, anschwitzen, Tomatenmark untermischen, unter Rühren kurz anrösten, mit Rotwein ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Dann mit der Brühe auffüllen, Chili, Thymianblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen. Beim Ausrollen mit Hartweizenmehl bestreuen.

Hacksugo mit Salz und Pfeffer abschmecken, ist es zu flüssig, auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Den ausgerollten Teig mit dem Hackfleischsugo bestreichen und von der kurzen Seite einrollen. Die Rolle in ca. 6 cm starke Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit der restlichen Flüssigkeit (Hacksugo) übergießen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.

Währenddessen vom Chicorée unschöne Außenblätter entfernen. Die Kolben halbieren und den Strunk abschneiden. Danach den Salat in lauwarmen Wassern waschen, trockenschleudern und in feine Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln und in eine kleine Schüssel geben.

Die Mayonnaise, das Öl und den Essig zu den Zwiebeln geben. Die Salatsauce gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Sauce zum Salat geben und alles gut mischen. Parmesan fein reiben, nach 30 Minuten Garzeit über den Auflauf streuen und alles nochmals ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

Pro Teller 1-2 Nudelschnecken aufsetzen. Salat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 16. März 2023

Schmorgurken mit Hackfleisch-Füllung

Für 4 Personen:

Für die Schmorgurken:

2 kleine Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
2 große Schmorgurken	600 g Rinderhackfleisch	2 Eier
2 EL gemahl. Mandeln	2 EL mittelscharfer Senf	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	Salz	Pfeffer
60 g Parmesan	2 Zweige Dill	

Für den Joghurt:

1 Knoblauchzehe	200 g griech. Joghurt 10%	1 EL Olivenöl
1 TL flüssiger Honig	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

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

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und samt Stielen fein hacken.

Die Gurken gründlich waschen, erst längs, dann nochmals quer halbieren und alle Hälften entkernen.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, Petersilie, Eiern, Mandeln, Senf, Paprikapulver und Kreuzkümmel mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Innenseiten der Gurkenhälften ebenfalls salzen und pfeffern, dann mit der Hackfleischmasse füllen.

Die gefüllten Gurken nebeneinander in eine flache Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben. Dill abbrausen, trocken schütteln und die Dillspitzen abzupfen.

Für den Joghurdip den Knoblauch schälen und fein reiben.

Joghurt, Knoblauch, Öl, Honig und Zitronensaft in einer Schüssel cremig rühren.

Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach 15 Minuten Garzeit die Gurken im Ofen mit Parmesan bestreuen und weitere 10 Minuten gratinieren.

Die Schmorgurken aus dem Ofen nehmen und auf Teller setzen. Jeweils mit 1 Klecks Joghurt-Dip und reichlich Dillspitzen garnieren.

Tarik Rose am 19. Juni 2023

Innereien

Kalb-Leber mit Erbsen-Püree und Röstzwiebeln

Für 4 Personen:

Für das Erbsenpüree:

150 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Zwiebel
1 EL Butter	500 g Erbsen	200 g Sahne
150 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	Muskatnuss, gerieben
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 TL Zitronen-Abrieb	

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln, groß	3 EL Mehl	Paprikapulver, edelstüß
50 g Butterschmalz	Salz	

Für die Kalbsleber:

4 Scheiben Kalbsleber (à 150 g)	Salz	Pfeffer
2 EL Mehl	2 EL Butter	

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

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen.

Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Erbsen zugeben, kurz andünsten.

Sahne und Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen für die Röstzwiebeln Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Mehl und Paprikapulver mischen. Zwiebelringe zugeben und alles vorsichtig gründlich durchmischen.

Überschüssige Mehl von den Zwiebelringen abschütteln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Petersilie grob hacken.

Die Leber kalt abrausen und gründlich trocken tupfen.

Erbsen abtropfen lassen, die Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Erbsenmischung und etwas Kochflüssigkeit mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.

Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, zugeben und mit untermixen.

Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse zum Erbsenpüree drücken.

Alles gut vermischen und dabei nach und nach noch weitere Kochflüssigkeit unterrühren, bis ein cremiges Püree entsteht.

Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale abschmecken. Püree kurz warm halten.

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

Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Leberscheiben darin je Seite ca. 2 Minuten rosa braten.

Zwiebelringe mit etwas Salz würzen.

Sören Anders am 23. Juni 2023

Kalb

Involtini mit Parmaschinken und Mozzarella

Für 4 Personen:

Für die Röllchen:

2 Stängel Basilikum	100 g Mozzarella	4 Kalbsschnitzel
Salz	Pfeffer	4 Scheiben Parmaschinken
80 g Weizenmehl, 405	3 EL Olivenöl	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	250 ml trockner Weißwein	

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 Sardellenfilets, in Öl	1 EL Olivenöl
350 ml passierte Tomaten	1 kleine getrocknete Chili	1 TL Oregano, getrocknet
Salz	Pfeffer	1 EL schwarze Oliven
1 EL Kapern		

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen.

Die Kalbsschnitzel mit einem Fleischklopfer dünn plattieren und mit wenig Salz und etwas Pfeffer würzen.

Auf jede Fleischscheibe eine Scheibe Parmaschinken legen. Gezupften Mozzarella und ein paar Basilikumblätter in die Mitte legen. Die Fleischscheiben wie Rouladen aufwickeln und mit Küchengarn binden oder einem Zahnstocher fixieren.

Für die Sauce den Knoblauch schälen und fein schneiden. Sardellen klein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Sardellen darin anschwitzen. Passierte Tomaten, getrocknete Chili und Oregano hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Kalbsröllchen mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen darin goldbraun anbraten. Butter und Thymianzweig in die Pfanne geben und mit Weißwein ablöschen.

Kalbsröllchen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten sacht schmoren.

Für die Sauce die Oliven klein schneiden und mit den Kapern in die Tomatensauce geben, alles noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Die Fleischpfanne vom Herd nehmen, den Deckel abnehmen. Den in der Pfanne entstandenen Bratenfond mit einem Esslöffel öfter über die Fleischröllchen träufeln und kurz ruhen lassen.

Die Sauce abschmecken, auf Teller geben. Die Fleischröllchen halbieren und in die Tellermitte in die Sauce setzen.

Mit restlichem Basilikum garnieren. Dazu schmecken z. B. in Butter geschwenkte Bandnudeln.

Daniele Corona am 16. Juni 2023

Meer

Pasta mit Riesling-Schaum und Herzmuscheln

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

400 g ital. Pastamehl (Semola) Salz 4 Eier
2 EL Wasser 2 EL Olivenöl

Für die Muscheln:

1 kg Herzmuscheln (Venusmuscheln) 1 EL Butter 200 ml Riesling
300 g Sahne Salz Pfeffer

Zusätzlich:

400 g Kirschtomaten 150 ml Olivenöl 100 g Parmesan

Für den Nudelteig Mehl, 1 TL Salz, Eier, Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den geruhten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen und zu Linguine (dünne Bandnudeln) schneiden. Etwas antrocknen lassen.

Für die Nudeln einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Die Muscheln gründlich mit kaltem Wasser abspülen, dabei darauf achten, dass die Schalen geschlossen sind.

Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und entsorgen.

Kirschtomaten abwaschen, den Strunk entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Tomaten zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten garen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Schalotten schälen und würfeln.

In einem Topf Butter schmelzen, die Schalotten darin anschwitzen. Muscheln zugeben, kurz anschwitzen, dann mit dem Wein ablöschen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zwischen- durch gelegentlich umrühren.

Die Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 2-3 Minuten bissfest kochen (da es frische Nudeln sind, geht es schnell).

Pasta abgießen und abtropfen lassen.

Gegarte Muscheln mit einer Siebkelle aus dem Sud heben. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.

Sahne zum Sud im Topf geben, aufkochen und etwas einkochen lassen. Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Den Parmesan fein reiben.

Die Pasta mit dem Rieslingschaum und den Muscheln vermischen, auf Teller verteilen. Parmesan überstreuen, mit Tomaten garnieren und servieren.

Kevin von Holt am 14. Februar 2023

Rind

Rinder-Rouladen, Kartoffel-Püree, Karotten

Für 4 Personen:

Für die Rouladen:

2 Gewürzgurken	80 g fetter Speck	4 Rindfleischscheiben
Salz	2 EL Senf	1 TL Majoran, gerebelt
2 Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl	700 ml Rinderfond

Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	250 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskatnuss	

Für die Karotten:

600 g Karotten	1 Schalotte	2 EL Butter
1 EL Puderzucker	100 ml Mineralwasser	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.

Die Fleischscheiben evtl. noch etwas plattieren, dann salzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und Gurke auflegen, mit Majoran bestreuen.

Die Fleischscheiben vorsichtig fest aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Bräter Öl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.

Ca. 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren. Mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln.

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

Das Karotten-Gemüse mit restlicher Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie untermischen.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

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

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.

Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Von den Rouladen das Küchengarn entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen daraufsetzen. Kartoffelpüree und Karottengemüse dazu reichen.

Sören Anders am 05. Januar 2023

Rumpsteak und Gemüse vom Grill mit Kräuterbutter

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

3 EL Olivenöl Pfeffer 2 Zweige Zitronenthymian
4 Rumpsteaks; á ca. 180 g Salz

Für die Kräuterbutter:

3 Stängel glatte Petersilie 3 Stängel Estragon 3 Stängel Basilikum
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 1 Knoblauchzehe 150 g Butter (zimmerwarm)
Salz Pfeffer 1 Msp. Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft

Für das Gemüse:

1 Zucchini 1 rote Paprika 1 gelbe Paprika
2 rote Zwiebeln 1 Zweig Rosmarin 2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl Salz Pfeffer

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

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

Knoblauch schälen und fein hacken.

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

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

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

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Beide Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika anschließend in breite Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen halbieren und in Spalten schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Paprikastreifen, Zucchinischeiben, Zwiebelspalten und die Kräuterzweige in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und gut vermischen. Das Gemüse auf eine Grillschale geben und auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten garen.

Tipp: Alternativ kann das Gemüse auch im Backofen gegart werden. Dafür den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten garen.

Die Steaks salzen und auf dem heißen Grill bei hoher Temperatur von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten braten.

Tipp:

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

Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

Steaks anrichten und etwas Kräuterbutter darauf geben. Das Grillgemüse dazu servieren.

Sören Anders am 30. Mai 2023

Steak-Sandwich mit Salzzitronen und Süßkartoffel-Chips

Für 4 Personen

1 Süßkartoffel (300 g)	Salz	2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel (klein)	Zucker	1 Salzzitrone
200 g Schmand	2 TL Dijon-Senf	1 TL Honig
Pfeffer	8 Scheiben Kastenweißbrot	80 g gesalzene Butter
1 EL Butterschmalz	4 Rinder-Minutensteaks	2 Romana Salat-Herzen
4 Scheiben Gouda		

Für die Süßkartoffelchips Kartoffel schälen, waschen, trocken tupfen und auf einem stabilen Küchenhobel fein schneiden/hobeln.

Die Scheiben mit etwas Salz und Öl vorsichtig gründlich mischen, sodass alle Scheiben fein mit Öl überzogen sind.

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegtem Backblech gleichmäßig verteilen.

Das Blech in den heißen Backofen schieben und die Süßkartoffelscheiben ca. 15 Minuten knusprig rösten. Ggf. zwischendurch vorsichtig wenden.

Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und jeweils mit etwas Salz und Zucker mischen, ziehen lassen.

Für den Dip eventuell vorhandene Kerne aus der Salzzitrone entfernen. Zitrone in sehr feine Würfel schneiden.

Schmand, Senf und Honig in einer Schüssel verrühren. Die Zitronenwürfel untermischen und den Dip mit Pfeffer abschmecken.

Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen. In einer großen beschichteten Pfanne nach und nach goldbraun rösten.

Süßkartoffel-Chips aus dem Backofen nehmen. Backofen-Temperatur auf 80 Grad reduzieren.

Die Süßkartoffel-Chips und Brotscheiben im Ofen warm halten.

Inzwischen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Steaks trocken tupfen und im heißen Butterschmalz von jeder Seite ca. 1 Minute braten.

Steaks aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt im Backofen bei 80 Grad kurz ruhen lassen.

Währenddessen die Salatblätter ablösen, waschen und trocken schütteln.

Süßkartoffelscheiben aus dem Backofen nehmen, mit Salz würzen.

Zum Schichten der Sandwichs 4 Brotscheiben auf Teller verteilen. Mit Salatblättern belegen.

Steaks aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden. Steakstreifen auf dem Salat verteilen.

Je etwa ein Viertel vom Schmand-Salzzitronen-Dip darauf geben und den Käse auflegen.

Zwiebeln abtropfen lassen und auf dem Käse verteilen. Jeweils mit einer weiteren Toastscheibe abschließen und sofort servieren.

Kevin von Holt am 06. Juni 2023

Salat

Gebratener Eisberg-Salat mit Gorgonzola

Für 4 Personen:

55 ml Limettensaft	30 ml Zitronensaft	Olivenöl
Rapsöl	Salz	Honig
rote Pfefferbeeren	Eisbergsalat (groß)	Pflanzenöl
Gorgonzola	4 Schaschlik-Spieße	

Limetten- und Zitronensaft, 40 ml Oliven- und Rapsöl, Salz und Honig in einen hohen schmalen Rührbecher geben und mit einem Schneebesen oder Pürierstab gut verquirlen.

Rote Pfefferbeeren grob mörsern und unter das Dressing mischen. Dressing abschmecken.

Vom Salat äußere, eventuell unschöne Blätter entfernen. Salat waschen, abtropfen lassen. Den Strunk keilförmig ausschneiden.

Salatkopf auf den Strunk stellen und mit einem großen Messer die seitlichen Rundungen abschneiden, so dass ein fast würfelförmiges Stück übrig bleibt. Von oben vier Schaschlikspieße so in den Salatkopf einstecken, dass sich daraus vier gleich große Stücke schneiden lassen, die jeweils von einem Spieß zusammengehalten werden.

In einer großen Pfanne etwas Pflanzenöl stark erhitzen. Salatstücke darin rundum scharf anbraten.

Temperatur reduzieren. Salatstücke mit jeweils 25 g zerbröckeltem Gorgonzola belegen.

Etwa 2 EL Wasser in die Pfanne geben. Den Deckel auflegen. Käse in der geschlossenen Pfanne etwa 1 Minute schmelzen lassen.

Salatspieße auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln. Restliches Olivenöl ebenfalls überträufeln. Sofort servieren. Dazu schmeckt z. B. geröstetes Fladenbrot.

Stephan Hentschel am 30. Juni 2023

Salat von Kohlröschen, Zitrus-Früchten, Hähnchen-Brust

Für 4 Personen:

300 g Kohlröschen	2 Orangen	1 Grapefruit
Anis	1 EL Senf, mittelscharf	Salz
Pfeffer	Zucker	6 EL heller Balsamico-Essig
8 EL Olivenöl	1 Pomelo	4 Hähnchenbrustfilets

Die Kohlröschen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Orangen und Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt ist.

Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei abtropfenden Saft auffangen. Trennhäute zusätzlich ausrücken. Fruchtfilets würfeln.

Anis fein mörsern.

Senf, Salz, Pfeffer, Anis, Zucker und Essig in einer Salatschüssel verrühren. 6 EL Öl langsam zugießen und kräftig einrühren, sodass eine feine Vinaigrette entsteht. Mit aufgefangenem Fruchtsaft verrühren.

Die Pomelo aufschneiden, das Fruchtfleisch aus den Häuten lösen und in Stücke schneiden.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Kohlröschen darin ca. 2 Minuten garen. Kohlröschen in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen. Die Röschen warm unter die Vinaigrette mischen. Fruchtfilets vorsichtig unterheben und alles ziehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und salzen.

Übriges Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Filets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Filets dann in den heißen Backofen stellen und ca. 10 Minuten fertig garen.

Kohlsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenfilet aus dem Backofen nehmen, aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 01. Februar 2023

Schwein

Bauern-Schnitzel, Petersilien-Kartoffeln, Preiselbeeren

Für 4 Personen:

600 g kleine festk. Kartoffeln	1 Bund glatte Petersilie	4 Schweineschnitzel
Salz	Pfeffer	80 g Bergkäse in Scheiben
4 EL Weizenmehl	2 Eier	3 EL Paniermehl
3 EL gemahlene Haselnusskerne	4 EL Butterschmalz	2 EL Butter
4 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)		

Außerdem:

einige Holzspieße

Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Salzwasser je nach Größe 20-25 Minuten garkochen.

Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden.

Die Schnitzel am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je eine Scheibe Käse auf das Fleisch legen, überklappen, sodass die Füllung gut umschlossen ist. Das offene Ende mit ein bis zwei Holzspießchen zusammenstecken.

Mehl auf einen Teller streuen, Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Paniermehl mit den Haselnüssen in einem zweiten tiefen Teller vermischen.

Die gefüllten Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und zum Schluss in der Paniermehlmischung wälzen.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun ausbacken.

Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Holzspießchen aus dem Fleisch entfernen.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin durchschwenken. Zum Schluss die Petersilie darüberstreuen.

Auf jeden Teller ein Bauernschnitzel legen und einige Petersilienkartoffeln dazulegen. Dazu die Preiselbeeren servieren.

Christian Henze am 10. Januar 2023

Rosenkohl- Auflauf mit Kassler

Für 4 Personen:

600 g Kassler	2 EL Pflanzenöl	800 g Rosenkohl
Salz	300 g Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel
1 EL Butter	250 ml Milch	50 g Sahne
3 Eier	Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben
100 g Emmentaler oder Gouda		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Kassler mit dem Öl bepinseln, in einen Bräter geben und im Ofen ca. 40 Minuten braten. Gelegentlich mit dem austretenden Saft bepinseln und falls nötig etwas Wasser zugießen.

Währenddessen Rosenkohlröschen putzen, dafür den Strunk abschneiden und die äußeren Blätter entfernen.

Anschließend Kohlröschen waschen und am Strunkende kreuzweise einschneiden.

Rosenkohlröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren.

Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Rosenkohl und Kartoffeln in der Auflaufform verteilen. Zwiebelwürfel darüber streuen.

Milch mit der Sahne und den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über das Gemüse in der Form gießen.

Die Auflaufform ebenfalls zunächst für 20 Minuten in den Ofen geben.

Den Käse reiben, nach 20 Minuten über das Gemüse streuen und nochmals ca.10 Minuten garen, bis der Käse goldbraun und geschmolzen ist.

Das Kassler in Scheiben aufschneiden und mit dem Rosenkohl-Auflauf servieren.

Rainer Klutsch am 16. Januar 2023

Schnitzel in Ei-Hülle mit Tomaten-Soße

Für 4 Personen

Für die Tomatensauce:

30 g getrock. Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
500 g reife Tomaten	2 EL Olivenöl	1/2 TL brauner Zucker
Salz	Pfeffer	2 Zweige Basilikum

Für die Schnitzel:

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

Für die Tomatensauce die getrockneten Tomaten ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die frischen Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln.

Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

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

Die Schnitzel plattieren.

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

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

Die Tomatensauce abschmecken.

Schnitzel auf Teller geben, die Tomatensauce angießen, mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu passen Spaghetti.

Rainer Klutsch am 20. April 2023

Schnitzel Wiener Art mit Krautsalat

Für 4 Personen:

Für den Krautsalat:

600 g Weißkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL gerieb. Meerrettich
2 Möhren	1 Prise Zucker	Pfeffer

Für die Schnitzel:

4 Schweineschnitzel	300 g altback. Weizenbrot	50 g Mehl
3 Eier	Salz	Pfeffer
350 g Butterschmalz	1 Bio-Zitrone	

Für den Salat vom Kohlkopf die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann Kohl abbrausen und abtropfen lassen.

Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Ca. 1 TL Salz und Kohlstreifen in einer Schüssel mischen. Mit Händen weich kneten, dann zugedeckt beiseite stellen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Schnitzel trocken tupfen, mit einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel belegen und mit einem Plattiereisen gleichmäßig etwa 3-4 mm dünn plattieren.

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

Möhren putzen, schälen und in feine Streifen/Stifte schneiden.

