

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vegetarisch

2024

256 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

Inhalt

Süßkartoffel-Flammkuchen mit Harissa-Creme	1
Käse mit Butterkartoffeln, Tatarka und Gurken-Salat	2
Süßkartoffel-Puffer, Kernöl-Sauerrahm, Quark-Bällchen	3
Petersilienwurzel-Suppe, Tramezzini, Kaiserschmarrn	4
Maronen-Suppe, gefüllte Filoteig-Taschen	5
Filoteig mit Maronen-Pilz-Füllung, Steinpilz-Schaum	6
Rote Bete 'Wellington' im Filoteig mit Maronen-Soße	8
Gnocchi mit Chicorée, Maronen-Pesto und Spekulatius	9
Kochbananen mit Bohnen-Soße, Avocado, Jasmin-Reis	10
Couscous-Rolle, Kürbis, Walnuss-Soße, Mayonnaise	11
Kräuter-Risotto, Pilz-Süßkartoffel-Päckchen, Filoteig	13
Kichererbsen-Tempeh, Baba Ganoush, Bulgur, Petersilie	15
Champignon-Tortellini, Rotkohlschaum, Pastinaken	17
Schokon-Macarons, Himbeer-Sorbet, Schoko-Blättchen	19
Zwetschgen-Knödel, Butterbrösel, Zwetschgen-Röster	21
Topinambur-Taler, Champignon-Creme, Vanille-Butter	22
Steinpilz-Ravioli mit Butter und Steinpilzen	23
Römer-Salat, Schmand-Dressing, Ziegenkäse, Croûtons	24
Pumpernickel-Künefe, Schmand-Dip, Tomaten-Chutney	25
Ricotta-Raviolo, Vadouvan-Karotten, Beurre orange	26
Grüne Gnocchi mit Curry-Paprika-Soße	27
Süße Kürbis-Tarte mit Cranberry-Chutney und Nuss-Mix	28
Ricotta-Gnocchi, Kürbis-Creme, Curry-Walnüsse	29
Kräuterseitlinge, Gemüse-Topping, Süßkartoffel-Püree	30
Involtini medolese mit Paprika-Creme, Parmesan-Koralle	31

Kürbis-Risotto, -Ziegenkäse-Schaum, -Perlen, -Krokant	32
Blumenkohl-Püree, -Creme, gebraten, gebacken	34
Zucchini-Cannelloni, -Creme, -Carpaccio, -Chips	36
Käseknödel, Spinatknödel, Rote-Bete-Knödel, Pilze	38
Gerösteter Kürbis mit Tahini-Dressing und Couscous	40
Kürbis-Ravioli, Salbei-Walnuss-Butter, Kürbis-Sstreifen	41
Kürbis püriert, gepickelt und konfiert	42
Chili-Käse-Kartoffeln mit Kräuterquark und Spitzkohl	43
Veganes 'Riz Casimir'	44
Chili-Käse-Kartoffeln aus dem Ofen mit Kräuterquark	45
Feta im Filoteig und Dreierlei von der Gurke	46
Maronen-Suppe, Milchschaum, Sprossen, Chili-Croûtons	47
Gefüllte Cannelloni mit Ofentomaten und Parmesan-Chip	48
Bulgur mit Linsen und Zwiebeln, Joghurt-Dip, Fattoush	49
'Lobster'-Rolls, Röstzwiebeln und Kartoffel-Würfel	50
Blumenkohl, Parmesan, Kartoffel-Möhren-Stampf	51
Spitzkohl mit Weißwein-Zitronen-Soße, Kartoffel-Rösti	52
Pilz-Risotto, Kräuterseitling-Salsa, Austernpilze	53
Tagliatelle mit Paprika-Sugo, Paprika und Kapern	54
Vietnamesische Frühlingsrollen mit Glasnudel-Salat	56
Ravioli, Feigen-Ziegenkäse-Füllung, Thymian-Butter	58
Zillertaler Krapfen, Nussbutter, Sommersalat	59
Bulgur mit Käse-Börek	60
'Steak' vom Igel-Stachelbart mit Sauce béarnaise	61
Rote-Bete-Gnocch, Gorgonzola-Füllung, Rote-Bete-Soße	62
Shakshuka mit Sesam-Soße und selbstgebackenem Brot	63
Semmelknödel-Trio mit Nussbutter und Kopfsalat	64
Kidneybohnen in Knoblauch-Tomaten-Soße mit Pol Roti	66
Blumenkohl-Curry mit Gewürzreis, Naan, Joghurt-Dip	67
Pinienkern-Früherlingszwiebel-Risotto mit Pesto	69
Gnocchi mit Gorgonzola-Soße, Spinat, Rotwein-Birne	70

Blumenkohl, Milchreis, Granatapfel-Oliven-Relish	71
Kohlrabi-Schnitzel mit Kartoffel-Kohlrabi-Stampf	72
Weicher und würziger Tofu, Jasminreis, Wasser-Spinat	73
Tagliatelle mit Pilz-Rahmsoße und Kirschtomaten	74
Steinpilz-Tortellini, Tomaten, Weißwein-Parmesan-Soße	75
Veganer Flammkuchen mit veganen Ricotta, Kürbis	76
Kürbis-Haselnuss-Küchlein, Haselnuss-Eis, Haselnüsse	77
Lasagne, Shiitake-Ragout, Gorgonzola-Béchamel, Kürbis	78
Pilz-Consommé. Pilze, Ravioli, Eierstich, Pilz-Chips	79
Polenta-Caponata-Türmchen mit Mais und Parmesan-Chip	81
Gefüllte Polenta-Knödel, Frucht-Carpaccio, Kakao-Soße	82
Burrata mit Salbei, Hasselback-Kartoffel, Focaccia	83
Ratatouille-Türmchen mit Gemüse-Soße und Kräuter-Öl	84
Grillgemüse	85
Blumenkohl-Suppe mit Blumenkohlröschen, Gremolata	86
Gemüse-Spieße	87
Topfenknödel mit Nussbrösel, Marillen-Thymian-Röster	88
Curry mit Kokos-Sambol und Kokos-Roti	89
Pochiertes Ei, Möhre mit Frankfurter Grüner Soße	91
Blättertieg-Pilz-Pie mit Kartoffel-Rote-Bete-Püree	92
Auberginen-Röllchen, Kartoffel-Püree und Brokkoli	94
Schupfnudeln mit Walnuss-Bröseln, Zwetschgenröster	96
Zucchini-Nudeln mit Ratatouille und Zucchini-Bällchen	97
Birria Tacos mit Tomaten-Käse-Füllung und Guacamole	98
Raviolo, Parmesan-Espuma, Salbei, Rucola-Tomaten-Salat	99
Zucchini-Carpaccio mit Zitronen-Vinaigrette, Pilzen	100
Pfirsich mit Honig und Thymian, Joghurt und Crumbles	101
Caramelle mit Tomaten, Ziegenfrischkäse, Tomatenspiegel	102
Gefüllte Ravioli, Tomatensud, Burrata-Schaum	103
Tomaten-Risotto mit Ofentomaten, Parmesan-Soße	105
Shakshuka mit Pfannbrot	106
Grüner Salat, gebratene Zucchini, Kartoffeln, Spargel	107

Gemüsecurry mit Jasminreis und Mandelblättchen	108
Tagliatelle mit Linsen-Bolognese	109
Ravioli mit Rote-Bete-Ricotta-Füllung, Mohn-Butter	110
Roquefort-Eis mit Himbeer-Gel, geröstete Walnüsse	111
Raviolo, Spinat-Ricotta-Eigelb-Füllung, Parmesan-Creme	112
Rote-Bete-Risotto mit Meerrettich-Creme und Kräutern	113
Kräuterseitling-Gemüse-Spieß, Koriander-Limetten-Reis	114
Avocado mit Erbsenstampf und geschäumter Buttermilch	115
Spinatknödel mit geschmorten Tomaten und Salzeibutter	116
Gemüse-Burger, Laugen-Bun, Kartoffelwürfel, Aioli	117
Aubergine gebraten, Tomaten-Paprika-Soße, Joghurt	118
Blumenkohl-Curry mit Spinat, Tofu, Basmati	119
Rote Ravioli mit Vier-Käse-Füllung in Salzeibutter	120
Spinat mit selbstgemachtem Käse und Sella-Reis	121
Pasta verdure mit gerösteten Pinienkernen	122
Tofu-Frikadellen, Spätzle, Champignon-Kräuter-Soße	123
Dreierlei Zigarrenbörek mit Joghurt-Dip	124
Portobello, Fregola-sarda, Avocado-Creme, Feldsalat	125
Falafel mit Rote-Bete-Hummus und Rote-Bete-Blattsalat	126
Karamellierte Aubergine, Mandelschaum, Karottenpüree	127
Malfatti mit Tomaten-Soße und Auberginen-Röllchen	128
Auberginen-Schnitzel, Tomaten-Sugo, Parmesan, Salat	129
Spinat-Brennnessel-Omelett, Fenchel-Tomaten-Omelett	130
Avocado-Burger, Brötchen, Basilikum-Pesto, Romanasalat	131
Honig-Miso-Aubergine mit Wassermelonen-Tomaten-Salat	132
Raviolo, Pistazien-Pesto, Fenchel-Salat, Haselnüsse	133
Vegane Ceviche mit Avocado-Creme, Cashewkernen	134
Pilze, Kartoffel-Püree, Brokkoli, Bete, Teriyaki-Soße	136
Spinat-Laugenknödel, Panko, Pilz-Rahm. Radieschen	137
Pici all' etrusca mit Trauben-Tomaten-Salat	138
Apfelküchlein mit Vanille-Soße und Heidelbeerröster	139
Ochsenherztomate, Bohnenpüree, Portwein-Mangold, Chips	140

Churros mit Vanille-Eis, Schokoladen-Soße, Krokant	141
Rübli-Cheesecake-Törtchen mit Karotten-Gel-Spiegel	142
Risotto, Auberginen-Pakorras, Walnüssen, Zitronen-Öl	143
Fenchel und Orange mit Süßkartoffel-Creme, Ziegenkäse	144
Grüner Spargel, Hollandaise, Gremolata, Sellerie-Püree	145
Blackbean-Burger, BBQ-Soße, Avocado-Pommes, Mango-Dip	146
Ravioli Capri-Style mit Tomaten-Soße	147
Aubergine Asia-Art mit Joghurt-Sesam-Dip, Bohnenmus	148
Kichererbsen-Curry, Kokos-Sambal, Kokos-Roti, Dip	149
Reisnudel-Bowl, Gemüse, Tofu, Rote Bete, Erdnuss-Soße	150
Tagliatelle, Tomaten-Pesto, Spargel, Ofen-Tomaten	151
Gnocchi mit Käse-Soße, Zwiebel-Marmelade, Chicorée	152
Vegetarische Klopse Königsberger Art, Basmati	153
Zweierlei Semmelknödel mit Pilzrahm und Gurken-Salat	154
Walnuss-Gorgonzola-Käse-Spätzle mit Schmelzzwiebeln	155
Grüne Käsespätzle mit Röstzwiebeln, Tomaten-Salat	156
Spinat-Nocken, Chili-Butter, Rote Bete, Crème-fraîche	157
Gefüllter Portobello mit weißem Bohnenpüree, Rucola	158
Halloumi, Linsen-Salat, Mango-Mayonnaise, Rucola-Pesto	159
Kärntner-Nudeln, Feta-Gemüse-Füllung, Rosmarin-Butter	160
Dreierlei Edame, Wachtel-Spiegelei, Schwarzbrot	161
Gelber Gazpacho, gebratene Salatgurke, Panko-Feta	162
Linsen-Gemüse mit Kirschtomaten, Schafskäse, Chips	163
Kohlrabi-Würfel, Kohlrabi-Streifen, Kohlrabi-Röllchen	164
Ravioli mit Ricotta-Füllung, Zitronen-Butter, Rucola	165
Blumenkohl-Bratlinge, Gemüse-Couscous, Kräuterquark	166
Gochujang-Udon-Nudeln mit Gurken-Salat	167
Kartoffel-Paneer-Bällchen, Curry, Jeera-Basmati, Naan	168
Gemüse-Lasagne mit Rote-Bete-Orangen-Spinat-Salat	170
Gnocchi mit Gorgonzola-Spinat-Birnen-Soße	171
Ravioli, Ricotta-Füllung, Wein-Soße, Estragon-Öl	172
Offene Lasagne mit vegetarischer Hackfleisch-Soße	173

Karotte mit Ei, Butter-Weißwein-Espuma, Panko-Crunch	174
Zucchini-Frittata, Bruschetta, Erbsen-Salat	176
Tomaten-Oliven-Tatar, Basilikum-Pesto, Brotscheiben	177
Erbsen-Hirse im Erbsensud, gegrillte Avocado, Kefir	178
Spargel-Frühlingsrollen, Chili-Dip, Spargel-Salat	179
Spitzkohl, Ingwer-Creme, Gewürz-Öl, Kardamom-Reis	180
Dumplings, Tofu-Gemüse-Füllung, Chili-Öl, Erdnuss-Dip	181
Blumenkohl-Steak, Tahini-Soße, Chimichurri, Bohnenmus	182
Zwiebeln, Purple-Curry-Hummus, Beurre blanc	183
Ratatouille, Zwiebeln, Sesam-Creme, Zucchini-Sticks	184
Tagliatelle, Bolognese, Tomaten, Tomaten-Öl	185
Pilz-Risotto mit geschmortem Radicchio	186
Crêpe Suzette mit Vanille-Eis, Schokoladen-Crumble	187
Schokoladen-Soufflé, Rhabarber-Eis, -Kaviar, Pistazien	188
Rhabarber-Quiche mit Camembert, Rhabarber mit Rucola	189
Rhabarber mit Couscous, -Chutney, Fenchel, Mandeln	190
Rhabarber-Topfenknödel, -Perlen, -Stroh, Vanille-Soße	191
Tortellini, Orangen-Butter, Spargelspitzen, Parmesan	193
Quarkbällchen mit Ananas-Kokos, Joghurt-Limetten-Eis	194
Spargel mit Zitronen-Hollandaise, Kartoffel-Würfel	195
Reis-Platte mit Dal, Spinat, Blumenkohl-Curry	196
Sellerie-Sticks, Soja-Soße, Mayonnaise, Polenta	198
Tagliatelle mit Spinat-Gorgonzola-Soße und Pistazien	199
Auberginen-Tortellini auf Parmigiana di melanzane	200
Blumenkohl-Steak, Sauce à la béarnaise, Kartoffeln	201
Ei mit Kräuter-Emulsion, Rösti, Meerrettich-Creme	202
Ravioli mit Ziegenkäse-Birnen-Füllung, Salbeibutter	203
Panierter Feta mit Ratatouille, Joghurt, Rucola	204
Lauch-Pilz-Röllchen, Lauch, Kartoffelbrei, Weinsoße	205
Blumenkohl-Schnitzel, Zitronen-Senf-Soße, Salat	206
Rote-Bete-Gnocchi, Kalettes, Rosenkohl, Pinienkerne	207
Aubergine, Tahini-Joghurt, Bohnen, Chraimeh-Soße	208

Wraps mit fruchtiger und herzhafter Füllung	210
Quesadillas, Austernpilze, Sour Cream, Parmesan-Chips	211
Spaghetti-Tomaten-Feta-Pfanne	212
Soufflé, Mousse mit Roter Bete und roten Zwiebeln	213
Auberginen-Curry mit Koriander- und Mango-Chutney	215
Falafel mit Bulgur-Salat und Joghurt-Soße	217
Ofen-Blumenkohl, Blumenkohl-Creme, marin. Blumenkohl	218
Spitzkohl mit Kartoffel-Püree, Pilze, Petersilien-Öl	219
Rote-Bete-Apfel-Tatar mit Meerrettich-Eis	220
Süßkartoffel-Taler mit Möhren und Couscous-Taboulé	221
Tagliatelle, Wildkräuter-Salat, Himbeer-Vinaigrette	222
Pitateig mit Aubergine, Tomate, Mango-Soße, Spiegelei	223
Tortellini, Spinat-Ricotta-Füllung und Zitronenbutter	224
Aubergine mit Cashew-Kruste, Makhani-Soße, Shiitake	226
Dekonstruierter mediterraner Kartoffel-Salat	227
Palak Paneer mit Knoblauch-Koriander-Naan und Raita	229
Rotes Süßkartoffel-Curry mit Brokkoli	230
Zucchini-Rosen mit Tofu-Füllung und Kräuterseitlingen	231
Gnocchi mit Spinat-Walnuss-Pesto und Walnüsse	232
Pilz-Arancini, Tomatensugo, Kräuterseitlingen, Pesto	233
Pilz-Ravioli, Erbsen-Minz-Püree, Kohlrabi, Rahmsoße	234
Wirsingroulade mit Nussfüllung, Süßkartoffel-Stampf	235
Okonomiyaki, Miso-Mayonnaise, Spitzkohl-Salat	236
Rote-Bete-Risoni mit Gorgonzola, gepickelte Birne	237
Spinatknödel mit Butter, Spinat und Tomaten-Salat	238
Vietnamesische Sommerrollen mit zweierlei Dip	239
Bergkäse-Süppchen mit Liebstöckel-Öl, Kartoffel-Püree	240
Maultaschen mit Frischkäse-Spinat-Füllung, Tomaten-Soße	241
Mozartknödel mit Pistazien-Creme, Pistazienkrokant	242
Haselnuss-Kartoffel-Kroketten, Spinat-Fenchel-Gemüse	243
Tortelli in Zitronen-Safran-Soße mit Vanille-Karotten	244
Nougatknödel, Haselnuss-Brösel und -Soße	246

Sacher-Palatschinken-Torte mit Schoko-Orangen-Soße	247
Apfelstrudel, Vanille-Soße, Cranberry-Kompott	248
Mohnnudeln in brauner Butter mit Vanilleeis	250
Maultaschen mit Tofu-Füllung und Pak Choi	251
Shiitake-Maultaschen in Limetten-Brühe mit Chili-Öl	253
Käseküchlein mit Kakao-Streuseln, Kirschkompott	255
Möhren mit Montello-Kruste, Maracuja-Mixed-Pickles	257
Rosmarin-Ravioli, Pfirsich, Kräuter-Öl, Montello-Soße	259
Ravioli, Kürbis-Füllung, 'Beurre blanc', Kürbiskernöl	260
Türkische Linsen-Suppe mit Tomaten-Öl, Zigarren-Börek	261
Couscous-Salat mit Pilzen, Aioli und pochiertem Ei	262
Risotto mit Fenchel, Zitrus-Shiitake, Pinienkerne	263
Mutzenmandeln mit Vanille-Soße, Heidelbeerkompott	264
Spinat-Feta-Strudel, Kräuter-Dip, griechischer Salat	265
Gefüllte Zucchini mit Pinienkernen und Tomaten-Bulgur	266
Polenta, Mayonnaise, Tomaten-Oliven-Sugo, Gemüse	267
Emmentaler mit Sauce tartare und Grünkohl-Salat	268
Süßkartoffelwaffel, Petersilien-Feta-Pesto, Ei, Chips	269
Schwarzwurzeln, Orangen-Hollandaise, Chicorée-Salat	270
Thai-Curry mit Currypaste, Seitan und Naan	271
Pikanter Blumenkohl-Topf mit Basmati	272
Kürbis-Risotto, Bergkäse, Pilze und Kürbiskern-Pesto	273
Falafel mit Süßkartoffel, Spinat und Feta	274
Pasta, Zucchini-Nudeln, Avocado-Soße, Räuchertofu	275
Shakshuka mit Pfannbrot	276
Pilze im Zwiebelsud, Kartoffel-Stampf, Blattspinat	277
Brezenknödel mit Bergkäse-Soße und Pilz-Gemüse	278
Gemüse-Kokos-Curry mit Limetten-Reis	279
'Quinotto' mit Pilzen, Thymian, Parmesan, Trüffel	280
Parmigiana di melanzane mit Polenta	281
Ravioli mit Rote-Bete-Füllung, Meerrettich-Schaum	283
Tempeh Kecap, Basmati-Spiegelei-Türmchen und Soße	284

Pilzragout, Serviettenknödeln, Brombeeren, Trüffel	286
Power Bowl, Couscous, Falafel, Hummus, Joghurt	287
Basmati mit Shiitake, Tofu und Spiegelei	288
Ravioli, Spinat-Ricotta-Füllung, Orangen-Estragon-Soße	289
Rote-Bete-Couscous-Salat mit Tofu-Bällchen, Blumenkohl	290
Spaghetti, Kräuterseitlinge, Grünkohl, Beurre blanc	291
Quark-Keulchen mit Apfelkompott und Apfelsorbet	292
Safran-Fettuccine mit Zitronen-Ricotta-Creme	293

Index **294**

Süßkartoffel-Flammkuchen mit Harissa-Creme

Für 4 Personen:

1 Pack. Flammkuchenteig 300 g saure Sahne 2 EL Harissa (Tube)
Salz 2 rote Zwiebeln 1-2 Süßkartoffeln (300 g)
3-4 Stiele glatte Petersilie

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und bei Raumtemperatur ca. 10 Minuten ruhen lassen. Backofen vorheizen (E-Herd: 250°C/Umluft: 225°C/Gas: s. Hersteller).

Für die Creme saure Sahne und Harissa verrühren. Mit Salz abschmecken. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Teig entrollen und mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Mit Harissacreme bestreichen und mit Süßkartoffeln und Zwiebeln belegen.

Im heißen Backofen 10-12 Minuten backen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Flammkuchen mit Petersilie bestreuen.

NN am 12. Dezember 2024

Käse mit Butterkartoffeln, Tatarka und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	50 ml Weißweinessig	50 ml Sonnenblumenöl
3 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Käse:

200 g Edamer, am Stück	4 Sch. Kochschinken	2 Eier
Mehl	Paniermehl	Butterschmalz

Für die Butterkartoffeln:

10 kleine festk. Kartoffeln	Butter	4 Zweige Petersilie
Salz		

Für die Tatarka:

1 Essiggurke	1 Zitrone, Saft	1 Schalotte
1 Ei	1 TL Weißweinessig	1 TL Senf
1 Bund Schnittlauch	100 ml Sonnenblumenöl	Salz

Für die Garnitur:

1 TL mildes Paprikapulver

Für den Gurkensalat:

Die Gurke mithilfe eines Gemüsehobels grob hobeln. Aus 200 ml Wasser, Zucker, Essig und Öl einen Sud herstellen und mit der Gurke vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Käse:

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Käse in 1 cm breite Scheiben schneiden und mit jeweils zwei Scheiben Schinken belegen.

Anschließend eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Paniermehl herstellen.

Käse erst mit Wasser befeuchten, dann in Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl panieren. Danach den Käse erneut im Ei und Paniermehl panieren und im Butterschmalz goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Butterkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser garkochen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln abgießen und kurz in der Pfanne mit der Butter schwenken. Petersilie klein hacken und Kartoffeln damit garnieren.

Für die Tatarka:

Zitrone halbieren und auspressen. Schnittlauch fein hacken.

Ei trennen und Eigelb mit Essig, Zitronensaft, Salz, Senf und Öl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab vermengen, sodass die Masse emulgiert. Anschließend den Mixstab langsam nach oben hin herausnehmen.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Essiggurke fein würfeln und beides unter die Mayonnaise heben. Mit Schnittlauch garnieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Paprikapulver bestreuen

Claudia Zelinka am 09. Dezember 2024

Süßkartoffel-Puffer, Kernöl-Sauerrahm, Quark-Bällchen

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffelpuffer:

300 g Süßkartoffeln	1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	2 EL Mehl	Pflanzenöl, Salz

Für den Kernöl-Sauerrahm:

2 TL veganer Kaviar	100 g Sauerrahm	20 ml Kürbiskernöl
2 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Quark-Bällchen:

100 g Quark	1 Ei	100 g Mehl
50 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	Pflanzenöl, Salz

Für das Maracuja-Karamell:

2-3 Maracujas	150 ml Sahne	100 g Zucker
---------------	--------------	--------------

Für den Kokospunsch:

$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	300 ml Kokosmilch	60 g gezuck. Kondensmilch
6 cl brauner Rum	1 TL Zimt	1 Prise gemahl. Ingwer
1 Prise gemahl. Piment	1 Prise gemahl. Nelken	3 Gewürznelken

Für die Süßkartoffelpuffer:

Die Süßkartoffel schälen, grob reiben und mit einem aufgeschlagenen Ei, Mehl, Salz, Paprikapulver und Knoblauchpulver mischen. Mithilfe eines Löffels die Kartoffelmenge in heißes Öl geben und braten bis die Puffer auf beiden Seiten goldbraun sind.

Für den Kürbiskernöl-Sauerrahm:

Sauerrahm mit Kürbiskernöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Süßkartoffelpuffern servieren.

Veganen Kaviar mithilfe von zwei Teelöffeln zu Nocken formen und auf den Sauerrahm setzen. Petersilie waschen, trockenwedeln, fein schneiden und für die Garnitur verwenden.

Für die Quark-Bällchen:

Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

In einer Küchenmaschine Quark, Zucker, das Mark einer halben Vanilleschote, eine Prise Salz und ein Ei schaumig schlagen.

Anschließend das Mehl hinzugeben und zu einem Teig verrühren.

Öl in einem Topf erhitzen. Den Teig in eine Spritzflasche geben und kleine Bällchen direkt in heißes Öl drücken, 2-3 Minuten ausbacken und auf einem Küchenpapier abkühlen lassen.

Für das Maracuja-Karamell:

Zucker in einem Topf karamellisieren, die Schlagsahne hinzugeben und aufkochen.

Wenn die Karamellsauce ein wenig abgekühlt ist, die Maracuja aufschneiden und das Fruchtfleisch hineinrühren. Die Karamellsauce auf die Topfenbällchen gießen und servieren.

Für den Kokospunsch:

Kokosmilch, Kondensmilch, Zimt, Ingwer, Piment, Nelken und den Saft einer halben Limette in einem Topf für 5 Minuten leicht aufkochen. Den Topf von der Hitze nehmen und 10 Minuten ziehen lassen, dann in einen Becher füllen und je 3 cl dunklen Rum hinzugeben. Nochmals verrühren und servieren.

Carl Borufka am 05. Dezember 2024

Petersilienwurzel-Suppe, Tramezzini, Kaiserschmarrn

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Petersilienwurzel	1 größere festk. Kartoffel	1 Schalotte
150 ml Sahne	1 EL Butter	300 ml Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein	1 Bund Majoran	½ Bund glatte Petersilie
Muskatnuss	Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für das geröstete Tramezzini:

2 Scheiben Tramezzin	2 Zweige Thymian	1 EL Butter
----------------------	------------------	-------------

Für den Kaiserschmarrn:

2 Eier	75 ml Milch	5 EL Butter
2 EL brauner Rum	2 EL Rosinen	100 g Mehl
1 TL Backpulver	1 Päck. Vanillezucker	5 EL Zucker
Puderzucker	1 Prise Salz	

Für den Zwetschgenröster:

250 g TK-Zwetschgen	1 Orange, Saft	50 ml halbr. Rotwein
2 cl brauner Rum	½ Zimtstange	3 EL brauner Zucker
Rezept	1 kleiner Apfel	250 ml naturtr. Apfelsaft
100 ml Apfelwein	6 cl Calvados	1 Zimtstange
1 Gewürznelke	½ Vanilleschote	2 EL Zucker

Für die Suppe:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Petersilienwurzel und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Schalotten abziehen, fein schneiden und in Butter anschwitzen.

Petersilienwurzeln und Kartoffeln hinzufügen.

Mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond und Kräuter hinzufügen. Ca. 15- 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Sahne hinzufügen, grob pürieren, sodass noch Stücke bleiben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Suppe ggf. mit etwas Speisestärke abbinden.

Für das geröstete Tramezzini:

Tramezzini halbieren und diagonal halbieren. Butter in einer Pfanne schmelzen, Thymian hinzugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun rösten.

Für den Kaiserschmarrn:

Rosinen in Rum einweichen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und beiseitestellen. Das Eigelb mit Milch, Mehl, Backpulver, Zucker und Vanillezucker glatt verrühren. Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben, sodass er schön luftig bleibt. In einer ofenfesten Pfanne die Butter schmelzen und den Teig hineingeben. Die eingeweichten Rosinen gleichmäßig darauf verteilen und den Teig bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbacken, bis der Boden leicht goldbraun ist. Die Pfanne dann in den vorgeheizten Ofen stellen und den Kaiserschmarrn für etwa 10-12 Minuten backen, bis er schön aufgegangen und goldbraun ist.

Sobald der Kaiserschmarrn fertig ist, die Pfanne aus dem Ofen nehmen und den Teig mit zwei Gabeln in grobe Stücke reißen. Die Stücke noch einmal kurz auf dem Herd mit dem Puderzucker karamellisieren lassen.

Zum Schluss den Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben und sofort warm servieren.

Für den Zwetschgenröster:

Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen, bis er goldbraun ist. Mit 50 ml

Wasser, Rotwein und Orangensaft ablöschen und die Zimtstange hinzufügen. Kurz aufkochen lassen, dann die Zwetschgen hineingeben. Alles bei niedriger Hitze etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Zwetschgen weich sind, aber noch nicht zerfallen. Mit einem Schuss Rum abschmecken.

Rezept Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.

Zucker in einem kleinen Topf leicht karamellisieren lassen. Mit dem Apfelsaft und dem Apfelwein ablöschen, die aufgeschnittene Vanilleschote, Zimtstange und Nelke hinzufügen und kurz aufkochen. Die Apfelscheiben hineingeben und bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Calvados hinzufügen und nochmals kurz erhitzen, ohne zu kochen, damit der Alkohol erhalten bleibt. Die Gewürze herausnehmen. Die warmen Apfelscheiben und den Apfelsaft-Calvados-Sud servieren.

Marie Klimczok am 05. Dezember 2024

Maronen-Suppe, gefüllte Filoteig-Taschen

Für zwei Personen

Für die Maroni-Suppe:

200 g vorgeg. Maronen	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
200 ml Sahne	2 EL Sauerrahm	250 ml Gemüsefond
1 Prise Zimt	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Filoteig-Taschen:

2 Blätter Filoteig	2 reife Birnen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
100 g Roquefort	30 g Butter	2 Zweige Thymian
Pflanzenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit etwas Pflanzenöl in einem Topf anbraten. Maronen hinzugeben und mit dem Gemüsefond ablöschen, Pfeffer und Zimt hinzugeben. Für 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles pürieren und die Schlagsahne einrühren. Nochmal bei niedriger Hitze für 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit je einem Esslöffel Sauerrahm servieren.

Für die Filoteig-Taschen:

Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen, klein schneiden und in etwas Butter etwa 5 Minuten weich garen. Etwas Zucker zu den Birnen geben und kurz karamellisieren lassen. Roquefort klein schneiden. Den Filoteig nochmal in der Hälfte zusammenfalten und dann etwa 10x10 cm große Quadrate ausschneiden. Thymianblätter zupfen und auf den Teig streuen, dann jeweils 1-2 TL Birne und Roquefort in die Mitte platzieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Butter schmelzen. Den Teig an den Rändern mit geschmolzener Butter bestreichen. Die zwei oberen Ecken in die Mitte und die untere Seite nach oben falten, um eine schöne dreieckige Tasche zu formen. Kurz in der Pfanne mit wenig Öl anbraten bis beide Seiten goldbraun sind und mit der Suppe servieren.

Carl Borufka am 04. Dezember 2024

Filoteig mit Maronen-Pilz-Füllung, Steinpilz-Schaum

Für zwei Personen

Für den Strudel:

1 Ei	75 g Ricotta	75 g vorgekochte, geschälte Maronen
150 g braune Champignons	2 Frühlingszwiebeln	6 Filoteig-Blätter
50 g geröst. gehackte Haselnüsse	2 EL Sherry	2 Zweige Thymian
½ Bund krause Petersilie	125 g Butter	Salz, Pfeffer

Für den Steinpilz-Schaum:

30 g getrock. Steinpilze	1 Schalotte	100 ml Sahne
150 g Frischkäse	30 g Butter	2 EL franz. Wermut
Salz	weißer Pfeffer	

Für das Birnen-Eis:

165 g Birnenpüree, Birnenmark	½ Zitrone, Saft, Abrieb	80 ml Sahne
80 ml Birnensaft	35 g Zucker	1 Vanilleschote

Für die glasierte Birne:

1 Birne	20 g Butter	2 EL Orangenlikör
1 EL Ahornsirup	½ Vanilleschote	

Für den Strudel:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Maronen in einer Küchenmaschine fein hacken. Champignons putzen und hacken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne erhitzen und Butter darin zerlassen. Etwa die Hälfte der Butter in ein Gefäß abgießen und warmhalten. In der Butter erst die Frühlingszwiebeln, anschließend gehackte Pilze und Maronen farbig anrösten. Thymian hinzugeben. Mit Sherry ablöschen und vollständig reduzieren lassen. Maronenpüree und Haselnüsse hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Petersilie fein schneiden und mit dem Ricotta unterheben. Zwei Esslöffel dieser Masse beiseitestellen.

Zweimal drei Lagen Filoteigblätter auf die Arbeitsplatte legen. Je ein Blatt mit der warmen, flüssigen Butter bestreichen und ein weiteres Blatt darauflegen. Mit dem dritten Blatt ebenso verfahren und diesen Vorgang ein weiteres Mal wiederholen.

Die Maronen-Pilzmasse auf dem unteren Drittel des Teigblattes streichen. Teig wie eine Frühlingsrolle aufrollen und an den Enden unterklappen. Ei aufschlagen und trennen. Strudel mit Eigelb einstreichen. Strudel auf ein Backblech mit Backpapier setzen und 15-20 Minuten goldbraun backen.

Für den Steinpilz-Schaum:

Steinpilze in heißem Wasser einweichen. Ausdrücken und ggfs. kleinschneiden.

Schalotte abziehen, fein hacken und in Butter glasig dünsten. Steinpilze hinzugeben, kurz anbraten, mit Wermut ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Frischkäse hinzugeben und kurz kochen lassen. Anschließend fein pürieren. Sauce mit einem Stabmixer vor dem Servieren aufschäumen.

Für das Birnen-Eis:

Schlagsahne in der Küchenmaschine steif schlagen. Vanilleschote auskratzen. Zucker, Vanillemark und Birnensaft zur schlagenden Sahne langsam hinzugeben. Birnenpüree hinzugeben. Kurz vor Schluss Abrieb und Saft einer halben Zitrone hinzugeben. Masse in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Für die glasierte Birne:

Vanilleschote auskratzen. Den Strunk der Birne entfernen. Birnen waschen, trockentupfen und

vier kleine Scheiben (0,5 cm) herausschneiden. In einer Pfanne die Butter erwärmen und die Birnenscheiben darin anbraten. Butter abgießen, mit Orangenlikör ablöschen; Ahornsirup und Vanillemark dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Pro Portion einen Esslöffel der Maronen-Pilzmasse in einen tiefen Teller geben. Das Birnen-Eis daraufsetzen. Strudel in der Mitte schräg anschneiden und ebenfalls ansetzen. Wenig Sauce nappieren und Rest à Part reichen damit der Strudel nicht weich wird.

Stefan Albert am 04. Dezember 2024

Rote Bete 'Wellington' im Filoteig mit Maronen-Soße

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Wellington:

8 Blätter Filoteig	4 m.-große, vorgegarte Rote Bete	200 g Kräuterseitlinge
200 g braune Champignons	100 g vorgek. Maronen	1 kleine Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe	1 Ei S	2 ½ EL Milch
1 EL Butter	50 g Butter	2 Zweige Thymian
2 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Maronensauce:

100 g vorge Maronen	1 Schalotte	½ Orange, Saft
100 ml Sahne	25 g Butter	150 ml Gänsefond
50 ml roter Portwein	50 ml franz. Wermut	1 Prise Zimt
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Thymian-Birnen:

2 reife, feste Birnen	½ Orange, Saft	2 EL Butter
2 Zweige Thymian	2 EL brauner Zucker	1 EL Ahornsirup
Salz		

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Schnittlauch
----------------------------	-----------------------

Für das Rote-Bete-Wellington:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Butter zum Einpinseln in einem Topf schmelzen.

Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Pilze putzen und ebenfalls fein hacken. Maronen fein würfeln. In einer Pfanne einen Esslöffel Butter erhitzen und die Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze und Maronen hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Flüssigkeit der Pilze verdampft ist. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Mischung mit Salz, Pfeffer, Thymian und Petersilie abschmecken.

Die Filoteigblätter vorsichtig auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jedes Blatt mit geschmolzener Butter bestreichen. Jeweils zwei bis drei Blätter übereinanderlegen, sodass vier Stapel entstehen. In der Mitte jedes Filoteig-Stapels eine Portion der Pilz-Maronen-Füllung platzieren. Jeweils eine Rote Bete auf die Füllung setzen. Den Filoteig um die Rote Bete und die Füllung wickeln, die Ränder gut verschließen.

Dabei darauf achten, dass der Teig straff gewickelt wird. Ei und Milch miteinander verquirlen. Die Filo-Päckchen auf ein Backblech legen und mit der Milch-Ei-Mischung bestreichen, um eine schöne Bräunung zu erhalten. Im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen, bis der Filoteig knusprig und goldbraun ist.

Für die Maronensauce:

Schalotten abziehen und in Scheiben schneiden. Maronen ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides mit Zucker in zerlassener Butter in einer Pfanne 23 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann mit Portwein und Wermut ablöschen und den Ansatz um ein Drittel bei mittlerer Hitze einkochen. Gänsefond und die Sahne hinzugießen und alles nochmals um ein Drittel einkochen. Zum Schluss mit dem Stabmixer möglichst fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zimt und einem Spritzer Orangensaft abschmecken.

Für die Thymian-Birnen:

Birne in Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Butter in einer Pfanne schmelzen, braunen Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Birnenspalten in die Pfanne geben, mit Orangensaft und einer Prise Salz karamellisieren, bis sie weich und goldbraun sind. Thymianblätter zupfen und darüber streuen, kurz durchschwenken und warm servieren. Nach

Geschmack mit Ahornsirup verfeinern.

Für die Garnitur:

Kräuter waschen, trockenwedeln und für die Garnitur grob zupfen.

Marie Klimczok am 04. Dezember 2024

Gnocchi mit Chicorée, Maronen-Pesto und Spekulatius

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

150 g mehligk. Kartoffeln	30 g Ricotta	1 Ei
50 g Hartweizengrieß	40 g Mehl	1 Prise Salz

Für das Maronen-Pesto:

100 g vorgeg. Maronen	1 kleine Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
30 g Parmesan	30 g Pinienkerne	50 ml Olivenöl
Salz		

Für den Chicorée:

1 Chicorée	2 kleine Knoblauchzehen	100 ml Sahne
Butter	100 ml trockener Prosecco	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

5 Spekulatiuskekse

Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln mitsamt der Schale ca. 15 Minuten garen. Anschließend schälen und mithilfe einer Kartoffelpresse pressen. Das Ei mit einer Gabel verrühren, mit den restlichen Zutaten und einer Prise Salz zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf kleinere Stücke aufteilen, 2-4 cm dicke Rollen ausrollen und in 5 cm breite Stücke schneiden. Mit der Rückseite einer Gabel die Gnocchistücke leicht anpressen und 1-2 Minuten in gesalzenem kochendem Wasser kochen.

Für das Maronen-Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Parmesan reiben. Pinienkerne, Maronen, Knoblauch, Parmesan, den Saft von einer Zitrone und etwas Salz in einem Mixer pürieren und nach und nach Olivenöl nachgießen bis die Konsistenz etwas fester als cremig ist.

Für den Chicorée:

Den Strunk vom Chicorée abschneiden. Chicorée halbieren und in Butter bei mittlerer Hitze braten. Mehrmals wenden bis alle Seiten schön gebräunt sind. Knoblauch abziehen, klein schneiden und ebenfalls kurz mit braten. Mit Prosecco ablöschen und mit einem Deckel bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit reduziert wurde, die Schlagsahne, Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben und nochmal 5 Minuten köcheln lassen bis eine cremige Sauce entstanden ist.

Für die Garnitur:

Spekulatius grob in einem Gefrierbeutel zerstoßen.

Gnocchi auf einem Teller anrichten, die Sauce vom Chicorée über die Gnocchi gießen. Anschließend den Chicorée auf den Gnocchi platzieren, das Maronen-Pesto ebenfalls. Mit Spekulatius garnieren.

Carl Borufka am 03. Dezember 2024

Kochbananen mit Bohnen-Soße, Avocado, Jasmin-Reis

Für zwei Personen

Für die Bohnensauce:

600 g Kidneybohnen, Dose	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 ml Kokosmilch	250 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian
$\frac{1}{2}$ TL gemahlemner Zimt	1 TL gemahlener Piment	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken
2 Gewürznelken	Pflanzenöl	Salz

Für die Kochbananen:

3 überreife Kochbananen	Pflanzenöl	grobes Meersalz
-------------------------	------------	-----------------

Für den Jasmin-Reis:

100 g Jasmin-Reis	100 ml Kokosmilch	Salz
-------------------	-------------------	------

Für die Avocado:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	Salz
-----------------	-----------------------------	------

Für die Bohnensauce:

Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen zupfen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kurz in einem Topf mit einem Schuss Pflanzenöl anrösten bis die Zwiebeln glasig sind. Zwei Esslöffel der Bohnen zur Seite stellen, den Rest in den Topf geben und mit 100 ml Gemüsefond aufgießen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Zimt, Piment, Nelken, und Thymianblätter zu den Bohnen dazu geben und weiter kochen lassen. Nach 15 Minuten die Bohnen pürieren, Kokosmilch einrühren und bei mittlerer Hitze nochmal etwas einkochen lassen bis die Konsistenz etwas dicker ist. Mit Salz abschmecken.

Für die Kochbananen:

Kochbananen aus der Schale lösen und schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben in Öl vorsichtig braten bis sie leicht gebräunt sind. Vorsichtig aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Küchenpapier abtupfen und eine Minute auskühlen lassen. Die Scheiben mit einem Löffel vorsichtig leicht eindrücken und nochmals kurz frittieren bis sie goldbraun sind. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit groben Meersalz würzen.

Für den Jasmin-Reis:

Jasmin-Reis in einer Mischung aus 100 ml gesalzenem Wasser und Kokosmilch für 8-10 Minuten garen.

Für die Avocado:

Avocado aus der Schale lösen, Stein entfernen und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Avocado-Scheiben mit Zitronensaft und Salz würzen.

Carl Borufka am 02. Dezember 2024

Couscous-Rolle, Kürbis, Walnuss-Soße, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Couscous-Rolle:

150 g Couscous	100 g Hokkaido-Kürbis	4 rote kernlose Trauben
1 Orange, Abrieb	150 ml Orangensaft	100 ml Gemüsefond
2 EL Haselnussmus	50 ml Essig	10 Haselnüsse
4 getrock. Aprikosen	4 getrocknete Feigen	2 Zweige glatte Petersilie
1 Prise gemahlene Nelken	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Walnussauce:

100 g Walnüsse	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
200 ml Gemüsefond	Salz	

Für die Sumach-Mayonnaise:

1 Zitrone, Abrieb	50 ml Sojamilch	1 TL Senf
1 TL Sumach	150 ml Pflanzenöl	Salz

Für die Grünkohl-Chips:

1 Stängel Grünkohl	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl
Salz		

Für das Chili-Öl:

1 rote Chilischote	1 TL Tomatenmark	100 ml neutrales Öl
--------------------	------------------	---------------------

Für die Garnitur:

1 Feige	Essbare Blüten	Microgreens
Kresse		

Für die Couscous-Rolle:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

100 ml Wasser und Essig mit Zucker und ein wenig Salz aufkochen und vom Herd nehmen. Kürbis fein hobeln, in die Flüssigkeit geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Orangensaft mit Gemüsefond aufkochen, Couscous und gemahlene Nelken hineingeben, umrühren, mit einem Deckel verschließen und ziehen lassen. Haselnüsse klein hacken und in einer Pfanne oder im Ofen rösten. Aprikosen, Feigen, Haselnüsse, Trauben und Petersilie fein würfeln und zusammen mit dem Haselnussmus und Orangenabrieb zum Couscous geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Frischhaltefolie zu einer ca. 3 cm dicken Rolle drehen. Auf einem weiteren Stück Frischhaltefolie den Kürbis überlappend auslegen. Die Couscous-Rolle auswickeln und im Kürbis einrollen.

Für die Walnussauce:

Walnüsse in einem Topf rösten. Knoblauch abziehen, dazugeben, Gemüsefond hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Alles mit dem Zitronensaft und Salz mixen bis eine cremige Sauce entstanden ist. Eventuell etwas Gemüsefond nachgießen.

Für die Sumach-Mayonnaise:

Sojamilch, Senf und Salz in ein hohes dünnes Gefäß geben und gut mixen. Langsam das Öl einlaufen lassen, weitermixen und etwas stampfen bis eine Mayonnaise entstanden ist. Mit Sumach, Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Grünkohl-Chips:

Öl mit Salz und dem Kreuzkümmel in einer Schüssel mischen.

Grünkohlblätter vom Stängel zupfen und im Öl wenden. Auf einem Backblech verteilen und bei 180 Grad Heißluft in den Ofen geben und darauf achten, dass die Blätter nicht zu braun werden.

Für das Chili-Öl:

Chili feinhacken. Öl in einem Topf erhitzen und Chili und Tomatenmark einrühren. Topf vom

Herd nehmen und ziehen lassen. Durch ein Sieb geben.

Für die Garnitur:

Essbare Blüten, Microgreens und Kresse zum Anrichten verwenden.

Feige vierteln und als Garnitur verwenden.

Die Mayonnaise und die Grünkohl-Chips auf der Couscous-Rolle drapieren, die Walnussauce daneben gießen und ein paar Tropfen ChiliÖl hineingeben und servieren.

Christina Fink am 28. November 2024

Kräuter-Risotto, Pilz-Süßkartoffel-Päckchen, Filoteig

Für zwei Personen

Für das Kräuter-Risotto:

200 g Risottoreis	2 Knoblauchzehen	1 Schalotte
2 Salzzitronen	100 g Margarine	100 ml veganer Weißwein
500 ml Gemüfefond	10 Zweige Estragon	10 Zweige Kerbel
5 Zweige glatte Petersilie	5 Zweige Basilikum	1 EL Stärke
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Päckchen:

1 Blatt Filoteig	100 g Natur-Tofu	1 Süßkartoffel
100 g braune Champignons	100 g Shiitake	100 g Steinpilze
4 getrock. Öl-Tomaten	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Margarine	1 EL Ahornsirup	10 Zweige Oregano
1 TL Paprikapulver	1 TL geräuch. Paprikapulver	2 Msp. Chilipulver
Pflanzenöl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kapern:

10 Kapern Nonpareilles	Öl
------------------------	----

Für die Kürbis-Röllchen:

1 Hokkaido-Kürbis	300 ml Apfelsaft	2 EL Zitronen-Olivenöl
1 TL Piment d'Espelette	Salz	

Für die Aioli:

150 g Rucola	2 Knoblauchzehen	½ Limette, Saft
150 ml Sojamilch	1 TL m.-scharfer Senf	300 ml Rapsöl
1 TL Piment d'Espelette	Salz	

Für die Garnitur:

Basilikum-Kresse

Für das Kräuter-Risotto:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Risottoreis hinzugeben, weiter kurz anbraten, mit Weißwein ablöschen und Gemüfefond nach und nach einfüllen, ab und zu rühren, bis das Risotto gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen, abtrocknen und klein schneiden. Die Schale der Salzzitronen fein hacken. Stärke mit zwei Esslöffeln Gemüfefond mischen und mit den Kräutern und der Margarine in das Risotto rühren, bis die Konsistenz cremig ist.

Für das Pilz-Süßkartoffel-Päckchen:

Pilze dünn und klein schneiden. Tofu zerkleinern und eingelegte getrocknete Tomaten klein hacken.

Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Pilze hinzugeben, weiter anbraten bis die Pilze kein Wasser mehr haben. Tofu und Tomaten hinzugeben, weiter braten und mit edelsüßem Paprikapulver, geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Oregano klein schneiden und unterrühren.

Süßkartoffel schälen, klein würfeln und im Salzwasser garkochen. Dann in einen Becher geben und mit Ahornsirup und Chili mit einem Stabmixer gut pürieren. Der Geschmack soll süß-scharf sein. Die Masse in einen Spitzbeutel geben.