Für den Salat Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Meerrettich glatt verrühren.

Die Kohlstreifen abtropfen lassen und gut ausdrücken. Möhren und Mayonnaise-Mischung mit den Weißkohlstreifen gründlich vermischen.

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

Für die Panade das Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben.

Mehl auf einen großen flachen Teller geben. Eier in eine flache Schale aufschlagen.

Die aufgerollten Schnitzel wieder auswickeln, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Dazu die Schnitzel zunächst einzeln, ohne Druck, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen. Fleischscheiben zum Schluss in den Bröseln wenden.

Zum Braten das Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Dazu Stiel ins heiße Butterschmalz halten. Bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug. Die Schnitzel ins heiße Butterschmalz geben und durch Schwenken der Pfanne die Oberseite des Schnitzels mit heißem Butterschmalz überschwemmen. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden. Schnitzel auf Teller geben, Zitronenspalten dazulegen und den Krautsalat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 15. Februar 2023

Schweine-Braten mit Krautsalat

Für 6 Personen:

Für den Schweinebraten:

2 kg Schweinebauch mit Schwarte	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	0,5 TL gemahlener Kümmel	Wasser
1 kg Schweineknochen	1 Möhre	100 g Knollensellerie
1 Stange Lauch	500 ml dunkles Bier	Speisestärke

Für den Krautsalat:

2 Schalotten	30 g geräuch. Speck	800 g Weißkraut
4 EL Sonnenblumenöl	2 EL Weinessig	Salz
Pfeffer	1 Prise Kümmel	

Für den Schweinebraten am Vortag das Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Mit einer Fleischgabel in die Schwarte Löcher einstechen, dann die Schwarte mit Zitronensaft und kräftig mit Salz einreiben. Das Fleischstück auf einen großen, tiefen Teller oder in eine Auflaufform geben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am folgenden Tag den Schweinebraten trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen und mit der Schwartenseite nach unten in einen Bräter legen. So viel Wasser angießen, dass die Schwarte in der Flüssigkeit liegt.

Zugedeckt den Braten so 1 Stunde auf dem Herd köcheln lassen, damit die Schwarte weich wird. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

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

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

Schweinebraten aus dem Bräter nehmen, mit der Schwarte nach oben auf ein Arbeitsbrett legen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Den Braten mit der Schwartenseite nach oben wieder in den Bräter setzen. Das Gemüse und gerösteten Knochen darum verteilen.

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

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

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

Zwischendurch öfter gut durchmischen.

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

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

Den Braten aufschneiden, die Sauce angießen und mit dem Krautsalat servieren.

Martin Gehrlein am 01. Juni 23

Spargel-Lasagne mit Schweine-Filet

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

250 g Hartweizenmehl	1 Ei	3 Eigelb
2 EL Olivenöl	Salz	1 EL Wasser

Für das Fleisch:

1/2 Bio-Orange	3 Stängel Estragon	1 EL grober scharfer Senf
2 EL Olivenöl	1 TL Kaffeesatz	1 Prise brauner Zucker
Salz	Pfeffer	600 g Schweinefilet
150 g dünne Speck-Scheiben		

Für den Sugo:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	80 g Staudensellerie
3 Stängel Estragon	2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
500 g stückige Tomaten	1 TL Zucker	150 ml Wasser
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

6 Lauchzwiebeln	600 g weißer Spargel	150 g Parmesan
80 g Butter	Salz	Pfeffer
2 EL Balsamico	20 ml Ahornsirup	

Für den Nudelteig Mehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, eine Prise Salz und Wasser in eine Schüssel geben zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig abgedeckt etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für das Fleisch die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale fein abreiben.

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

Groben Senf mit Olivenöl, Kaffeesatz, abgeriebener Orangenschale und Estragon in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren, mit braunem Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Das Schweinefilet mit der Marinade rundum bestreichen, dann mit den Speckscheiben umwickeln.

Abgedeckt das vorbereitete Schweinefilet 30 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit für den Tomatensugo Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch andrücken.

Staudensellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.

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

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen.

Knoblauch und Staudensellerie zugeben und kurz mitandünsten. Dann das Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten.

Die stückigen Tomaten, Estragon und Zucker zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Dann mit dem Wasser ablöschen und die Sauce ca. 30 Minuten offen leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen und das vorbereitete Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Dann das Fleisch in eine Auflaufform geben, den entstanden Bratensatz darüber gießen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten garen.

Den Backofen ausschalten, die Backofentür etwas öffnen und das Fleisch in der Restwärme ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und mit einem Teigschneider 10 x 6 cm große Lasagneblätter ausschneiden.

Die Teigblätter in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abbeißen, abtropfen lassen, mit Öl beträufeln und warm halten.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 6 cm lange Stücke schneiden.

Spargel schälen und die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.

Spargel schräg in je 3 Stücke schneiden. Dicke Stangen der Länge nach halbieren.

Käse in feine breite Späne hobeln.

In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und die Spargelstücke darin langsam anbraten, die Lauchzwiebeln zugeben und leicht schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Balsamico und Ahornsirup ablöschen.

Das gegarte Schweinefilet in dünne Scheiben aufschneiden.

Auf den Tellern im Wechsel nach und nach Lasagne-Blätter und Spargel-Zwiebellauch-Gemüse mit Fleischscheiben, Tomatensugo und Käse aufschichten. Mit einem Nudelblatt abschließen. Etwas Tomatensugo darauf geben und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Jörg Sackmann am 09. Mai 2023

Suppen

Frühling-Eintopf mit Brot-Chips

Für 4 Personen:

1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Kohlrabi	4 Möhren
1 Bund Petersilie, glatt	1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl
1 EL Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
200 g Landbrot	4 Zweige Thymian	200 g TK-Erbesen

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

Kohlrabi und Möhren schälen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben.

In einem Suppentopf 2 EL Öl erhitzen.

Kohlrabi und Möhren im heißen Öl unter Wenden andünsten.

Brühe angießen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen. Alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit übrigem Olivenöl gleichmäßig dünn bestreichen.

Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian hacken und über die Brotscheiben streuen.

Brot im heißen Backofen kurz anrösten, nach Belieben einmal wenden.

Petersilie, Lauchzwiebeln und Erbsen zum Eintopf geben. Alles wieder aufkochen und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.

Die Brühe abschmecken, gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Eintopf in tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten. Die Brotscheiben dazu servieren.

Kevin von Holt am 07. März 2023

Hühner-Suppe

Antonina Müller

Für 4 Personen:

Für die Suppe:

2 Bio-Zwiebeln	1 Stange Lauch	300 g Möhren
1 Petersilienwurzel	80 g Knollensellerie	1 Suppenhuhn (ca. 1kg)
Salz	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter

10 weiße Pfefferkörner

Für die Suppennudeln:

3 Stängel frischer Liebstöckel	125 g Mehl	1 Ei
Salz		

Für den Fond Zwiebeln nach Belieben schälen und halbieren. In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auf den Schnittflächen kräftig anrösten.

Währenddessen Lauch putzen, halbieren, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Möhren und Petersilienwurzel schälen und halbieren.

Sellerie ebenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden.

Das Suppenhuhn gründlich kalt waschen und in einen großen Topf geben.

Angeröstete Zwiebeln und das vorbereitete Gemüse zugeben und mit kaltem Wasser aufgießen, sodass das Huhn gerade knapp bedeckt ist.

Etwa 1 TL Salz zum Ansatz geben.

Suppenansatz bei mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Alles einmal kurz aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 1,5 Stunden sacht köcheln lassen. Eventuell noch entstehenden Schaum zwischendurch öfter abschöpfen, sodass die Suppe schön klar bleibt.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, Blätter zugedeckt kühl stellen.

Lorbeerblätter und Pfefferkörner nach Belieben in ein Gewürzsäckchen geben, mit Küchengarn verschließen.

Nach etwa 1 Stunde Garzeit das Gewürzsäckchen und Petersilienstiele mit in die Brühe zum Huhn geben und alles weiter köcheln lassen.

Für die Nudleinlage Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Mehl, Ei, Salz und Liebstöckel in eine Rührschüssel geben, kräftig verkneten und zu einem festen Ball/Kloß formen.

Den Teig mit einer groben Küchenreibe auf ein mit Backpapier belegtes Blech reiben, vorsichtig verteilen und ca. 5 Minuten antrocknen lassen.

Das gegarte Suppenhuhn aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen.

Währenddessen die Brühe durch ein feines Sieb in einen Suppentopf passieren. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren-, Sellerie- und Petersilienwurzelstücke etwas kleiner schneiden, wieder in die Brühe geben und alles nochmals aufkochen.

Die vorbereiteten Suppennudeln in die kochende Hühnerbrühe geben und ca. 5 Minuten gar köcheln lassen.

Das Fleisch des Suppenhuhns von Haut und Knochen lösen.

Fleisch in Stücke schneiden, in der Suppe geben, kurz erhitzen.

Petersilienblättchen hacken. Hühnersuppe nochmals abschmecken, in Suppenschalen oder tiefen Tellern anrichten. Petersilie überstreuen und servieren.

Tipp: Für einen Extra-Immunbooster in der kalten Jahreszeit ein Stück frische Ingwerknolle schälen, fein reiben und zum Suppenansatz geben. Inhaltsstoffe wie Gingerol aktivieren den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Johann Lafer am 26. Januar 2023

Lauch-Cremesuppe mit Käse-Knödeln

Für 4 Personen:

Für die Käseknödel:

200 g Weißbrot	80 ml Milch	1 Schalotte
1 TL Butterschmalz	1/2 Bund glatte Petersilie	75 g Bergkäse
2 Eier	1 Msp. Muskat	Salz
Pfeffer		

Für die Suppe:

2 Stangen Lauch	60 g Knollensellerie	150 g Kartoffeln, mehlig.
1 Zwiebel	3 EL Olivenöl	1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	1 Prise Muskatnuss	Salz
Pfeffer	80 g Sahne	

Das Weißbrot oder die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Schalotte schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Schalotte darin goldgelb anschwitzen.

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

Den Käse in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

Zum eingeweichten Brot Petersilie, gedünstete Schalotte und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel untermischen und die Masse 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Suppe den Lauch putzen, gründlich waschen und trockentupfen. Lauch in feine Streifen/Röllchen schneiden, 3 EL davon zur Seite stellen.

Den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, den Lauch darin anschwitzen. Zwiebel, Kartoffel- und Selleriewürfel dazugeben und mit anschwitzen.

Gemüsebrühe angießen. Lorbeerblatt zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten das Gemüse weichkochen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die beiseite gestellten Lauchstreifen darin andünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.

Für die Knödel in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse kleine Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Sobald das Gemüse weichgekocht ist, das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen.

Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In tiefe Teller die Knödel legen und mit der die Suppe auffüllen, die gedünsteten Lauchstreifen darüber geben.

Sören Anders am 03. Februar 2023

Vegetarisch

Blumenkohl geröstet, Blumenkohl in Pistazien-Nussbutter

Für 4 Personen:

Gerösteter Blumenkohl:

1 Blumenkohl (ca. 800 g)	2 EL Zucker	60 ml Obstessig
Salz	100 ml Olivenöl	1 TL Ras el-Hanout
1 TL geräuch. Paprikapulver	6 EL Sweet-Chili-Sauce	

Blumenkohl in Nussbutter:

1 Blumenkohl (ca. 800 g)	1 TL Zucker	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
Salz	4 EL Pistazienkerne	150 g Butter
1 Bio-Zitrone		

Für den gerösteten Blumenkohl den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in große Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen mit Zucker, Obstessig und 1 TL Salz in das kochende Wasser geben und 2 Minuten blanchieren. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In einer großen Schüssel Olivenöl mit 1 TL Salz, Ras el-Hanout, Paprikapulver und Chilisauce zu einer Marinade verrühren.

Blanchierte Blumenkohlröschen hinzugeben und gut vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf die marinierten Blumenkohlröschen verteilen und im vorgeheizten Ofen zunächst 10 Minuten rösten. Dann wenden und weitere 10 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit für den Blumenkohl in Nussbutter reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen, mit Zucker, Kurkuma und 1 TL Salz ins kochende Wasser geben und etwa 5 Minuten bissfest kochen. Dann abgießen, Blumenkohlröschen auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen und trocken tupfen.

Die Pistazien grob hacken.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und bei mittlerer Hitze vorsichtig so lange köcheln und bräunen, bis sie leicht nussig duftet.

Pistazien zur Butter geben und kurz schwenken, dann Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und gut durchschwenken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Mit einem Messer möglichst dünn die Schale abschälen und anschließend die Schale in dünne Zesten schneiden.

Gerösteten Blumenkohl und buttrigen Blumenkohl auf Teller verteilen, mit Zitronenzesten bestreuen und genießen.

Christian Henze am 13. April 2023

Breite Nudeln mit Bärlauch-Parmesan-Soße

Für 4 Personen:

Für den Pastateig:

3 Eier (M) 12 ml Olivenöl 8 g Salz
300 g Weizenmehl 405 Mehl

Für die Sauce:

40 g Schalotten 1 EL Öl 100 ml Weißwein, trocken
300 ml Schlagsahne 1 Bund frischer Bärlauch 80 g geriebener Parmesan
Salz Pfeffer

Für den Käse:

200 g Feta frischer Thymian 1 EL Honig, flüssig

Für den Pastateig Eier, Öl und Salz verquirlen. Mehl in eine Rührschüssel geben. Eimix dazugießen und zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Zugedeckt 30 Minuten kalt stellen und ruhen lassen.

Teig portionsweise sehr dünn ausrollen und zu langen Bandnudeln (Tagliatelle) schneiden. Mit etwas Mehl bestäuben, auflockern, auf einem Blech ausgebreitet, kurz antrocknen lassen.

Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten Würfel darin glasig andünsten, mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Die Sahne zugießen und etwas einkochen lassen.

Für die Nudeln reichlich Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen. Wasser kräftig salzen und die Nudeln darin portionsweise kurz kochen lassen. Nudeln in ein Sieb geben, kurz heiß abspülen und abtropfen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen.

Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform setzen.

Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über den Käse streuen. Honig über den Käse träufeln. Den Käse im heißen Backofen etwa 5 Minuten gratinieren.

Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Bärlauch unter die Sauce rühren. Nochmals kurz köcheln lassen.

Dann den Parmesan einrühren und schmelzen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln zur Sauce in die Pfanne geben und alles gründlich durchschwenken.

Pasta und Ziegenkäse auf Tellern anrichten, die Pinienkerne überstreuen und servieren.

Antonina Müller am 03. April 2023

Chicorée mit Kräuter-Vinaigrette und pochiertem Ei

Für 4 Personen:

Für die Buchweizencracker:

60 g Buchweizen (geschält)	40 g Haferflocken	10 g Chiasamen
30 g Kürbiskerne	30 g Sonnenblumenkerne	1 Prise Salz
15 ml Leinöl	125 ml Wasser	

Für den Chicorée:

50 ml Gemüsefond	1 TL scharfer Senf	1 TL Honig
Salz	50 ml Weißweinessig	75 ml Olivenöl
1 Bund Schnittlauch	3 Bärlauch-Blätter	2 Stiele Brunnenkresse
2 Lauchzwiebeln	3 Radieschen	4 Chicoréekolben
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 EL Butter		

Für die pochierten Eier:

Salz	1 Spritzer heller Essig	4 extrafrische Eier
------	-------------------------	---------------------

Für die Buchweizencracker Buchweizen, Haferflocken, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, eine Prise Salz, Leinöl, Wasser in eine Schüssel geben, vermengen, 1 h quellen lassen.

Anschließend den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Buchweizenmix dünn auf dem Backpapier aufstreichen. Im vorgeheizten Ofen die Masse ca. 30 Minuten backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und anschließend das Gebäck zu Crackern brechen.

Für die Vinaigrette den Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Alles in eine Schüssel umfüllen, Essig und Olivenöl untermischen. Schnittlauch und Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Streifen schneiden.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die geschnittenen Kräuter, Lauchzwiebeln und Radieschenwürfel unter das Dressing mischen.

Für die pochierten Eier reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen.

Temperatur des Kochwassers reduzieren. Eier nach und nach in das in das siedende Wasser gleiten lassen. Dabei evtl. mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb legen. Eier im siedenden Wasser ca. 3 Minuten pochieren.

Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereit stellen.

Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz in das Salzwasser einlegen. Eier dann abtropfen lassen.

Chicorée waschen, putzen, der Länge nach halbieren und leicht salzen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Kräuterzweige und die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und Chicorée darin ca. 2 Minuten anbraten, Butter zugeben, kurz aufschäumen lassen.

Chicorée auf Teller geben, mit dem Dressing übergießen, das pochierte Ei anlegen und die Cracker-Brösel locker darüber streuen.

Andreas Schweiger am 20. März 2023

Fladenbrote mit Dill-Schmand und Gurken-Zwiebel-Salat

Für den Teig:

400 g Weizenmehl, 405	20 g frische Hefe	1 TL Zucker
220 ml Wasser	1 TL Salz	1 EL Rapsöl

Für den Salat:

2 rote Zwiebeln	150 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	1 Gurke
4 Schalotten	4 Sauerampfer-Blätter	1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone	4 EL Olivenöl	

Für den Dill-Schmand:

300 g Schmand	1 Bund Dill	1 Prise Anispulver
Salz		

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker im handwarmen Wasser auflösen. Dann die Flüssigkeit zum Mehl geben und gründlich durchkneten. Salz und Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr klebt. Den Teig in einer großen Schüssel abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Zwiebelscheiben in den Essigsud geben, nochmals aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebeln im Sud erkalten lassen.

Die Gurke waschen, in 6-7 cm lange Stücke schneiden und diese in fingerdicke Stäbchen schneiden. Diese mit Salz und Zucker würzen, in ein Sieb geben, Sieb auf eine Schüssel geben und die Gurke ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft (oder 230 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den gegangenen Teig noch einmal kneten und in 4-6 Stücke aufteilen.

Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Dill mit dem Schmand mischen und mit Anis und Salz abschmecken.

Die Schalotten schälen und längs in Scheiben schneiden Die einzelnen Teigstücke zu dünnen Fladen ausrollen. Die Brotfladen mit dem Schmand bestreichen und die Schalottenscheiben darauf geben.

Die Brotfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen etwa 6-8 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig ist.

In der Zwischenzeit für den Salat Sauerampfer und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

Die Gurkenstücke in eine Schüssel geben, mit Zitronenschale, -saft und Olivenöl marinieren. Eingelegte Zwiebelscheiben abtropfen lassen. Mit Sauerampfer und Schnittlauch unter die Gurkenstücke mischen.

Fladenbrote und Gurken-Zwiebel-Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 21. Juni 2023

Flammkuchen mit Bärlauch-Creme und Radieschen

Für 4 Personen:

Für den Teig:

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	300 ml Wasser
500 g Weizenmehl, 405 Weizenmehl	1 TL Salz	1 EL Rapsöl

Für den Belag:

1 Bund Radieschen	100 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	80 ml Rapsöl
2 Bund Bärlauch	200 g Schmand	300 g Feta
1 Bund Schnittlauch		

Für den Teig Hefe und Zucker mit dem Wasser verrühren.

Mehl und Salz in einer Rührschüssel vermischen, Öl und die Hefeflüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann zugedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen gut waschen, putzen und abtropfen lassen.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Die Radieschen in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Radieschen-Scheiben in den kochenden Essigsud geben, einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Radieschen darin auskühlen lassen.

Die restlichen Radieschen-Scheiben in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und 1 EL Rapsöl marinieren.

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) einlegen und mit vorheizen. Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Bärlauch gut abspülen und trocken schütteln. Etwa $\frac{1}{4}$ der Bärlauch-Blätter beiseitelegen.

Hälfte übrigen Bärlauch grob schneiden, mit dem Schmand pürieren, mit Salz abschmecken.

Restliche Bärlauch-Blätter grob schneiden und mit dem Rapsöl pürieren.

$\frac{1}{3}$ vom Feta zerbröseln und mit dem Bärlauch-Öl mischen.

Den Teig in 4 bis 6 Portionen teilen. Zunächst einen Fladen mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen.

Etwas Kräuter-Schmand auf den ausgerollten Fladen streichen. Restlichen Feta zerbröseln und etwas davon auf dem Fladen verteilen.

Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein bzw. das Blech schieben. Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen.

Während der Flammkuchen backt, den nächsten Fladen vorbereiten.

Gebackenen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Einige Radieschen-Scheiben und etwas Bärlauch-Käse darüber streuen und sofort genießen.

Jacqueline Amirfallah am 29. März 2023

Flammkuchen-Taschen mit Lauchzwiebeln und Gouda

Für 4 Personen

Für den Teig:

300 g Weizenmehl	405	5 EL Olivenöl	200 ml Wasser
Salz		1 Eigelb (M)	2 EL Milch

Für die Füllung:

4 Lauchzwiebeln	1 Bund Schnittlauch	8 Tomaten, getrocknet
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer
200 g Schmand	125 g Gouda, gerieben	Paprikapulver, edelsüß

Für den Salat:

1 Salatgurke	Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Zitrone	200 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ TL Honig

Außerdem:

Butterschmalz

Für den Teig Mehl, Öl, Wasser und 2 Prisen Salz in einer Schüssel mischen. Mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten und kurz ruhen lassen (sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Wasser, ist er zu weich, noch etwas Mehl unterkneten).

Für die Füllung Lauchzwiebel putzen, waschen und kleinschneiden.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Getrocknete Tomaten fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln darin ca. 2-3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen.

Für den Salat die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, leicht salzen und etwas ziehen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt mit Honig und Dill mischen.

Die Gurkenscheiben etwas ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen und unter den Dilljoghurt mischen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Abgekühlte Lauchzwiebeln, Schnittlauch, getrocknete Tomaten, Schmand und die Hälfte vom Käse in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Teig in zwei Portionen teilen und ca. 2 mm dünn ausrollen.

Die Lauchzwiebelmasse auf einem der beiden ausgerollten Teige in Portionen verteilen, dabei zwischen den Portionen und zum Rand jeweils etwas Platz (ca. 1 cm) lassen. Freie Teigstreifen dünn mit Wasser bestreichen.

Die zweite ausgerollte Teigplatte passgenau auflegen und zwischen den Füllungen und an den Rändern gut festdrücken.

Dann an den Rändern entlang in Portionen schneiden, Rändern nochmal gründlich zusammendrücken.

Eigelb und Milch verquirlen und Teigtaschen damit bestreichen.

Jeweils etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Teigtaschen darin von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten braten.

Zuletzt übrigen Käse auf die Teigtaschen streuen, Pfanne mit einem Deckel schließen und den Käse kurz anschmelzen lassen.

Teigtaschen aus der Pfanne nehmen, sofort anrichten und den Gurkensalat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 08. Mai 2023

Gebackene Gewürzgurken und Kräuter-Kartoffeln

Für 4 Personen:

Für Kartoffeln, Kräutercreme:	800 g Kartoffeln (festk.)	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin	10 Pimentkörner	Salz, Pfeffer
3 Stängel Dill	0,5 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie
150 g Joghurt, natur	2 EL Zitronensaft	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 ml Pflanzenöl	1 TL Zucker
50 ml heller Balsamico-Essig	1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe
1 EL eingel. Kapern		
Für die Gurken:	1 L Pflanzenöl	3 EL Speisestärke
6 EL Semmelbrösel	1 Ei	4 Gewürzgurken
Außerdem:	Olivenöl	1 Bio-Zitrone

Die Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt in einen Topf geben.

Lorbeer, Rosmarin, Pimentkörner und etwas Salz zufügen und aufkochen. Kartoffeln zugedeckt ca. 25 Minuten weich garen. Kartoffeln dann abgießen und etwas abkühlen lassen.

Für die Kräutercreme Dill, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und vom Dill und Petersilie die Blättchen abzupfen. Schnittlauch grob schneiden.

Etwa 2/3 der Kräuter, Joghurt und Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab mixen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Mischung nach Belieben durch ein feines Sieb passieren. Die leicht abgekühlten Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Für den Fond Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Zucker, Balsamico-Essig, Senf und Brühe dazugeben, verrühren und kurz aufkochen.

Den heißen Fond über die Kartoffeln gießen.

Kapern und restliche Kräuter hacken und unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

Für die Gurken das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen schmalen Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.

Tipp: Als Test, ob das Öl die richtige Temperatur erreicht hat, den Griff eines hölzernen Rührlöffels in das Öl halten.

Sobald sich am Löffelstiel kleine Bläschen bilden und aufsteigen, ist das Öl ausreichend erhitzt. Stärke und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Das Ei auf einem weiteren Teller leicht verquirlen. Gurken der Länge nach halbieren.

Gurkenstücke nacheinander zunächst im Stärkemehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt mit den Semmelbröseln umhüllen.

Gurken portionsweise vorsichtig ins heiße Öl geben und 23 Minuten goldbraun frittieren.

Gurkenstücke auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zum Anrichten die Kräuterkartoffeln nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

Kartoffeln in die Mitte von 4 Tellern geben. Kräutercreme darum herum träufeln. Gurken in Stücke schneiden und anlegen. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Belieben Zitronenspalten dazu servieren.

Extra-Tipp: Alternativen sind Kerbel, Zitronenmelisse oder/oder Estragon für die Kräutercreme.

Stephan Hentschel am 20. Februar 2023

Gebratene Reiswürfel mit Pak Choi

Für 4 Personen:

Für die Reiswürfel:

250 g Sushi Reis	Salz	3 EL Reissessig
2 TL flüssiger Honig	100 g gemahlene Mandeln	3 EL

Für den Pak Choi:

1 Knoblauchzehe	5 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote
1 Limette	4 Baby-Pak-Choi	2 EL helle Sesamsamen
2 EL Rapsöl	2 EL Teriyaki-Sauce	1 TL Honig
1 Spritzer geröstetes Sesamöl	Salz	

Der Reis sollte am Vortag gekocht und vorbereitet werden.

Am Vortag den Reis vorkochen. Dafür den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen 1-2 Minuten waschen. Anschließend das Wasser abgießen und den Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis in einem Sieb abtropfen lassen.

Gewaschenen Reis mit 400 ml Wasser und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Ein sauberes Geschirrtuch um den Topfdeckel wickeln und den Topf damit abdecken. Reis so bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit eine rechteckige Form mit Frischhaltefolie auslegen.

Reissessig und Honig so lange verquirlen, bis sich der Honig gelöst hat. Diese Marinade über den gequollenen Reis träufeln und mit einem Holzlöffel locker unterheben. Den Reis etwa 4 cm hoch in die vorbereitete Form füllen und gut festdrücken, die Masse sollte dann noch 3 cm hoch sein und eine glatte Oberfläche haben. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und den Reis über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am folgenden Tag den ausgekühlten Reis mithilfe der Folie aus der Form heben und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Für das Gemüse Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben.

Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.

Limette halbieren und den Saft auspressen.

Pak Choi putzen, waschen und jeweils längs halbieren.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen.

In einen tiefen Teller die gemahlene Mandeln geben und die Reiswürfel darin wenden.

In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen und die Reiswürfel darin bei mittlerer Hitze langsam rundum goldbraun braten.

Zeitgleich in einer weiteren Pfanne Rapsöl erhitzen und Pak Choi darin kurz anbraten, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz mitbraten. Mit Teriyaki-Sauce, Limettensaft und Honig ablöschen. Mit geröstetem Sesamöl aromatisieren und mit Salz abschmecken.

Die Reiswürfel und Pak Choi auf Tellern anrichten. Würzsud aus der Pfanne darüber träufeln und mit Sesam garnieren.

Rainer Klutsch am 13. Februar 2023

Gebratene Zucchini und Auberginen, Feta-Aprikosen-Salsa

Für 4 Personen:

2 Zucchini	2 Auberginen	Salz
300 g Fetakäse	8 frische Aprikosen	1/2 Granatapfel
4 Zweige Minze	2 TL Aprikosenkonfitüre	Pfeffer
2 TL Harissa-Paste	120 ml Olivenöl	100 g Weizenmehl, 405

Zucchini und Auberginen waschen, trocknen, quer in daumendicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben beidseitig leicht einritzen, mit Salz einreiben und einige Minuten ziehen lassen. Inzwischen den Feta zerkrümeln und in eine Schüssel geben.

Aprikosen abwaschen, halbieren, den Kern entfernen und die Aprikosen fein würfeln.

Vom Granatapfel etwa 2 EL Kerne auslösen.

Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und in feine Streifen schneiden.

Aprikosen, Minze und Granatapfelkerne mit Aprikosenkonfitüre zum Käse in der Schüssel geben.

Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenscheiben abtupfen.

Harissa und 2 EL Olivenöl verrühren, die Zucchini- und Auberginenscheiben damit beidseitig einstreichen und dann im Mehl wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gemüsescheiben auf Tellern anrichten und je einen Löffel Feta-Aprikosen-Salsa darauf geben. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

Christian Henze am 22. Juni 2023

Gefüllte Fladen-Pfannenbrote

Für 4 Personen:

Für die Füllung:

4 Kartoffeln, mittelgroß	1 Zwiebel	3 Stiele frischer Koriander
2 Stiele frische Minze	1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Chilipulver	Salz	etwasq Pfeffer
Butter		

Für den Teig:

500 g Weizenmehl Type 1050	0,5 TL Salz	250 ml Wasser (lauwarm)
1 EL Pflanzenöl		

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen. Dann abschütten, ausdampfen und abkühlen lassen.

Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Nach und nach 250 ml lauwarmes Wasser unterkneten und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten, der nicht mehr klebt.

Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen (damit er nicht austrocknet) und zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Die abgekühlten Kartoffeln abziehen und in einer Schüssel fein zerstampfen, sodass keine Klümpchen mehr enthalten sind.

Zwiebel abziehen und sehr fein hacken.

Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, Kräuter hacken. Zwiebelwürfel, Kurkuma, Koriander, Chili und Kräuter zu den Kartoffeln geben und mit den Händen gründlich vermischen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwa eine handgroße Menge Teig abnehmen und rund formen. Eine Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestreuen und den Teig darauf zu einem Kreis (etwa 20 cm Durchmesser) ausrollen.

2 EL der Kartoffelfüllung darauf geben und gleichmäßig verteilen, dabei rundherum einen etwa 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Den Teig überklappen und vorsichtig mit den Fingern noch enthaltene Luft, soweit wie möglich, austreichen. Ränder gründlich zusammendrücken, sodass die Füllung komplett mit Teig umhüllt ist.

Teigfladen dann mit einer Teigrolle vorsichtig flach ausrollen, dabei auch an den Rändern entlang rollen und die Nähte verschließen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen.

Die Teigfladen hineingeben, anrösten und nach etwa 30 Sekunden wenden. Die Fladen dann von beiden Seiten mit Butter bestreichen und goldbraun fertig braten.

Aloo Paratha am 15. März 2023

Gefüllte Kräuter-Kartoffel-Klößchen mit Parmesan-Soße

Für 4 Personen

Für den Klößchen-Teig:

700 g Kartoffeln, mehligk. Salz 1 Prise Muskatnuss
1 Ei 100 g Weizenmehl 405

Für die Füllung:

1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum 1 Bund Schnittlauch 20 g Parmesan
200 g Ricotta Salz Pfeffer

Für die Sauce:

125 g Parmesan 200 g Sahne Salz
Pfeffer 1 Prise Muskatnuss

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 25-30 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.

Basilikum abwaschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen, für die Deko einige Blätter zur Seite legen, die restlichen Blätter klein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

In einer Schüssel Ricotta, Parmesan, geschnittenes Basilikum, Schnittlauch, angeschwitzte Zwiebeln und Knoblauch vermischen und die Masse mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, gut abtropfen und ausdampfen lassen.

Dann die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, mit Salz und Muskatnuss würzen.

Das Ei und das Mehl hinzugeben und mit den Händen zu einer glatten Masse kneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch etwas Mehl hinzugeben.

Aus dem Teig eine Rolle von ca. 5 cm Durchmesser formen.

Von der Rolle jeweils ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Teigscheiben in die bemehlte Hand legen. Einen Teelöffel der Füllung in die Mitte geben, mit dem Teig umschließen und zu einer Kugel formen. Das Klößchen auf eine leicht bemehlte Unterlage legen und aus dem restlichen Teig und Füllung weitere Klößchen formen.

In einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.

Die Klößchen im siedend heißen Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Sauce den Parmesan fein reiben.

Die Sahne in einem flachen Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren, die Sahne darf nicht mehr kochen und den Parmesan unter Rühren hineingeben. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die gegarten Klößchen in der heißen Sauce schwenken, dann direkt auf Teller geben.

Mit den restlichen Basilikumblättern dekorieren.

Rainer Klutsch am 04. Mai 2023

Gemüserolle mit Petersilien-Öl

Für 4 Personen

2 rote Paprikaschoten	2 Auberginen	2 Zucchini
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	150 ml Apfelessig
2 EL Honig	Salz	Pfeffer
100 ml Olivenöl	50 g getrock. Öl-Tomaten	2 Ziegenkäse-Rollen á 150 g
1 Bund glatte Petersilie	1 kleine Chilischote	1/2 Bio-Zitrone

Backofengrill auf 220 Grad vorheizen.

Paprika waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen auf der obersten Schiene ca. 8 Minuten grillen.

Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedeckt abkühlen lassen, anschließend die Schale abziehen.

Die Auberginen putzen noch Belieben waschen oder schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen und waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

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

Essig und Honig in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen, salzen und pfeffern.

Die Hälfte des Knoblauchs, Rosmarin und 2 EL Öl dazugeben.

Auberginen- und Zucchini schein salzen und in einer Grillpfanne ohne Fett anbraten.

Anschließend gegarte Auberginen, Zucchini und Paprika in eine Auflaufform geben, mit dem Essig-Sud mischen und darin 510 Minuten marinieren. Anschließend das Gemüse gut abtropfen lassen.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln.

Auberginen überlappend in der Breite der Ziegenkäserollen auf einem Blatt Backpapier auslegen. Zucchini, Paprika und Tomaten darauflegen, Ziegenkäserollen daraufsetzen.

Alles Mithilfe des Backpapiers fest aufrollen.

Gemüserollen im Kühlschrank 30 Minuten fest werden lassen.

Inzwischen die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Chili waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenschale, Petersilie, Chili, übrigen Knoblauch, Öl und etwas Salz fein mixen.

Zum Servieren die Rollen in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen. Mit Petersilien-Öl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Tarik Rose am 09. Juni 2023

Gewürzmöhren mit Schafskäse

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 kg Möhren	1 Bund Möhren mit Grün
Salz	Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel, mehligk.	7 EL Olivenöl	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
Zucker	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL mildes Paprikapulver
1 Bio-Zitrone	1 Bund Koriander	1/2 TL Schwarzkümmel
1 Bund Estragon	400 g Schafskäse (Feta)	

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Schalen nicht wegwerfen.

Die Möhren (ohne Grün) waschen, schälen, in hübsche Stücke/Scheiben schneiden, die Abschnitte aufbewahren. Schalen nicht wegwerfen.

Die Bundmöhren mit Grün waschen und so putzen, das ca. 2 cm vom Grün dran bleibt.

Restliches Grün beiseite legen.

Die Schalen von der Zwiebel und den Möhren in einen Topf geben, so viel Wasser angießen, dass die Schalen gut bedeckt sind, etwas Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schalen 30 Minuten im Sud ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren.

Tipp: Die Gemüsebrühe in saubere Gläser mit Deckel oder Frischhaltedosen geben. Im Kühlschrank hält sie sich 3-4 Tage.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Kartoffel schälen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Möhrenabschnitte mit Knoblauch, Kurkuma und Kartoffelwürfel zugeben und anschwitzen, 1 Prise Salz und Zucker zugeben, mit der zuvor gekochten Brühe knapp bedecken und weich kochen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Möhrenstücke und Möhren mit Grün dazugeben, mit 1 Prise Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Pul Biber würzen. 2 EL Brühe zugeben und weich dünsten.

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

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Tipp: Die Stiele vom Koriander haben viel Geschmack! Daher Blätter und Stiele schneiden.

Die weich gekochten Möhrenreste abgießen und pürieren. Kalt stellen, dann nochmal abschmecken, Schwarzkümmel zugeben.

Die gedünsteten Möhren mit dem Abrieb und Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl und gehacktem Koriander abschmecken.

Das Möhrengrün und Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Etwas Möhrengrün für die Deko beiseite legen. Estragon und etwas Möhrengrün mit 3 EL Olivenöl pürieren.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Schafskäse zugeben, zerdrücken. Dann aus der Pfanne nehmen, zu Kugeln formen und in das Kräuteröl geben.

Marinierte gedünstete Möhren, Möhrenpüree und Schafskäsekugeln auf Tellern anrichten. Mit etwas Möhrengrün garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Mai 2023

Gnocchi mit Erbsen und Estragon

Für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	1,5 kg Erbsen in der Schote
1 Bund Estragon	4 EL Kartoffelstärke	3 Eier
4 EL Butter	80 g Parmesan	

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen (ca. 30 Minuten).

In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote lösen.

Einige der ausgepulten Erbsenschoten in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen lassen. 3 Minuten köcheln, dann den Topf vom Herd ziehen und die Schoten darin ziehen lassen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken, locker auf einem mit wenig Stärke bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.

Die Eier aufschlagen, zusammen mit 2/3 der Estragonblätter in ein Püriergefäß geben und mixen oder pürieren.

Ei-Estragon-Mix, 3 EL Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die noch warme Kartoffelmasse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen, dabei nicht zu stark kneten.

Tipp: Wenn der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch ca.

1 EL Kartoffelstärke untermischen.

Den Kartoffelteig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 1 cm große Stücke schneiden und mit einer Gabel leicht eindrücken, sodass das typische Muster entsteht.

Aus dem Erbsenschotenwasser die Schoten entfernen. Wasser aufkochen und die Gnocchi darin garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, Gnocchi mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Erbsen 2-3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter schmelzen. Gnocchi, Erbsen und restlichen Estragon hinzugeben und durchschwenken.

Parmesan grob reiben und darüber streuen.

Gnocchi und Gemüse auf Teller verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 31. Mai 2023

Gratinierter Spargel mit Parmesan

Für 4 Personen

180 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch	150 g weiche Butter
1 Kopfsalat (oder Bataviasalat)	1 kg weißer Spargel	Salz
1 TL Zucker	1/2 Bio-Zitrone	2 EL weißer Balsamico
Pfeffer	3 EL Olivenöl	1/2 Bund Kerbel

Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden.

Weiche Butter mit Parmesan und der Hälfte vom Schnittlauch vermischen. Die Würzbuttermischung zu einer Rolle formen und zugedeckt kalt stellen.

Den Salat putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.

Den Spargel schälen und eventuell holzige oder trockene Enden abschneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser aufkochen, mit etwas Salz und Zucker aromatisieren und den Spargel darin ca. 4 Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen, abtropfen und in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

Tipp:

Wer mag kann ca. 60 g gekochten Schinken in feine Würfel schneiden, über den Spargel streuen und darauf die Parmesanbutter verteilen.

Die kalte Parmesanbutter in dünne Scheiben schneiden und diese auf den Spargel legen.

Im vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene den Spargel ca. 10 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit für das Salatdressing Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenschale mit Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren und restlichen Schnittlauch untermischen.

Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermischen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Gratinierten Spargel mit Kerbel bestreuen, anrichten und den Salat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 02. Juni 2023

Grüner Spargel mit Kartoffel-Gemüse und Salat

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

1 Zwiebel	800 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Karotte
100 g Lauch	1 EL Butterschmalz	200 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

50 ml Gemüsefond	1 TL scharfer Senf	1 TL Honig
Salz	2 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch	2 Stiele Brunnenkresse	6 Radieschen
1 Bund Rucola		

Für den Spargel:

800 g grüner Spargel	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	60 g Schmand	

Für die Kartoffeln die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Karotte waschen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und in Rauten schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben, Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten. Dann die Lauchstücke zugeben und das Gemüse weitere ca. 3 Minuten weich dünsten.