Pilzmasse in eine Kugelform bringen, mit Süßkartoffelpüree füllen, auf den Filoteig geben und ein Päckchen formen. Dann in der Fritteuse bei 180 Grad ausbacken bis der Teig goldbraun ist.

Für die Kapern:

Kapern in der Fritteuse in heißem Öl frittieren bis sie knusprig sind.
Herausheben und gut abtropfen lassen.

Für die Kürbis-Röllchen:

Kürbis in dünne Scheiben hobeln. Apfelsaft, eine Prise Salz und Piment d'Espelette in einer Pfanne aufkochen lassen. Dann den Sud in eine Schüssel geben und die Kürbisscheiben in dem Sud ziehen lassen.

Vor dem Servieren, die Scheiben aus dem Sud nehmen und mit Zitronen-Olivenöl abschmecken.
Dann einrollen.

Für die Aioli:

Knoblauch abziehen. Rucola gut waschen, trocknen und grob hacken.

Alle Zutaten, bis auf das Öl, in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab mixen.
Langsam das Öl einträufeln lassen und zu einer Aioli hochziehen. Sauce in eine Portionierflasche füllen.

Für die Garnitur:

Kresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tung Nguyen am 28. November 2024

Kichererbsen-Tempeh, Baba Ganoush, Bulgur, Petersilie

Für zwei Personen

Für das Tempeh:

200 g Kichererbsen-Tempeh	1 Limette, Saft, Abrieb	100 ml Pflanzenmilch
3 EL Sojajoghurt	3 EL Agavendicksaft	3 EL Kichererbsenmehl
5 EL Panko	Pflanzenfett	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für das Baba Ganoush:

2 Auberginen	1 Knoblauchzehe	2 Limetten, Saft, Abrieb
1 EL helles Tahin	2 EL Olivenöl	Kichererbsenmehl
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für den Bulgur:

100 g Bulgur	$\frac{1}{4}$ Salatgurke	8 Cocktailtomaten
2 Limetten, Saft, Abrieb	2 EL Granatapfelkerne	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 EL Agavendicksaft	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Petersiliensalat:

1-2 Bund krause Petersilie	1 rote Zwiebel	1 Limette, Saft, Abrieb
1 EL Sonnenblumenkerne	$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das scharfe Öl:

30 ml Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Tomatenpulver	$\frac{1}{4}$ TL Tomatenflocken
1 Prise Knoblauchpulver	1 Prise gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Chili	Salz	

Für das Papadam:

250 g Kichererbsenmehl	Pflanzenöl	1 TL ganzer Schwarzkümmel
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Prise Cayennepfeffer	2 TL Salz
1 Prise Pfeffer		

Für die Limettensaftperlen:

150 ml Limettensaft	2 EL Agavendicksaft	1 TL Agar Agar
500 ml kaltes Pflanzenöl		

Für das Tempeh:

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Tempeh in die gewünschte Größe zuschneiden und salzen. Anschließend mit Kichererbsenmehl bestäuben, durch die Milch ziehen und mit Pankobröseln rundherum ummanteln. Tempeh in 165 Grad heißem Fett goldbraun ausfrittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Sojajoghurt und Agavendicksaft mit Limettensaft und -abrieb, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und den Tempeh kurz vorm Servieren mit der Marinade überziehen.

Für das Baba Ganoush:

Auberginen waschen und halbieren. Das Fruchtfleisch kreuzweise tief einschneiden, ohne die Schale zu verletzen, und mit Olivenöl einreiben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für 20 Minuten weich garen.

Anschließend das Fruchtfleisch mit einem Löffel abnehmen.

Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Tahin und Olivenöl zusammen mit dem Auberginenfleisch in einen Blitzhacker geben und zu einer sehr feinen Masse pürieren. Sollte die Masse zu flüssig sein, etwas Kichererbsenmehl hinzugeben.

Auberginenpüree mit Koriander, Kreuzkümmel, Saft und Abrieb der Limetten, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Bis zum Servieren in einem Topf leicht erwärmen.

Für den Bulgur:

Bulgur in doppelter Menge gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen, im Anschluss in einem Sieb abtropfen lassen und in ein Gefäß geben. Salatgurke waschen, schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Tomaten waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Gurke und Tomaten in feine gleichmäßige Würfel schneiden und zusammen mit den Granatapfelkernen zum Bulgur geben. Minze feinhacken und untermischen.

Bulgur kräftig mit Limettensaft sowie Abrieb, Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Petersiliensalat:

Petersilie waschen, trockenschleudern und sehr fein hacken.

Sonnenblumenkerne grob hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.

Petersilie zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den Zwiebelwürfeln vermengen und mit Agavendicksaft, Olivenöl, Saft und Abrieb der Limette, Salz und Pfeffer würzen.

Für das scharfe Öl:

Das Öl mit den Gewürzen vermengen und ziehen lassen.

Für das Papadam:

Kichererbsenmehl zusammen mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz in einer Schale vermischen. Danach schrittweise 100 ml Wasser hinzufügen und zu einer homogenen Masse verkneten. Der Teig sollte nicht mehr am Handballen oder der Unterlage kleben bleiben.

Vom Teig walnussgroße Stücke abtrennen, mit wenig Öl beträufeln und zwischen zwei Backpapierblätter sehr dünn ausrollen. Teigplatte nach Belieben ausstechen, mit Schwarzkümmel bestreuen, etwas festdrücken, und in der Fritteuse bei 165 Grad goldbraun ausfrittieren.

Das fertige Papadam auf einem Küchentrepp trocknen lassen und mit Cayennepfeffer bestäuben.

Für die Limettensaftperlen:

Öl für 30 Minuten im Gefrierschrank lagern.

Limettensaft in einen Stieltopf und zusammen mit dem Agavendicksaft und dem Agar Agar aufkochen. Die Masse kurz abkühlen lassen und in eine kleine Spritzflasche geben. Tröpfchenweise Saft in das kalte Öl träufeln und die Perlen sofort mit einem Sieb herausheben.

Das Baba Ganoush auf einen Teller streichen, mit dem Bulgur, dem Petersiliensalat, dem scharfen Öl, den Granatapfelkernen, Limettenperlen und dem Papadam garnieren. Den Tempeh mittig aufsetzen und servieren.

Anneke Bohlen am 28. November 2024

Champignon-Tortellini, Rotkohlschaum, Pastinaken

Für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier 125 g Semola 75 g Weizenmehl
Salz

Für die Füllung:

2 Sch. Wildschwein-Pancetta 10 Steinchampignons $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Öl

Für die Pastinakenkugeln:

2 Pastinaken Butter 4 Wacholderbeeren

Für die Tortellini:

Mehl Salz

Für den Schaum:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl 1 Schalotte 50 ml Sahne
1 EL Butter 300 ml Gemüsefond 20 ml Rotwein
1 EL Zucker Salz Pfeffer

Für die Sauerteig-Erde:

1 Sch. Wildschwein-Pancetta $\frac{1}{4}$ Sauerteigbrot 10 Haselnüsse

Für die Blauschimmelkäsecreme:

1 Stück Blauschimmelkäse 1 Ei 300 ml Netrales Öl
Salz

Für das Sirup:

200 ml Brombeersaft 2 EL Zucker

Für den Teig:

Alle Zutaten miteinander zu einem geschmeidigen Teig verkneten und in einer Klarsichtfolie eingepackt im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Für den Teig:

Champignons putzen und vierteln. Pancetta feinwürfeln. Petersilie hacken. Alles in Öl in einer Pfanne braten. Herausnehmen und im Multizerkleinerer mixen.

Für die Pastinakenkugeln:

Pastinaken schälen und aus dem Fleisch mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln herauslösen. Ein paar der Kugeln in Butter mit zerstoßenem Wacholder braten und den anderen Teil der Kugeln im Rotkohl (siehe Schaum) mitkochen.

Für die Tortellini:

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit der Füllung füllen. Zu Tortellini formen, kurz in gesalzenem Wasser kochen, abgießen und in der Pastinaken-Wacholder-Butter (siehe oben) schwenken.

Für den Schaum:

Rotkohl feinschneiden und mit Butter und Zucker in einer Pfanne anbraten. Mit Rotwein ablöschen und mit Fond auffüllen und weichkochen. Dann pürieren und sieben. Mit Sahne, Salz und Pfeffer würzen und in eine Espumafflasche füllen. Gas eindrehen und gut schütteln. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Sauerteig-Erde:

Brot in dünne Scheiben schneiden und im Ofen rösten. Haselnüsse ebenfalls im Ofen rösten. Pancetta in der Pfanne auslassen. Brot und Haselnüsse im Multizerkleinerer mixen und in der Pancetta-Pfanne braten.

Für die Blauschimmelkäsecreme:

Ei trennen und Eiweiß auffangen. Käse anflämmen und in einem hohen Mixbecher mit einem Eiweiß mixen. Öl langsam hinzugeben und wie eine Mayonnaise hochziehen. Mit Salz würzen.

Für das Sirup:

Zucker mit ein wenig Wasser in einer Pfanne karamellisieren, mit Brombeersaft ablöschen und zu einem Sirup einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Fink am 27. November 2024

Schokon-Macarons, Himbeer-Sorbet, Schoko-Blättchen

Für zwei Personen

Für die Schokoladen-Macarons:

2 Eier, Gr. M	85 g gemahlene Mandeln	1 gelbe Farbstoffpaste
85 g Puderzucker	65 g feiner Zucker	1 Prise Salz

Für die Füllung:

100 g Schokolade, 70%	1 Ei	100 g Butter
20 g feiner Zucker		

Für das Himbeer-Sorbet:

1 kg pürierte TK-Himbeeren	50 g Honig, fest	8 cl Himbeergeist
6 g Agar Agar	80 g Glucosepulver	300 g Zucker

Für die Schokoladen-Blättchen:

50 g Zartbitterschokolade, 70%	50 g Kakaobutter	1 Blatt vom Baum
--------------------------------	------------------	------------------

Für die Apfelkugeln und Sud:

1 Apfel, Braeburn	5 cm Ingwer	500 ml Apfelsaft
1 Zimtstange	1 Sternanis	1 Msp. Agar Agar
30 g Zucker		

Für die Garnitur: essbare Blüten

Für die Schokoladen-Macarons:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eiweiß von den Eiern trennen, in einer trockenen Schüssel mit einer Rührmaschine bei schneller Geschwindigkeit rühren. Feinen Zucker und Salz langsam mit hinzugeben. 10 Minuten aufschlagen lassen.

Puderzucker und gemahlene Mandeln in einen Multizerkleinerer geben und kurz nochmal fein zerkleinern. Die Mischung durch ein Sieb geben.

Mischung aus Mandeln, Zucker und etwas gelber Farbe in die Eiweißmasse geben und mit einem Silikon-Spachtel langsam vermischen, bis eine gute Konsistenz erreicht ist.

Masse in den Spritzbeutel geben, Macarons auf eine Backmatte spritzen, jeweils 2 cm breit pro Stück. Die Matte leicht und flach schlagen, dass Luftblasen in den Macarons auftauchen. Diese Blasen mit einer Nadel aufpieksen. Macarons trocknen lassen. Wenn es schnell gehen muss, mit einem Fön nachhelfen. Macarons im Ofen ca. 15 Minuten backen, dann herausholen und abkühlen lassen.

Für die Füllung:

Schokolade in einer Schüssel im Ofen bei 80 Grad schmelzen lassen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb und Zucker mit einem Stabmixer gut aufschlagen, Butter als Würfel hinzugeben und weiter mixen. Flüssige Schokolade langsam hinzugeben und gut mischen. Die gewünschte Konsistenz ist etwas zäh. Wenn es zu flüssig ist, dann im Kühlschrank abkühlen lassen. In den Spritzbeutel geben und die Macarons damit füllen.

Für das Himbeer-Sorbet:

400 ml Wasser, Zucker, Agar-Agar, Glucose und Honig in einem Topf aufkochen, aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen, bis die Mischung nur noch warm ist. Himbeergeist und pürierte Himbeeren hinzugeben, gut unterrühren und die Masse in die Eismaschine geben.

Für die Schokoladen-Blättchen:

Kakaobutter mit Zartbitterschokolade in einer Schüssel im Ofen bei 80 Grad schmelzen lassen. Blatt ins Gefrierfach legen und warten, bis es richtig gefroren ist. Flüssige Schokolade über das Blatt gießen. Blatt in den Kühlschrank geben und warten bis die Schokolade hart wird. Dann das echte Blatt vorsichtig von der Schokolade trennen.

Für die Apfelkugeln und Sud:

Apfel schälen und mit einem Kugelstecher Kugeln auslösen. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Apfelsaft ablöschen, Ingwer, alle Gewürze und die Apfelkugeln hinzugeben, bei mittlere Hitze kochen lassen bis die Kugeln die gewünschte Konsistenz erreicht haben.

Kugeln herausnehmen, Sud mit Agar Agar nochmal aufkochen und abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Blüten als Garnitur verwenden.

Tung Nguyen am 26. November 2024

Zwetschgen-Knödel, Butterbrösel, Zwetschgen-Röster

Für zwei Personen

Für den Zwetschgenknödel:

4 Premium-Zwetschgen	250 g Topfen, Magerstufe	50 g weiche Butter
1 Ei	250 g Weizenmehl	1 Vanilleschote
3 EL brauner Zucker	1 Prise Salz	

Für das Vanille-Eis:

7 Eier	500 ml Vollmilch, 3,58%	500 ml Sahne
2 Vanilleschoten	225 g brauner Zucker	

Für den Zwetschgenröster:

500 g Zwetschgen	1 Vanilleschote	2 EL brauner Zucker
------------------	-----------------	---------------------

Für die Butterbrösel:

3 EL Butter	200 g Panko
-------------	-------------

Für die Karamellfäden:

100 g brauner Zucker

Für den Zwetschgenknödel:

Die Zwetschgen entkernen. Zwetschgen in der Mitte mit etwas braunem Zucker füllen. Vanillemark aus der Vanilleschote kratzen. Topfen, Butter, Ei, Mehl, eine Prise brauner Zucker, Salz und das Vanillemark mit Hilfe einer Küchenmaschine mit Knethakenaufsatz zu einem Teig kneten, bis eine zähe Konsistenz erreicht ist. Von dem Teig 1-2 EL abstechen (je nach Größe der Zwetschgen) und die Zwetschge damit umhüllen.

Wasser in einem großen Topf aufkochen. Knödel in das heiße Wasser geben und 8-10 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle die Knödel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Für das Vanille-Eis:

Vanillemark aus den Vanilleschoten kratzen. Milch und Sahne mit Schale der Vanilleschote und 125 g braunen Zucker aufkochen.

Fünf Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Fünf Eigelb, zwei Volleier und 100 g braunen Zucker in einer großen Schüssel miteinander vermengen. Die aufgekochte Masse langsam durch ein Sieb zur Ei-Zucker-Mischung geben und das Vanillemark hinzufügen. Die Masse in einem Topf auf mittlerer Stufe zur Rose abziehen. Anschließend in die Eismaschine füllen und erkalten lassen. Zum Anrichten eine Nocke vom Eis bilden, in ein kaltes Gefäß füllen und bis zum Servieren im Eisfach kühl stellen.

Für den Zwetschgenröster:

Zwetschgen entsteinen. Mark aus der Vanilleschote kratzen. 250 g der Zwetschgen entsaften und den Saft auffangen. Die restlichen Zwetschgen in Scheiben schneiden. Braunen Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Zwetschgensaft ablöschen.

Zwetschgenscheiben und Vanillemark hinzugeben und einkochen lassen.

Für die Butterbrösel:

Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und anbräunen. Panko hinzugeben und goldbraun rösten.

Für die Karamellfäden:

Den braunen Zucker in einem Topf schmelzen und karamellisieren lassen. Mit einem Löffel Karamellfäden über ein ausgelegtes Backpapier ziehen und auskühlen lassen. Dekoration beiseitelegen.

Lena Rath am 25. November 2024

Topinambur-Taler, Champignon-Creme, Vanille-Butter

Für zwei Personen

Für die Taler:

200 g Topinambur	200 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Eier
2 EL Parmesan	Butterschmalz	1 TL Weizenmehl, 405
1 TL Backpulver	1 TL Maisstärke	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Vanille-Butter:

50 g Butter	1 Vanilleschote	1 TL Honig
-------------	-----------------	------------

Für die Creme:

200 g braune Champignons	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb
2 EL Schmand	2 EL Ricotta	50 ml Weißwein
1-2 EL Trüffelöl	Salz	Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Eier	200 ml Essig	Meersalz, Pfeffer
--------	--------------	-------------------

Für die Garnitur:	einige Asterblüten	1 kleiner Wintertrüffel
--------------------------	--------------------	-------------------------

Für die Taler: Den Topinambur und die Kartoffeln schälen und mit einer Vierkantreibe reiben. Eier trennen und Eigelbe, Weizenmehl, Parmesan, Muskatnuss, Maisstärke und Backpulver dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butterschmalz in eine beschichtete Pfanne geben und Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Anschließend zwei gehäufte Esslöffel der Masse jeweils in einen Bratring in die Pfanne geben, gut andrücken und 5 Minuten goldbraun braten lassen. Bratringe entfernen, vorsichtig wenden und nochmals 4 Minuten braten lassen. Ggf.

wiederholen und erneut 1,5 Minuten braten lassen, bis beide Seiten knusprig sind.

Für die Vanille-Butter: Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark zur Butter geben.

Die Butter und das Vanillemark sanft erhitzen und gut vermengen. Bei Bedarf etwas Honig hinzufügen, um die Süße anzupassen. Die Butter warm halten.

Für die Creme: Zitronenschale reiben. Knoblauch abziehen, pressen und in einer Pfanne mit 2 EL Trüffelöl anbraten.

Champignons putzen, grob würfeln, mit in die Pfanne geben und etwa 5-7 Minuten braten, bis sie weich sind und leicht karamellisiert aussehen. Mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Masse zum Abkühlen in eine Schüssel geben und für 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Zum Abschluss mit Schmand und Ricotta vermengen. Sowie mit restlichem Trüffelöl und Zitronenabrieb final verfeinern.

Für das pochierte Ei: Einen Liter Wasser mit Essig in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend Hitze halbieren. Eier jeweils in eine Tasse geben und sanft in das Wasser hineingleiten lassen. Ca. 4 Minuten ziehen lassen, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch flüssig ist. Anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen.

Für die Garnitur: Asterblüten vorsichtig abspülen und trocknen. Trüffel in sehr dünne Scheiben hobeln oder raspeln.

Tanja Kollischan am 21. November 2024

Steinpilz-Ravioli mit Butter und Steinpilzen

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl 3 Eier 1 EL Olivenöl
Salz

Für die Füllung:

500 g Steinpilze 2 Schalotten 2 Knoblauchzehen
2 Scheiben Toastbrot 1 Ei 10 g Parmesan
200 ml Sahne $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch $\frac{1}{4}$ Bund krause Petersilie
Olivenöl

Für die braune Butter:

50 g Butter

Für die Garnitur:

10 g Parmesan Olivenöl

Für den Nudelteig:

Zwei Eier trennen und zwei Eigelbe mit einem ganzen Ei, Mehl und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Salz würzen. Alles zu einem homogenen Teig verarbeiten. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben.

Teig ruhen lassen. Mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen.

Für die Füllung:

Steinpilze putzen, einige für die Garnitur beiseitelegen, den Rest klein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Steinpilze darin anbraten. Knoblauch und Schalotten abziehen, klein hacken und mit in die Pfanne geben. Die Masse in einem Sieb gut abtropfen lassen, dabei den entstandenen Pilz-Jus auffangen und anschließend reduzieren. Zum Servieren nutzen. Rindes des Toastbrots abschneiden. Parmesan reiben.

Kräuter hacken. Pilze, Sahne, 10 g des Inneren vom Toast, Ei, geriebenen Parmesan und Kräuter zusammen vermengen.

Zur Fertigstellung:

5 cm Kreise vom dünn ausgerollten Ravioli-Teig ausstechen. 1 Löffel von der Pilzmasse in die Mitte der Ravioli geben. Den Rand mit Wasser bestreichen. Einen weiteren Ravioli-Teig darüberlegen und am Rand gut festdrücken. In einem Topf mit gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die braune Butter:

Butter in eine Pfanne geben und durch langsames Erhitzen eine braune Butter herstellen.

Für die Garnitur:

Steinpilze in einer Pfanne mit Olivenöl sautieren. Parmesan reiben.

Christina Nater am 19. November 2024

Römer-Salat, Schmand-Dressing, Ziegenkäse, Croûtons

Für zwei Personen

Für das Pumpernickel:

2 Scheiben Pumpernickel

Für die Haselnüsse:

40 g blanch. Haselnüsse 2 EL Zuckerrübensirup

Für den Ziegenkäse:

2 Sch. Ziegencamembert à 120 g 2 EL flüssiger Honig 4 Zweige Thymian
Olivenöl

Für den Salat:

4 Römersalatherzen 1 Sardellenfilet 1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan 3 EL Schmand 1 Ei
50 ml Weißweinessig 50 ml Hühnerfond 1 EL Worcestershiresauce
50 ml Olivenöl 2 getrock.rote Chilischoten Salz
Pfeffer

Für die Garnitur:

250 g Brombeeren 5 Kapuzinerkresseblüten

Für das Pumpernickel:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Pumpernickel in kleine Würfel schneiden und ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Für die Haselnüsse:

Haselnüsse für 8 Minuten im Ofen rösten und dann grob hacken.

Zuckerrübensirup und Haselnüsse in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Auf Backpapier auskühlen lassen.

Für den Ziegenkäse:

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Ziegencamembert hineingeben.

Thymian abbrausen und trockenschütteln. Honig und Thymian vor dem Wenden auf den Camembert geben. Auf jeder Seite 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Für den Salat:

Ei trennen und Eigelb auffangen. Knoblauch abziehen und mit Sardellenfilet, Eigelb, Essig und 20 g Parmesan in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Nach und nach das Öl dazugeben. Mit Schmand, Hühnerfond, Worcestershiresauce, Salz, Pfeffer vermengen. Chilischote in einem Mörser zerreiben. Mit in die Sauce geben. Salat waschen, trocken-schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.

Restlichen Parmesan zur Garnitur hobeln.

Für die Garnitur:

Salat anrichten, Ziegenkäse in die Mitte geben, Haselnüsse und Pumpernickel darüberstreuen, mit Brombeeren und Kapuzinerkresseblüten garnieren und servieren.

Hanny Laubach am 14. November 2024

Pumpernickel-Künefe, Schmand-Dip, Tomaten-Chutney

Für zwei Personen

Für den Knoblauch-Schmand-Dip:

200 g Schmand	2 Knoblauchzehen	1 TL Oregano, gerebelt
1 TL Basilikum, gerebelt	Salz	Pfeffer

Für die Pumpernickel-Künefe:

200 g Pumpernickel	100 g Kadayif, Engelshaar	150 g Mozzarella
200 g Butter	1 EL Chiliflocken	Salz , Pfeffer

Für das Zwiebel-Tomaten-Chutney:

1 Tomate	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Zuckerrübensirup	1 EL Balsamicoessig	1 EL mittelscharfen Senf
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für den Knoblauch-Schmand-Dip:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Schmand vermengen.

Oregano und Basilikum zum Dip geben und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pumpernickel-Künefe:

Pumpernickel zerbröseln und in einer Pfanne mit ca. 50 g Butter anbraten. Und mit Salz und Pfeffer würzen. Angeröstete Pumpernickelbrösel jeweils als Boden in die tiefen Teller geben und z.B. mit einem Glas festdrücken. Ein wenig Knoblauchdip darauf streichen.

Kadayif in kleine feine Fäden (1 cm) schneiden und auseinanderzupfen, damit sich alle Fäden voneinander lösen. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, anschließend über Teigfäden geben und alles gut miteinander vermengen.

Mozzarella in feine Scheiben schneiden und jeweils auf dem Pumpernickel-Boden mit Dip geben. Chiliflocken über den Mozzarella streuen. Auf den Mozzarella nun je die Kadayif geben. Pumpernickel-Künefe in den Ofen geben und 18 Minuten backen. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen holen.

Für das Zwiebel-Tomaten-Chutney:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Tomaten in Würfel schneiden und Knoblauchzehe abziehen und pressen. Bei mittlerer Hitze Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anbraten. Deckel auf die Pfanne geben und Zwiebeln ca. 5 Minuten schmoren, bis sie weich und goldbraun sind. Gelegentlich umrühren. Tomaten und Knoblauch dazu geben und kurz mit anbraten. Mit Zuckerrübensirup, Balsamicoessig und Senf ablöschen, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei leichter Hitze köcheln lassen, bis es andickt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Dip und Chutney separat zum Künefe anrichten.

Anna Obenauer am 14. November 2024

Ricotta-Raviolo, Vadouvan-Karotten, Beurre orange

Für zwei Personen

Für den Raviolo:

1 Orange, Abrieb, Saft	2 Eier	200 g Ricotta
50 g Parmesan	25 g Karottenpulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 Zweige Thymian	100 g Mehl	100 g Semola
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Vadouvan-Karotten:

1 Bund Karotten mit Grün	2 EL Vadouvan	2-3 EL Olivenöl
--------------------------	---------------	-----------------

Für die Beurre orange:

1 Orange, Saft, Abrieb	1-2 Schalotten	250 g kalte Butter
20 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein	50 ml Karottensaft
25 g Karottenpulver	1 EL heller Balsamico	1 TL Maisstärke
Salz	Pfeffer	

Für den Raviolo:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Semola, Eier, Karotten- und Parikapulver in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine vermengen bis es ein homogener Teig wird.

Bei Bedarf etwas Olivenöl hinzugeben. Teig kurz an einem kühlen Ort ziehen lassen. Dann in dünne Bahnen ausrollen und ca. 7-8 cm große Kreise ausstechen.

Ricotta mit Thymian, geriebenem Parmesan und Abrieb der Orange vermengen. Hälfte der Orange auspressen und etwas Saft zum Ricotta geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen EL von der Füllung auf einen Teigkreis geben, die andere Seite darüberlegen und den Raviolo mit den Daumen oder einer Gabel schließen. In siedendes Salzwasser geben und 1-2 Minuten ziehen lassen.

Für die Vadouvan-Karotten:

Karotten waschen und schälen, großzügig mit Vadouvan würzen und mit etwas Olivenöl in Backpapier wickeln. Etwa 25 Minuten im Ofen garen.

Karotten aus dem Ofen nehmen, Vadouvan leicht abtupfen und anschließend mit einem Bunsenbrenner anrösten bis sich Röstaromen bilden.

Für die Beurre orange:

Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und leicht mit etwas Butter in einem kleinen Topf anschwitzen, ohne, dass sie Farbe bekommen. Orangenabrieb dazugeben. Mit Weißwein, Karotten, ausgepresstem Orangensaft und einem Spritzer Balsamico ablöschen und reduzieren. Kalte Butter aus dem Kühlschrank nehmen, in kleine Würfel schneiden und nach und nach in den reduzierten Weißwein-Mix geben. Topf dabei vom Herd ziehen und mit einem Schneebesen regelmäßig umrühren bis eine Sauce entsteht. Mit Karottenpulver einfärben. Bei Bedarf einen Schuss Sahne hinzugeben oder etwas Maisstärke mit etwas Karottensaft vermengen und in den Topf dazugeben.

Die Karotten in feine Scheiben schneiden und in einem Ring in einem tiefen Teller anrichten. Den Raviolo darauf anrichten und die Sauce seitlich von den Karotten angießen. Das Karottengrün auf dem Raviolo drapieren und servieren.

Yannick Philippe am 13. November 2024

Grüne Gnocchi mit Curry-Paprika-Soße

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

400 g mehligk. Kartoffeln	100 g Blattspinat	1 Ei
50 g Butter	5 g Pinienkerne	200 g Mehl
25 g Spinatpulver	Salz	

Für die Sauce:

1 rote Paprikaschote	4 Cherrytomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	150 g Schmand	150 ml Sahne
150 ml Milch	4 EL mildes Currypulver	3 EL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kurkuma	1 EL Chiliflocken	5 g glatte Petersilie
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln schälen und halbieren, anschließend in Salzwasser gar kochen. Mit einer Kartoffelpresse zerdrücken und etwas abkühlen lassen.

Spinat waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken. Dann im Mixer pürieren, um die grüne Farbe zu erhalten. Abgekühlte Kartoffeln mit gehacktem Spinat, Ei und einer Prise Salz vermengen. Nach und nach 200 g Mehl hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig sollte weich, aber nicht klebrig sein. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in mehrere Portionen teilen. Jede Portion zu einer langen Rolle formen und in kleine Stücke schneiden. Gnocchi über die Zinken einer Gabel rollen, um die typische Rillenstruktur zu erzeugen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Spinatpulver einrühren. Gnocchi portionsweise ins Wasser geben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Gnocchi kurz in einer Pfanne mit Butter und Pinienkernen anbraten/schwenken.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Paprika und Tomaten waschen.

Paprika, Tomaten und Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Sahne, Schmand und Milch in eine zweite Pfanne geben und mit Curry, Paprika, Kurkuma und Chili würzen. Bei leichter Hitze köcheln lassen.

Gemüse zur Sauce geben, alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trockenwedeln, hacken und über das Gericht streuen.

Anna Obenauer am 13. November 2024

Süße Kürbis-Tarte mit Cranberry-Chutney und Nuss-Mix

Für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei	250 g Mehl	125 g Butter
75 g Zucker	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

500 g Muskatkürbis	1 Orange, Abrieb	2 Eier
100 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zweig Rosmarin	1 TL gemahl. Kardamom
1 TL gemahl. Zimt	3 EL brauner Zucker	Muskatnuss, Salz

Für das Chutney:

800 g Cranberrys	1 rote Zwiebel	2 Orangen, Schale, Saft
2 EL Butter	100 ml roter Portwein	200 ml trockener Rotwein
30 ml dunkler Balsamicoessig	200 g brauner Zucker	1 EL Zimt
Chiliflocken	Salz	

Für die Nüsse:

100 g Walnüsse	100 g Macadamia	200 g Zucker
----------------	-----------------	--------------

1 Prise Meersalz

Für die Garnitur: 2 Zweige Rosmarin

Für den Teig: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Zucker, Salz, Ei und Butter in Flöckchen mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren. Mürbeteig mit den Händen glatt verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kürbis vierteln, schälen und in kleine Würfel schneiden. Kürbiswürfel 2 Minuten im kochenden Wasser blanchieren. Wasser abgießen und den Kürbis stampfen und mit Kardamom, Zimt, braunem Zucker, Salz, Muskat und dem Abrieb einer Orange würzen. Rosmarin fein hacken und ebenfalls hinzugeben. Alles gut vermengen. Sahne und Eier mit einem Mixer gut verquirlen.

Teig mit einem Nudelholz gleichmäßig ausrollen. Eine Tarteform mit dem Teig auslegen. Kürbismasse auf den Teig geben und anschließend die Sahne-Ei-Mischung angießen. Die Tarte im Ofen für 15 Minuten backen.

Für das Chutney: Orangen heiß abspülen, Orangenschale reiben und Saft auspressen.

Zwiebel abziehen und grob würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin andünsten. Cranberrys hinzugeben und einige Minuten mit anschwitzen. Zucker hinzugeben und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Orangensaft, Portwein, Rotwein und Essig hinzugeben. Das Ganze aufkochen lassen und mit Zimt, Orangenschale, Chili und Salz würzen. Umrühren und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Nüsse: 100 ml Wasser mit 100 g Zucker mischen und aufkochen. Walnüsse und Macadamia hinzugeben und 1 Minute aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Restliches Wasser und Zucker hinzugeben und umrühren. Erneut auf den Herd stellen und 1 Minute kochen lassen. Wieder vom Herd nehmen und 4 Minuten abkühlen lassen. Nüsse herausnehmen und abtropfen lassen. In einer Pfanne kurz braten. Karamellisierte Nüsse mit Meersalz würzen.

Für die Garnitur: Gericht mit je einem Rosmarin garnieren.

Müller Ramos Reusch am 07. November 2024

Ricotta-Gnocchi, Kürbis-Creme, Curry-Walnüsse

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

125 g Ricotta	75 g Weizenmehl	Mehl
30 g Parmesan	1 Ei	2 EL Butter
2 Zweige Salbei	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Kürbiscreme:

250 g Muskatkürbis	1 kleine Zwiebel	125 ml Gemüsefond
1 Orange, Saft, Abrieb	1 EL Crème-fraîche	1 EL Walnussöl
1 TL Honig	1 TL Piment d'Espelette	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Nüsse:

100 g Walnüsse	1 EL Honig	1 TL Pflanzenöl
1 EL brauner Zucker	1 TL Currypulver	Salz

Für den Salat:

1 Bund Rucola	50 g frische Cranberrys	1 EL weißen Balsamico
1 EL Olivenöl	1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Limette
Salz	Pfeffer	

Für die Gnocchi: Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten bis auf die Butter und den Salbei zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, in eine Klarsichtfolie wickeln und ca. 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach den Teig zu einer nicht zu dicken Rolle formen und kleine, gleichmäßige Gnocchi abstechen, evtl. über eine Gabel rollen, damit das typische Muster entsteht. Gnocchi in einen Topf mit leicht siedendem, gut gesalzenem Wasser geben. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter aufschäumen, die in Streifen geschnittenen Salbeiblätter dazugeben und die abgetropften Gnocchi darin schwenken.

Für die Kürbiscreme: Kürbis und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, den Kürbis dazugeben, kurz mitdünsten, mit Gemüsefond und Orangensaft aufgießen, salzen und pfeffern und köcheln bis der Kürbis weich ist. Crème fraîche dazugeben, mit dem Pürierstab mixen und dabei das Walnussöl einlaufen lassen. Mit Piment d'Espelette, Honig und Orangenabrieb abschmecken.

Für die Nüsse: Walnüsse grob hacken. Die übrigen Zutaten zu einer Paste rühren und die Walnüsse darunter mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 10 Minuten backen. Danach auskühlen lassen.

Für den Salat: Rucola waschen. Cranberrys in Wasser weichkochen (einige Cranberrys beiseitelegen). Abseihen und abkühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten - außer dem Rucola - mixen und durch ein feines Sieb streichen. Das Cranberrydressing vorsichtig unter den Rucola heben, Cranberrys darüber streuen.

Die Kürbis-Orangen-Creme auf Tellern anrichten, darauf die Gnocchi setzen und die Walnüsse darüber verteilen. Den Rucolasalat in einer Schüssel anrichten und servieren.

Waltraud Aigner am 07. November 2024

Kräuterseitlinge, Gemüse-Topping, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Topping:

4 Shiitake	1 vorg. Marone	1 Stange Staudensellerie
1 Minigurke	1 Frühlingszwiebel	½ Zitrone, Saft
1 EL Olivenöl	Salz	roter Pfeffer

Für die Kräuterseitlinge:

4 große Kräuterseitlinge	2 Knoblauchzehen	½ Zitrone, Saft
vegane Butter	1 TL helle Misopaste	1 EL dunkler Balsamico
1 TL Agavendicksaft	1 EL Sojasauce	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl		

Für das Püree:

1 große Süßkartoffel	150 g vorg. Maronen	2 EL vegane Butter
50 ml Hafermilch	Salz	Pfeffer

Für das Wurzelgemüse:

1 Petersilienwurzel	1 frische Rote Bete	1 Möhre
1 gelbe Möhre	1 kl. schwarzer Trüffel	1 EL Trüffelpaste
1 EL vegane Butter	Salz	

Für die Garnitur:

Radieschensprossen	essbare Blüten
--------------------	----------------

Für das Topping:

Den Sellerie und Gurke waschen und sehr fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen und ebenfalls fein schneiden.

Shiitake in dünne Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten. Marone klein schneiden und dazugeben. Das restliche Gemüse hinzugeben kurz schwenken und mit Zitronensaft, Salz und rotem Pfeffer würzen.

Für die Kräuterseitlinge:

Pilze putzen, längs dritteln und gitterförmig einschneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Rosmarin hinzufügen und zum Aromatisieren mitbraten. Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Misopaste, Balsamico, Agavendicksaft und Sojasauce mit etwas Zitronensaft vermengen. Die Pilze wenden und mit der Sauce ablöschen.

Für das Püree:

Süßkartoffel schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen und abgießen. Alternativ Kartoffelwürfel im Ofen bei 200 Grad Umluft weich garen. Maronen mit der Hafermilch pürieren und zu den Süßkartoffeln geben. Alles nochmals pürieren. Butter hinzugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Wurzelgemüse:

Das Gemüse nach Belieben schälen, in kleine Würfel schneiden und bis auf die Rote Bete in Salzwasser kochen. Die Rote Bete separat kochen und abgießen. Butter in einer Pfanne zerlassen und das Gemüse darin kurz vor dem Servieren schwenken. Trüffelpaste hinzugeben und nochmals schwenken. Mit Salz würzen und gehobeltem Trüffel verfeinern.

Für die Garnitur: Mit Sprossen und Blüten garnieren.

Maria Hertenberg am 05. November 2024

Involtini medolese mit Paprika-Creme, Parmesan-Koralle

Für zwei Personen

Für die Involtini medolese:

1 grüner Radicchio bianco	2 Zwiebeln	2 altbackene Brötchen
50 g gehackte Mandeln	50 g gehackte Pistazien	200 g Grana Padano
1 Ei	50 g Butter	200 ml Geflügelfond
Olivenöl	1 EL gemahl. Spinatpulver	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für die Paprikacreme:

2 rote Paprikaschoten	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
100 g Schmand	100 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
2 EL Paprikamark	2 EL Tomatenmark	30 ml Karottensaft
2 EL naturbel. Cashewkerne	1 TL Kurkuma	1 TL Paprikapulver
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Parmesan-Koralle:

20 g Grana Padano	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL oranges Currypulver
20 g Mehl	100 ml neutrales Öl	

Für die Garnitur:

100 g ungesalzene Pistazien

Für die Involtini medolese:

Grüne Radicchio-Blätter kurz in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Für die Füllung Zwiebeln abziehen, kleinhacken und mit Butter schmelzen lassen. Brötchen feinmixen. Gehackte Mandeln, gehackte Pistazien und Brötchen separat rösten und mit ein paar Kellen heißem Geflügelfond vermischen. Rühren, bis das Brot gut durchgeweicht ist. Masse etwas abkühlen lassen. Ei, geriebenen Parmesan sowie Spinatpulver, Muskatnuss, Salz und Pfeffer dazugeben und vermischen. Der Teig für die Füllung sollte weich und locker sein, und gut mit den Händen zu kleinen Nocken formbar sein. Nun Nocken formen und in heißem Wasser kochen. Danach mit dem Radicchio umwickeln und in einer Pfanne mit Öl, Butter und etwas Fond schmorren.

Für die Paprikacreme:

Schalotte und Knoblauch abziehen. Paprika schälen und in Öl mit Schalotte und Knoblauch anbraten. Anschließend alle Zutaten im Mixer pürieren. Durch ein Haarsieb streichen. Für das Kräuter-Öl $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie 100 ml Olivenöl Olivenöl erwärmen, Kräuter feinhacken und zufügen. Dann durch ein Sieb abseihen.

Für die Parmesan-Koralle:

Käse reiben. 140 ml lauwarmes Wasser mit restlichen Zutaten mit einem Pürierstab zu einer dickflüssigeren Flüssigkeit mixen und in kleinen Portionen in einer heißen Pfanne erhitzen. Vorsichtig herauslösen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Pistazien hacken, rösten und über dem Gericht verteilen.

Robin Lursky am 30. Oktober 2024

Kürbis-Risotto, -Ziegenkäse-Schaum, -Perlen, -Krokant

Für zwei Personen

Für den Krokant:

50 g Kürbiskerne	1 TL Butter	1 TL Olivenöl
50 g Zucker	Meersalz	

Für den Kürbis:

600 g Hokkaido-Kürbis	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	100 ml Sahne	50 ml Milch
150 ml Gemüsefond	1 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

200 g Risotto Reis, Carnaroli	$\frac{1}{2}$ fertiges Kürbispüree, s.o.	$\frac{1}{2}$ fertige Kürbisperlen, s.u.
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	60 g Parmesan
1 EL eiskalte Butter	1 EL Butter	500 ml Gemüsefond
250 ml Weißwein	2 Zweige Thymian	4 Blätter Salbei
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kürbisperlen:

1 kl. Mikrowellenkürbis	1 kl. Hokkaido-Kürbis	1 kl. Sweet-Mama-Delica-Kürbis
Olivenöl	Salz	

Für den Schaum:

$\frac{1}{2}$ fertiges Kürbispüree, s.o.	50 ml Sahne	100 g Ziegenfrischkäse
--	-------------	------------------------

Für das Öl:

100 ml neutrales Öl	60 g Kürbiskerne	
---------------------	------------------	--

Für die Garnitur:

Radieschen-Kresse	2 Zweige Thymian	10 g Parmesan
-------------------	------------------	---------------

Für den Krokant:

Die Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl rösten.

Zucker bei mittlerer Hitze in der Pfanne schmelzen. Butter und 1 TL Wasser hinzugeben. Kürbiskerne einrühren und salzen.

Die Masse dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen.

Erkalten lassen und anschließend in Stücke brechen.

Für den Kürbis:

Kürbis mit Schale in kleine Stücke schneiden und mit abgezogener und kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch in Öl und Butter anrösten.

Zusammen mit Gemüsefond, Sahne und Milch für 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Alles fein pürieren und durch ein Sieb geben.

Die Hälfte des Pürees später in das Kürbisrisotto einarbeiten. Die andere Hälfte für den Schaum verwenden.

Für das Risotto:

Gemüsefond erhitzen. Schalotten abziehen, fein würfeln und mit dem Reis für 2 Minuten in reichlich Olivenöl und Butter glasig dünsten.

Knoblauch abziehen, kleinhacken, hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Thymian und Salbei fein hacken und unterrühren. Immer wieder mit Gemüsefond aufgießen. Insgesamt 18 Minuten köcheln lassen. Am Ende der Garzeit das Kürbispüree einarbeiten und die eiskalte Butter mit dem Parmesan einrühren. Zum Schluss die Kürbisperlen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kürbisperlen:

Mit einem Kugelausstecher Kugeln aus den Kürbissen ausstechen und mit Olivenöl und Salz gut marinieren. Für 8-10 Minuten im Ofen knusprig backen. Die Hälfte der Kugeln in das Risotto einarbeiten, die andere Hälfte mit auf dem Teller anrichten.

Für den Schaum:

Kürbispüree bei leichter Hitze mit Ziegenfrischkäse und Sahne zusammenrühren. Alles in eine Espumaflasche geben und gut schütteln.

Mit dem Risotto anrichten.

Für das Öl:

Kürbiskerne anrösten und mit dem Öl vermischen. Kurz auf ca. 60 Grad erwärmen. Zur Seite stellen und 20 Minuten ziehen lassen. Durch ein Passiertuch abseihen.

Für die Garnitur:

Parmesan hobeln und zusammen mit Thymian und Kresse als Garnitur verwenden.

Romy Krämer am 29. Oktober 2024

Blumenkohl-Püree, -Creme, gebraten, gebacken

Für zwei Personen

Für das Blumenkohl-püree:

400 g weißer Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft, Abrieb
50 g Butter	25 ml Sahne	1-2 EL Honig
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Blumenkohlcreme:

100 g weißer Blumenkohl	50 g Natur-Tofu	2 Knoblauchzehen
30 g Crème-fraîche	20 ml Sahne	1 TL Honig
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den gebratenen Blumenkohl:

250 g kl. Blumenkohl-Röschen	1 rote Chilischote	1 Orange, Saft
50 g Butter	1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1 TL Ras el-Hanout	$\frac{1}{2}$ TL Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Rosmarin
1 Msp. Cayennepfeffer	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebackenen Blumenkohl:

250 g kl. Blumenkohl-Röschen	2 Eier	80 g Mehl
80 g Semmelbrösel	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Eierbrösel:

1 Ei	3 EL Butter	2 Zweige Estragon
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	3 EL Semmelbrösel	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Soja-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft	2 Eier	1 TL Dijonsenf
20 ml Sojasauce	100 ml Sonnenblumenöl	

Für die Garnitur:

einige Blumenkohlblätter	Sonnenblumenöl	
--------------------------	----------------	--

Für das Blumenkohl-püree:

Den Blumenkohl in Salzwasser blanchieren. Anschließend ausdampfen lassen und mit den anderen Zutaten in einem Topf kurz mit Butter angehen lassen. Dann mit dem Standmixer zu einem feinen, glatten Püree verarbeiten. Püree wieder in den Topf geben und warmstellen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und auf die leicht süßliche, aber zitronige Note achten.

Für die Blumenkohlcreme:

Den blanchierten Blumenkohl mit den anderen Zutaten in einem Standmixer glatt mixen.

Für den gebratenen Blumenkohl:

Einzelne Blumenkohl-röschen blanchieren. Orange auspressen und Saft auffangen. Aus Olivenöl, den gesamten Gewürzen inkl. Chilischote, dem Orangensaft und dem Honig eine leicht gebundene Marinade herstellen und die Blumenkohl-röschen darin marinieren. Die Marinade etwas überwürzen, damit sich die Aromen auf den Blumenkohl übertragen. Ca.

10-15 Minuten marinieren und dann in einer Pfanne auf mittlerer Stufe in Olivenöl und Butter ausbraten.

Für den gebackenen Blumenkohl:

Einzelne Blumenkohl-röschen blanchieren. Eine Panierstraße aufbauen und die blanchierten Röschen in Mehl, Ei und Bröseln panieren und in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Eierbrösel:

Ei hart kochen, schälen und in grobe Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne angehen lassen, dann die Brösel in die schaumige Butter einrühren und darin goldbraun rösten. Nun die goldbraunen Brösel mit dem Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Kleingeschnittenen Schnittlauch und Estragon unterheben.

Für die Soja-Mayonnaise:

Eier, Senf und etwas Zitronensaft in einen hohen Becher geben. Den Pürierstab hineinschleusen und anfangen zu mixen. Langsam das Öl hinzugießen und weitermixen, bis eine homogene Mayonnaise entsteht.

Mit der Sojasauce verrühren und à Part anrichten.

Für die Garnitur:

Blätter in heißem Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Hannes Brandacher am 29. Oktober 2024

Zucchini-Cannelloni, -Creme, -Carpaccio, -Chips

Für zwei Personen

Für die Cannelloni:

1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	1 Zitrone, Schale, Saft
150 g Ziegenfrischkäserolle	1 EL Honig	1 EL gehackte Walnüsse
1 Zweig Oregano	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Knoblauchcreme:

1 grüne Zucchini	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
75 g Ricotta	75 g Schmand	50 g Pinienkerne
2 Zweige Thymian	30 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Carpaccio:

1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	½ Apfel
1 Zitrone, Saft	2 Zweige Minze	2 EL Apfelessig
Olivenöl	1 EL Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Chips:

1 gelbe Zucchini	1 Ei	50 g Parmesan
50 g Mehl	50 g Speisestärke	Öl
Salz	Eiswürfel	

Für den Schaum:

1 Schalotte	50 ml Sahne	1 EL Honig
100 ml Sekt	50 g Walnüsse	1 Prise Tonkabohne
1 Msp. Lecithin	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 Feigen	1 EL Sojasauce	1 EL Zucker
------------	----------------	-------------

Für die Cannelloni:

Die Zucchini längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Diese Streifen kurz in kochendem Wasser blanchieren, damit sie weich und biegsam werden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Ziegenkäse mit gehackten Walnüssen, etwas Honig, feingehackten Oregano, feingehackter Minze, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. 2-3 Zucchinistreifen leicht überlappend nebeneinanderlegen und einen Löffel der Ziegenkäse-Walnuss-Füllung in der Mitte platzieren. Zucchinistreifen vorsichtig zu Cannelloni aufrollen und beiseitestellen.

Für die Zucchini-Knoblauchcreme:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Zucchini in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Schalotte, Knoblauch und Thymian dazugeben und alles braten, bis die Zucchini weich ist. Zucchiniwürfel zusammen mit Ricotta, Schmand und Pinienkernen in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme mixen. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Für das Carpaccio:

Apfel reiben. Zucchini mit dem Sparschäler in hauchdünne Scheiben schneiden. Scheiben auf einem Teller auslegen, mit Zitronensaft, Apfelessig und Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer, Apfel, sowie Minze und Chiliflocken abschmecken. Carpaccio kurz marinieren.