Für das Salatdressing den Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Alles in eine Schüssel umfüllen, Essig und Olivenöl untermischen. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Streifen schneiden.

Brunnenkresse abrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.

Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Rucola abrausen und trocken schütteln.

Rucola mit Radieschen, Schnittlauch und Brunnenkresse in eine Schüssel geben. Kurz vor dem Servieren das Dressing angießen und alles locker vermischen.

Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstangen darin von allen Seiten bei starker Hitze ca. 6 Minuten braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne vom Herd ziehen.

Die gegarten Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Kartoffeln auf Teller geben, die gebratenen Spargelstangen obenauf geben und jeweils einen Klecks Schmand darauf geben. Den Salat darum herum anrichten.

Andreas Schweiger am 17. April 2023

Halloumi gegrillt mit Salat von Spargel, Oliven, Mandeln

Für 4 Personen

12 Mandeln, geschält	2 Bund grüner Spargel	Salz
Zucker	2 rote Zwiebeln	80 ml Weißweinessig
1 Bio-Zitrone	5 EL Olivenöl	10 grüne Oliven, entkernt
10 schwarze Oliven	400 g Halloumi (Grillkäse)	

Die Mandeln in einer kleinen Schüssel mit Wasser einweichen bzw. quellen lassen.

Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen bis zur weiteren Verwendung in ein feuchtes, sauberes Geschirrtuch einwickeln.

Die Spargelschalen in einen Topf geben, so viel Wasser angießen, dass die Schalen gut bedeckt sind. Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schalen 15 Minuten im Sud ziehen lassen.

Anschließend durch ein Sieb passieren und den Sud wieder in den Topf geben. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken. Dann mit Salz und Zucker pikant abschmecken. Die Zwiebelscheiben zugeben, aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelscheiben darin auskühlen lassen.

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

Den Spargel längs vierteln und in 3-4 cm große Stücke schneiden.

Den Spargelsud erneut aufkochen, die Spargelstücke darin kurz (ca. 2-3 Minuten) blanchieren, herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Spargel noch warm mit Salz, Zucker, etwas Abrieb und Saft der Zitrone und 3 EL Olivenöl marinieren.

Gequollene Mandeln abgießen und grob hacken.

Die Oliven grob hacken oder längs vierteln.

Den Halloumi in Scheiben schneiden, mit Rest Olivenöl bepinseln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz rösten.

Eingelegte Zwiebeln aus dem Sud nehmen, abtropfen und mit den Mandeln und Oliven unter den Spargel mischen, abschmecken.

Spargelsalat und gegrillten Käse anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 24. Mai 2023

Herzhafte Sandwich-Torte

Für 6 Personen

4 Eier	1 Bund Radieschen	1/2 Salatgurke
2 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	600 g Frischkäse
300 g Schmand	Salz	Pfeffer
1 Kastenweißbrot (500 g)	400 g Gouda, in Scheiben	

Die Eier hart kochen, abkühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Etwas fein geschnittene Kräuter für die Dekoration beiseitestellen.

Frischkäse mit saurer Sahne in eine Schüssel geben und glattrühren, ca. 5 EL der Masse für den Tortenrand beiseitestellen.

Die geschnittenen Kräuter unter die restliche Frischkäsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot in dünne Scheiben schneiden.

Einen Tortenring von 22 cm Durchmesser (oder einen verstellbaren Tortenring auf 22 cm einstellen) auf einen flachen Teller oder ein Brett stellen.

Den Tortenboden mit 3-4 Brotscheiben auslegen, die Scheiben so zuschneiden, dass der Boden komplett ausgefüllt ist.

Die Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Den Brotboden mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit einigen Käsescheiben belegen, darauf ein paar Gurkenscheiben geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Einige Eier- und Radieschenscheiben darauf geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit den restlichen Käsescheiben belegen. Nach Belieben Radieschen, Gurken und Eier darauf geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese mit der restlichen Käse-Kräuter-Masse bestreichen.

Die Torte ca. 30 Minuten kaltstellen. Beiseite gestellte Frischkäsemasse ebenfalls kalt stellen.

Den Tortenring vorsichtig abziehen und den Tortenrand mit der beiseite gestellten Frischkäsemasse einstreichen.

Die Torte mit restlichen Kräutern, Eiern, Radieschen und Gurken garnieren.

Zum Servieren die Sandwichtorte aufschneiden und genießen.

Sören Anders am 14. April 2023

Italienischer Nudel-Salat

Für 4 Personen:

Salz	250 g Nudeln	2 Knoblauchzehen
3 Tomatenhälften (getrocknet, in Öl)	1 Zwiebel	125 ml Gemüsebrühe
3 EL heller Balsam-Essig	3 EL Pinienkerne	125 g Mozzarella
75 g Rucola	2 Stiele Basilikum	4 EL Olivenöl
3 Tomaten	Zucker	

Reichlich Wasser in einem Topf zugedeckt aufkochen. Salz zugeben und die Nudeln einstreuen, durchrühren.

Nudeln nach Packungsanleitung mit noch leichtem Biss garen.

Inzwischen für das Dressing Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Salz zu einer feinen Paste verrühren.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, 3 EL Öl dabei auffangen. Tomaten fein schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Brühe und Zwiebeln in einem kleinen Topf einmal kurz aufkochen lassen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit der Brühemischung und Essig übergießen und alles gründlich durchmischen.

Knoblauch, Tomatenstreifen und Tomatenöl unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Mindestens 1 Stunde durchziehen und handwarm abkühlen lassen.

Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Mozzarella abtropfen lassen und zerzupfen oder in Würfel schneiden.

Rucola verlesen, grobe Stiele abschneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerzupfen.

Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.

Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und den grünen Stielansatz entfernen. Tomaten in Spalten schneiden.

Übriges Öl und eventuell noch etwas Brühe unter die Nudeln rühren, sodass ein sämiges Dressing entsteht.

Tomaten, Rauke, Basilikum und Mozzarella unter die marinierten Nudeln heben. Salat nochmals mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

Nudelsalat mit Pinienkernen bestreut anrichten.

Sören Anders am 05. Juni 2023

Kartoffel-Buchteln mit Spargel, Zitronen-Hollandaise

Für 4 Personen

Für die Buchteln:

200 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Bund Estragon, klein
100 ml Milch	1 EL Zucker	30 g Hefe, frisch
100 g Kartoffelstärke	100 g Mehl	2 Eigelb

Für Spargel und Sauce:

2 kg weißer Spargel	Salz	Zucker
1 Bio-Zitrone	100 g Butter	2 Eigelb
2 EL Weißweinessig, mild		

Außerdem: Butter

Für die Buchteln Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen. Kartoffeln zugedeckt aufkochen, weich garen.

Spargel waschen, schälen. unschöne Enden abschneiden.

Spargelröste mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, Salz, Zucker zugeben und aufkochen. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Spargel in ein angefeuchtetes Tuch wickeln, bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank lagern.

Spargelfond durch ein feines Sieb passieren.

Kartoffeln abgießen. Im offenen Topf auf der heißen Herdplatte etwas ausdampfen lassen.

Kartoffeln durch eine Presse in eine Rührschüssel drücken, etwas abkühlen lassen.

Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Estragon hacken, zugedeckt beiseite stellen.

Milch erwärmen, Zucker einrühren und die Hefe hineinbröckeln und auflösen lassen.

Kartoffelstärke und Mehl zu den Kartoffeln geben, alles locker durchmischen.

Eigelbe, Hefemilch-Mix und Hälfte Estragon zugeben. Alles glatt verkneten. Zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.

Zum Teig etwa 1 TL Salz geben, durchkneten und den Teig zu 4 Kugeln formen, diese in eine gebutterte kleine Auflaufform setzen und 10 min. zugedeckt gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen; Buchteln mit flüssiger Butter bestreichen, im Backofen 15 min. goldgelb backen.

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

In einer großen Pfanne 20 g Butter und etwa 200 ml vom Spargelfond aufkochen.

Spargel zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten gar dünsten.

Übrige Butter schmelzen.

Eigelbe und Essig in einem Schlagkessel vermischen. Über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

Flüssige Butter nach und nach gründlich unterschlagen, bis eine cremige Sauce Hollandaise entsteht.

Soße mit Zitronenschale, -saft und Salz abschmecken.

Buchteln aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Spargel aus dem Fond heben, abtropfen lassen.

Buchteln, Spargel und Sauce Hollandaise anrichten. Mit Rest Estragon bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. April 2023

Kartoffel-Burger mit Radieschen-Salat

Für 4 Personen:

Kartoffelburger:

8 Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	350 g Brokkoli
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
3 Stängel Basilikum	1 Bio-Zitrone	250 g Frischkäse
0,5 TL Honig	Pfeffer	Muskat, frisch gerieben

Radieschensalat:

1 Bund Radieschen	1 TL Honig	1 Spitzer Weißweinessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
3 Stängel Basilikum		

Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.

Die Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen. Dann schälen und z. B. mit einem Plattier-eisen vorsichtig flachdrücken. Die gequetschten Kartoffeln etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Basilikum für Kartoffelburger und Radieschensalat abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

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

Den Frischkäse etwas cremig rühren. Honig, Zitronenabrieb, 1 Spritzer Zitronensaft und die Hälfte vom Basilikum zum Frischkäse geben. Mit etwas Pfeffer, Muskat und nach Belieben zusätzlich Salz abschmecken.

Die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen. Radieschen damit marinieren.

Restliches Basilikum untermischen.

In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Brokkoli darin bei mittlerer Hitze unter Wenden bissfest braten. Dann Knoblauch zugeben und mit andünsten. Brokkoli mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Die vorbereiteten Kartoffeln von beiden Seiten knusprig braten.

Zum Anrichten Hälfte der gebratenen Kartoffeln auf Teller verteilen. Jeweils etwas Frischkäse und Brokkoli darauf geben. Mit einer weiteren gebratenen Kartoffel bedecken. Mit Pfeffer würzen. Radieschensalat dazu reichen.

Tarik Rose am 06. März 2023

Kartoffel-Lauch-Tortilla

Für 4 Personen

400 g Kartoffeln, festk.	Öl	Salz
Pfeffer	200 g Lauch	50 g Gouda
4 Eier	200 ml Sahne	

Kartoffeln waschen, mit Wasser bedeckt in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen.

Kartoffeln ca. 10 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen.

Kartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin unter Wenden goldbraun braten.

Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelscheiben in eine leicht gefettete auslaufsichere Spring- oder Auflaufform verteilen.

Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in längliche Streifen schneiden.

Lauchstreifen über den Kartoffeln verteilen.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 170 Grad) vorheizen.

Den Käse reiben.

Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Auflaufzutaten gießen. Käse überstreuen.

Tortilla im heißen Backofen ca. 35 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Die Form aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen. Tortilla in der Form auskühlen lassen.

Zum Servieren Tortilla auslösen, in Stücke teilen und anrichten. Dazu passt z. B. ein grüner Salat mit leichter Vinaigrette.

Kevin von Holt am 25. April 2023

Kartoffel-Pastinaken-Rösti mit Käse, Schnittlauch-Quark

Für 4 Personen

Für die Rösti:

2 Pastinaken (ca. 300 g)	600 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz
Pfeffer	3 EL Butterschmalz	50 g Bergkäse

Für den Quark:

1 Bund Schnittlauch	250 g Magerquark	3 EL Leinöl
Salz	Pfeffer	

Pastinaken schälen, waschen und fein raspeln.

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kartoffelraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und sorgfältig ausdrücken.

Kartoffel- und Pastinakenraspel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne portionsweise Butterschmalz erhitzen. Aus der Masse darin bei mittlerer Hitze goldbraune Rösti in beliebiger Größe braten.

Den Käse fein reiben und kurz vor dem Fertigstellen über die Rösti streuen.

Tipp: Wer mag kann auch noch klein gewürfelten Schinken oder kalten Braten darüber streuen.

Ebenfalls kann man noch gewürfelte, in Butter gebratene Champignons darüber geben.

Für den Quark Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Quark mit Leinöl und dem Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Anstatt Schnittlauch kann man auch ca. 5 g geschälten Ingwer und 5 g geschälten Kurkuma fein reiben und unter den Quark mischen.

Rösti mit dem Quark servieren.

Andreas Schweiger am 02. Januar 2023

Kartoffel-Pilze mit marinierten Möhren

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	250 g Kartoffel-Stärke
2 Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe	20 ml Sojasauce
10 g Zucker	5 g Cayennepfeffer	100 ml Pflanzenöl
2 TL Sesam (hell)		

Außerdem:

2 Möhren, mittelgroß	2 EL Olivenöl	1 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander

Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. 500 g Kartoffeln mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, etwas Salz zufügen. Zugedeckt aufkochen und weich garen.

Kartoffeln abgießen, im Topf auf die ausgeschaltete heiße Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.

Kartoffeln dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Handwarm auskühlen lassen.

Inzwischen Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler oder auf dem Küchenhobel längs in fein Streifen hobeln/schneiden.

Olivenöl, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Möhrenstreifen untermischen und kurz marinieren.

Zur ausgekühlte Kartoffelmasse Stärke, 150 ml Wasser und 5 g Salz geben. Alles zu einem festen Teig verkneten.

Aus dem Kartoffelteig Kugeln von je ca. 25 g abstechen. Die Hände leicht mit Stärke bestäubten oder mit Öl bestreichen. Teigportionen zu Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

Nun nochmals jede Kugel in die Hand legen. Die Öffnung einer kleinen Flasche leicht in Öl oder Wasser tauchen (damit sie nicht am Teig klebt). Mit der Öffnung jeweils etwas in die Kartoffelkugeln drücken, so entsteht die Optik eines Champignons.

Reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Die Kartoffel-Pilze ins kochende Wasser geben, die Temperatur etwas reduzieren.

Sobald die Kugeln an die Wasseroberfläche gestiegen sind, noch weitere ca. 2 Minuten ziehen lassen. Zur Kontrolle gegebenenfalls einen Kartoffel-Pilz aufschneiden, er sollte durchgegart sein.

Pilze mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser geben und in eine Schüssel mit reichlich eingekühltem Eiswasser geben. Kurz abschrecken, sie ziehen sich dabei zusammen.

Wieder mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch verteilt abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Marinierte Möhren z. B. in eine flache Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen.

Sojasauce, Zucker, Knoblauch und Cayennepfeffer verrühren. Hälfte Lauchzwiebeln untermischen.

Möhren in den heißen Backofen schieben und ca. 2 Minuten kurz erhitzen.

Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.

Kartoffel-Pilze in einen ausreichend großen Topf geben. Die vorbereitete Soja-Marinade darüber verteilen.

In einem kleinen Stieltopf das Öl auf etwa 150 Grad erhitzen. Gegebenenfalls mit einem Garthermometer kontrollieren. Das Öl sollte auf jeden Fall deutlich heißer als 100 Grad sein.

Öl über die Pilze gießen, alles vorsichtig vermischen.
Möhren aus dem Backofen nehmen, Koriander untermischen.
Kartoffel-Pilze und Möhren z. B. in Bowls verteilen. Mit übrigen Lauchzwiebelringen und Sesam garnieren und sofort servieren.

Stephan Hentschel am 19. April 2023

Käse-Quiche mit Wildkräuter-Salat

Für den Teig:

300 g Dinkelmehl Type 630 1 Prise Salz 200 g Butter, gekühlt
100 ml Wasser, kalt

Für den Belag:

500 g Bergkäse 1 EL Dinkelmehl Type 630 1 EL Sahne
4 Eigelb

Für den Salat:

1 Bio-Limette 1 Orange 1 TL Honig
Salz Pfeffer 1 Prise Chili, gemahlen
4 EL Olivenöl, kaltgepresst 150 g Kräuter.

Für den Quicheteig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter in Stückchen und 100 ml kaltes Wasser zugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer flachen Scheibe formen und kurz kühl legen.

Eine Quicheform (30 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund, etwa 68 cm größer im Durchmesser als die Form, ausrollen.

Teig z. B. mithilfe eines Tortenretters oder der Teigrolle in die Form heben. Boden und Rand andrücken. Teig am Rand gerade schneiden. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Form bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung den Käse fein raspeln. Mit Mehl, Sahne und Eigelben gründlich vermengen.

Käsefüllung auf den Boden geben und glatt verteilen. Form auf der untersten Schiebeleiste in den heißen Backofen schieben. Quiche etwa 35-40 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen für das Salatdressing Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Orange ebenfalls halbieren und Saft auspressen.

Orangen- und Limettensaft, sowie Limettenschale in eine Salatschüssel geben. Honig, Salz, Pfeffer und Chili einrühren. Öl mit einem feinen Schneebesen gründlich unterquirlen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garten- und Wildkräuter verlesen, vorsichtig kurz kalt abbrausen und trocken schütteln.

Gebackene Quiche aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und vor dem Servieren etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

Direkt vor dem Servieren die Kräutermischung mit dem Dressing marinieren.

Quiche aus der Form lösen, in Stücke schneiden und mit dem Kräutersalat anrichten.

Maria Groß am 13. März 2023

Knollen-Sellerie mit Balsamico-Linsen

Für 4 Personen:

Für die Linsen:

200 g Berglinsen (fein) 5 EL Balsamico 2 EL Zuckerrübensirup

Salz Pfeffer 5 EL Olivenöl

0,5 Bund glatte Petersilie

Für den Knollensellerie:

800 g Knollensellerie Salz 5-6 EL scharfe Chili-Sauce

5 EL gehacktes Toastbrot 3 EL Pankomehl

Die Linsen abspülen, in einen Topf geben, reichlich Wasser angießen, alles aufkochen und die Linsen ca. 20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit Sellerieknolle schälen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Die Selleriescheiben ins kochende Salzwasser geben, die Temperatur reduzieren und die Selleriescheiben ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Die weich gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.

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

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

Die Selleriescheiben von beiden Seiten mit Salz würzen und mit Sriracha-Sauce bepinseln.

Dann von beiden Seiten gut in das Panko-Brösel drücken, sodass diese haften bleiben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die panierten Selleriestücke darin portionsweise beidseitig goldbraun ausbacken.

Sellerie kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Sellerie auf Teller verteilen, mit Balsamico-Linsen anrichten.

Christian Henze am 23. Februar 2023

Kohlrabi glasiert mit Curry und frittiertem Ei

Für 4 Personen:

600 g Kohlrabi	Salz	2 rote Chilischoten
3 Knoblauchzehen	15 g frischer Ingwer	2 Frühlingszwiebeln
150 ml Pflanzenöl	1 TL Currypulver	2 EL Butter
1 Prise Zucker		

Für die Eier:

300 ml Pflanzenöl	4 frische Eier	Salz, Pfeffer
-------------------	----------------	---------------

Kohlrabi putzen. Die zarten kleinen Blätter abtrennen, abrausen, trocken schütteln, fein schneiden und beiseitestellen.

Die Kohlrabiknollen schälen, die zarte Schale am Blätteransatz kann dranbleiben. Kohlrabi in fingerdicke Spalten schneiden.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kohlrabispalten darin 3-4 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Chili waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.

Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Chili, Knoblauch und Ingwer darin 2-3 Minuten frittieren, dabei gelegentlich umrühren. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in das heiße Öl geben, leicht bräunlich frittieren und ebenfalls kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Chili, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln vermischen und mit Currypulver und Salz würzen.

In der Zwischenzeit Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Kohlrabi Spalten darin farblos anbraten. Zucker darüberstreuen, gut durchschwenken und glasieren.

Mit Salz würzen, das fein geschnittene Kohlrabi Grün hinzugeben und noch mal durchschwenken.

Für die Eier in einem Topf Pflanzenöl auf ca. 180 Grad erhitzen.

Ein Ei in eine Kelle schlagen und vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen. Ca. 30 Sekunden frittieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Auf die gleiche Weise die weiteren Eier zubereiten.

Die frittierten Eier mit Salz und Pfeffer bestreuen. 16. Glasierten Kohlrabi auf Tellern verteilen und die Frühlingszwiebel-Mischung darüberstreuen, das frittierte Ei darauf anrichten. Dazu passt z. B. Holzofenbrot.