Für die Chips:

Parmesan reiben. Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden und mit Salz bedecken, um etwas Wasser zu entziehen. Mit einer Mehl-Parmesan-Ei-Speisestärke-Mischung panieren und in heißem Öl ausfrittieren. Ggf. Eiswürfel mit in den Teig geben.

Für den Schaum:

Schalotte abziehen und feinschneiden. In Öl andünsten. Mit Sekt ablöschen. Sahne angießen und

Honig sowie gehackte Walnüsse hinzugeben. Mit Tonkabohnenabrieb verfeinern. Mischung mit einem Pürierstab leicht aufschlagen, ggf. Lecithin einrühren, bis sie schaumig wird. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Feigen aufschneiden und kurz in einer Pfanne mit Sojasauce und Zucker schwenken. Feigen als Garnitur verwenden.

Robin Lursky am 29. Oktober 2024

Käseknödel, Spinatknödel, Rote-Bete-Knödel, Pilze

Für zwei Personen

Für die Knödel-Grundmasse:

150 g Knödelbrot	1 Zwiebel	2 Eier
50 ml Vollmilch	Butter, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Spinatknödel:

50 g TK-Spinat	150 g frischer Blattspinat	2 Knoblauchzehen
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Rote-Bete-Knödel:

1 vorgeg. Rote Bete, 50 g	1 Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Salbei	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelpulver	Salz, Pfeffer

Für die Käseknödel:

50 g Bergkäse	20 g Blauschimmelkäse
---------------	-----------------------

Für die Knödel:

100 g Semmelbrösel	Salz
--------------------	------

Für die Waldpilze:

100 g Waldpilze	25 g getrock. Steinpilze	50 g Cocktailtomaten
1 Stange Frühlingszwiebel	30 g Himbeeren	30 g Blaubeeren
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Butter	30 ml dunkler Balsamicoessig
Olivenöl	10 g Rohrzucker	Salz, Pfeffer

Für den Parmesan-Schaum:

100 g Parmesan	300 ml Sahne	Salz
----------------	--------------	------

Für die Nussbutter:

50 g Butter	30 g Pinienkerne	Salz
-------------	------------------	------

Für die Knödel-Grundmasse:

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in etwas Olivenöl leicht angehen lassen. Knödelbrot und Eier vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann die Zwiebel beimengen. Milch in der Pfanne von der Zwiebel leicht erwärmen und auch zur Grundmasse geben. Alles vermengen und gründlich kneten.

Für die Spinatknödel:

Knoblauch abziehen. TK-Spinat und den frischen Spinat mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Muskatnuss vermengen und im Mixer fein pürieren.

Für die Rote-Bete-Knödel:

Rote Bete fein reiben, mit Salz, Pfeffer, Koriander, Salbei, Kümmel und Zitronenabrieb vermengen und ebenfalls fein pürieren.

Für die Käseknödel:

Bergkäse und den Blauschimmelkäse reiben.

Für die Knödel:

In einen Knödel Käse einarbeiten, in einen weiteren die Rote-Bete-Masse und in den letzten die Spinatmasse. Knödel formen und die Konsistenz der Knödel mit Semmelbrösel steuern. Dann die Knödel in Salzwasser köcheln lassen bis sie gar sind. Nach etwa 10 Minuten aus dem Wasser nehmen und ausdampfen lassen. Vor dem Servieren erneut ins Wasser geben, um sie heiß servieren zu können.

Für die Waldpilze:

Getrocknete Steinpilze in etwas Wasser geben und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Frischen Pilze putzen und in etwas Butter und Olivenöl angehen lassen.

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Cocktailtomaten am Strunk Ende einschneiden und beides ebenfalls in die Pfanne geben.

Alles kräftig anbraten und mit etwas Rohrzucker karamellisieren. Dann mit Balsamicoessig ablöschen. Steinpilzwasser aufgießen und stark einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und als Garnitur verwenden. Himbeeren und Blaubeeren zum Ausgarnieren verwenden.

Für den Parmesan-Schaum:

Parmesan reiben. Sahne in einem Topf aufkochen, den Parmesan einrühren und in der Sahne auflösen. Gut salzen. Dann alles gründlich kalt rühren und in einen Sahnespender füllen. Unbedingt zwei Kapseln verwenden und guten Druck in der Flasche erzeugen. Schaum dann auf dem Teller aufspritzen und die Knödel darauf anrichten.

Für die Nussbutter:

Butter bei mittlerer Hitze aufschäumen und die Pinienkerne darin goldbraun rösten. Etwas salzen und zum Schluss über die Knödel gießen.

Hannes Brandacher am 28. Oktober 2024

Gerösteter Kürbis mit Tahini-Dressing und Couscous

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

1 Butternutkürbis	Zaatar	Kreuzkümmel
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Tahini-Dressing:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	3 TL Tahini
Salz		

Für den Couscous:

100 g Couscous	Stücke vom Butternutkürbis	1 Zwiebel
250 ml Gemüsefond	3 Zweige Minze	Kurkuma
Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Granatapfel	20 g Mandelkerne	3 Zweige glatte Petersilie
3 Zweige Minze		

Für den Kürbis:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kürbis halbieren und in Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Zaatar, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.

Im Backofen 25-30 Minuten rösten bis der Kürbis weich und leicht karamellisiert ist.

Für das Tahini-Dressing:

Knoblauch abziehen und hacken. Zitronensaft auspressen. In einer Schüssel Tahin, Zitronensaft, Knoblauch und etwas Salz vermengen.

Nach und nach etwas Wasser hinzufügen und gut umrühren, bis die Sauce glatt und cremig ist. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.

Für den Couscous:

Zwiebel abziehen, hacken und in einem Topf anschwitzen. Couscous hinzugeben und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Mit kochendem Wasser überdecken, Deckel auf den Topf geben und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Ein paar Stücke vom Ofenkürbis daruntermischen. Minze waschen, trockentupfen, hacken und ebenfalls hinzugeben.

Für die Garnitur:

Granatapfelkerne lösen. Petersilie und Minze waschen, trockentupfen und hacken. Mandelkerne anrösten.

Irina Lützel Schwab am 24. Oktober 2024

Kürbis-Ravioli, Salbei-Walnuss-Butter, Kürbis-Sstreifen

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

1 Butternut-Kürbis	50 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Ei	1 TL Schmand	100 ml Gemüsefond
2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kurkuma	125 g Hartweizengrieß
50 g Mehl	Salz	Pfeffer

Für die Salbei-Walnuss-Butter:

35 g Butter	25 g Walnüsse	3 Zweige Salbei
Salz		

Für die Kürbisspalten:

Rest des Butternut-Kürbis	2 Zweige Rosmarin	Öl, Salz
---------------------------	-------------------	----------

Für die Ravioli:

Das Hartweizengrieß mit Mehl, Kurkuma und 75 ml Wasser verkneten und ruhen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. 200 g vom Kürbis in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit Zwiebel, Knoblauch und Rosmarin klein mixen. Die Masse zusammen mit Gemüsefond, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und 10 Minuten garen. Anschließend die Masse abgießen und ausdampfen lassen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb und Schmand zur Masse geben. Den Nudelteig dünn ausrollen und Kreise ausstechen.

Jeweils einen TL Kürbismasse auf den Teig setzen und mit einem zweiten Kreis verschließen. Mit einer Gabel die Ränder gut zusammendrücken. Die Ravioli in kochendes, gesalzenes Wasser geben und 2-3 Minuten garkochen. Anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen.

Für die Salbei-Walnuss-Butter:

Salbeiblätter abzupfen. Blätter und Walnüsse fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Salbei mit den Walnüssen und Salz darin schwenken.

Für die Kürbisspalten:

Vom Rest des Butternut-Kürbis 2-3 Spalten abschneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Kürbisspalten mit Rosmarin und Salz andünsten.

Marina Engelhardt am 24. Oktober 2024

Kürbis püriert, gepickelt und konfiert

Für zwei Personen

Für die Kürbisvariation:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	100 g Butter	1 EL Honig
1 EL Senf	100 ml Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	2 Lorbeerblätter	2 TL gemahl. Zimt
2 TL gemahl. Kardamom	Piment d'Espelette	Fenchelsaat
roter Pfeffer	Traubenkern-Öl	Kürbiskern-Öl
150 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Kürbiskerne

Für die Kürbisvariation:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kürbis schälen und in verschiedene Formen schneiden. Einen Teil mit Butter und Salz schmoren lassen. Wenn der Kürbis gar ist, pürieren und mit Butter mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Teil des Kürbisses mit Weißweinessig, Traubenkern-Öl, Fenchelsaat, Honig, Thymian und Estragon pickeln.

Den restlichen Kürbis in Olivenöl mit Zimt, Kardamom, rotem Pfeffer und Piment d'Espelette und etwas Butter konfieren.

Aus dem Pickelfond eine Vinaigrette herstellen. Dafür Kürbiskern-Öl und Senf hinzugeben und über den gepickelten Kürbis geben.

Für die Garnitur:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten als Garnitur über den gepickelten Kürbis geben.

Konstantin Schmidt am 24. Oktober 2024

Chili-Käse-Kartoffeln mit Kräuterquark und Spitzkohl

Für zwei Personen

Für die Chili-Käse-Kartoffeln:

600 g Drillinge	2 rote Paprikaschoten	50 g Parmesan
1 getrocknete Chilischote	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	10 ml Öl
1 TL Salz		

Für den Kräuterquark:

200 g Quark, 40%	5 Zweige Petersilie	5 Zweige Dill
5 Zweige Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	restliche Parmesan-Mischung	Öl, Salz, Pfeffer
-------------------------	-----------------------------	-------------------

Für die Chili-Käse-Kartoffeln:

Den Backofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, mit Schale halbieren und vorkochen. Parmesan, Petersilie, Chili und Salz im Blender zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. Etwas Parmesan-Mischung für den Spitzkohl beiseitestellen.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln und Paprikastücke mit dem Öl in die Schüssel geben und alles miteinander vermischen. Anschließend die Masse auf einem Backblech verteilen und im Ofen für ca. 15 Minuten backen.

Für den Kräuterquark:

Kräuter fein hacken und mit dem Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl in Spalten schneiden und etwas salzen. Anschließend eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Spitzkohl darin anbraten. Restliche Parmesan-Mischung auf den Spitzkohl geben und ca. 3 Minuten im Ofen bei 250 Grad Grillfunktion gratinieren.

Marina Engelhardt am 23. Oktober 2024

Veganes 'Riz Casimir'

Für zwei Personen

Für das Curry:

250 g eingew. Kichererbsen	1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Ananas
1 Zwiebel	2-3 cm Ingwer	100 ml Hafermilch
100 ml Kokosmilch	Butter	300 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	3 Zweige Koriander	Kurkuma
Currypulver	Mehl	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

250 g Langkornreis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
375 ml Gemüsefond	1 Gewürznelke	1 Kardamomkapsel
2 Lorbeerblätter	1 Sternanis	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Cocktailkirschen	1 Banane	20 g Mandelblättchen
--------------------	----------	----------------------

Für das Curry:

Einen Topf mit Butter erhitzen. Zwiebel abziehen und hacken. Ingwer schälen, hacken und beides für 3 Minuten in der Butter dünsten.

Apfel waschen, entkernen, in Stücke schneiden und ebenfalls dazugeben. Für weitere 2 Minuten dünsten. Mehl, Curry- und Kurkumapulver dazugeben, für 1 Minute unter ständigem Rühren dünsten.

Mit Gemüsefond, Weißwein und Hafer- sowie Kokosmilch ablöschen.

Aufkochen, Hitze reduzieren und für 5 Minuten köcheln lassen. Ananas in Stücke schneiden und unterrühren, nach Bedarf mit etwas Ananassaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Abgetropfte Kichererbsen in einer Bratpfanne mit Öl anbraten, dann zur Casimir-Sauce geben. Koriander hacken und unterheben.

Für den Reis:

Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Anschließend zusammen mit den Gewürzen in einer Pfanne anrösten, Reis dazu geben und mit Fond ablöschen. Ca. 18 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren die Gewürze entfernen.

Für die Garnitur:

Mandelblättchen ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Banane schälen, halbieren und die Hälfte der Länge nach durchschneiden. In einer Pfanne mit Öl beidseitig anbraten. Kirschen entkernen. Mandelblättchen, Bananenscheiben und Kirschen als Garnitur verwenden.

Irina Lützel Schwab am 23. Oktober 2024

Chili-Käse-Kartoffeln aus dem Ofen mit Kräuterquark

Für die Chili-Käse-Kartoffeln:

600 g Drillinge	2 rote Paprikaschoten	50 g Parmesan
1 getrocknete Chilischote	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	10 ml Öl
1 TL Salz		

Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	restliche Parmesan-Mischung	Öl, Salz, Pfeffer
-------------------------	-----------------------------	-------------------

Für die Chili-Käse-Kartoffeln Den Backofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, mit Schale halbieren und vorkochen. Parmesan, Petersilie, Chili und Salz im Blender zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. Etwas Parmesan-Mischung für den Spitzkohl beiseitestellen.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln und Paprikastücke mit dem Öl in die Schüssel geben und alles miteinander vermischen. Anschließend die Masse auf einem Backblech verteilen und im Ofen für ca. 15 Minuten backen.

Für den Kräuterquark 200 g Quark, 40% 5 Zweige Petersilie 5 Zweige Dill 5 Zweige Schnittlauch Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Kräuter fein hacken und mit dem Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl in Spalten schneiden und etwas salzen. Anschließend eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Spitzkohl darin anbraten. Restliche Parmesan-Mischung auf den Spitzkohl geben und ca. 3 Minuten im Ofen bei 250 Grad Grillfunktion gratinieren.

Marina Engelhardt am 23. Oktober 2024

Feta im Filoteig und Dreierlei von der Gurke

Für zwei Personen

Für den Feta:

4 Filoteigblätter	200 g Feta	1 TL Honig
2 EL Olivenöl		

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	500 ml Vollmilch	2 EL Weißweinessig
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für die Gurkenröllchen:

$\frac{1}{2}$ Gurke	100 ml Tonic Water	Salz
---------------------	--------------------	------

Für die Gurkenkugeln:

$\frac{1}{2}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Apfel	100 ml Apfelsaft
---------------------	---------------------	------------------

Für den Feta:

Eine Fritteuse mit Fett vorheizen.

Feta in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Filoteigblätter mit Olivenöl bestreichen und den Feta darin einwickeln. Die Päckchen in der Fritteuse bei 180°C goldbraun backen. Vor dem Servieren mit Honig beträufeln.

Für den Gurkensalat:

Essig und die Milch verrühren. Anschließend 5-10 Minuten ruhen lassen, bis die Milch dicklich ist.

Gurke schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit der Buttermilch und dem Dill mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gurkenröllchen:

Gurke fein hobeln und mit Salz und Tonic Water vakuumieren.

Für die Gurkenkugeln:

Gurke mit einem Kugelausstecher ausstechen und mit Apfelsaft vakuumieren. Apfel mit einem Kugelausstecher ausstechen und mit der Gurke vakuumieren.

Konstantin Schmidt am 23. Oktober 2024

Maronen-Suppe, Milchschaum, Sprossen, Chili-Croûtons

Für zwei Personen

Für die Maronensuppe:

500 g gekochte Maronen	1 Möhre	1 Selleriestange
2 Zwiebeln	1 EL Butter	500 ml Hühnerfond
100 ml trockener Weißwein	3 EL Cognac	2 Nelken
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Milchschaum:

200 ml Vollmilch, 3,8%

Für die Croûtons:

3 Sch. Toastbrot ohne Rinde 1 kleine Chilischote 1 EL Butter
1 Prise Zimt

Für die Garnitur:

1 EL rote Sprossen

Für die Maronensuppe:

Das Gemüse waschen, die Zwiebel abziehen, alles klein hacken und in Butter andünsten. Fond und Wein angießen. Maronen hinzugeben, Nelken in eine von den zwei Zwiebeln stecken und 20 Minuten köcheln lassen. Zwiebel mit den Nelken vor dem Pürieren entfernen. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss den Cognac hinzugeben.

Für den Milchschaum:

Milch aufschäumen.

Für die Croûtons:

Toastbrot in Würfel schneiden. Chili waschen, längs aufschneiden, Kerne entfernen und fein hacken. Beides zusammen mit Zimt in Butter knusprig braten.

Für die Garnitur:

Sprossen als Garnitur verwenden.

Anja Kramer am 23. Oktober 2024

Gefüllte Cannelloni mit Ofentomaten und Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für den Pastateig:

1 Ei	50 g Semola	50 g Mehl
$\frac{1}{2}$ -1 TL Olivenöl	Salz	

Für die Füllung:

150 g frischer Spinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft, Abrieb	100 g Ricotta	200 ml Sahne
1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano	3 Zweige Basilikum
2 Salbeiblätter	20 g getrock. Tomaten	20 g Pinienkerne
20 g Paniermehl	Öl	Salz, Pfeffer

Zur Fertigstellung:

10 g Parmesan	1 EL Butter	Gemüsefond
---------------	-------------	------------

Für die Ofentomaten:

1 Zweig Cherrytomaten	Olivenöl
-----------------------	----------

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan

Für den Pastateig:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Pastateig die Zutaten zu einem elastischen Teig kneten und kühlstellen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauch abziehen, hacken und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Spinat waschen, trockentupfen und dazugeben. Mit Sahne ablöschen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenschale abreiben. Kräuter hacken. Getrocknete Tomaten hacken. Alle Zutaten dazugeben und je nach Konsistenz etwas Paniermehl hinzugeben.

Pinienkerne hacken und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Füllung abkühlen lassen.

Zur Fertigstellung:

Pastateig 1,5 mm dick ausrollen und zu Rechtecken von ca. 15 x 20 cm schneiden. Die Teigrechtecke kurz in gesalzenem Wasser al dente kochen und direkt in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Auf einem Tuch abtrocknen. Füllung auf die Teigbahnen geben und eng einschlagen. Cannelloni in die gewünschte Länge schneiden und in eine Pfanne geben. Mit Fond auffüllen, ein paar Butterflocken darüber geben und mit Parmesan bestreuen. Das Ganze in der Pfanne erhitzen und im Anschluss servieren.

Für die Ofentomaten:

Cherrytomaten waschen, trockentupfen und in eine Auflaufform mit Olivenöl geben und im Ofen garen.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan reiben, kleine Häufchen auf einem Backpapier verteilen und im Ofen goldbraun ausbacken.

Irina Lützelshwab am 21. Oktober 2024

Bulgur mit Linsen und Zwiebeln, Joghurt-Dip, Fattoush

Für zwei Personen

Für den Bulgur mit Linsen:

250 g grober Bulgur	125 g braune Linsen	1 große Zwiebel
5 TL gemahlener Kreuzkümmel	Sonnenblumenöl	Olivenöl, Salz

Für den Joghurt-Dip:

1 kleine Gurke	250 g Naturjoghurt, 3,5%	1 Zitrone, Saft
1 Knoblauchzehe	2-4 Zweige Minze	Salz

Für das Fattoush:

2 arabische Brote	2 Köpfe Romanasalat	1 Gurke
3 Tomaten	1 Granatapfel	1 Zitrone, Saft
2-3 TL Granatapfelsirup	1 Bund Petersilie	1 Bund Minze
1-2 TL Sumach	3-4 EL Sonnenblumenöl	Salz

Für den Bulgur mit Linsen:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen mit Kreuzkümmel für einige Minuten darin kochen. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und den Bulgur kurz anbraten. Linsen mit dem Wasser hinzufügen und eventuell noch etwas Wasser dazugeben. 10-15 Minuten kochen, bis der Bulgur weich ist. Mit Salz würzen.

Zwiebel abziehen und in feine, halbe Ringe schneiden. Olivenöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel knusprig braten. Die Zwiebelringe auf dem Bulgur anrichten.

Für den Joghurt-Dip:

Gurke fein reiben. Knoblauch abziehen und hacken. Gurke und Knoblauch zum Joghurt geben, mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

Für das Fattoush:

Das Gemüse waschen, klein schneiden und in eine große Schüssel geben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brot in kleine Stücke schneiden und im Öl frittieren, bis es knusprig ist.

Aus Zitronensaft, Granatapfelsirup, Sumach und Salz ein Dressing anrühren und mit dem Salat und den Kräutern vermengen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und zusammen mit dem Brot als Topping auf dem Salat verteilen.

Zakarya Mandwo am 16. Oktober 2024

'Lobster'-Rolls, Röstzwiebeln und Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 Ei
1 EL Senf	1 EL Zucker	300 ml Rapsöl
Salz		

Für die Lobster-Rolls:

2 Brioche Hot Dog Brötchen	250 g Palmherzen, Dose	1 Stange Sellerie
1 rote Zwiebel	1 EL Butter	1 Bund Schnittlauch
1,5 TL gelbe Senfkörner	$\frac{1}{2}$ TL Selleriesamen	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Gewürznelke
3 Kardamomkapseln	1,5-2 TL gemahl. Lorbeer	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
2 Prisen gemahl. Muskatblüte	1 TL geräuchertes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver
$\frac{1}{2}$ weißer Pfeffer	1 TL schwarzer Pfeffer	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Piment
Muskatnuss	2 TL Salz	

Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel	geräuchertes Paprikapulver	Mehl, Öl, Salz
-----------	----------------------------	----------------

Für die Kartoffelwürfel:

2 mittelgroße Kartoffeln	1 Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
Öl, Salz, Pfeffer		

Für die Mayonnaise:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Ei, Senf, Öl, Zucker und Salz in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer eine Mayonnaise hochziehen. Knoblauch abziehen, grob hacken und untermixen. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Zitronensaft für die Lobster-Rolls aufheben.

Für die Lobster-Rolls:

Palmherzen abtropfen lassen. Alle Gewürze im Mörser vermischen.

Sellerie putzen und sehr fein schneiden. Zwiebeln abziehen und ebenfalls sehr fein schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Palmherzen mit der Mayonnaise von oben vermengen und mit der hergestellten Gewürzmischung abschmecken. Mit Zitronensaft von oben abschmecken.

Brötchen in einer Pfanne mit der Innenseite in zerlassener Butter bräunen. Palmherzen im Brötchen anrichten, mit Schnittlauch garnieren.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Mehlieren und dann im heißen Öl knusprig braten. Mit Paprikapulver und Salz würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden. In einen großen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Wenn das Wasser kocht Kartoffelwürfel mit einer Schaumkelle entnehmen, in ein Sieb geben und über dem heißen Topf einige Minuten dämpfen lassen. Dann mit einem Küchentrepp trockentupfen. Die Hälfte des Rosmarins fein hacken.

Knoblauch abziehen, auf der Feinreibe reiben und hinzugeben.

Gedämpfte Kartoffeln auf ein Backblech geben, das Salz dazu geben mit Öl beträufeln. Restlichen Rosmarin mit dazulegen und Kartoffeln im heißen Ofen goldbraun rösten.

Katrin Schultz am 16. Oktober 2024

Blumenkohl, Parmesan, Kartoffel-Möhren-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kartoffel-Möhrenstampf:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Möhren	75 g Butter
50 ml Milch	1 l Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
2 Wacholderbeeren	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den gegrillten Blumenkohl:

1 Blumenkohl	100 g Butter	20 g Parmesan
Salz	Pfeffer	

Für den Blumenkohlsalat:

1 Blumenkohl	1 Salatgurke	1 rote Paprika
50 g Granatapfelkerne	1 TL Granatapfelsirup	1 TL weiße Balsamico-Creme
1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie	essbare Blüten
--------------------	----------------

Für den Kartoffel-Möhrenstampf:

Die Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. In den Fond geben und zum Kochen bringen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und eine Prise Salz dazugeben. Das Gemüse kochen, bis es ganz weich ist. Dann die Flüssigkeit abschütten, aber aufheben.

Lorbeerblätter und Wacholderbeeren entfernen. Butter und Milch zum Gemüse geben und zerstampfen. Falls der Stampf etwas zu trocken ist, die Kochflüssigkeit nutzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Stampf in einem Servierring anrichten.

Für den gegrillten Blumenkohl:

Blumenkohl von Grün und Strunk befreien. Zwei dicke Scheiben abschneiden. Butter in einer Grillpfanne erhitzen und den Blumenkohl grillen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan über den Blumenkohl reiben und kurz mitrösten.

Für den Blumenkohlsalat:

Blumenkohl sehr fein herunterschneiden. Gurke und Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Vorsichtig mit dem Blumenkohl vermischen. Granatapfelkerne hinzugeben und vermengen. Aus Balsamico-Creme, Öl, Granatapfelsirup und Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie hacken und als Garnitur verwenden. Blüten ebenfalls als Garnitur verwenden.