Christian Henze am 23. März 2023

Linguine mit Petersilienwurzeln, Lauch und Parmesan

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

150 g Weizenmehl (Type 405)	150 g Semola	1 Prise Salz
1 Ei	3 EL Wasser	1 EL Olivenöl

Für das Gemüse:

300 g Petersilienwurzel	2 Stangen Lauch	2 EL Olivenöl
100 g Parmesan	Pfeffer	

Außerdem:

Mehl

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, das Ei, Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Den geruhten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen und zu Linguine (dünne Bandnudeln) schneiden. Die Nudeln bis zum Abkochen auf einem sauberen, mit Mehl bestäubten Geschirrtuch luftig ausbreiten.

Die Petersilienwurzeln waschen, schälen. Petersilienwurzeln in lange feine Streifen schneiden.

Den Lauch putzen, waschen und in feine ca. 15 cm lange Streifen schneiden.

Für die Nudeln in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Gemüwestreifen darin andünsten.

Die Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen (da es frische Nudeln sind, geht es schnell).

Über die Gemüwestreifen in der Pfanne etwas Parmesan reiben und ca. 100 ml vom Nudelkochwasser zugeben, damit sich eine leichte Sauce bildet.

Die Nudeln abgießen, abtropfen und zum Gemüse in der Pfanne geben. Alles durchschwenken und abschmecken.

Die Nudeln auf Teller anrichten und grob geriebene Parmesanspäne darüber streuen.

Tipp:

Käse bereits vorab reiben und die Rinde mit ins Nudelkochwasser geben, sie gibt ein fantastisches Aroma ab.

Jacqueline Amirfallah am 18. Januar 2023

Mai-Rübchen mit Kräuter-Reis

Für 4 Personen

Für die Rübchen:

8 Mai-Rübchen (800 g)	2 Schalotten	4 Kirschtomaten
4 Knoblauchzehen	8 Oliven (ohne Stein)	2 Zweige Rosmarin
2 Stiele Thymian	1 Bio-Zitrone	4 TL Honig
Salz	Pfeffer	4 EL Olivenöl
Chili nach Geschmack		

Für den Kräuterreis:

300 g Reis	500 ml Wasser, kalt	50 g Butter
50 ml Olivenöl	Salz	100 g Schnittkräuter

Außerdem:

Backpapier

Für die Mairübchen 4 große Stücke Backpapier zuschneiden und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.

Die Mairüben putzen, schälen und vierteln oder in Achtel schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls vierteln oder achteln.

Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen, leicht andrücken. Oliven eventuell in Scheiben schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln und Blättchen abstreifen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben oder in Streifen fein abschälen und in Stücke schneiden.

Rübchen, Schalotten, Tomaten, Knoblauch, Oliven, Rosmarin, Thymian und Zitronenabrieb in einer Schüssel mischen. Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und unter das Gemüse mischen. Nach Belieben mit Chili würzen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Backpapier auf vier ca. DIN-A4 große Blätter zurechtschneiden. Die Gemüsemischung auf dem Backpapier verteilen. Papier zu auslaufsicheren Päckchen falten (ggf. mit einem Tacker fixieren) oder das Papier über dem Gemüse zusammenfassen und die Enden wie bei einem Bonbon verdrehen.

Päckchen auf ein Backblech verteilen und im heißen Backofen 12-15 Minuten garen.

Währenddessen für den Kräuterreis Reis gründlich lauwarm waschen, abtropfen lassen.

Reis, 500 ml kaltes Wasser, Butter, Olivenöl und ca. $\frac{1}{2}$ TL Salz in einen Topf geben.

Geschlossen aufkochen, den Reis bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.

Inzwischen die Schnittkräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Tipp: Die Kräuterstiele können im Reiswasser mitköcheln.

Topf mit gekochtem Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen. Gegebenenfalls die Kräuterstiele entfernen.

Reis vorsichtig auflockern und die fein geschnittenen Kräuter unterheben.

Blech mit den Gemüsepackchen aus dem Ofen nehmen. Päckchen auf Teller platzieren und servieren.

Rübchen-Päckchen bei Tisch öffnen, Kräuterreis dazu servieren.

Stephan Hentschel am 02. Mai 2023

Maultaschen mit Pastinaken und Spinat-Soße

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizengrieß	200 g Mehl	Salz
1 Ei	2 TL Olivenöl	Wasser (nach Bedarf)
2 Zweige Salbei		

Für die Füllung:

3 Pastinaken (ca. 500 g)	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
1 Zitrone (Abrieb, Saft)		

Für die Soße:

1 Zwiebel	2 Zweige Salbei	0,5 Knoblauchzehe
300 g Spinat	1 EL Butter	200 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Außerdem:

1 Zitrone

Grieß, Mehl und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Ei, Öl und etwas Wasser zugeben.

Alles zu einem glatten, geschmeidigen Nudelteig verkneten, der nicht mehr klebt.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung Pastinaken putzen, schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Pastinaken darin unter Wenden anbraten.

Gemüsebrühe angießen und die Pastinaken zugedeckt bei mittlerer Hitze weich dünsten.

Pastinaken fein pürieren. Pastinakenpüree mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Auskühlen lassen.

Für die Maultaschen Salbei waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Nudelteig portionsweise auf wenig Mehl zu dünnen rechteckigen Platten ausrollen.

Eine Hälfte der Teigplatten mit einigen Salbeiblättchen belegen, andere Teighälfte überklappen und alles nochmals dünn ausrollen, sodass die Blättchen von dünnem Nudelteig umschlossen sind.

Die Füllung längs in einem breiten Streifen auf den Teig geben. Teigländer mit Wasser dünn einstreichen.

Teig aufrollen, Rand gut andrücken. Teigstreifen mit einem Holzlöffelstiel in Maultaschen portionieren. Die Maultaschen trennen.

Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen.

2.23, 12:07 Maultaschen mit Pastinaken und Spinatsauce - Rezepte - ARD-Buffer - SWR Fernsehen <https://www.swrfernsehen.de/ard-buffer/rezepte/maultaschen-mit-pastinaken-zitrone-und-spinatsauce-100.html> 3/5 Die Maultaschen einlegen und 2-3 Minuten sacht gar köcheln lassen.

Für die Soße Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und andrücken. Spinat verlesen, waschen, putzen und trockenschleudern.

Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin sacht andünsten.

Salbei und Knoblauch unter die Zwiebeln mischen und kurz mitbraten.

Die Sahne zugießen, aufkochen lassen.

Hälfte Spinat unter die Sahne mischen, kurz köcheln und zusammenfallen lassen.

Sahnemischung fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Übrige Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben.
 Zitrone dann dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.
 Maultaschen aus dem Kochwasser heben, kurz abtropfen lassen.
 Maultaschen, Spinatsoße und übrigen Spinat auf Teller verteilen. Mit Zitronenschale und -filets garnieren und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. Februar 2023

Möhren-Suppe mit Nuss-Topping

Für 4 Personen

Für die Suppe:

2 Bund Möhren mit Grün	1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote	1 Bio-Orange
1 EL Butter	1 TL Curry	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz	Pfeffer	1 l Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch		

Für das Topping:

1 Bio-Orange	100 g Haselnüsse, geschält	1 Bund Möhrengrün
30 ml Rapsöl	150 g Sauerrahm	Salz
Pfeffer		

Von den Bund-Möhren das Grün abschneiden, abbrausen, trockenschütteln und zur Seite legen. Anschließend die Möhren waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
 Den Ingwer schälen und entweder fein reiben oder in kleine Stücke schneiden.
 Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
 Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
 Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Möhren dazugeben und kurz mit anschwitzen.
 Anschließend den Ingwer und etwas Chili (je nach Schärfe) dazu geben, Curry und Kreuzkümmel zugeben, untermischen und mit anrösten. Mit dem ausgepressten Orangensaft ablöschen und den Orangenabrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 Alles mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
 Für das Topping die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Haselnüsse grob hacken.
 Das Möhrengrün, Haselnüsse und Leindotter-Öl in einen Mixer geben und zu einer groben Masse mixen. Etwas Orangenabrieb und 2 EL Orangensaft dazugeben.
 Die Masse in einer Schüssel mit dem Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Die Kokosmilch in die Möhrensuppe geben, einmal aufkochen, dann mit dem Stabmixer die Suppe fein pürieren. Die Suppe abschmecken und heiß servieren. Das Topping auf die Suppe geben.

Andrea Safidine am 24. April 2023

Obazda mit Laugenbrezeln

Für 4 Personen

Für den Brezel-Teig:	400 g Weizenmehl Type 550	150 ml Wasser, eiskalt
50 ml Milch	20 g Butter (weich)	15 g frische Hefe
1 Prise Salz	1/2 TL Honig	1 Eigelb, Salz
Für die Lauge:	1,5 l Wasser	50 g Natron
Für den Obazda:	200 g reifer Camembert	80 g Doppelrahmfrischkäse
20 g weiche Butter	Salz, Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Schnittlauch	Kümmel
Für den Rettich:	1 weißer Rettich	Salz

In einer leistungsstarken Küchenmaschine Mehl, Wasser, Milch, Butter, Hefe, Salz, Honig und Eigelb zu einem Teig kneten. Zuerst ca. 6 Minuten langsam kneten, dann 2 Minuten auf höherer Stufe kneten. (Achtung, Brezelteig ist aufgrund seiner Gebäckeeigenschaften ein sehr fester Teig. Wenn sich die Küchenmaschine schwertut, einfach noch etwas Wasser zugeben.) Den Teig in eine große Schüssel geben, diese mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Anschließend den Teig nochmals kräftig durchkneten, die Teigschüssel wieder mit einem feuchten Tuch abdecken und so den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Wichtig ist, dass er Teig immer gut abgedeckt ist und nicht austrocknet.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einer Rolle formen und in 10 gleich große Stücke teilen.

Die Portionen zu langen Rollen formen und zu Brezeln schlingen.

Für die Lauge in einem Topf Wasser und Natron aufkochen.

Die Brezeln nach und nach mit einer Schaumkelle in das Wasser geben, kurz unter dem Siedepunkt in der Natronlauge 1 Minute ziehen lassen. Brezeln mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Den Ofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Vor dem Backen die Brezeln mit dem Messer einschneiden und mit grobem Salz bestreuen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

Nach dem Backen die Brezeln auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

Für den Obazda den Camembert in grobe Stücke schneiden, mit dem Frischkäse und der Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und untermischen.

Tipp: Die Käsemischung etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Rettich waschen und schälen. Dann den Rettich auf ein Schneidebrett legen und alle 3 mm einschneiden, jedoch nicht ganz durchschneiden, nur 2/3 tief. Den eingeschnittenen Rettich umdrehen und erneut im Abstand von 3 mm diagonal einschneiden, jedoch wieder nicht durchschneiden, sodass eine Art Ziehharmonika entsteht. Den Rettich salzen und etwas ziehen lassen. Mit einem Löffel die Käsemischung in Nockenform anrichten. Nach Belieben etwas Kümmel überstreuen. Mit den Zwiebelringen und Schnittlauch bestreut garnieren. Dazu Laugenbrezeln und den Rettich servieren.

Sören Anders am 15. Juni 2023

Persischer Kräuterkuchen mit Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für den Kräuterkuchen:

80 g Blatt-Spinat	Salz	200 g frische Kräuter
10 Walnüsse, geschält	4 Eier	100 g Weizenmehl 405
1 Msp. Backpulver	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 EL Rosinen
1/2 EL Berberitzen	2 EL Butterschmalz	

Für den Joghurt-Dip:

1 rote Zwiebel	250 g Naturjoghurt (10%)	Salz
----------------	--------------------------	------

Für den Salat:

1 Gurke	1 Bio-Zitrone	Salz
Zucker	2 EL Olivenöl	

Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

Dann herausnehmen, abtropfen lassen, gut ausdrücken und grob schneiden.

Die Kräuter abspülen, trockenschütteln. Einige Kräuter für die Dekoration beiseite legen, restliche Kräuter fein schneiden.

Walnusskerne hacken.

Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit dem Schneebesen leicht schaumig schlagen.

Mehl und Backpulver zugeben und weiterschlagen, bis alles gut gemischt ist. Die fein geschnittenen Kräuter und Spinat zugeben und alles gut verrühren, falls die Masse noch sehr feucht ist, ein wenig Mehl hinzufügen. Die Masse mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Walnüsse, Rosinen und Berberitzen untermischen.

In einer hohen beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Masse zugeben und von jeder Seite ca. 10 Minuten bei geringer Hitze braten.

In der Zwischenzeit für den Joghurt die Zwiebel schälen und sehr fein reiben.

Geriebene Zwiebel unter den Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Für den Salat die Gurke abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und dann in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

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

Gurkenstücke in eine Schüssel geben. Etwas Salz, 1 Prise Zucker, Abrieb und Saft von der Zitrone und Olivenöl zugeben, alles vermischen und abschmecken.

Den Kräuterkuchen auf ein Küchenbrett stürzen, in Stücke schneiden und auf Teller geben. Joghurt und Gurkensalat dazu reichen, mit zurückbehaltenen Kräutern dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. Mai 2023

Pizza mit zweierlei Käse und karamellisierten Tomaten

Für 4 Personen:

Für die karamellisierten Tomaten:

1 kg aromatische Rispetomaten	2 EL Puderzucker	Salz, Pfeffer
3 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 Bund Basilikum	1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl

Für den Teig:

600 g Weizenmehl, Type 405	1/2 TL Salz	1 Prise Zucker
5 g Trockenhefe	350 ml Wasser, lauwarm	Olivenöl

Für den Belag:

300 g Tomaten in Stücken	2 TL Tomatenmark	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	250 g Mozzarella
160 g Gorgonzola		

Für die karamellisierten Tomaten den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln und entkernen.

Die Tomatenfilets dicht an dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Puderzucker übersieben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauchzehen schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und auf den Tomaten verteilen.

Die Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Anschließend Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen, Basilikumblätter grob zerteilen und die Kräuter ebenfalls über die Tomaten geben.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Mit einem Sparschäler die Zitronenschale in breiten Streifen abschälen, in Stücke schneiden und ebenfalls auf den Tomaten verteilen.

Zum Schluss alles mit der Hälfte vom Olivenöl beträufeln und Tomaten im heißen Ofen etwa 4 Stunden leicht antrocknen und karamellisieren lassen.

Die angetrockneten Tomaten auf dem Blech abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Kräuter, Knoblauch und Zitronenschale entfernen.

Für den Pizzateig Mehl, Salz, Zucker und Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Das Wasser zugießen, einige Minuten gut durchkneten und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Dann nochmals durchkneten und weitere 20 Minuten gehen lassen.

Ein Backblech mit Olivenöl einfetten.

Den gegangenen Teig mit etwas Mehl zu einem dünnen ovalen Fladen auseinanderziehen, dabei den Rand etwas dicker lassen und auf das Backblech legen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Pizzasauce Tomatenstücke aus der Dose, Tomatenmark und Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf dem Teigboden verteilen.

Mozzarella in Stücke zupfen, Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und beides darauflegen.

Im gut vorgeheizten Ofen die Pizza ca. 20 Minuten knusprig backen.

Gebackene Pizza in Stücke teilen, mit karamellisierten Tomaten anrichten. Restliches Olivenöl aufträufeln und mit den übrigen Basilikumblättern garnieren.

Christian Henze am 14. Juni 2023

Rahm-Pfifferlinge mit zerrupftem Pfannkuchen

Für 4 Personen:

Für die Pfifferlinge:

0,5 Bund glatte Petersilie	500 g Pfifferlinge	2 Schalotten
2 EL Butter	1 TL Mehl	100 ml Weißwein
250 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Für den Pfannkuchen:

0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch	4 Eier
250 g Weizenmehl, 405	450 ml Milch	1 EL flüssige Butter
Salz	3 EL Butterschmalz	

Für die Pfifferlinge und Kratzete Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden von der Petersilie die Blätter abzupfen und diese fein schneiden. Von den Pfifferlingen die Stielansätze abschneiden, die Pilze mit einem Pinsel gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Tipp: Schneller geht das Putzen, wenn man von den Pfifferlingen lediglich die Stielansätze abschneidet, dann die Pilze in eine Schüssel gibt und mit ca. 2-3 EL Mehl vermengt. Das Mehl bindet den Schmutz und Sand an den Pilzen. Die Pilze in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.

Für die Kratzete die Eier trennen.

Mehl mit Milch, Eigelben, flüssiger Butter, Schnittlauch, der Hälfte der Petersilie und 1 Prise Salz gut verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

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

Das Eiweiß für die Kratzete steif schlagen und unter den gequollenen Teig heben.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, ca. 1 cm hoch Teig in die Pfanne geben. Wie einen Pfannkuchen bei schwacher Hitze backen, sobald der Teig stockt, mit zwei Pfannenwendern in kleine Stücke reißen. Diese in der Pfanne bei stärkerer Hitze rundum goldbraun braten. Kratzete auf einen Teller geben und im Backofen bei 60 Grad Ober- und Unterhitze warmhalten.

Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Für die Rahmpfifferlinge in einer Pfanne die Butter erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, die Pilze dazu geben, kurz anbraten.

Dann die Pilze mit Mehl bestäuben, mit Weißwein ablöschen, Sahne dazugeben und unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen.

Restliche Petersilie unter die Pilze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rahmpilze mit Kratzete servieren.

Sören Anders am 29. Juni 2023

Rettich-Nuggets mit karamellisierten Oliven

Für 4 Personen

500 g weißer Rettich	Salz	100 g schwarze Oliven
1 EL Puderzucker	70 g Parmesan	½ Bund glatte Petersilie
4 Bio-Eier	8 EL geriebene Mandelkerne	Pfeffer
5 EL Olivenöl	5 EL Schmand	2 EL Honig
1 TL Curry	1 TL geräuch. Paprikapulver	

Den Rettich schälen und mit der Rohkostreibe grob reiben. Geriebenen Rettich mit 1 TL Salz vermischen und 15 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten.

Oliven und Puderzucker gründlich vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Ofen etwa 5 Minuten rösten und karamellisieren. Währenddessen öfter kontrollieren, denn der Zucker kann schnell verbrennen! Die Oliven aus dem Ofen nehmen. Karamellisierten Oliven grob hacken und beiseitestellen.

Parmesan fein reiben.

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

Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Mandeln, Petersilie und Parmesan untermischen.

Die Rettich-Raspel gut ausdrücken, unter den Ei-Mix mischen und mit Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprikapulver und Curry darin andünsten und die Rettich-Masse esslöffelweise hineingeben und die Nuggets von beiden Seiten je 3-4 Minuten goldbraun ausbacken.

Schmand und Honig glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rettich-Nuggets auf Teller verteilen und je einen kleinen Klecks Honig- Schmand darauf geben. Mit karamellisierten Oliven garniert servieren.

Christian Henze am 16. Mai 2023

Rhabarber-Spargel-Salat mit Kräutern

Für 4 Personen

25 g Basilikum	25 g Minze	25 g Giersch
25 g glatte Petersilie	400 g Rhabarber	500 ml Rote Bete-Saft
200 g Zucker	1 rote Chilischote	800 g grüner Spargel
2 EL Olivenöl	Salz	2 TL Ahornsirup
2 EL heller Balsamico	2 EL Honig	1 EL Senf, mittelscharf
1 EL Senf, körnig	4 EL Olivenöl, kalt gepresst	1 EL Wasser
100 g Ziegenfrischkäse		

Basilikum, Minze, Giersch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.

Den Rhabarber waschen, die Blätter und das Stielende abschneiden. Dann Rhabarber ungeschält in 10 cm große Stücke schneiden, in eine kleine Auflaufform verteilen.

Rote-Beete-Saft und Zucker in einem Topf aufkochen. Anschließend die Rhabarberstücke mit dem heißen Saft übergießen.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chilihälften fein schneiden. 1/4 der fein geschnittenen Chilischote für das Dressing beiseitelegen.

Grünen Spargel waschen, lediglich die trocknen Enden abschneiden. (Wer mag kann das untere Drittel vom Spargel schälen.) In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstangen darin kurz von allen Seiten anbraten. Kräftig mit Salz und etwas Chili abschmecken.

Den gebratenen Spargel auf eine Servierplatte legen.