Patrick Sommer am 16. Oktober 2024

Spitzkohl mit Weißwein-Zitronen-Soße, Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	1 Zitrone, Abrieb	Butter
brauner Zucker	Salz	

Für die Weißwein-Zitronensauce:

1 Zitrone, Saft	1 Schalotte	50 ml Sahne
100 g Crème fraîche	Butter	50 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelrösti:

6 festk. Kartoffeln	Öl
---------------------	----

Für das Karottenstroh:

2 gelbe Karotten	2 rote/violette Karotten	Mehl, Öl, Salz
------------------	--------------------------	----------------

Für die Nüsse:

100 g gemischte Nüsse	Butter	brauner Zucker
Pfeffer		

Für den Spitzkohl:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl vierteln und in Salzwasser blanchieren. Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit Butter, Zitronenzeste und etwas braunem Zucker marinieren. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.

Für die Weißwein-Zitronensauce:

Schalotte abziehen, würfeln und in etwas Butter anbraten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Sahne, Crème fraîche und Gemüsefond einrühren und reduzieren lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelrösti:

Kartoffel schälen, reiben und gut ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelmasse als Rösti braten.

Für das Karottenstroh:

Karotten schälen, dann Stroh herstellen. Stroh leicht mehlieren und in heißem Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Für die Nüsse:

Nüsse in einer Pfanne mit etwas Butter, Zucker und Pfeffer rösten.

Dagmar Jürgens am 16. Oktober 2024

Pilz-Risotto, Kräuterseitling-Salsa, Austernpilze

Für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Arborio-Risotto	200 g Steinchampignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	100 g Parmesan
100 g Butter+ Butter	100 ml trockener Weißwein	5 Zweige Thymian
½ Bund glatte Petersilie	20 g getrocknete Steinpilze	Salz, Pfeffer

Für die Salsa:

350 g Kräuterseitlinge	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 Zitrone, Saft	50 g Butter
3 Zweige Zitronenmelisse	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die frittierten Pilze:

100 g Austernpilze	2 Eier	100 g Mehl
100 g Panko	1 Zweig Rosmarin	

Für das Risotto:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die getrockneten Steinpilze in heißem Wasser einweichen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Steinchampignons putzen und würfeln. Zusammen mit Schalotte und Knoblauch in einer hohen Pfanne mit Butter glasig andünsten. Risotto dazugeben und ebenfalls glasig braten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach das Wasser von den Steinpilzen dazugeben und ständig rühren, bis der Risotto eine gute Konsistenz erreicht hat. Butter und geriebenen Parmesan unterrühren. Thymian und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Risotto mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, Thymian und Petersilie abschmecken.

Für die Salsa:

Kräuterseitlinge putzen, klein schneiden und in einer heißen Pfanne mit Butter anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides in die Pfanne zu den Kräuterseitlingen geben und ebenfalls anbraten. Alles aus der Pfanne herausholen und in eine Schüssel füllen. Zitronenmelisse abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zitronenmelisse, etwas Chili, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zu den Pilzen in die Schüssel geben und vermengen. In einer kleinen Schüssel anrichten.

Für die frittierten Pilze:

Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren Aus Mehl, verquirlten Eiern und Panko eine Panierstraße aufbauen. Pilze putzen und dann erst in Mehl, dann in Eiern und in Panko panieren. In reichlich heißem Öl in der Fritteuse frittieren. Rosmarin zum Aromatisieren mit in das Öl geben.

Paul Berger am 09. Oktober 2024

Tagliatelle mit Paprika-Sugo, Paprika und Kapern

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

2 Eier
Salz

100 g helles Dinkelmehl	100 g Hartweizengrieß
-------------------------	-----------------------

Für die gerösteten Paprika:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	Olivenöl, Salz, Pfeffer
----------------------	-----------------------	-------------------------

Für die Paprika-Sugo:

1 rote Paprikaschote	1 Bund Lauchzwiebel	1 gegrillte Paprikaschote
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark	2 EL vegane Crème-fraîche	100 ml trockener Weißwein
100 ml Gemüsefond	Olivenöl	1 Zweig Basilikum
1 Lorbeerblatt	1 TL Zucker	1 Prise Piment d'Espelette
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver	5 rote Pfefferbeeren	Salz, Pfeffer

Für die frittierten Kapern:

1 EL Kapern	Mehl	Pflanzenöl
-------------	------	------------

Für die Garnitur:

30 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Beet Gartenkresse	2 Zweige Basilikum
---------------	---------------------------------	--------------------

Für die Tagliatelle:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Beide Mehle mit Eiern und einer Prise Salz zu einem Teig verkneten und in Folie gewickelt mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Nudelteig anschließend plattieren und dann in Tagliatelle schneiden. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche nebeneinander ausgebreitet auslegen.

Anschließend 2-3 Minuten in siedendem Salzwasser al dente garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und das Nudelwasser für Sauce nutzen.

Für die gerösteten Paprika:

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit der Hautseite nach oben legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen etwa 20 Minuten rösten lassen. Dann aus dem Ofen nehmen und Haut abziehen. Paprika in Streifen schneiden und jeweils zwei der Streifen zum Anrichten beiseitestellen. Den Rest mit in die Sauce geben.

Für die Paprika-Sugo:

Paprika waschen, schälen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Alles zusammen in einer Pfanne mit Öl andünsten. Paprikamark, Tomatenmark und geröstete Paprika aus dem Glas mit in die Pfanne geben und anrösten. Mit Weißwein ablöschen und Fond angießen. Lorbeerblatt hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf mit Zucker abschmecken. Etwas köcheln lassen und dann nochmals mit Piment d'Espelette abschmecken. Lorbeerblatt herausnehmen. Sauce mit einem Pürierstab aufmixen und dann durch ein feines Sieb streichen. Danach zurück in die Pfanne geben und mit etwas Nudelwasser und veganer Crème fraîche nochmals aufkochen lassen.

Kurz vor dem Servieren fertige Pasta mit in die Sauce geben und durchschwenken.

Pfefferbeeren in einem Mörser zerstoßen.

Mit den gerösteten Paprika aus dem Ofen, den frittierten Kapern, Kresse, Basilikum, Pfefferbeeren und dem Parmesan garnieren.

Für die frittierten Kapern:

Kapern in Mehl wenden und in reichlich Öl in einer Pfanne frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Basilikumblätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit gerösteter Paprika, frittierten Kapern und Kräutern garnieren. Wenn gewünscht Parmesan darüber streuen.

Katrin Hawkins am 09. Oktober 2024

Vietnamesische Frühlingsrollen mit Glasnudel-Salat

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Reispapier	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
2 große Karotten	100 g Sojasprossen	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer	1 Bund Koriander
50 g getrock. Mu-Err-Pilze	2 EL dunklen Sesam	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln	1 Papaya	50 g geschälte, vorgek. Edamame
2 Limetten, Saft	50 g gesalzene Erdnüsse	50 g Erdnussbutter
1 EL helle Sojasauce	3 EL Agavendicksaft	4 Zweige Koriander
1 TL Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für den Teriyaki-Dip:

1 Knoblauchzehe	5 cm Ingwer	40 ml japan. Sojasauce
40 ml Mirin	40 ml Sake	20 ml Sesamöl
2 EL Zucker	2 EL Speisestärke	

Für die süßsaure Sauce:

1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{4}$ Ananas	1 rote Chilischote
1 Salzzitrone	2 EL Tomatenmark	40 ml helle Sojasauce
20 ml Apfelessig	100 ml Ananassaft	20 ml Sesamöl
1 EL Speisestärke	2 EL Zucker	

Für den gebratenen Tofu:

100 g geräuch. Tofu	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	------------	---------------

Für die Frühlingsrollen:

Die Mu-Err-Pilze mit heißem Wasser übergießen und einweichen lassen.

Paprika, Karotten und Frühlingszwiebeln waschen. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Karotte schälen und in Julienne schneiden. Zwiebeln in feine Röllchen schneiden. Mu-Err-Pilze abgießen und klein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Alles miteinander vermengen und Sesam dazugeben. Reispapier anfeuchten und in der Mitte mit Gemüse-Mischung belegen. Zu Rollen formen und verschließen. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anrösten.

Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 35 Minuten ziehen lassen. Abgießen und mit Edamame vermengen. Papaya halbieren, Kerne herauslösen und zur Seite stellen. Dann Papaya schälen und würfeln, zusammen mit den Kernen unter den Glasnudelsalat mischen.

50 ml Wasser erwärmen und Erdnussbutter darin auflösen, Agavendicksaft und Sojasauce einrühren. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat geben. Limetten auspressen und Saft über Salat geben. Koriander hacken und Salat damit sowie mit den Erdnüssen garnieren.

Für den Teriyaki-Dip:

Zucker in einer kleinen Pfanne leicht karamellisieren lassen. Knoblauch abziehen und andrücken. Mit in die Pfanne geben. Dann mit Sojasauce, Mirin und Sake ablöschen. Sesamöl einrühren. Ingwer schälen und reiben. Mit in die Sauce geben und alles bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Bei Bedarf kurz vor dem Servieren mit Stärke abbinden und Knoblauch entfernen.

Für die süßsaure Sauce:

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Würfel schneiden. Tomatenmark in einer Pfanne mit Zucker anrösten, mit Apfelessig und Sojasauce ablöschen. Sesamöl einrühren. Ananassaft mit Stärke mischen und einrühren. Chili in feine Ringe schneiden, Salzzitrone fein würfeln. Beides in die Sauce geben.

Ananas ganz fein schneiden und unterrühren.

Für den gebratenen Tofu:

Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Thomas Eberhardt am 09. Oktober 2024

Ravioli, Feigen-Ziegenkäse-Füllung, Thymian-Butter

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

2 Eier	40 ml Rote-Bete-Saft	200 g Weizenmehl, 00
2 TL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

4 getrocknete Feigen	200 g Ziegenfrischkäse	30 g Parmesan
1 EL Sahne	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Fertigstellung:

150 ml Rote-Bete-Saft	Salz
-----------------------	------

Für die Honig-Thymian-Butter:

150 g Butter	1-2 EL flüssiger Honig	6 Zweige Thymian
Salz		

Für die Rote-Bete-Würfel:

1 Knolle Rote Bete	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft	1 TL Himbeeressig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Feigen	25 g Rucola	essbare, lila Blüten
50 g Ziegen-Feta	30 g Walnüsse	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ EL Himbeeressig	Salz	Pfeffer

Für den Ravioli-Teig:

Das Mehl mit den Eiern und etwas Salz vermengen. Olivenöl und RoteBete-Saft einarbeiten. In Frischhalte-Folie einrollen und für mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend den Teig sehr dünn ausrollen.

Für die Füllung:

Feigen klein schneiden. Parmesan reiben. Feigen mit Ziegenfrischkäse, Parmesan und Sahne zu einer Masse verarbeiten. Thymian und Rosmarin fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

Teig dünn ausrollen und jeweils einen Teelöffel Füllung darauf setzen. Mit einer zweiten Teigbahn zudecken und dann mit einem Raviolistempel Teigtaschen ausdrücken. In kochendem Salzwasser mit Rote-Bete-Saft für 4 Minuten ziehen lassen.

Für die Honig-Thymian-Butter:

Butter in der Pfanne schmelzen und abgezupfte Thymianblätter dazugeben. Honig einrühren und mit Salz würzen.

Für die Rote-Bete-Würfel:

Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Essig und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Rucola waschen und mit Öl, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Als Bett unter Ravioli legen.

Feigen vierteln und Feta zerbröseln. Gericht damit garnieren. Walnüsse rösten.

Romy Krämer am 09. Oktober 2024

Zillertaler Krapfen, Nussbutter, Sommersalat

Für zwei Personen

Für den Krapfenteig:

3 Eier	300 ml Vollmilch	Butter
50 ml Mineralwasser	200 g glattes Weizenmehl	Rapsöl, Salz

Für die Füllung:

300 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	150 g Zillertaler Graukäse
50 g Zillertaler Zigerkäse	50 g Bergkäse	50 g Gorgonzola pikant
200 g Butter	150 g Speisetopfen	½ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für den Salat:

400 g Wildkräutermischung	1 Salatherz	1 Bund Radieschen
50 g kleine Himbeeren	30 ml Himbeeressig	20 g mittelscharfer Senf
Zucker	50 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Krapfenteig:

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und in einer Pfanne (ø 20 cm Durchmesser) in Butter und Öl zu Palatschinke herausbacken.

Für die Füllung:

Kartoffel schälen, sehr klein schneiden und in Salzwasser garen.

Abgießen und in Eiswasser abkühlen lassen.

Zwiebel abziehen, sehr fein hacken und leicht anschwitzen. Kartoffeln fein reiben. Schnittlauch fein hacken. Die verschiedenen Käsesorten ebenfalls sehr fein reiben. Dann alle Zutaten, bis auf die Butter, vermengen und zu einer glatten, zähen Masse verarbeiten. Wenn notwendig mit etwas Wasser verlängern. Nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Anschließend die Fülle in die vorbereiteten Palatschinken einstreichen, einschlagen und in geschäumter Butter schwenken. Dann im Backofen bei 90 Grad warmstellen.

Butter in der Pfanne zu brauner Butter weiterverarbeiten. Vor dem Anrichten Palatschinken damit übergießen und mit Schnittlauch garnieren.

Für den Salat:

Wildkräuter und Salatherz abbrausen und gut abtropfen lassen.

Wildkräuter und Salatherz in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen waschen, in Scheiben schneiden und unter die anderen Zutaten mischen.

Ebenfalls die Himbeeren hinzugeben.

Himbeeressig, Senf, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren und den vorbereiteten Salat damit marinieren.

Salat in einer separaten Schüssel anrichten und mit Kapuzinerkresse, Gänseblümchen, Rotkleblüten und Ringelblume dekorieren.

Hannes Brandacher am 02. Oktober 2024

Bulgur mit Käse - Börek

Für zwei Personen

Für den Bulgur:

200 g feiner Bulgur

Für die Marinade:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft
1 EL Paprikamark	1 TL Tomatenmark	1 EL Granatapfelsirup
2 TL Paprikaflocken	1 TL Isot Biber	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL getrocknete Minze	½ TL gemahlener Kardamom
½ TL gemahlener Zimt	½ TL gemahlener Piment	Muskatnuss
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

3 Blätter Kopfsalat	1 kleine Gurke	5 Cherrytomaten
1 grüne Spitzpaprika	3 Frühlingszwiebeln	1-2 Zweige Petersilie

Für die Börek:

4 Blätter Yufkateig	1 Ei	1 Pck. Schafskäse
20 g Gouda	½ Bund Petersilie	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Romanasalat	Granatapfelsirup
---------------	------------------

Für den Bulgur:

Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit 100 ml heißem Wasser übergießen. Gut vermischen, dann abdecken und 5 Minuten quellen lassen.

Für die Marinade:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In Olivenöl anbraten. Paprika- und Tomatenmark hinzufügen und weitere 2 Minuten braten. Mit Zitronensaft, Pul Biber, Isot Biber Kreuzkümmel, Paprikapulver, Minze, Kardamom, Zimt, Piment, eine Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen und wieder gut vermengen.

Die Zwiebel-Gewürz-Mischung zu dem Bulgur geben, dann Granatapfelsirup und Olivenöl zugeben und alles gut vermischen.

Für das Gemüse:

Salat waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Gurke und Tomaten klein schneiden. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden.

Petersilie hacken. Alles vorsichtig unter den Bulgur heben.

Für die Börek:

Gouda reiben und mit Schafskäse mischen. Petersilie hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf den Yufkateig geben, einrollen und mit Eiweiß verkleben. In einer Pfanne in Öl knusprig braten.

Für die Garnitur:

Bulgur auf Salatblättern anrichten und mit Granatapfelsirup beträufeln.

Ebru Yildirim am 02. Oktober 2024

'Steak' vom Igel-Stachelbart mit Sauce béarnaise

Für zwei Personen

Für den Pilz:

500 g Igel-Stachelbartpilz 2 Knoblauchzehen 2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian Butter

Für die Sauce béarnaise:

2 Schalotten 1 Zitrone, Saft 4 Eier
250 g Butter 4 EL Weißweinessig ½ Bund Estragon
Salz Pfeffer

Für die Schalotten:

4 Schalotten

Für den Caprese-Salat:

2 Avocados 3 rote Tomaten 4 kl. gelbe Cherrytomaten
1 Büffelmozzarella 20 g Parmesan Weißweinessig
½ Bund Basilikum Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Pilz:

Den Igel-Stachelbartpilz ggf. putzen und in Butter anbraten. Knoblauch und die Kräuter hinzufügen und zum Aromatisieren mitbraten.

Für die Sauce béarnaise:

Butter in einen Topf geben, kräftig aufkochen lassen und in ein anderes Gefäß umgießen. Die Molke setzt sich beim Abkühlen nach unten ab, das reine Butterfett schwimmt oben.

Schalotten abziehen und fein hacken.

100 ml Wasser, Essig, Schalotten, Salz und Pfeffer in einen Topf geben.

Alles zum Kochen bringen und einkochen lassen. Sud abseihen und in einen sauberen Topf geben und bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelbe in einen Topf geben und mit einem Schneebesen schlagen, bis es schaumig wird und anfängt einzudicken.

Wenn das Eigelb eindickt, die Hitze runterstellen und 10 EL der flüssigen Butter (s.o.) mit dem Schneebesen einrühren. Restliche Butter langsam nach und nach einrühren.

Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen. Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Estragon abschmecken.

Für die Schalotten:

Schalotten abziehen und in einer Pfanne grillen.

Für den Caprese-Salat:

Avocados schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit einer Bratpfanne etwas flacher drücken. In eine runde Form geben und drei Avocadostücke formen.

Tomaten halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl und Salz anbraten.

Auf die Avocados legen. Gelbe Cherrytomaten halbieren und in eine Schüssel geben. Mit Mozzarella, Olivenöl, Essig, Basilikum, Salz und Pfeffer vermischen. Auf die anderen Tomaten legen. Parmesan hinzugeben.

Adam Haugsted am 02. Oktober 2024

Rote-Bete-Gnocch, Gorgonzola-Füllung, Rote-Bete-Soße

Für zwei Personen

Für die gefüllten Gnocchi:

300 g mehligk. Kartoffeln	75 g vorgek. Rote Bete	1 Ei
50 g Hartkäse	50 g Gorgonzola	1 EL Butter
60 Weizenmehl	20 g Hartweizengrieß	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Rote-Bete-Sauce:

75 ml Rote-Bete-Saft	Salz	Pfeffer
----------------------	------	---------

Zur Fertigstellung:

Butter	75 ml Rote-Bete-Saft	Salz
--------	----------------------	------

Für die Kürbiscreme:

$\frac{1}{4}$ Hokkaido-Kürbis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für den Blattsalat:

70 g Lollo rosso	70 g Lollo bianco	1 gelbe Cocktailtomate
1 rote Cocktailtomate	1 EL weißen Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz		

Für die Walnüsse:	35 g Walnüsse	2 EL Zucker
--------------------------	---------------	-------------

Für die gefüllten Gnocchi: Die Kartoffeln schälen und würfeln. In reichlich Salzwasser weichkochen, durch eine Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen.

Rote Bete pürieren.

Eine Mulde in die Kartoffelmasse drücken, die pürierte Rote Bete hineingeben und gut vermengen. Hartkäse reiben. Ei trennen.

Geriebenen Hartkäse, Eigelb, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben und kneten bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig zu einer Rolle formen, ca. 4 cm Stücke abschneiden, zu Kreisen formen und in die Mitte ein Stück Gorgonzola geben. Dann zu einer kleinen Kugel formen.

Für die Rote-Bete-Sauce: Rote-Bete-Saft in einer Pfanne zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen und einreduzieren lassen.

Zur Fertigstellung: Gnocchi in einem Topf mit gesalzenem Wasser und Rote-Bete-Saft kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle direkt in die reduzierte Rote-Bete-Sauce geben und mit Butter montieren.

Für die Kürbiscreme: Kürbis in Würfel schneiden. Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Beides in Butter kurz anbraten. Mit Gemüsefond aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Nach 10 Minuten die Sahne hinzugeben und pürieren.

Für den Blattsalat: Salat waschen. Cocktailtomaten halbieren. Olivenöl, Essig und Salz vermengen und die Salatblätter durch das Dressing ziehen.

Für die Walnüsse: Walnüsse in einer Pfanne mit Zucker anrösten.

Beate Latzka am 02. Oktober 2024

Shakshuka mit Sesam-Soße und selbstgebackenem Brot

Für zwei Personen

Für die Shakshuka:

1 rote Paprikaschote	380 g geschälte Dosen-Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 Eier	1,5 TL Kreuzkümmel
1,5 TL süßes Paprikapulver	1,5 TL Cayennepfeffer	Chiliflocken
Agavendicksaft	2-3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	60 g Sesampaste
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Brot:

250 g griech. Joghurt	1 Ei	4 TL weißer Sesam
300 g Mehl	1 TL Backpulver	Salz

Für die Garnitur:

100 g Schafskäse	1-2 Zweige Koriander
------------------	----------------------

Für die Shakshuka:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch pressen.

Olivenöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, ca. 10 Minuten Zwiebel und Paprika anschmoren, am Ende für 2-3 Minuten den Knoblauch hinzufügen. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Chiliflocken dazugeben und für 1 Minute rösten.

Tomaten zum Gemüse geben und die Tomaten zerdrücken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10-15 Minuten einkochen lassen. Nach Bedarf mit Agavendicksaft abschmecken.

Eier in kleine Mulden in der Sauce einlassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze schmoren, bis die Eier gestockt sind.

Für die Sauce:

Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und pressen und mit Sesampaste in eine Schüssel geben. Mit 50 ml heißem Wasser anrühren, Olivenöl und Kreuzkümmel hinzufügen und alles mit Salz abschmecken.

Für das Brot:

Mehl, Salz, Backpulver und griechischen Joghurt verrühren und kneten.

In 3x3x3 cm große Kugeln formen, rollen und etwas mit Mehl bestäuben.

Eigelb vom Eiweiß trennen. Mit einer Teigrolle dünn ausrollen, mit Eigelb bestreichen, Sesam drüberstreuen und bei 180 Grad Umluft ca. 10 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Koriander hacken. Gericht mit zerbröseltem Feta und Koriander bestreuen.

Davina Manderla am 30. September 2024

Semmelknödel-Trio mit Nussbutter und Kopfsalat

Für zwei Personen

Für die Knödel-Grundmasse:

250 g Knödelbrot	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
2 Eier	200 ml Milch	1 EL Butterschmalz
2 Zweige glatte Petersilie	2 EL Paniermehl	Salz, Pfeffer

Für die Spinatknödel:

200 g frischer Spinat	50 g Parmesan	1 EL Milch
Paniermehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Rote-Bete-Knödel:

200 g vorgek. Rote Bete	30 g frischer Meerrettich	50 g Parmesan
200 ml Rote-Bete-Saft	Gemahlener Kümmel, zum	Abschmecken
Salz	Pfeffer	

Für die Kaspressknödel:

180 g Bergkäse	1 EL Butterschmalz	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Nussbutter:

125 g Butter

Für den Salat:

1 kleiner Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	1 EL heller Balsamicoessig
1 TL flüssiger Honig	3 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

bunte Sprossen

Für die Knödel-Grundmasse:

Die Milch erwärmen, über das Knödelbrot gießen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch ebenfalls abziehen und pressen. Beides in Butterschmalz anbraten.

Eier zur Brotmasse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut verkneten. Evtl. etwas Paniermehl für die Bindung dazugeben. Die Knödelmasse in drei Teile teilen. In zwei Teile des Teiges je ein Drittel der angebratenen Zwiebeln und Knoblauch geben.

Petersilie fein schneiden, zu den restlichen Zwiebeln geben und vermengen. Zwiebel-Knoblauch-Petersilienmasse für die Kaspressknödel zur Seite stellen.

Für die Spinatknödel:

Spinat kurz blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Spinat mit der Milch pürieren. Parmesan reiben und alles zu dem Knödelteig geben. Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Ggf.

Paniermehl hinzugeben. Gleichmäßige Knödel formen. Anschließend Knödel in Salzwasser kochen. Sie sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Spinatknödel mit Parmesan garnieren.