Den marinierten Rhabarber in die verwendete Pfanne mit dem Bratfett vom Spargel geben, kurz durchschwenken und mit etwas Ahornsirup ablöschen.

Rhabarber dann über dem Spargel drapieren.

Die Kräuterblättchen von den Stielen abzupfen, grob zerkleinern und darüber streuen.

Für das Dressing Balsamico, Honig, mittelscharfen und körnigen Senf, Olivenöl, 1 EL Wasser, eine gute Prise Salz und beiseite gelegte gehackte Chili in einen Pürierbecher geben und mit dem Stabmixer gut durchmischen.

Direkt vor dem Servieren das Dressing über den Salat geben. Ziegenkäse darauf verteilen und anrichten.

Maria Groß am 15. Mai 2023

Risotto Primavera mit Rhabarber-Salat

Für 4 Personen

1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g Karotten	100 g Zucchini
1 Bund grüner Spargel	2 getrocknete Tomaten	100 g TK-Erbesen
1 l Gemüsebrühe	200 g Risottoreis	250 ml Weißwein, trocken
1 Stange Rhabarber	1/2 Zitrone	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Stängel frische Minze
100 g griech. Joghurt	3 Bärlauch-Blätter	100 g Parmesan
100 g Butter		

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen und in feine Ringe schneiden. Karotten putzen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.

Getrocknete Tomaten fein schneiden.

Erbesen in eine Schüssel geben und antauen lassen.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Einen Stieltopf erwärmen und den Risottoreis darin kurz anrösten, mit Weißwein ablöschen und mit etwas heißer Gemüsebrühe aufgießen, der Reis sollte leicht mit der Brühe bedeckt sein. Den Reis unter ständigem Rühren zunächst 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen nach und nach etwas heiße Brühe nachgießen.

Nach ca. 15 Minuten Garzeit schrittweise die Gemüse zugeben, dabei die Gemüse mit der längsten Garzeit zuerst. Zunächst Karotten, ca. 5 Minuten später den Spargel, 2 Minuten später Zucchini, dann 1 Minute später Frühlingszwiebel, Trockentomaten und Erbsen. Dabei immer wieder umrühren und evtl. erneut mit Brühe aufgießen. Risotto noch kurz köcheln lassen, bis es bissfest ist.

In der Zwischenzeit den Rhabarber waschen, schälen, mit einem scharfen Messer in feine Rauten schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Rhabarberstücke mit 2 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

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

Joghurt mit Salz, Pfeffer und der Minze abschmecken.

Bärlauch gut abwaschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Parmesan fein reiben.

Sobald das Risotto bissfest gekocht ist, den Topf vom Herd nehmen und langsam die kalte Butter, Parmesan und den frischen Bärlauch unterheben. Risotto abschmecken.

Risotto auf Teller anrichten und etwas flachstreichen. Rhabarbersalat und den MinzJoghurt als Topping darauf anrichten.

Daniele Corona am 21. April 2023

Rote Bete-Kartoffel-Eintopf

Für 4 Personen:

400 g Kartoffeln, festk.	5 Schalotten	600 g Rote Bete
Salz	1 Lorbeerblatt	4 EL heller Balsamico
Pfeffer	1 Sternanis	4 Stängel Dill
50 g TK-Erbesen	2 EL Sesamöl	8 EL Sojasauce
30 g Ingwer	1 EL Honig	200 ml Rote-Bete-Saft

Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Schalotten schälen und 4 Schalotten in feine Ringe schneiden.

Rote Bete waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf 1,5 l Wasser mit 2 TL Salz und dem Lorbeerblatt aufkochen. Die Kartoffelwürfel und Schalottenringe darin ca. 5 Minuten weichkochen.

Anschließend das Kochwasser in einen weiteren Topf abgießen und aufbewahren.

Die warmen Kartoffelwürfel und Schalottenringe in eine Schüssel geben. Balsamico angießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum zurückbehaltene Kochwasser den Sternanis zugeben und erneut aufkochen, die Rote Bete-Würfel darin ca. 5 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit den Dill abbrausen, trocken schütteln und klein zupfen. Die Stängel beiseitelegen.

Die Erbsen auftauen lassen.

Das Rote Bete-Kochwasser wieder in den ersten Topf abgießen und aufbewahren.

Die Rote Bete-Würfel in eine Schüssel geben und mit Sesamöl und der Hälfte der Sojasauce marinieren. Den gezupften Dill untermischen und alles ziehen lassen.

Die übrige Schalotte halbieren. Ingwer halbieren.

Das beiseite gestellte Kochwasser erneut aufkochen. Halbierete Schalotte, Ingwer, Dillstängel, Honig, restliche Sojasauce und Rote Bete-Saft zugeben und alles auf 1,2 l einkochen.

Dann die Brühe durch ein Sieb in einen Topf abgießen. In die Brühe die aufgetauten Erbsen, die marinierten Kartoffeln, Schalottenringe und die marinierte Rote Bete geben. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

Stephan Hentschel am 12. Januar 2023

Rotkohlsalat mit geschmorten Birnen und Feta

Für 4 Personen:

Für den Salat: :

600 g Rotkohl	5 Ingwer (frisch)	1 Bio-Orange
2 EL Rotwein-Essig	5 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup
1 Prise Zimt, gemahlen	Salz	1 Lorbeerblatt
1 Sternanis	1 rote Zwiebel	Petersilie (glatt)
4 EL Nussöl	60 g Feldsalat	50 g Haselnüsse
300 g Feta-Käse	Pfeffer	2 EL Honig

Für die Birnen:

2 Birnen	2 EL Olivenöl	8 Walnusskernhälften
2 Zweige Thymian	1 EL Apfelessig	Salz, Pfeffer

Rotkohl putzen, waschen. Kohl vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln.

Kohlstreifen in eine Schüssel geben. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Etwas Orangenschale, den Orangensaft, Ingwer, Essig, 3 EL Olivenöl, Ahornsirup, Zimt und ca. $\frac{1}{2}$ TL Salz zu den Rotkohlstreifen geben.

Alles mit den Händen kräftig durchkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt.

Lorbeerblatt und Sternanis untermischen. Den Rotkohlsalat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

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

Lorbeerblatt und Sternanis aus dem Rotkohl entfernen. Zwiebelstreifen und die Hälfte der fein geschnitten Petersilie zugeben und untermengen. Nussöl angießen und den Salat nochmals gründlich durchmischen und abschmecken.

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Birnen waschen, halbieren und entkernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnenhälften darin von beiden Seiten anbraten. Die Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Zweige mit zu den Birnen geben. Mit Apfelessig ablöschen. Die Birnen leicht salzen und pfeffern und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 6-8 Minuten dämpfen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für den Feta die Haselnüsse fein hacken.

Feta in vier gleich große Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben.

Käse leicht mit Pfeffer würzen, mit der restlichen Petersilie bestreuen, darauf die gehackten Haselnüsse geben und mit dem Honig beträufeln. Im vorgeheizten Ofen den Käse ca. 10 Minuten erwärmen.

Den Rotkohlsalat anrichten, den gewaschenen Feldsalat einmal kurz in die Flüssigkeit des Rotkohlsalats tunken und dekorativ auf den Tellern platzieren. Den warmen Feta darauf geben. Die gebratenen Birnenhälften dazu geben und servieren.

Tarik Rose am 24. Februar 2023

Salat von geröstetem Blumenkohl mit Gewürzjoghurt

500 g Vollmilchjoghurt	1 großer Blumenkohl	Salz
1 TL Sesamöl	Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
2 Bio-Zitronen	1 rote Zwiebel	Zucker
3 Zweige Thymian	1/2 TL Sumach	1 TL Sesam

Bereits am Vortag ein Sieb mit einem sauberen Passiertuch bzw. dünnen Geschirrtuch auslegen. Den Joghurt auf das Tuch im Sieb geben und über einer Schüssel 24 Stunden (im Kühlschrank) abtropfen lassen (das Sieb mit dem Joghurt abdecken).

Am nächsten Tag den Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter beiseitelegen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Blumenkohlstücke in eine Schüssel geben, leicht salzen. Sesamöl, 3 EL Olivenöl darauf verteilen. Den Fenchel im Mörser zerstoßen und zum Blumenkohl geben, alles durchmischen und Blumenkohlstücke auf ein Backblech geben.

Im vorgeheizten Backofen den Blumenkohl 5-7 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die beiseite gelegten Blumenkohlblättchen fein schneiden.

Gerösteten Blumenkohl aus dem Backofen nehmen, mit Zitronenschale und -saft mischen, mit Zucker und Salz abschmecken. Zwiebelstreifen und Blumenkohlblattstreifen ebenfalls untermischen.

Evtl. noch etwas Olivenöl zugeben und gut durchmischen.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen mit etwas Salz in einem Mörser zerstoßen, Sumach und Sesam untermischen.

Den abgetropften Joghurt noch einmal ausdrücken, mit der Thymian-Gewürzmischung würzen und mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln.

Den gerösteten Blumenkohl auf Teller anrichten und den Joghurt dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juni 2023

Spaghetti mit Pumpernickel-Bolognese

Für 4 Personen:

100 g Möhren	100 g Knollensellerie	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	100 g Pumpernickel	3 EL Olivenöl
Salz	1 Lorbeerblatt	2 Blätter Salbei
3 EL Sojasauce	500 g passierte Tomaten	300 g Spaghetti
Pfeffer	Muskatnuss	50 g Parmesan
2 Stiele Basilikum		

Möhren, Knollensellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden bzw. hacken. Pumpernickel grob zerkleinern und in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl 68 Minuten knusprig rösten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, das restliche Öl hineingeben und erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl ca. 3 Minuten andünsten.

Möhren und Sellerie dazugeben, leicht salzen und kurz mit andünsten.

Dann Pumpernickel, Lorbeer, Salbei, Sojasauce und die passierten Tomaten hinzufügen, aufkochen. Soße bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten offen sacht einkochen. Währenddessen gelegentlich umrühren.

Inzwischen für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest (al dente) kochen.

Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Nudeln abgießen, aber nicht abschrecken. Heiß mit der Pumpernickel-Bolognese vermischen und sofort anrichten.

Zum Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen. Basilikum waschen, trocken schütteln, abzupfen und überstreuen.

Stephan Hentschel am 14. März 2023

Spargel-Creme mit Mairübchen-Salat

Für 4 Personen

Für den Spargelflan:

500 g weißer Spargel	Salz	1 TL Zucker
2 Eier	125 g Sahne	Pfeffer, weiß
1 EL Butter, weich		

Für den Mairübchensalat:

200 g Mairübchen	8 Kirschtomaten	1 EL Himbeeressig
1 TL Honig	1 TL Dijon-Senf	Salz
Pfeffer	100 ml Olivenöl	1 Bund Bärlauch

Außerdem:

4 Flan-Förmchen (à 150 ml)

Spargel waschen, die Stangen schälen und holzige oder angetrocknete Enden abschneiden.

Spargelstangen mit etwas Salz und Zucker würzen.

Etwas Wasser in einen Topf (ggf. mit Dämpfeinsatz) geben. Zugedeckt aufkochen.

Spargelstangen in den Topf geben und zugedeckt 15-20 Minuten dämpfen, bzw. dünsten.

Gegarten Spargel aus dem Topf heben. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseitestellen.

Spargelstangen klein schneiden und fein pürieren.

Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 130 Grad) vorheizen.

Die Eier, Spargelpüree und Sahne vermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Flanförmchen mit der Butter ausfetten und die Masse einfüllen.

Förmchen auf ein tiefes Backblech oder in eine Auflaufform stellen. Vorsichtig etwa 2 cm hoch siedend heißes Wasser angießen.

Flans im heißen Backofen 35-40 Minuten garen.

Währenddessen die Mairübchen putzen und fein hobeln.

Kirschtomaten waschen, halbieren.

Aus Essig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl eine Marinade rühren. Die Mairübchen mit der Marinade vermischen.

Bärlauch verlesen, waschen, gründlich trocken tupfen.

Bärlauchblätter grob schneiden und mit restlichem Olivenöl in einen Mixer oder Mixbecher geben und fein mixen. Bärlauchöl durch ein feines, ggf. mit einem sauberen Leinentuch ausgelegtes, Sieb gießen.

Im Sieb verbliebenen Bärlauch unter den Mairübchensalat mischen.

Spargelflan aus dem Backofen nehmen. Kurz abkühlen lassen.

Mairübchensalat auf Teller verteilen. Flans vorsichtig aus den Formen, direkt mittig auf die Teller stürzen. Die Flans mit den Spargelspitzen dekorieren, die Tomaten darum verteilen. Mit etwas Bärlauchöl umträufeln und servieren.

Kevin von Holt am 22. Mai 2023

Spinat-Strudel mit Estragon-Mayonnaise

Für 4 Personen:

Für den Strudel:

200 g gekochte Kartoffeln	4 EL Olivenöl	400 g Blattspinat
3 EL Butter	2 Eier	Pfeffer
1 TL getrock. Oregano	1 TL Zitronenschale	2 Zweige Estragon
½ Muskatnuss	Salz	2 Blätter Strudelteig (30x40 cm)
1 Eigelb		

Für die Estragon-Mayonnaise:

2 Zweige Estragon	1 Eigelb (zimmerwarm)	1 TL körniger Dijonsenf
1 TL Weißweinessig	Salz, Pfeffer	100 ml Traubenkernöl

Die Kartoffeln abziehen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel darin unter Wenden goldgelb rösten.

Kartoffeln in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern.

Etwas Olivenöl und 1 EL Butter in die Pfanne geben, erhitzen und die Butter aufschäumen lassen.

Zunächst etwa Hälfte des Spinats in die Pfanne geben, vorsichtig wenden und zusammenfallen lassen. Nach und nach den restlichen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Spinat ggf. in ein Sieb geben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eier, 1 Prise Pfeffer, Oregano, Zitronenschale und 1 TL Olivenöl gründlich verquirlen.

Eimix unter die gerösteten Kartoffeln mischen.

Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen fein schneiden.

Estragon und Spinat ebenfalls zu den Kartoffeln geben und untermischen. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Übrige Butter schmelzen.

Die Strudelteigblätter auf einer mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegten Arbeitsfläche ausbreiten, mit Butter bestreichen und übereinander legen.

Die Spinatmasse darauf verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand frei lassen.

Strudelteig aufrollen, dabei die Seiten zur Mitte über die Füllung klappen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Eigelb verquirlen, den Strudel damit dünn bestreichen.

Strudel im heißen Backofen ca. 10 Minuten anbacken. Dann die Backofentemperatur auf 175 Grad Ober- und Inzwischen für die Estragon-Mayonnaise Estragon waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Blättchen fein schneiden.

Eigelb, Senf, Essig, Estragon, Salz, Pfeffer und Öl in einen hohen schmalen Mix-/Rührbecher geben. Zutaten mit einem Stabmixer/Pürrierstab zu einer cremigen Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Strudel aus dem Backofen nehmen, vor dem Aufschneiden ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Strudel in Portionsstücke teilen und auf Tellern anrichten. Die Estragon-Mayonnaise dazu servieren.

Kevin von Holt am 28. Februar 2023

Spinat-Suppe mit Mozzarella und Tomaten-Gremolata

Für 4 Personen:

Für die Suppe:

500 g Babyspinat	250 g Mozzarella	2 Schalotten
2 EL Butter	600 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne
1 Msp. Muskatnuss	Salz	Pfeffer
4 EL Crème-fraîche		

Für die Gremolata:

2 Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
0,5 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl

Spinat waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Gremolata die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abziehen, entkernen und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen, halbieren, sehr fein hacken und die Hälfte davon zu den Tomaten geben.

Die Zitrone waschen und trockenreiben, danach einen Streifen der Schale abschälen, sehr fein hacken und unter die Tomaten mischen.

Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abnehmen, anschließend die Petersilie fein schneiden, ebenfalls dazugeben und gut vermengen.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen.

Tomatenmischung mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Zitronensaft verfeinern. Tomaten-Gremolata beiseitestellen.

Für die Suppe den Mozzarella klein schneiden.

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten- und restliche Knoblauchwürfel darin bei niedriger Hitze 3 bis 4 Minuten farblos dünsten. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Spinatblätter hinzufügen und zusammenfallen lassen.

Sahne zugießen und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Suppenzutaten im Fond mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.

Mozzarella hinzugeben und noch einmal gut mixen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen! Zum Schluss mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und sofort in Suppenschalen füllen. Mit je einem Klecks Crème fraîche garnieren und die Tomaten-Gremolata darauf geben.

Christian Henze am 09. März 2023

Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei

Für 6 Portionen

Für Törtchen und Salat:

250 g Toastbrot	60 g Butter	400 g junger Blattspinat
3 Stiele Estragon	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
175 g Frischkäse	50 g saure Sahne	1 Ei
Salz	Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
1 EL Senf, scharf	3 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig

Für die verlorenen Eier:

10 ml Essig	6 Eier	Salz
-------------	--------	------

Das Kastenweißbrot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden. Mit einem Ringausstecher (ca. 12 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.

Tipp: Übriges Brot bzw. Brotreste einfach z. B. getoastet zum Frühstück servieren oder zu Semmelbröseln verarbeiten.

Die Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen und die Vertiefungen des Muffinblechs damit auskleiden, dabei die Brotscheibe gründlich in die Form eindrücken.

Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, die Hälfte des Spinats zugeben und zusammenfallen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen, ausdrücken und fein hacken.

Frischkäse mit saurer Sahne und Ei in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gut mit einem Schneebesen vermischen, dann den gehackten Spinat und Estragon darunterziehen.

Diese Masse in die mit der Brotscheibe vorbereiteten Förmchen geben und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Senf, Olivenöl, Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.

Für die verlorenen Eier ca. 1 l Wasser in einem Topf aufkochen und mit Essig würzen.

Das Wasser darf nicht zu stark kochen.

Die Eier einzeln in eine kleine Schüssel oder in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig ins vorbereitete Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das Eiweiß um das Eigelb ziehen. Eier ca. 6 Minuten sacht pochieren. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit heißem Salzwasser legen, damit der Essiggeschmack herausgezogen wird.

Restliche Spinatblätter mit der Vinaigrette marinieren, mit Schnittlauch bestreuen.

Die Törtchen vorsichtig aus der Form lösen und mit etwas Salat auf Tellern anrichten, verlorene Eier auf den Salat geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. April 2023

Walnuss-Ravioli mit Rotkohl-Salat

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl (Type 405)	100 g Hartweizengrieß	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

Für den Salat:

650 g Rotkohl	1 Schalotte	1 Bio-Orange
1 TL Johannisbeerkonfitüre	60 ml dunkler Balsamico-Essig	50 ml Sonnenblumenöl
50 ml Walnussöl	Salz	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	1 Prise Zucker	

Für die Füllung:

1 Apfel	1 Zwiebel	4 EL Butter
100 g Walnusskerne	150 g Gouda	Salz, Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie		

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat vom Rotkohl evtl. unschöne Außenblätter entfernen, Kohl waschen, gut abtropfen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.

Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, von etwa der Hälfte die Schale abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen.

Rotkohl- und Schalottenstreifen in ein Schüssel geben und vermengen. Dann Orangenabrieb, -saft, Johannisbeerkonfitüre, Balsamico, Sonnenblumen- und Walnussöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen und alles gut durchkneten.

Den Salat mindestens 30 Minuten ruhen lassen und dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Apfelfruchtfleisch fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anbraten. Einige Walnusskerne zur Dekoration beiseitestellen. Restliche Walnüsse sehr fein hacken.

Den Käse fein würfeln oder reiben, mit den gehackten Walnüssen und dem Apfel-Zwiebel-Mix vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen. Die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Ravioli darin direkt vor dem Servieren warm schwenken und Petersilie darüber streuen.

Rainer Klutsch am 09. Januar 2023

Weißer Bohnen-Salat mit Tomaten und Rucola

Für 4 Personen:

150 g dicke Bohnenkerne, getrocknet	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
7 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer	2 rote Zwiebeln	20 ml Himbeeressig
1 Prise Zucker	2 Stangen Staudensellerie	3 Strauchtomaten
200 g Weißbrot	1 Bund Rucola	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum	2 EL heller Balsamico	

Die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser (ca. 1 l) über Nacht einweichen.

Vor dem Kochen die Bohnen abgießen.

Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden.

In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die eingeweichten Bohnen zugeben und mit ca. 700 ml Wasser auffüllen, aufkochen. Rosmarinzweig zugeben und die Bohnen zugedeckt bei milder Hitze weichkochen (dauert ca. 1,5 Stunden).

Dann die weich gekochten Bohnen abschütten. Rosmarin entfernen. Bohnenkerne mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.

Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

Himbeeressig und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.

Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden.

Die Tomaten vierteln, den Strunkansatz und die Kerne entfernen. Dann die Tomatenstücke nochmals halbieren.

Das Brot in etwa 23 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.

Geröstetes Brot auf einen Teller geben und leicht salzen.

Rucola abbrausen, trocken schütteln und evtl. grobe Stiele entfernen.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, nach Belieben grob hacken.

Rucola, Kräuter, rote Zwiebeln, Staudensellerie, Tomaten und Bohnen in einer großen Salatschüssel vorsichtig miteinander vermengen.

Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und restlichem Öl ein Dressing mixen, abschmecken.

Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Brotwürfel über den Salat streuen und den Salat servieren.

Rainer Klutsch am 08. Juni 2023

Ziegenkäse-Strudel mit Frisée-Salat

Für 4 Personen:

Für den Strudel:

2 Zweige Rosmarin	100 g Walnusskerne	100 g Sahne
2 EL Butter	120 g Strudelteigblätter	300 g Ziegenfrischkäserolle
3 EL Honig, flüssig	6 Feigen	

Für den Salat:

1 Friséesalat	40 ml Bio-Apfelessig	1 TL grober Dijonsenf
1 EL Honig	100 ml Olivenöl	Pfeffer, Salz

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

Die Walnüsse hacken.

Sahne und Butter in einen Topf geben und leicht erhitzen, sodass die Butter schmilzt.

Den Backofen auf 190 Grad Umluft (oder 210 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Strudelteigblätter vorsichtig entfalten.

Das erste Blatt auf ein feuchtes Geschirrtuch legen und dünn mit etwas Butter-Sahne bestreichen. Die übrigen Strudelblätter leicht versetzt darauflegen, dabei jeweils mit der Butter-Sahne bestreichen.

Die Ziegenkäserolle in die Teigmitte legen. Walnüsse, Rosmarin und 1 EL Honig darauf verteilen. Mithilfe des Tuchs zu einem Strudel aufrollen. Dabei die Seiten etwas über die Füllung klappen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech heben. Mit der restlichen Butter-Sahne bestreichen.

Die Feigen vorsichtig abwaschen und abtrocknen, dann in eine ofenfeste Form geben und mit dem restlichen Honig beträufeln.

Den Strudel und die Feigen zusammen in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Friséesalat putzen, waschen, trocknen und mundgerecht zupfen.

Für das Dressing Apfelessig, Senf, Honig, Olivenöl, etwas Pfeffer und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zu einem cremigen Dressing mixen. Kurz vor dem Servieren den Salat damit marinieren.

Gebackenen Strudel in Scheiben schneiden und mit den Ofenfeigen und dem Salat servieren.

Kevin von Holt am 31. Januar 2023

Verschiedenes

Brennnessel-Pesto

20 g Walnusskerne	20 g Sonnenblumenkerne	80 g zarte Brennnesseltriebe
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	100 ml Olivenöl
Salz		

Walnuss- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen. Brennnesseltriebe verlesen, gut waschen, abtropfen lassen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

Knoblauch schälen und vierteln.

Parmesan fein reiben.

Parmesan, Brennnesseln, Walnuss- und Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Olivenöl und 1 Prise Salz in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem feinen Pesto verarbeiten.

Hinweis:

Damit man die Brennnesseln ohne Irritationen im Mund genießen kann, müssen die Brennhaare abgebrochen werden. Beim Pürieren werden diese mechanisch abgebrochen.

Das Pesto in saubere verschließbare Gläser füllen. Es hält sich ca. 2-3 Wochen im Kühlschrank.

Rainer Klutsch am 20. April 2023

Frischkäse-Eier

Für 9 Stück

1/2 Bio-Zitrone	20 g Parmesan	250 g Doppelrahmfrischkäse
Salz	Pfeffer	4 EL Sesam
1 Bund Schnittlauch	3 EL Rote-Bete-Pulver	

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Den Parmesan fein reiben. Parmesan mit Frischkäse und Zitronenabrieb gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse kühl stellen.

In der Zwischenzeit Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in sehr feine Röllchen schneiden.

Sesam, Schnittlauch und Rote Bete Pulver getrennt jeweils in kleine Schälchen geben.

Aus der Frischkäsemasse z. B. mit zwei Teelöffeln kleine Eier formen (etwa in Wachteleigröße). Jeweils 3 Käse-Eier vorsichtig im Schnittlauch wälzen, 3 im Sesam und die restlichen Frischkäse-Eier im Rote Bete-Pulver.

Die Käse-Eier dekorativ auf einem Teller anrichten. Dazu z. B. Baguette servieren.

Sören Anders am 06. April 2023

Wurst-Schinken

Blätterteig-Flammkuchen

Für 4 Personen:

250 g TK-Blätterteig	2 rote Zwiebeln	3 Tomaten
400 g Crème-fraîche	100 g Speck, in Scheiben	0,5 Bund glatte Petersilie
0,5 Bund Basilikum	250 g Mozzarella	Salz, Pfeffer

Die Blätterteigplatten aus der Packung entnehmen und ca. 10 Minuten auftauen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Strunkansatz ausschneiden und Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen einmal gut durchrühren.

Jeweils 2 angetaute Blätterteigplatten aufeinanderlegen und zu einem Teigfladen aufrollen.

Den Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

Ein Viertel der Crème fraîche auf dem Teigfladen verteilen, die Hälfte der Speckscheiben darauflegen und etwas Zwiebelstreifen darauf verteilen.

Den Flammkuchen ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter grob zerzupfen.

Einen weiteren Teigfladen mit Crème fraîche, Speck sowie Zwiebeln vorbereiten und anschließend backen.

Gebackene Flammkuchen mit Petersilie bestreut servieren.

Die weiteren Teigfladen jeweils mit Crème fraîche bestreichen. Tomatenstücke darauf verteilen, leicht salzen.

Mozzarella in Stücke zupfen und ebenfalls auf dem Fladen verteilen.

Flammkuchen backen und anschließend mit frisch gemahlenem Pfeffer und Basilikum bestreut servieren.

Andrea Safidine am 26. Juni 2023

Blutwurst-Ravioli mit Sauerkraut-Soße

Für 4 Personen:

Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl (Type 405)	100 g Hartweizengrieß	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

1/2 Zwiebel	1/2 Apfel	1 EL Butter
200 g Blutwurst		

Für die Sauce:

1/2 Zwiebel	1 EL Butter	200 g Sauerkraut
Salz	Zucker	100 ml Weißwein
150 g Sahne	Pfeffer	

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzugeben.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für Füllung und Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in etwa 5 mm feine Spalten schneiden und diese dann fein würfeln.

In einer Pfanne Butter erhitzen. Hälfte der gewürfelten Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Dann die Apfelwürfel zugeben und anschwitzen.

Die Blutwurst aus der Hülle lösen und in Stücke schneiden. Wurststücke mit in die Pfanne zu den Apfelwürfeln geben und schmelzen lassen. Anschließend die Pfanne zur Seite ziehen.

Für die Sauce in einem Topf Butter erhitzen und die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Das Sauerkraut zugeben und mit je einer Prise Salz und Zucker würzen. Weißwein und Sahne angießen und das Kraut ca.

15 Minuten sacht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen.

Jeweils 1 TL Apfel-Blutwurst-Füllung mit etwas Abstand zueinander auf die Nudelbahn setzen. Die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Den Sauerkrautansatz in einen Mixer geben und pürieren, bis die Sauce schaumig ist. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken.

Sauerkrautsauce in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und die Ravioli darauf anrichten.

Tarik Rose am 02. Februar 2023

Bratwurst im Blätterteig mit Wirsing

Für 4 Personen:

Für die Würste:

350 g Blätterteig 2 EL Pflanzenöl 4 grobe Schweinsbratwürste, (80 g)
1 Ei

Für den Wirsing:

400 g Wirsing 1 EL Butterschmalz 200 g Sahne
Salz Pfeffer 1 Prise Muskat

Für die Sauce:

1 Zwiebel 2 EL Butter 1 EL Weizenmehl, (405)
200 ml Gemüsebrühe Salz, Pfeffer 1/2 Bund glatte Petersilie

Blätterteig gegebenenfalls auftauen lassen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Bratwürste darin kurz von allen Seiten anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Blätterteig dünn ausrollen, so zurechtschneiden, dass man die Würste darin gut einwickeln kann.

Die Würste einzeln, wie kleine Päckchen, in den Blätterteig einwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Ei verquirlen und die Wurstpäckchen damit bepinseln. Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und die Wurst-Päckchen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit vom Wirsing den Strunk ausschneiden, die Blätter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen. Wirsingstreifen darin kurz andünsten, dann Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sahne bei mittlerer Hitze einkochen lassen und den Wirsing dabei weichkochen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen, mit Mehl bestäuben. Gemüsebrühe unter Rühren zugießen 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.

Die Bratwurstpäckchen aus dem Ofen nehmen.

Zum Anrichten die Blätterteigwürste schräg anschneiden, auf Teller geben, mit der Sauce umgießen und den Wirsing dazugeben.

Tipp:

Wer seine eigenen Bratwürste machen will braucht dafür einen Fleischwolf mit Wurstaufsatz und ca. 1 m Naturdarm (für Würste). Und so werden sie gemacht: Für 10 selbst gemachte Bratwürste 3 Knoblauchzehen schälen und mit etwas Salz bestreuen. Mit einem Messerrücken den Knoblauch zu einem Mus zerdrücken. 1 kg gemischtes Hackfleisch mit dem zerdrückten Knoblauch und 125 ml lauwarmen Wasser zu einem luftigen lockeren Brät verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Den Fleischwolf mit dem Wurstaufsatz an eine Tischkante montieren, ca. 1 m Naturdarm auf den Wurstaufsatz ziehen. Das Ende des Naturdarms gut verknoten. Das Brät durch den Fleischwolf in den Wurstdarm drücken, in der gewünschten Länge die Wurst abdrehen. Dann die nächste Wurst durch den Fleischwolf drücken. Diese nun in der anderen Richtung abdrehen. So weiter verfahren, bis das Brät aufgearbeitet ist. Anschließend den Darm vom Wurstaufsatz abziehen und am Ende der letzten Wurst wieder verknoten. Den

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Würste in eine Auflaufform mit etwas Wasser geben, und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen.

Rainer Klutsch am 01. März 2023

Brot-Pfanne mit Endivien-Salat

Für 4 Personen:

Für den Salat:

1 Endiviensalat	1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Weißweinessig
2 TL scharfer Senf	50 ml Rapsöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für die Brot-Pfanne:

3 Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	4 EL Butterschmalz
1 TL Kümmel	300 g Roggenbrot	5 Eier
50 g Schlagsahne	Salz	Pfeffer
150 g gekochter Schinken	100 g Bergkäse	

Vom Salat die Blätter ablösen, diese waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Salatblätter in feine Streifen schneiden.

Für die Brotpfanne die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin braun rösten. Petersilie und Kümmel dazugeben, Pfanne vom Herd ziehen.

Das Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben, diese in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Brotwürfel darin ca. 5 Minuten knusprig rösten.

In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und mit der Sahne verquirlen.

Zwiebel-Petersilien-Mischung dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Restliches Butterschmalz in die Pfanne mit den Brotwürfeln geben und alles mit der Eiermasse übergießen.

Zugedeckt bei kleiner Hitze die Eier zunächst ca. 6 Minuten stocken lassen.

Währenddessen den Schinken klein würfeln. Den Bergkäse fein reiben.

Schinken und Käse über die Brotpfanne streuen und zugedeckt bei schwacher Hitze weitere ca. 6 Minuten garen, bis die Eiermasse gestockt ist.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Senf, Rapsöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren. Salat und Dressing mischen.

Zum Servieren die Brotpfanne in 4 Portionen teilen und auf Teller geben. Den Salat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 23. Januar 2023

Cassone Romagnolo

Für 4 Personen:

Für den Teig:

500 g Weizenmehl (405) 10 g Salz 8 g Backpulver
230 ml lauwarmes Wasser 70 g Olivenöl

Für die Füllungen:

1 Schalotte 100 g zarter Blattspinat Olivenöl
Salz Pfeffer 100 g Parmesan
100 g Ricotta 100 g passierte Tomaten 1 Zweig Basilikum
1 Knoblauchzehe 1 TL Oregano, getrocknet 200 g ital. Schnittkäse
100 g Champignons 100 g gekochter Schinken Mehl

Für den Teig Mehl, Salz und Backpulver in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Wasser und Olivenöl zum Mehl geben und alles gründlich glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Spinatfüllung Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.

Spinat zufügen, unter Rühren kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinat abtropfen und abkühlen lassen.

Parmesan fein reiben und in eine Schüssel geben. Ricotta und Spinat zugeben und alles verrühren.

Passierte Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Oregano, Knoblauch und Basilikum unter die Tomaten mischen und gut vermengen.

Scamorza reiben.

Pilze putzen, ggf. anhaftenden Sand abreiben. Pilze in feine Scheiben schneiden.

Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen.

Von den Teigkugeln 4 Stück portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen.

Jeweils Teigkreise zu Hälfte mit der Ricotta-Spinat-Masse belegen, dabei zum Teigrand hin etwas frei lassen.

Teigränder mit kaltem Wasser dünn bestreichen.

Teigkreise über die Füllung klappen.

Zum Verschließen die Naht mit einer Gabel zusammendrücken.

Übrige Teigkugeln ebenfalls portionsweise auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen.

Die Teigkreise zu Hälfte mit der Tomatensauce bestreichen.

Champignons, Kochschinken und Scamorza darauf verteilen, dabei zum Teigrand hin etwas frei lassen.

Teigränder mit kaltem Wasser dünn bestreichen.

Teigkreise über die Füllung klappen. Zum Verschließen die Naht mit einer Gabel zusammendrücken.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die gefüllten Fladen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten.

Gefüllte Teigfladen vor dem Servieren halbieren und auf Tellern anrichten.

Daniele Corona am 10. Februar 2023

Gebackene Risotto-Bällchen mit gebratenem Radicchio

Für 4 Personen:

Für die Bällchen:

50 g Parmesan	1 Schalotte	1 l Gemüsebrühe
25 g Butter	300 g Arborioreis	100 ml Weißwein
Salz	Pfeffer	100 g TK-Erbesen
100 g Parmaschinken	50 g Pecorino	3 Eier
250 g Paniermehl	1 l Pflanzenöl	

Für den Radicchio:

2 Radicchio-Köpfe	2 EL Olivenöl	2 EL Balsamico, gereift
Salz	Pfeffer	

Für den Risotto den Parmesan reiben. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und warmhalten.

Butter in einem großen Topf zerlassen. Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten mitdünsten.

Dann Wein und etwas heiße Gemüsebrühe angießen und die Flüssigkeit unter Rühren fast vollständig einkochen lassen. Nach und nach etwas von dem der heißen Brühe zugießen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

So unter stetigem Rühren den Reis in ca. 20 Minuten bissfest garen.

Den Parmesan unter den bissfest gegarten Reis rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto zum Auskühlen auf einem großen Teller oder Blech ausbreiten, ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

Vom Radicchio evtl. unschöne Außenblätter entfernen. Radicchio im Ganzen waschen und abtropfen lassen.

Inzwischen für die Füllung Erbsen in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 2 Minuten garen. Abgießen, in Eiswasser kurz abschrecken. Dann wieder abgießen und gut abtropfen lassen.

Parmaschinken in feine Streifen schneiden, den Pecorino fein würfeln.

Für das Formen der Reisbällchen mit abgefeuchteten Händen jeweils ca. 2 EL Risotto in der Handfläche flach drücken. Je etwas Pecorino, Schinken und Erbsen darauf geben. Risotto um die Füllung herum verschließen und zu einer Kugel formen. So ca. 16 Reisbällchen formen.

Für die Panierung Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Paniermehl in eine Auflaufform oder auf einen Teller geben.

Frittieröl in einem breiten Topf auf 180 Grad erhitzen.

Jeweils 4 Reisbällchen gleichzeitig in der Eimasse wenden, kurz abtropfen lassen. Im Paniermehl wenden.

Panierte Reisbällchen vorsichtig ins heiße Fett geben und goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit den restlichen Bällchen ebenso verfahren.

Den gewaschenen Radicchio vierteln und trocken tupfen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Salatviertel darin anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reisbällchen zusammen mit dem Radicchio auf einem Teller oder einer Platte anrichten. Das Ganze darf warm oder abgekühlt serviert werden.

Kevin von Holt am 19. Januar 2023

Gemüse-Couscous mit orientalischer Bratwurst

Für 4 Personen:

1 Orange	1 Lauchstange	1 Bund Lauchzwiebeln
1 EL Olivenöl	Kreuzkümmel, gemahlen	Paprikapulver
350 ml Gemüsebrühe	300 g Couscous	2 EL Olivenöl
Salz	8 scharfe, grobe Bratwurst	

Die Orange mit einem Messer dick schälen, so dass die weiße Haut komplett mit abgeschält wird. Die Orange in Würfel schneiden, dabei den abtropfenden Saft auffangen.

Den Lauch putzen, gut waschen, abtropfen und in Rauten schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, den grünen Teil beiseite legen, den weißen Teil fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, das Weiße der Lauchzwiebeln zugeben und anschwitzen, mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen.

Dann Couscous und Lauch zugeben und alles 3 Minuten kochen lassen.

Anschließend einen Deckel auflegen, den Topf vom Herd ziehen und 3 Minuten ziehen lassen.

Gequollenen Couscous umrühren und auflockern. Die Orangenwürfel, den aufgefangenen Orangensaft und ca. 2 EL Olivenöl zugeben, untermischen und mit Salz abschmecken.

Die Merguez in einer vorgeheizten Pfanne durchbraten.

Couscous auf Teller verteilen, mit dem Lauchzwiebelgrün bestreuen und mit den gebratenen Merguez-Würsten anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. März 2023

Gratinierte Crespelle mit Ricotta-Spinat und Schinken

Für 4 Personen

100 g Butter	125 g Weizenmehl	405	300 ml Vollmilch
3 Bio-Eier	Salz		Pfeffer
400 g Blattspinat	1 Schalotte		1 Knoblauchzehe
250 g Parmesan	2 EL Olivenöl		200 g Ricotta
200 g Sahne	Muskatnuss, gerieben		100 g gekochter Schinken
4 Stiele Basilikum			

Für die Crespelle (ital. Pfannkuchen) 2/3 der Butter in einer kleinen Pfanne sacht erhitzen und leicht bräunen. Nussbutter etwas abkühlen lassen.

Mehl und Milch in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Eier und Nussbutter zugeben und alles gründlich glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine flache, beschichtete Pfanne (z. B. Crêpes-Pfanne) erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen (Crespelle sind etwa doppelt so dick wie Crêpes) ausbacken. Abkühlen lassen.

Hinweis: Da der Teig schon Fett enthält braucht man in einer beschichteten Pfanne zum Ausbacken der Crespelle eigentlich kein zusätzliches Fett mehr. Gegebenenfalls die Pfanne mit wenig Pflanzenfett auspinseln.

Spinat verlesen, waschen und gründlich abtropfen lassen oder trocken schleudern.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Parmesan fein reiben.

In einen Topf etwas Olivenöl erhitzen. Schalottenwürfel und Knoblauch darin andünsten.

Spinat in den Topf geben und unter Rühren zusammenfallen lassen.

Spinat abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Ricotta und 1/5 vom geriebenen Parmesan unter den Spinat mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen Für die Sauce Sahne in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd ziehen. Etwas mehr als der Hälfte vom restlichen Parmesan unter die Sahne rühren und schmelzen lassen. Mit etwas Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Schinken in feine Streifen schneiden.