Für die Rote-Bete-Knödel:

Parmesan reiben. Rote Bete sehr klein schneiden und ggf. mit einem Stampfer kleinstampfen. Rote Bete und Parmesan zu der Knödelmasse geben. Rote-Bete-Knödelteig mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Knödel formen und in Salzwasser mit etwas Rote-Bete-Saft kochen. Sie sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Knödel mit Meerrettich garnieren.

Für die Kaspressknödel:

Bergkäse reiben. Knödelmasse mit den beiseite gestellten Zwiebeln vermengen. Bergkäse ebenfalls zu der Knödelmasse geben.

Gleichmäßige Knödel formen, leicht andrücken und in Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Kaspressknödel damit garnieren.

Für die Nussbutter:

Butter in einem Topf bei kleiner Hitze solange köcheln lassen, bis sich die Molke trennt und diese zu schäumen beginnt. Die Butter sollte leicht bräunen, aber nicht verbrennen. Vor dem Servieren durch ein feines Sieb geben.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke zupfen. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Dressing kurz vor dem Servieren vermengen.

Für die Garnitur: Gericht mit Sprossen garnieren.

Tanja Viefhues am 26. September 2024

Kidneybohnen in Knoblauch-Tomaten-Soße mit Pol Roti

Für zwei Personen

Für die Kidneybohnen:

400 g Kidneybohnen	3 ganze Dosen-Tomaten	2 Zwiebeln
6-8 Knoblauchzehen	1 cm Ingwer	1 EL Ghee
1 Lorbeerblatt	$\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen	1 $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
$\frac{3}{4}$ TL gemahlener Koriander	1 TL Garam Masala	Salz

Für das Pol Roti:

33 g Kokosraspeln	50 ml Kokosmilch	1 $\frac{1}{2}$ EL Ghee
132 g Mehl	1 TL Salz	

Für die Garnitur:

1 Limette, Frucht	2-3 Zweige Koriander
-------------------	----------------------

Für die Kidneybohnen:

Die Kidneybohnen abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Tomaten pürieren. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und die Hälfte durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und reiben. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Wenn das Ghee flüssig geworden ist, die Kreuzkümmelsamen hinzugeben. Sobald diese anfangen zu knistern, die Zwiebeln und das Lorbeerblatt hinzugeben. Auf mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich und leicht bräunlich werden, dann gepressten Knoblauch und Ingwer hinzugeben. 1-2 Minuten braten. Tomaten, Kidneybohnen, die ganzen Knoblauchzehen und Chili, Koriander und Garam Masala hinzugeben. Mit Salz abschmecken und etwas von der mit Wasser verdünnten Kidneybohnen-Flüssigkeit hinzugeben (je nach gewünschter Konsistenz). Alles 10-15 Minuten bei niedriger Hitze garen. Mit Salz abschmecken.

Für das Pol Roti:

Kokosraspeln mit Kokosmilch mischen, bis diese sich wie feuchter Sand anfühlen. Mehl und Salz hinzugeben und gut vermischen. Ca. 50 ml Wasser und so viel von der übrigen Kokosmilch hinzugeben, bis sich eine Teigkugel formen lässt. Teig in vier kleine Teile teilen und jeweils zu einem runden Fladen mit etwa 5 mm Höhe plattdrücken.

Eine gusseiserne Pfanne ohne Fett erhitzen und Fladen darin von beiden Seiten anbraten, bis sie gleichmäßig braune Flecken bekommen. Von beiden Seiten mit Ghee bestreichen.

Für die Garnitur:

Limette in Schnitze schneiden. Korianderblätter zupfen.

Kidneybohnen mit Sauce sowie Pol Roti auf Tellern verteilen. Koriander drüberstreuen und mit Limette garniert servieren.

Hannah Käthler am 25. September 2024

Blumenkohl-Curry mit Gewürzreis, Naan, Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Blumenkohl	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1,5 cm Ingwer	1 rote Chilischote	300 g Naturjoghurt, 3,8%
2 Zweige Koriander	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Fenchelsamen
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	1 TL Korianderpulver
$\frac{1}{4}$ TL Garam Masala	2 EL Pflanzenöl	Salz

Für das Naan:

1 EL Naturjoghurt, 3,8%	50 ml Milch	50 g Butter
100 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 TL Pflanzenöl
1 Prise Salz		

Für den Gewürzreis:

100 g Basmati	1 EL Butter	2 Kardamomkapseln
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	3 Nelken	6 schwarze Pfefferkörner
Salz		

Für den Joghurt-Dip:

50 g Salatgurke	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
100 g Naturjoghurt	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{3}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{3}$ TL gemahl. Senf	$\frac{1}{3}$ TL gemahl. Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für das Curry:

Aus Joghurt, Kurkumapulver, Chilipulver, Korianderpulver und Garam Masala eine Paste herstellen.

Blumenkohl putzen, einzelne Röschen abschneiden und in einem Topf mit Wasser und Salz bissfest kochen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls fein schneiden. Chilischote fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und Fenchelsamen hinzufügen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer hinzugeben und dünsten. Anschließend abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, die Joghurtpaste hinzugeben, bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren aufkochen lassen bis es leicht ausgeflockt ist.

Blumenkohl und Wasser hinzugeben und für 5 Minuten köcheln lassen.

Für das Naan:

Mehl mit Salz und Backpulver vermischen und anschließend mit Joghurt, Milch und 1 EL warmem Wasser verkneten. Teig mit einer Folie abdecken und 20 Minuten ruhen lassen. Teig in 3 Portionen teilen. Jede Portion zu einem Fladen ausrollen und dünn mit Butter bestreichen, dann einmal mit der Butterseite nach außen zusammenklappen und nochmals flach ausrollen. In einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett jede Seite 1 Minute backen.

Für den Gewürzreis:

In einer Pfanne die Butter schmelzen, Kardamomkapseln, Kreuzkümmel, Nelken und Pfeffer hinzugeben, kurz anschwitzen. 200 ml Wasser, Reis und Salz hinzugeben und zugedeckt aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Hitze wegnehmen, ein Geschirrtuch, zwischen Deckel und Topf geben und den Reis quellen lassen.

Für den Joghurt-Dip:

Joghurt mit einem Spritzer Zitronensaft in eine Schüssel geben und kräftig aufschlagen, bis eine

luftig-cremige Konsistenz erreicht ist.

Gurke entkernen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Anschließend in den Joghurt geben. Zwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls in den Joghurt geben. Minze und Koriander fein hacken und beides mit in die Schüssel geben.

Zum Schluss den Kreuzkümmel, Senf, Koriander sowie reichlich Salz und Pfeffer dazugeben und alle Zutaten miteinander vermengen. Im Kühlschrank für etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

Für die Garnitur:

Curry mit Koriander garnieren.

Maik Sandvoß am 25. September 2024

Pinienkern-Frühlingszwiebel-Risotto mit Pesto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Arborio-Risottoreis	2 Frühlingszwiebeln	25 g eingel. Öl-Tomaten
1 Schalotte	20 g Parmesan	50 g kalte Butter
400 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	50 g Pinienkerne
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	1 Zweig krause Petersilie	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

50 g Basilikum	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kräuterseitlinge:

2 Kräuterseitlinge	1 Zitrone, Frucht	2 Eier
Butterschmalz	400 g Pankomehl	5 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Butter glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und unter Rühren ebenfalls glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei milder Hitze unter ständigem Rühren einkochen lassen. So viel heißen Gemüsefond dazugeben, dass der Reis gerade bedeckt ist. So lange wiederholen bis der Fond aufgebraucht ist und der Reis fast gar ist.

Frühlingszwiebeln putzen, in 0,5 cm dicke Ringe schneiden und in einem Topf in kochendem Salzwasser 2 Minuten bissfest blanchieren, dann kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die eingelegten Tomaten mit Küchenkrepp abtupfen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl andünsten. Pinienkerne kurz in der Pfanne rösten und 1 EL für das Pesto zur Seite stellen. Kräuter hacken. Parmesan fein reiben und mit den Tomaten und der kalten Butter unter den Risotto mischen. Pinienkerne, Frühlingszwiebeln und die gehackten Kräuter untermischen. Risotto mit Salz abschmecken.

Für das Pesto:

Knoblauch abziehen. 1 EL Pinienkerne von oben mit dem Basilikum, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren. Parmesan reiben, untermischen und alles nochmals aufmixen. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge putzen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine Panierstraße aufbauen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterseitlinge erst im Mehl wenden, danach durch die Ei-Mischung ziehen und im Pankomehl wälzen.

Panierte Kräuterseitlinge in reichlich Butterschmalz in einer Pfanne goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zitrone vierteln und dazu servieren.

Olga Held am 25. September 2024

Gnocchi mit Gorgonzola-Soße, Spinat, Rotwein-Birne

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

500 g mehligk. Kartoffeln 1 Ei 150 g Mehl, 405
Muskatnuss

Für die Sauce:

1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 1 rote Chilischote
180 g milder Gorgonzola 200 ml Sahne 2 EL Crème fraîche
100 ml trockener Weißwein Paprikapulver Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Spinat:

50 g Blattspinat 2 Knoblauchzehen Olivenöl
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Rotweinbirne:

1 Birne 200 ml Rotwein 1 TL ganze Nelken
 $\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner 2 Sternanis 1 TL flüssiger Honig
1 TL Zucker

Für die Walnüsse: 50 g Walnüsse 1 EL Butter

Für die Gnocchi: $\frac{1}{2}$ TL Salz + Salz, für das Kochwasser Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weichkochen. Wasser abgießen und Kartoffeln noch 1-2 Minuten im Topf bei ausgeschaltetem Herd ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Schale bleibt zum größten Teil in der Presse zurück.

Kartoffelmasse mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.

Ei, Salz sowie eine Prise Muskat verquirlen und unter die Kartoffeln mischen. Nun immer wieder etwas Mehl hinzugeben und den Teig mit den Händen geschmeidig kneten. Nur so viel Mehl nutzen, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Den Teig im Kühlschrank bis zur Verarbeitung abgedeckt ruhen lassen. Alternativ kurz abgedeckt in das Eisfach stellen. Anschließend daraus Gnocchi formen und in Salzwasser 3 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Sauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chili von Kernen und Trennhäuten befreien und ebenfalls fein schneiden. Alles zusammen in Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und anschließend mit Sahne auffüllen. Nach und nach Gorgonzola und Crème fraîche hinzugeben und einrühren. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat: Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin anbraten. Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Rotweinbirne: Birne schälen und in feine Scheiben schneiden. Zucker kurz in einem Topf erwärmen. Honig hinzugeben und mit dem Rotwein ablöschen.

Sternanis und Nelke hinzugeben. Kurz aufkochen lassen. Dann die geschälten Birnenscheiben dazu geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Walnüsse: Butter in einer Pfanne zerlassen und die Walnüsse darin braten.

Tanja Viefhues am 25. September 2024

Blumenkohl, Milchreis, Granatapfel-Oliven-Relish

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl 2 EL Olivenöl Salz

Für den Joghurt-Milchreis:

120 g Rundkornreis 420 ml Vollmilch 240 g griech. Joghurt

1 Ei, M 1 TL Speisestärke $\frac{1}{2}$ TL Salz

Pfeffer

Für den Knoblauch:

3-4 Knoblauchzehen 2 TL Koriandersamen 30 ml Olivenöl

Für das Relish:

1 Granatapfel $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft ca. 80 g grüne Oliven

ca. 60 g Walnüsse 8 Zweige glatte Petersilie $\frac{1}{4}$ TL Pul Biber

1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Blumenkohl:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in einer Auflaufform mit Olivenöl und Salz vermengen.

Im Ofen für ca. 25 Minuten rösten.

Für den Joghurt-Milchreis:

Reis, Milch, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 18 Minuten simmern lassen. Ei trennen und Eigelb, Speisestärke und Joghurt miteinander verrühren und nach den 18 Minuten die Mischung in den Reis einrühren und weitere 5 Minuten fertig garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Knoblauch:

Koriandersamen mörsern. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Samen mit Öl in eine kleine Pfanne oder einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis die Knoblauchscheiben goldbraun und knusprig sind.

Für das Relish:

Den Backofen auf 180 Grad herunterstellen, die Walnüsse ca. 7 Minuten auf einem Backblech rösten und dann kurz abkühlen lassen. Zitrone auspressen. Petersilie grob hacken. Oliven und Walnüsse ebenfalls grob hacken. Granatapfel vierteln und Kerne auslösen. 8 EL Granatapfelkerne mit 4 EL Petersilie, 8 EL Walnüssen, 8 EL Oliven, Olivenöl, 2 TL Zitronensaft und Pul Biber vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Joghurt-Reis auf Teller geben. Erst den Blumenkohl, dann den Knoblauch darüber geben. Das Relish in ein kleines Schüsselchen geben und servieren.

Hannah Käthler am 23. September 2024

Kohlrabi-Schnitzel mit Kartoffel-Kohlrabi-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kartoffel-Kohlrabi-Stampf:

400 g Kohlrabi	350 g mehligk. Kartoffeln	30 g Butter
100 ml Milch, 1,5%	1 Bund Petersilie	Muskatnuss
1 TL gemahl. schwarzer Pfeffer	Salz	

Für das Kohlrabi-Schnitzel:

1 Kohlrabi	2 Eier	2 EL Schlagsahne
100 g Mehl	100 g Panko	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ EL heller Sesam
$\frac{1}{2}$ EL schwarzer Sesam	$\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker	1-2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffel-Kohlrabi-Stampf:

Den Kohlrabi und die Kartoffeln waschen, putzen und schälen. Beides in gleichmäßig große, grobe Würfel schneiden. Kohlrabi und Kartoffeln mit 400 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und 15-20 Minuten weich köcheln. Abgießen. Dann Milch und Butter dazugeben und Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Petersilie fein hacken und unter Stampf mischen. Mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.

Für das Kohlrabi-Schnitzel:

Kohlrabi schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Panko panieren. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin portionsweise pro Seite etwa 3 Minuten braten. Gut abtropfen lassen.

Für den asiatischen Gurkensalat:

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Chilischote längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden.

Knoblauch abziehen und hacken. Mit Chili, Limettensaft, Sojasauce, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing vermischen. Gurke waschen und längs in Scheiben hobeln. Mit dem Dressing und der Hälfte des Sesams mischen. Restlichen Sesam als Garnitur verwenden.

Jenny Palme am 18. September 2024

Weicher und würziger Tofu, Jasminreis, Wasser-Spinat

Für zwei Personen

Für den Reis:	200 g Jasminreis	
Für den würzigen Tofu:	200 g weicher Tofu	3 rote Chilischoten
4 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer	1 Stange Zitronengras
1 EL gemahl. Kurkuma	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
Für die Sauce:	1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel
3 EL Sojasauce	1 EL Sriracha	1 Stange Zitronengras
2 EL Zucker	Pflanzenöl	Salz
Für den weichen Tofu:		
200 g weicher Tofu	Maisstärke	Pflanzenöl
Für das Topping:		
1 Frühlingszwiebel	3 Zweige Koriander	2 TL weißer Sesam
Für den Wasserspinat:		
1 Bund Wasserspinat	2 Knoblauchzehen	2 TL Sojasauce
Pflanzenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	Weißer Sesam	

Für den Reis: Den Jasminreis waschen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. In einem Topf 400 ml Wasser aufkochen. Reis hineingeben und 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis das Wasser nicht mehr zu sehen ist. Den Herd ausschalten und den Reis 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Für den würzigen Tofu: Tofu in Rechtecke schneiden und die Oberfläche rautenförmig leicht einritzen, um die Aufnahme der Marinade zu erleichtern.

Zitronengras grob zerkleinern, Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und Grün von Chili entfernen. Alles in einem Mixer zerkleinern und mit Kurkuma vermischen, mit Salz, Pfeffer würzen. Tofu mit der Mischung auf der eingeschnittenen Seite bestreichen und in der Mischung 10 Minuten marinieren lassen; im heißen Öl anbraten, bis er goldbraun ist.

Für die Sauce: Aus 1 EL Wasser, Sojasauce, Zucker und Sriracha eine Sauce anmischen. Mit Salz würzen. Zitronengras fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Alles in einer Pfanne mit Öl kurz andünsten. Sauce dazugeben und kurz aufkochen lassen bis die Sauce anfängt zu karamellisieren. Dann von der Hitze nehmen.

Für den weichen Tofu: Den abgetropften Tofu in kleine Dreiecke schneiden und in Maisstärke mehlieren, in einer Pfanne mit Öl braten, bis eine Kruste entsteht. Tofu herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, in die Sauce geben und darin wenden.

Für das Topping: Frühlingszwiebel putzen und in Röllchen schneiden, Koriander hacken.

Gericht mit Frühlingszwiebel, Koriander, Sesam toppen, restliche Sauce über den Reis geben.

Für den Wasserspinat: Wasserspinat waschen und in 5-10 cm lange Stücke schneiden und zur Seite legen. Knoblauch abziehen, zerdrücken und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Wasserspinat dazu geben und mit 2 EL Wasser aufgießen. Mit Sojasauce sowie Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Gericht mit Sesam bestreuen.

Jake Nguyen am 18. September 2024

Veganer Flammkuchen mit veganen Ricotta, Kürbis

Für zwei Personen

Für den Flammkuchenteig:

125 g Dinkelmehl, 630 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver 2 TL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Ricotta:

125 g Cashewkerne $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 1 Zitrone, Saft
1-2 EL Hefeflocken Paprikapulver Salz, Pfeffer

Für den Belag:

125 g Hokkaido-Kürbis 1 kleine rote Zwiebel 50 g veganer Feta, Kokosbasis
2 EL Kürbiskerne 1 EL Ahornsirup 1 TL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Feigen 1-2 Zweige Rosmarin

Für den Flammkuchenteig:

Den Backofen mit Backblech auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Backpulver und Salz miteinander vermengen, dann Öl und 60 ml Wasser hinzugeben. Erst mit einem Holzlöffel und anschließend mit den Händen zu einem glatten Teig kneten und zu einer Kugel formen.

Für den Ricotta:

Cashewkerne für ca. 10 Minuten in Wasser kochen. Cashewkerne abgießen. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Cashewkerne mit Knoblauch, 1 EL Zitronensaft, Hefeflocken und ca. 40 ml Wasser pürieren und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Belag:

Zwiebel abziehen, Hokkaido putzen. Beides in feine Scheiben schneiden.

Teig auf einem Backpapier sehr dünn ausrollen, den Ricotta auf dem Teig verteilen. Dünn mit Zwiebel und Kürbis belegen. Feta darüber bröseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Ahornsirup beträufeln. Mit Kürbiskernen bestreuen und für ca. 10 Minuten in den Backofen geben.

Für die Garnitur:

Feigen in Scheiben schneiden. Flammkuchen damit vor dem Servieren belegen. Mit Rosmarin garnieren.

Anna Guder am 16. September 2024

Kürbis-Haselnuss-Küchlein, Haselnuss-Eis, Haselnüsse

Für zwei Personen

Für den Kuchen:

100 g Butternusskürbis	1 Orange, Abrieb	50 g Haselnüsse
2 Eier	50 g Butter	Butter
1,5 EL Mehl	38 g Zucker	1 TL Zimt

Für das Eis:

80 g Haselnüsse	300 ml Sahne	300 ml Milch
90 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	Eiswasser

Für die Nüsse:

100 g Haselnüsse	2 EL Zucker
------------------	-------------

Für die Brombeeren:

100 g Brombeeren	$\frac{1}{2}$ Orange, Saft	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 EL Zucker		

Für die Garnitur:

2-3 EL Zucker

Für den Kuchen:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Wasser füllen und in den Ofen stellen. Förmchen mit Butter einfetten.

Haselnüsse in einen Multizerkleinerer geben und mahlen.

Kürbis schälen und fein raspeln. Eier trennen. Eiweiß steifschlagen und Zucker unterrühren. Butter schaumig schlagen, dann das Mehl untermischen und die Eigelbe, Zimt und 1 TL Orangenabrieb dazugeben unditerrühren lassen. Kürbis, Haselnüsse und Eiweiß vorsichtig unter die Buttermasse heben. Masse in die eingefetteten Förmchen geben.

Kürbisküchlein für etwa 20 Minuten im Wasserblech in den Ofen geben.

Kürbisküchlein aus der Form lösen.

Für das Eis:

Haselnüsse in einen Multizerkleinerer geben, fein mahlen, dann in einer Pfanne rösten. Die Hälfte der Milch, den Zucker und Zimt dazugeben und einmal aufkochen lassen. Haselnussmilch durch ein Sieb passieren, Milch dabei in einer Schüssel auffangen. Restliche Milch zur Haselnussmilch geben und im Eisbad erkalten lassen. Sahne steif schlagen und unter die Haselnussmilch heben. Masse für 20 Minuten in die Eismaschine geben.

Für die Nüsse:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Haselnüsse zugeben und schwenken. Karamellisierte Haselnüsse auf einem Backpapier erkalten lassen.

Für die Brombeeren:

Orange und Zitrone auspressen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren.

Mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen und alles etwas einreduzieren lassen, bis es dicklich wird. Brombeeren darin schwenken.

Für die Garnitur:

Zucker in einen Multizerkleinerer geben und fein mahlen. Als Puderzucker über das Küchlein streuen.

Cornelia Hadler am 12. September 2024

Lasagne, Shiitake-Ragout, Gorgonzola-Béchamel, Kürbis

Für zwei Personen

Für die Nudelplatten:

2 Eier	124 g Semola	74 g Mehl
Salz		

Für das Shiitake-Ragout:

50 g Shiitake	2 Pak Choi Blätter	2 rote Spitzpaprika
1 Schalotte	2-3 EL Sojasauce	2 TL Misopaste
100 ml Rotwein	1 EL Öl	Salz

Für die Gorgonzola-Béchamel:

1 EL Gorgonzola dolce	250 ml Milch	1 EL Butter
1 EL Mehl	Muskatnuss	Salz

Für die Lasagne:

4 Pak Choi Blätter	4 Scheiben vom Butternusskürbis	Salz, Eiswasser
--------------------	---------------------------------	-----------------

Für den frittierten Rucola:

5 Blätter Rucola	Öl	Salz
------------------	----	------

Für die Nudelplatten:

Die Eier, Mehl, Semola und Salz zu einem Nudelteig verkneten und in Folie im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann dünn ausrollen und etwas kleinere Kreise als vom Kürbis und dem Pak Choi ausstechen (siehe unten). In Salzwasser kochen.

Für das Shiitake-Ragout:

Shiitake sehr fein würfen und in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten.

Schalotte abziehen, fein würfeln und zu den Pilzen geben. Mit dem Rotwein ablöschen. Spitzpaprika entsaften bzw. pürieren und durch ein Sieb geben, dann den Saft zum Ragout geben.

Den weißen Teil der Pak Choi Blätter fein würfeln und ebenso zum Ragout geben. Alles mit Sojasauce, Salz und der Misopaste abschmecken.

Für die Gorgonzola-Béchamel:

Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl dazugeben und leicht bräunen.

Mit der Milch auffüllen und glattrühren. Gorgonzola einrühren und mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Lasagne:

Die Kürbisscheiben und den grünen Teil der Pak Choi Blätter gleich groß ausstechen. Beides in Salzwasser garen. Die Pak Choi Blätter anschließend in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre grüne Farbe behalten.

Für den frittierten Rucola:

Rucola waschen und gut abtrocknen.

In dem heißen Öl frittieren, auf Küchenpapier entfetten und salzen.

In einem Servierring auf dem Teller abwechselnd Ragout, Nudelplatten, Kürbis, Béchamel und Pak Choi schichten, dann den Ring entfernen. Den frittierten Rucola oben drauf setzen und servieren.

Christina Fink am 12. September 2024

Pilz-Consommé. Pilze, Ravioli, Eierstich, Pilz-Chips

Für zwei Personen

Für die Pilz-Consommé:

100 g braune Champignons	50 g getrock. Steinpilze	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1-2 Scheiben Ingwer	200 ml Pilzfond
2 cl Wermut	4 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt
1 Sternanis	1 EL Olivenöl	Salz

Für die Pilz-Chips:

2 Kräuterseitlinge	2 TL Paprikapulver	1 EL Sonnenblumenöl
--------------------	--------------------	---------------------

Für die Ravioli:

2 Eier	2 EL Ricotta	1 EL Pinienkerne
1 TL Waldhonig	4 Zweige Thymian	124 g Hartweizengrieß
74 g Mehl	Salz	

Für die gebratenen Pilze:

3 braune Champignons	10 weiße Buchenpilze	Öl
----------------------	----------------------	----

Für den Eierstich:

10 g Parmesan	2 Eier	100 ml Sahne
1 TL Butter		

Für den Haselnuss-Schaum:

70 g Haselnüsse	200 ml Milch	Salz
-----------------	--------------	------

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Für die Pilz-Consommé:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Steinpilze in heißem Wasser einweichen.