Den Backofen auf 180-200 Grad vorheizen.

Crespelle auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Spinat-Ricotta-Masse darauf verteilen, Schinkenstreifen darauf streuen und die Pfannkuchen zu Dreiecken zusammenfalten.

Eine längliche Auflaufform mit der restlichen Butter ausstreichen. Die gefüllten Crespelle einschichten. Mit der Parmesan-Sauce beträufeln und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Crespelle im heißen Backofen 10-15 Minuten gratinieren.

Aus dem Ofen nehmen und anrichten.

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

Überbackene Crespelle anrichten und mit Basilikum bestreuen. Dazu passt sehr gut ein Blattsalat.

Daniele Corona am 19. Mai 2023

Grünkohl mit Pinkel

Für 4 Personen:

2,5 kg Grünkohl	Salz	1 Zwiebel
100 g geräuch. Bauchspeck	2 EL Gänseschmalz	250 g Schweinebauch
500 ml Gemüsebrühe	5 Bremer Pinkelwürste	1 TL Senf

Pinkelwurst:

1 Zwiebel	1 TL Butter	100 g Schweinebauch
100 g grüner Speck	100 g gekochte Hafergrütze	Salz und Pfeffer
Naturdärme		

Den Grünkohl entstielen, waschen und abtropfen.

Grünkohl in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Zusammenfallen lassen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend grob schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Speck würfeln.

In einem Topf Schmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Speck und den Schweinebauch zugeben und anbraten.

Grünkohl hinzufügen und ca. 300 ml Gemüsebrühe angießen. Pinkel zwischen den Grünkohl legen und alles ca. 1 Stunde kochen lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen.

Nach einer Stunde Garzeit eine Pinkelwurst öffnen und den Inhalt unter den Grünkohl mischen. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Senf abschmecken.

Schweinebauch herausnehmen, in Stücke schneiden und mit Grünkohl und Pinkelwürsten anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln und auch Senf.

Selbstgemachte Pinkelwurst:

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen.

Aus der Pfanne nehmen und mit Bauchfleisch, grünem Speck und Hafergrütze durch einen Fleischwolf drehen.

Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Wurstdärme füllen.

Jacqueline Amirfallah am 25. Januar 2023

Italienische Carbonara ohne Sahne

Für 4 Personen:

Für den Salat:

1 kl. Kartoffel, vorw. festk.	Salz	100 g Feldsalat
1 kleine Zwiebel	1 TL Butterschmalz	80 ml Gemüsebrühe
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Apfelessig	1/2 TL scharfer Senf
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für die Pasta:

100 g italien. Speck	60 g Pecorino	3 Eigelb
1 Ei	Pfeffer	Salz
350 g Rigatoni		

Für das Salatdressing die Kartoffel waschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.

Für das Dressing die Brühe leicht erwärmen.

Die gekochte und gepellte Kartoffel in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Brühe angießen und gut vermengen. Die angedünsteten Zwiebeln, Öl, Essig und Senf zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Pasta den Speck in Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne den Speck bei mittlerer Hitze bräunen. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und die Speckwürfel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp geben.

Den Käse fein reiben.

In einer Schüssel die Eigelbe und das Ei verrühren. Den Käse dazugeben und kräftig durchrühren, großzügig mit Pfeffer würzen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln darin ca. 8-10 Minuten kochen, sodass sie noch bissfest sind.

Von dem Nudelwasser eine Schöpfkelle abnehmen und zu der Ei-Käse-Mischung geben, dabei ständig rühren, bis sich die Masse homogen verbindet.

Nun die Masse in die lauwarmer Pfanne mit dem Speckfett geben.

Die bissfest gekochten Nudeln abschütten und direkt, ohne gutes Abschütteln, sondern leicht feucht in die Pfanne geben. Die Speckwürfel wieder zugeben und alles gut durchschwenken.

Die Carbonara direkt aus der Pfanne auf Teller anrichten und etwas Pfeffer darüber mahlen. Feldsalat mit dem Dressing marinieren und dazu servieren.

Andrea Safidine am 27. Februar 2023

Käse-Roulade mit Feldsalat

Für 4 Personen:

Für die Roulade:

450 g Bergkäse	150 g gekochter Schinken (Scheiben)	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	200 g Doppelrahmfrischkäse	200 g Magerquark
1 Msp Paprikapulver	1 Msp Kümmel	Salz
Pfeffer	2 EL Sahne	

Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 EL Obstessig	2 EL neutrales Pflanzenöl
2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Den Bergkäse in ca. 1,5 mm dünne Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Roulade die Käsescheiben leicht überlappend auf das Backpapier legen und mit Schinken belegen.

Für die Füllung Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Von der Petersilie die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Friskäse, Quark, Schnittlauch, Petersilie, Paprikapulver und Kümmel glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Falls die Mischung zu fest ist, mit der Sahne streichfähig verrühren.

Tipp:

Kümmel mit einem TL Friskäse vermischen, auf ein Schneidebrett streichen und fein hacken. orbereitete Käse- und Schinkenscheiben im vorgeheizten Ofen 3-5 Minuten erhitzen, bis der Käse warm wird und leicht schmilzt. Achtung: Der Käse darf nicht zu sehr schmelzen, sonst lässt sich die Roulade später nicht aufrollen.

Die Friskäsecreme auf die warme Schinken-Käse-Platte streichen und mithilfe des Backpapiers zu einer Rolle formen.

Das Backpapier entfernen und die Käseroulade in ca. 3 cm breite Scheiben schneiden.

Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Essig, Öl und Senf verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die Vinaigrette über den Feldsalat träufeln und locker vermengen.

Lauwarme Rouladenscheiben und Feldsalat auf vier Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 16. Februar 2023

Leberkäse-Geschnetzeltes mit Spiegelei

Für das Geschnetzelte:

400 g Champignons	1 rote Paprika	2 Zwiebeln
500 g Leberkäse	2 EL Butterschmalz	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 TL Mehl
300 ml Fleischbrühe	200 g Sahne	1 Bund glatte Petersilie

Für die Spiegeleier:

2 EL Butterschmalz	4 frische Eier	Salz , Pfeffer
--------------------	----------------	----------------

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

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

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Leberkäse zunächst in 1 cm dicke Scheiben, dann diese in 1 cm breite Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Leberkäsestreifen darin portionsweise kurz und kräftig anbraten, dann aus der Pfanne nehmen, in eine flache Form geben und beiseite stellen.

Dann die Pilze direkt ins Bratfett der Pfanne geben, die Butter zugeben und die Pilze anbraten.

Die Zwiebeln und Paprikastreifen zugeben, alles anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann das Gemüse mit Mehl bestäuben. Mit Brühe ablöschen und unter gelegentlichem Rühren die Flüssigkeit um etwa ein Viertel einkochen lassen.

Anschließend die Sahne zugeben und alles leicht sämig einkochen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Spiegeleier in einer zweiten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Eier hineinschlagen und zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Leberkäsestreifen in die heiße, nicht mehr kochende Sauce geben und nochmals erwärmen. Petersilie untermischen.

Geschnetzeltes und Sauce anrichten, jeweils ein Spiegelei darauf geben. Dazu passt frisches Bauernbrot.

Rainer Klutsch am 27. Juni 2023

Schinken-Nudeln mit Salat

Für die Nudeln:

200 g Semola	100 g Weizenmehl 405	1 Ei
Salz	1 EL Olivenöl	50 ml Wasser
1 Bund Petersilie	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
150 g gekochter Schinken	100 g geräuch. Schinken	2 EL Butter
30 ml Weißwein	150 g Sahne	2 Eigelb
Pfeffer	80 g Bergkäse	

Für den Salat:

50 g Feldsalat	2 Chicoréekolben	1 Radicchio
1/2 Bio-Orange	1 EL Honig	Salz
Pfeffer	5 EL Olivenöl	

Für den Nudelteig Hartweizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Das Ei, 1 Prise Salz, Olivenöl und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Chicorée waschen und in Ringe schneiden. Radicchio putzen, in Stücke zupfen, waschen und gut abtropfen lassen.

Von der Orange den Saft auspressen.

Für das Dressing Orangensaft mit dem Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel kräftig verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Danach das Olivenöl untermischen. Salat und Dressing separat beiseitestellen.

Geruhten Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu breiten Nudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise ca. 2 Minuten bissfest garen.

Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Etwa 100 ml vom Kochwasser in eine Tasse geben und beiseitestellen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Gekochten und geräucherten Schinken in feine Streifen oder Stücke schneiden.

Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Beide Schinkensorten darin kurz schwenken. Weißwein zugeben, kurz einköcheln lassen. Sahne untermischen, ebenfalls etwas einköcheln lassen.

Eigelb und zurück behaltene Kochwasser verrühren. Die Mischung unter die Schinkensahne rühren, erhitzen.

Nudeln zugeben und kurz warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salatmischung mit dem Dressing marinieren.

Schinkennudeln auf Teller verteilen. Bergkäse darüber reiben. Salat dazu reichen.

Sören Anders am 31. März 2023

Speck-Knödel mit Rahm-Wirsing

Für 4 Personen:

Für die Knödel:

1 Zwiebel	100 g geräucherter Bauchspeck	3 EL Butterschmalz
300 g trockenes Weißbrot	200 ml Milch	3 Eier
Muskat	Salz	

Für den Wirsing:

1 kleiner Wirsing (600 g)	2 EL Butterschmalz	Salz
1 Prise Zucker	200 g Sahne	

Außerdem:

1 Zwiebel	60 g Speck, in Scheiben
-----------	-------------------------

Für die Knödel Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln.

In einer Pfanne wenig Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel- und Speckwürfel darin anschwitzen.

Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun rösten.

Anschließend die gerösteten Brotwürfel mit den restlichen Brotwürfeln in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf erhitzen, über die Brotwürfel gießen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.

Speck-Zwiebel-Mischung unter das Brot mischen. Die Eier verquirlen, mit Muskat würzen und ebenfalls unter das Brot mischen, alles gut durchmischen. Einige Minuten ruhen lassen, damit das Brot gut durchzieht. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas Milch dazugeben.

Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Knödel formen. Die Knödel ins kochende Wasser einlegen, die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch schwach siedet. Knödel im siedenden Wasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

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

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Wirsingstreifen darin anbraten und zusammenfallen lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Sahne angießen und offen etwas einkochen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Speckscheiben kross braten, herausnehmen und beiseite stellen.

Im Bratfett der Pfanne die Zwiebelscheiben goldbraun braten.

Knödel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

Wirsing abschmecken, auf Teller geben und die Knödel darauf anrichten. Speckscheiben und gebratene Zwiebeln auf die Knödel geben.

Jacqueline Amirfallah am 11. Januar 2023

Strammer Max auf Rösti

Für den Rosenkohlsalat:

12 Rosenkohl-Röschen	Salz	1 Schalotte
1 Birne, reif	3 EL Olivenöl	1 EL heller Balsamico
1 TL Senf, scharf	Pfeffer, weiß	

Für die Rösti:

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	Pfeffer
2 EL Butterschmalz	80 g gekochter Schinken	80 g Emmentaler Käse
1 Bund Schnittlauch		

Für die Spiegeleier: :

2 EL Butterschmalz	4 Eier	Salz
--------------------	--------	------

Den gesamten Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und die Rosenkohlröschen in Blätter zerteilen.

Die Rosenkohlblättchen für den Salat in kochendem, gut gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Direkt in eisgekühltem Wasser abschrecken und dann sehr gut abtropfen lassen.

Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben.

Die Kartoffelraspel mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten stehen lassen.

Dann die Kartoffelspäne in ein sauberes Geschirrtuch geben und auspressen. Mit Hilfe eines Anrichterings (etwa 10 cm Durchmesser) Rösti formen. Dazu den Ring auf eine glatte Arbeitsfläche geben, etwa 1/4 der Kartoffelmasse einfüllen und gut festdrücken. Den Ring entfernen und weitere Rösti formen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Rösti vorsichtig mit einer Palette in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten goldbraun und knusprig braten, zwischendurch gelegentlich wenden.

In der Zwischenzeit für den Salat die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Die Birne waschen, trockenreiben oder schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl mit Balsamico, der gewürfelten Schalotte und dem Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem gemahlene Kümmel abschmecken. Die Birnen darin marinieren.

Schinken in feine Streifen schneiden. Käse grob reiben.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Spiegeleier eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen. Butterschmalz darin schmelzen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen. Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen.

In der letzten Minute die Rösti mit Schinken und Käse bestreuen.

Die vorbereiteten, blanchierten Rosenkohl-Blättchen zu den marinierten Birnen geben und gut vermischen.

Jeweils ein Rösti auf vorgewärmte Teller setzen und ein Spiegelei darauf geben. Mit Schnittlauch bestreuen. Den Salat dazu anrichten.

Jörg Sackmann am 07. Februar 2023

Weißwurst-Knödel-Salat mit Radieschen

Für 4 Personen:

Für die Serviettenknödel:

125 g Semmeln	2 Schalotten	30 g Butter
100 ml Milch	Salz	Pfeffer
Muskat	0,5 Bund glatte Petersilie	2 Eier
2 EL Butter		

Für den Salat:

100 g Feldsalat	100 g süßer Senf	15 g Senf, mittelscharf
40g Honig	80 ml Apfelsaft	100 ml heller Balsamico
Salz	Pfeffer	Zucker
1 EL Meerrettich	100 ml Rapsöl	4 Weißwürste
8 Kirschtomaten	8 Radieschen	1 Kresse Beet

Die Semmeln würfeln und in eine Schüssel geben. Die Schalotten schälen, fein schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Dann mit Milch ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Milch über die Semmeln träufeln, vermengen und ziehen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen, fein schneiden und zum Semmelmix geben.

Eier trennen, Eigelb zum Semmelmix geben und alles gründlich vermischen.

Eiweiß steif schlagen und unter die Mischung heben.

Masse auf ein großes Stück hitzestabile Folie geben. Mithilfe der Folie zu einer Rolle formen. Enden fest zusammendrehen und mit Küchengarnt verschließen. Die Rolle fest in ein sauberes Geschirrtuch wickeln, die Enden gut mit Küchengarnt verschließen.

In einem länglichen Topf/Bräter reichlich Wasser aufkochen. Die Knödelrolle einlegen.

Knödelrolle im siedenden Wasser ca. 25 Minuten gar ziehen lassen.

Währenddessen für den Salat Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing beide Senfsorten, Honig, Apfelsaft, Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker und Meerrettich in einer Schüssel verrühren. Das Öl unter Schlagen mit einem kleinen Schneebesen langsam einlaufen lassen unter alles zu einem sämigen Dressing mixen und beiseite stellen.

Die Knödelrolle aus dem Wasser heben, das Tuch entfernen, die Rolle etwas abkühlen lassen.

Die Weißwürste in einem Topf mit heißem Wasser vorbrühen.

Tomaten waschen trocken reiben, putzen und vierteln.

Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln.

Folie von der Knödelrolle entfernen, Serviettenknödel in Würfel schneiden.

Übrige 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Knödelwürfel in der heißen Butter unter Wenden knusprig braten.

Weißwürste abtropfen lassen, auslösen und in Scheiben schneiden.

Wurstscheiben mit in die Pfanne zu den Knödelwürfeln geben und kurz mitbraten.

Feldsalat, Radieschen und Tomaten mit dem Dressing vermengen. Mit Weißwurst-Gröstel auf Tellern anrichten.

Tipp: Für den Extra-Crunch den Salat mit knusprigen Brotchips servieren. Dazu altbackenes dunkles Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Dünn mit Olivenöl bestreichen und mit Meersalz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) ca. 5 Minuten kross rösten. Brotscheiben etwas abkühlen lassen, grob zerbröckeln und auf dem Salat anrichten.

Antonina Müller am 17. März 2023

Index

- Aubergine, 71, 74
- Auflauf, 28, 49
- Avocado, 10, 13

- Bällchen, 30
- Bauch, 52
- Birne, 103
- Blumenkohl, 2, 63, 104
- Blutwurst, 117
- Bohnen, 14, 111
- Braten, 52
- Bratklops, 26
- Bratwurst, 118, 122
- Brokkoli, 19, 83
- Burger, 83

- Carbonara, 125
- Chicoree, 31, 65, 128
- Couscous, 122
- Curry, 89, 93, 99

- Doraden-Filet, 3

- Eier, 64, 65, 76, 80, 84, 89, 95, 96, 98, 99, 102, 106, 107, 109, 110
- Eintopf, 56
- Eisberg, 44
- Erbsen, 34, 56, 76, 101, 102, 121

- Fenchel, 3
- Filet, 36, 53
- Fisch-Filet, 16
- Fisch-Frikadelle, 4, 14
- Fladenbrot, 66
- Flammkuchen, 67, 68, 116
- Fleisch, 40, 45
- Forellen-Filet, 5, 6, 9
- Frischkäse, 80, 83, 94, 100, 109, 112

- Geflügel, 57
- Gnocchi, 76
- Gorgonzola, 97
- Grünkohl, 124
- Gratin, 77, 123

- Grillenkäse, 79
- Gurke, 4, 5, 8, 26, 32, 40, 66, 68, 69, 80, 96

- Hähnchen-Brust, 19, 20, 24
- Hähnchen-Schenkel, 18, 22, 23
- Hähnchen-Schnitzel, 18
- Hühnchen, 23
- Hackbraten, 27
- Hackfleisch, 28

- Käse, 59
- Kürbis, 7, 65
- Kalb, 34
- Kartoffeln, 59
- Knödel, 59, 129, 131
- Kohlrabi, 23, 27, 56, 89
- Kraut, 51
- Kuchen, 67, 68, 96, 98, 109

- Lachs-Filet, 10, 11, 15
- Lasagne, 53
- Lauch, 28, 52, 57, 59, 84, 90
- Leberkäse, 127
- Linsen, 88

- Möhren, 22, 27, 29–31, 40, 51, 52, 56, 57, 75, 78, 86, 93, 101, 105
- Mangold, 62
- Matjes, 13
- Mozzarella, 81, 97, 108
- Muscheln, 38

- Nudeln, 12, 31, 38, 53, 81, 90, 105, 117

- Obst, 114

- Pak-Choi, 70
- Paprika, 19, 23, 24, 74, 127
- Pastinaken, 85, 92
- Pesto, 114
- Pfannkuchen, 98
- Pilze, 86, 98, 120, 127
- Pizza, 97

- Quark, 85

Räucherfisch, 7, 12, 14
 Rösti, 85, 130
 Rüben, 88, 91, 106
 Radicchio, 121, 128
 Radieschen, 65, 67, 78, 80, 83, 131
 Reis, 2, 30, 91, 101, 121
 Rettich, 4, 9, 10, 51, 94, 99, 131
 Rinder-Hack, 29–32
 Rosenkohl, 22, 49, 130
 Rote-Bete, 15, 100, 102, 114
 Rotkraut, 103, 110
 Roulade, 36, 40
 Rucola, 78, 81, 111
 Rumpsteak, 41

Salat, 119, 125, 126, 128, 131
 Sauerampfer, 66
 Sauerkraut, 117
 Schafskäse, 75
 Schellfisch, 16
 Schinken, 119–121, 123, 126, 128, 130
 Schnitzel, 36, 48, 50, 51
 Scholle, 8
 Schoten, 23, 24, 74, 89
 Sellerie, 27, 31, 52, 53, 57, 59, 88, 105, 111
 sonstige, 72, 73, 87
 Spaghetti, 105
 Spargel, 20, 53, 77–79, 82, 100, 101, 106
 Speck, 116, 124, 125, 129
 Spinat, 6–8, 26, 92, 96, 107–109, 120, 123
 Spitzkohl, 16
 Steak, 42
 Strudel, 107, 112
 Suppen, 93, 108
 Sushi, 10

Teig-Taschen, 92, 110, 117
 Topinambur, 9

Vegan, 79, 86, 88, 111

Weißkohl, 51, 52
 Weißwurst, 131
 Wirsing, 11, 118, 129

Zander-Filet, 2
 Ziegenkäse, 74, 100, 112
 Zucchini, 20, 41, 71, 74, 101