Knoblauch und Schalotten mitsamt Schale zusammen mit den Champignons kleinschneiden, dann in einem Topf in Olivenöl anbraten.

Thymian, Sternanis, Lorbeerblatt und Ingwer hinzufügen und mit Wermut ablöschen. Die eingeweichten Steinpilze mitsamt dem Wasser hinzugeben und mit dem Pilzfond auffüllen.

Etwas 30 Minuten simmern lassen, nicht zu stark kochen. Eventuell salzen und durch ein Passiertuch geben.

Für die Pilz-Chips:

Kräuterseitlinge in dünne Streifen schneiden und mit dem Öl und Paprikapulver einreiben. Im vorgeheizten Backofen knusprig werden lassen.

Für die Ravioli:

Eier, Mehl, Hartweizengrieß und Salz zu einem Nudelteig verkneten und in Folie im Kühlschrank ruhen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne oder im Ofen rösten. Die Blätter vom Thymian ablösen. Ricotta mit dem Honig, Pinienkernen, Thymian und Salz vermischen.

Den Nudelteig dünn ausrollen, mit der Ricotta-Mischung füllen, gut verschließen und in stark gesalzenem Wasser kochen.

Für die gebratenen Pilze:

Pilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in ein wenig Öl anbraten.

Für den Eierstich:

Parmesan reiben. 1 EL Parmesan mit restlichen Zutaten vermischen und in einer gebutterten Pfanne langsam stocken lassen. Mit einem kleinen Ausstecher ausstechen.

Für den Haselnuss-Schaum:

Haselnüsse hacken und in einem Topf anrösten. Mit der Milch auffüllen, ein wenig salzen und köcheln lassen.

In einen Mixer geben und gut pürieren, dann durch ein Sieb geben und mithilfe einer Espuma-Flasche aufschäumen.

Für die Garnitur:

Etwas Kresse abschneiden und als Garnitur verwenden.

Christina Fink am 11. September 2024

Polenta-Caponata-Türmchen mit Mais und Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für die Polenta:

125 g Polenta	50 g Parmesan	1-2 EL Butter
250 ml Sahne	250 ml Milch	1-2 Zweige Thymian
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Caponata:

1 Aubergine	1 rote Spitzpaprika	4 Stangen Staudensellerie
400 g passierte Tomaten	6 grüne Oliven	1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark	6 EL Balsamicoessig	1 TL Agavendicksaft
1 Bund Petersilie	3 EL Zucker	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Mais:

2 vorgegarte Maiskolben	2 EL Butter	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan

Für die Polenta:

Die Sahne und Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Polenta einrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Parmesan reiben, dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Polentamasse ca. 1 cm dick auf ein kleines Blech streichen und 15 Minuten kaltstellen.

Öl in der Pfanne erhitzen, Polenta kreisförmig ausstechen und goldbraun anbraten. Butter und Thymian dazugeben und die Polentakreise darin schwenken.

Für die Caponata:

Balsamicoessig und Zucker in einem Topf einkochen lassen, bis diese leicht dicklich wird.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Staudensellerie und Spitzpaprika putzen und fein würfeln. Aubergine waschen und in gröbere Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Erst Knoblauch, dann Aubergine, Sellerie und Paprika darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Mit passierten Tomaten aufgießen, bis eine sämige Masse entsteht. Es soll nicht zu flüssig werden. Oliven in grobe Würfel schneiden und unterheben. Petersilie abrausen, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Caponata mit Salz, Pfeffer, Essigreduktion und Agavendicksaft abschmecken.

Für den Mais:

Mais in Streifen vom Kolben herunterschneiden und in der Mitte halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und Mais darin anbraten, bis er eine schöne Röstfarbe bekommt. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss noch etwas Zucker dazugeben.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan reiben. Pfanne erhitzen, je 1 Esslöffel Parmesan auf einer Stelle in der Pfanne zu einem Chip drücken und schmelzen lassen, bis er etwas Farbe bekommt. Anschließend herausnehmen und auf etwas Backpapier erkalten lassen.

Cornelia Hadler am 10. September 2024

Gefüllte Polenta-Knödel, Frucht-Carpaccio, Kakao-Soße

Für zwei Personen

Für die Polenta-Knödel:

150 g Polenta	100 g süß eingek. Azukibohnen	100 g Mais-Chips
1 Zitrone, Abrieb	1 Ei	60 g Butter
250 ml Milch	Salz	

Für den Popcorn-Espuma:

70 g Popcornmais	200 ml Sahne	200 ml Milch
60 g Zucker	1 EL Sonnenblumenöl	Salz

Für die scharfe Kakaosauce:

2 EL Kakao	2 EL Zucker	Chili
------------	-------------	-------

Für das Frucht-Carpaccio:

1 Sternfrucht	1 Zitrone, Saft
---------------	-----------------

Für die Polenta-Knödel:

Die Milch mit der Butter und einer Prise Salz aufkochen. Polenta einrühren und weiterköcheln lassen, bis eine festere Masse entstanden ist. Die Masse ein wenig abkühlen lassen und dann das Ei und den Zitronenabrieb untermengen.

Bohnen glatt pürieren. Polenta-Masse flach auf die Hand drücken, mit der Bohnenpaste füllen und gut verschließen, so dass der Knödel außen glatt ist. Dann in siedendes Wasser geben und garziehen lassen.

Mais-Chips mahlen und die Knödel nach dem Garen darin wenden.

Für den Popcorn-Espuma:

Öl in einem Topf erhitzen und die Maiskörner hinzufügen. Mit einem Deckel verschließen und warten bis das Popcorn fertig ist.

Zucker mit ganz wenig Wasser in einem Topf schmelzen und ein wenig braun werden lassen, dann vorsichtig die Sahne einrühren.

Wenn ein schönes Karamell entstanden ist, die Milch, das Popcorn und eine Prise Salz dazugeben und gut verrühren. Kurz kaltstellen. Wenn die Mischung abgekühlt ist, durch ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit in eine Espuma-Flasche füllen.

Für die scharfe Kakaosauce:

Alle Zutaten mit 100 ml Wasser zusammen in einen Topf geben und unter Rühren köcheln bis die Sauce andickt.

Für das Frucht-Carpaccio:

Frucht dünn aufschneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Christina Fink am 10. September 2024

Burrata mit Salbei, Hasselback-Kartoffel, Focaccia

Für zwei Personen

Für das Pesto:	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe	25 g Pinienkerne	50 g Parmesan
100 ml Olivenöl	Salz	
Für die Burrata:	2 kleine Burrata	1 Ochsenherztomate
200 g Tempuramehl	100 g Pankomehl	2 Zweige Rosmarin
4 Zweige glatte Petersilie	½ Bund Salbei	Ö, Salz
Für die Hasselback-Kartoffeln:	2 große vorw. festk. Kartoffeln	1 mittelgroße Tomate
1 Kugel Mozzarella	Salz	
Für das Focaccia:	2 Lagen Blätterteig	10 kleine Kirschtomaten
10 grüne Oliven	4 eingel. Peperoni	1 Kugel Mozzarella
1 EL gerebelter Kerbel	1 EL gerebelter Basilikum	4 Zweige Rosmarin
Olivenöl, Salz, Pfeffer		
Für die Garnitur:	½ Bund Basilikum	1 Bund Rucola

Für das Pesto: Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Petersilie, Basilikum und Parmesan grob schneiden. Knoblauch abziehen. Alles zusammen mit den Pinienkernen und dem Olivenöl in einen Multizerkleinerer geben und zu einem Pesto aufmischen. Bei Bedarf mit Salz würzen. Pesto für Burrata, Kartoffeln und ggf. als Garnitur nutzen.

Für die Burrata: Tempuramehl mit dem Schneebesen und ca. 220 ml eiskaltem Wasser und Salz glattrühren. Der Teig soll leicht zähflüssig sein.

Burrata trocken tupfen und kurz in das Gefrierfach legen. Rosmarin und Petersilie fein hacken und mit Panko mischen.

Burrata auf dem Gefrierfach herausnehmen und erst in Tempuramehl wälzen, dann in angerührtem Tempura-Teig tauchen und frittieren. Kurz ruhen lassen und nochmals in Tempuramehl wälzen, durch Tempura-Teig ziehen, im Kräuter-Pankomehl wälzen und erneut frittieren.

Salbeiblätter zupfen, im Tempura-Teig wälzen, kurz frittieren und salzen.

Tomate in Scheiben schneiden. Mit Pesto bestreichen und Burrata drauflegen.

Für die Hasselback-Kartoffeln: Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser kurz vorgaren. Jeweils einen langen Holzspieß links und rechts an die lange Seite der Kartoffeln legen und mit einem Messer fächerförmig einschneiden. Durch die Holzspieße werden die Kartoffeln nicht durchgetrennt. Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomate in Scheiben schneiden. Kartoffeln mit Pesto, Tomate und Mozzarella füllen und im Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

Für das Focaccia: Peperoni in Scheiben schneiden. Mozzarella klein schneiden. Blätterteig mit Olivenöl oben und unten einstreichen, eine Hälfte mit Oliven und Mozzarella belegen, mit Kerbel, Basilikum und Salz und Pfeffer bestreuen, überklappen und 10 Minuten im Backofen anbacken. Ofen öffnen, Focaccia nochmals mit Olivenöl einstreichen und mit einem Holzstäbchen kleine Löcher einstechen. Mit Kirschtomaten und Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer bestreuen und ca. 10 Minuten knusprig zu Ende backen.

Für die Garnitur: Basilikumblätter zupfen. Rucola mit etwas Pesto marinieren und auf Teller geben.

Manuela Geske am 04. September 2024

Ratatouille-Türmchen mit Gemüse-Soße und Kräuter-Öl

Für zwei Personen

Für die Sauce:

2 rote Paprikaschoten	2 Tomaten	2 kleine Karotten
2 kleine Zwiebeln	1 Knoblauchknolle	3 Zweige Basilikum
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	Rapsöl

Für das Kräuter-Öl:

1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
50 ml Olivenöl	Salz	

Für die Fertigstellung:

1 Aubergine	1 Tomaten	1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini	½ Bund Schnittlauch	Olivenöl

Für die Garnitur:

50 g Parmesan	1 Zwei Rosmarin	
---------------	-----------------	--

Für die Sauce:

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika, Tomaten und Knoblauchknolle auf einem Backblech im Ofen schwarz grillen. Aus dem Ofen holen und in einer Schüssel abdecken.

Karotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in Rapsöl glasig braten. Zwiebeln abziehen, würfeln und hinzufügen. Tomaten schälen, grob hacken und hinzufügen. Kräuter zupfen und hinzufügen. Paprika schälen und hinzufügen. Knoblauchknolle ausdrücken alles zusammen pürieren.

Für das Kräuter-Öl:

Knoblauch abziehen und hacken. Rosmarin und Thymian zupfen und 2 Esslöffel fein hacken. Mit Olivenöl vermengen und leicht salzen. Pürieren und Öl durch ein Sieb passieren.

Für die Fertigstellung:

Zucchini, Tomate und Aubergine in dünne Scheiben schneiden.

Ausstechform in eine Pfanne stellen und mit etwas Olivenöl einölen.

Sauce etwa 1 cm hoch eingießen. Gemüsescheiben in die Ausstechform stapeln und abdecken. Herd auf mittlere Stufe schalten und köcheln lassen. Kräuter-Öl auf das Gemüse tröpfeln. Schnittlauch schneiden und als Garnitur verwenden.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Rosmarin zupfen, fein hacken und mit Parmesan vermengen. Auf einem Backblech verteilen, Backofen auf 180 Grad herunterstellen und für 8-10 Minuten in den Backofen geben.

Dennis Aseev am 04. September 2024

Grillgemüse

Für 4 Portionen:

600 g kleine Drillinge	1 rote Zwiebel	1 weiße Zwiebel
1 Zucchini	1 kleine Aubergine	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	250 g braune Champignons	200 g bunte Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen	2-3 Stiele Petersilie	3 EL Olivenöl
1 EL getrock. Rosmarin	1 EL getrock. Thymian	Pfeffer, Salz

Kartoffeln waschen und mit Schale 20 Minuten ohne Salzzugabe kochen.

Die Aubergine in Scheiben schneiden.

In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Zwiebeln abziehen, halbieren, in dünne Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Aubergine waschen, putzen, ebenfalls in Scheiben (0,5 cm Dicke) schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, in Streifen schneiden. Champignons putzen, halbieren bzw.

große Exemplare vierteln. Kirschtomaten waschen, halbieren.

Das geschnittene Gemüse in einer Schüssel mit der Kräuter-Marinade vermengen.

Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Olivenöl mit Knoblauch, Petersilie, Rosmarin und Thymian mischen, mit Pfeffer und ein wenig Salz würzen.

Das gemischte Gemüse (außer Tomaten) in eine große Schüssel geben, die Kräuter-Marinade darüber geben. Alles mit den Händen gut durchmischen und 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen. Gemeinsam mit dem Gemüse portionsweise in Grillschalen geben (Schnittflächen des Gemüses nach unten). Alles portionsweise 10 Minuten grillen bis das Gemüse bissfest ist und eine schöne Röstfarbe angenommen hat. Kirschtomaten unter das fertige Grillgemüse heben und servieren.

Christin Kuttruff am 04. September 2024

Blumenkohl-Suppe mit Blumenkohlröschen, Gremolata

Für zwei Personen

Für die Gremolata:

1 EL eingel. Kapern	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb
1 TL Honig	1 Bund glatte Petersilie	2 geh. EL Semmelbrösel
2 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Blumenkohlsuppe:

1 kleiner Blumenkohl	20 g Knollensellerie	1 mehligk. Kartoffel
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Zwiebel	10 ml Sahne
850 ml Gemüfefond	3 TL Honig	2 EL neutrales Öl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Blumenkohlröschen:

5 Blumenkohl-Röschen	Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Gremolata:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kapern fein hacken. Die Schale der Zitrone abreiben. Petersilie fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anrösten. Die Kapern und danach die Semmelbrösel unterrühren, alles etwas anrösten. Petersilie unterheben. Mit Zitronenschale, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Blumenkohlsuppe:

Sellerie schälen. Zwiebel abziehen. Kartoffel waschen und schälen. Alles separat in Würfel schneiden und beiseitestellen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Vier Röschen beiseitelegen.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, Sellerie und Blumenkohl ein paar Minuten mit anbraten. Die Kartoffel untermischen und mit Fond ablöschen. Das Gemüse etwa 15-20 Minuten weich köcheln.

Zitrone auspressen und 1 EL Saft und Honig untermischen. Das Gemüse im Topf mit dem Stabmixer oder im Hochleistungsmixer cremig pürieren.

Die Suppe mit Muskatnuss, Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Blumenkohlröschen:

Vier Röschen vom Blumenkohl mit etwas Öl marinieren und 20 Minuten in den Ofen geben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Ein Röschen in Scheiben schneiden und in Öl in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Gremolata in tiefe Teller geben und Röschen aus dem Ofen und Scheiben aus der Pfanne darauf verteilen. Suppe (beim Gast) angießen und servieren.

Matthias Kalthoff am 04. September 2024

Gemüse-Spieße

Für 4 Portionen

Für die Spieße:

8 lange Holzspieße	1 große, gelbe Paprikaschote	1 große, rote Paprikaschote
2 mittelgroße Zucchini	2 rote Zwiebeln	250 g braune Champignons

Für die Kräuter-Marinade:

1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Oregano	3 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz
1 Prise Chilipulver		

Außerdem:

2 Vollkorn-Baguette

Die Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.

Für die Gemüsespieße die Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen. In gleichmäßige, 2 cm x 2 cm große Stücke schneiden.

Zucchini waschen, putzen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren, in gleichmäßige Stücke schneiden.

Champignons putzen, halbieren.

Für die Kräuter-Marinade:

Die Zitrone heiß abwaschen, $\frac{1}{2}$ TL Zitronenschale abreiben.

Saft auspressen. Knoblauchzehen abziehen, sehr fein hacken.

Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenschütteln. Nadeln bzw.

Blättchen abzupfen, fein hacken. Olivenöl mit Zitronenabrieb, 2-3 EL Zitronensaft, Knoblauch und Kräutern verrühren. Kräftig mit Pfeffer und Salz würzen, nach Belieben mit etwas Chilipulver abschmecken.

Gemüsespieße:

In einer Glasschüssel sind die mit der Marinade vermengten Paprika-, Zucchini- und Zwiebelstücke zu sehen. Auf einem Brett daneben liegen die unmarinierten halbierten Champignons. Das Gemüse wird abwechselnd auf die feuchten Holzspieße gesteckt.

Das geschnittene Gemüse (außer die Champignons) in eine große Schüssel geben. Die Marinade darüber verteilen und alles gut vermengen. Nun das bunte Gemüse zusammen mit den Champignons abwechselnd auf die feuchten Spieße stecken.

Die Grillspieße auf dem vorgeheizten Grill unter Wenden grillen bis das Gemüse gar ist und eine leichte Bräune angenommen hat.

Fertige Grillspieße mit Vollkornbaguette servieren.

Christin Kuttruff am 03. September 2024

Topfenknödel mit Nussbrösel, Marillen-Thymian-Röster

Für zwei Personen

Für die Topfenknödel:

1 Zitrone, Abrieb	1 Limette, Abrieb	250 g Topfen, 20%
2 Eier	25 g Butter	30 g Nuss-Nougat-Masse
100 g Semmelbrösel	2 EL Zucker	1 EL Vanillezucker
Salz		

Für den Röster:

400 g frische Marillen	20 ml Bitterorangenlikör	2 EL Honig
1 Bund Thymianzweige	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	4 ganze Nelken

Für die Nussbrösel:

50 g Butter	50 g gerieb. Haselnüsse	50 g Semmelbrösel
2 EL Zucker		

Für den Joghurt:

1 Limette, Saft, Abrieb	200 g griech. Joghurt, 2%	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
3 EL Agavendicksaft		

Für die Garnitur:

20 g gesch. Haselnüsse	2 Zweige Minze	2 EL Zucker
Puderzucker		

Für die Topfenknödel: Den Topfen mit einem Geschirrtuch ausdrücken.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Ein Ei trennen und Eigelb mit Topfen, einem ganzen Ei, Butter, Vanillezucker, Zucker, Zitronen- und Limettenabrieb und einer Prise Salz mit dem Handmixgerät glattrühren.

Semmelbrösel zugeben und zu einer glatten Masse vermengen.

10 Minuten kühl stellen.

Nuss-Nougat-Masse in kleine Würfel teilen.

Kleine Topfenknödel mit Nuss-Nougat Masse füllen und glatt abdrehen.

In einem Topf mit Wasser ca. 10-15 Minuten sieden lassen.

Für den Röster: Marillen waschen, entkernen und vierteln.

Marillen in einem Topf mit Honig karamellisieren. Zimtstange, Nelken und Thymian kurz mitrösten. Mit Likör ablöschen und 100 ml Wasser dazu geben. Röster ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Für die Nussbrösel: Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Butter dazugeben und schmelzen lassen. Nüsse und Semmelbrösel darin goldbraun anbraten.

Für den Joghurt: Vanilleschote halbieren und auskratzen. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Joghurt, Vanillemark, Agavendicksaft, Limettensaft und -abrieb vermengen.

Für die Garnitur: Haselnüsse halbieren und in Zucker karamellisieren.

Minze zupfen.

Röster in separatem Schälchen anrichten. Vanille-Joghurt auf Teller geben. Karamellierte Haselnüsse darauf drapieren. Gekochte Topfenknödel in Nussbrösel wälzen und anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und mit Minze ausgarnieren.

Viktoria Seidl am 02. September 2024

Curry mit Kokos-Sambol und Kokos-Roti

Für zwei Personen

Für das Dal:

180 g rote Linsen	1 kleine Zwiebel	3 Knoblauchzehen
300 ml Kokosmilch	1 EL Kokosöl	1 TL Senfkörner
1 Zimtstange	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma	4 getrocknete Curryblätter
Chili	Salz	

Für das Auberginen-Curry:

1 Aubergine	1 Tomate	2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel	300 ml Kokosmilch	1 TL Tafelessig
3 EL Kokosöl	4 getrocknete Curryblätter	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kurkuma
$\frac{1}{4}$ TL Currypulver	1 TL Zucker	1 TL Salz

Für das Mango-Curry:

1 Mango	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
300 ml Kokosmilch	1 EL Kokosöl	4 getrock. Curryblätter
$\frac{1}{2}$ TL geröst. Currypulver	1 TL gemahl. Kardamom	1 TL Zimt
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Nelken	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornkleesamen
$\frac{1}{4}$ TL schwarze Senfkörner	Chili	$\frac{1}{4}$ TL Salz
Pfeffer		

Für das Bohnen-Curry:

100 g grüne Bohnen	200 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

Für das Kokos-Sambol:

1 Kokosnuss, Fruchtfleisch	1 kleine Schalotte	1 Tomate
1 Limette, Saft	100 g Kokosflocken	4 getrock. Curryblätter
1 TL schwarze Pfefferkörner	Salz	

Für das Kokos-Roti:

1 kleine Schalotte	100 g Kokosraspeln	100 g Mehl
Salz		

Für das Dal:

Die Linsen für ca. 30 Minuten einweichen.

Zimtstange in einen heißen Topf geben. Nach ca. 1 Minute das Kokosöl und die Senfkörner hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und im Topf mitbraten.

Curryblätter, Kurkuma und etwas Chili dazugeben und kurz anschwitzen, anschließend mit Kokosmilch auffüllen, Linsen hinzugeben und köcheln lassen. Wenn die Linsen gar sind, mit Salz abschmecken.

Für das Auberginen-Curry:

Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden, salzen, anschließend abtrocknen und 5 Minuten in Kokosöl in einem Topf anbraten.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten und Gewürzen zu den Auberginen geben und kochen lassen bis die Aubergine gar ist.

Für das Mango-Curry:

Kokosöl in einer Pfanne schmelzen, dann die schwarzen Senfkörner hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und hinzufügen. Curryblätter hinzufügen. Alles braten bis die Zwiebeln leicht braun werden. Dann geröstetes Currypulver, Kardamom, Zimt, Nelken, Salz, Kurkuma, Pfeffer, Bockshornkleesamen und etwas Chili hinzufügen.

Kurz anschwitzen. Mango schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und hinzugeben. Mit Kokosmilch auffüllen und kochen lassen, bis eine dickliche Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und

Pfeffer abschmecken.

Für das Bohnen-Curry:

Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden, anschließend Kokosmilch und Senf zusammen mit den Gewürzen in einen Topf geben und kochen bis die Bohnen gar sind.

Für das Kokos-Sambol:

Kokosnuss öffnen und das Fruchtfleisch raspeln. Tomate klein schneiden und zur Seite stellen. Schalotte abziehen und fein schneiden, in einen Mörser geben und dort mit Pfeffer und den Curryblättern mörsern.

Limette auspressen und Saft auffangen. Mischung mit den Kokosraspeln, der Tomate und dem Limettensaft vermengen.

Für das Kokos-Roti:

Schalotte abziehen, fein schneiden und mit Kokosraspeln, Mehl und einer kräftigen Prise Salz mischen. Ca. 200 ml heißes Wasser hinzugeben bis ein leicht klebriger Teig entsteht. Kugeln formen und diese in einer Pfanne ohne Öl plattdrücken und von beiden Seiten goldbraun braten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Fink am 28. August 2024

Pochiertes Ei, Möhre mit Frankfurter Grüner Soße

Für zwei Personen

Für die pochierten Eier:

2 Eier 6 cl Weißweinessig Salz

Für die gegrillte Möhren:

2 mittelgroße Möhren 1 EL Butter 100 ml Gemüsefond
1 TL flüssiger Honig 1 Vanilleschote Salz

Für die Kartoffelwürfel:

4 festk. Kartoffeln Muskatnuss Chiliflocken
Cayennepfeffer Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft 1 Ei 1 TL Dijonsenf
150 ml Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

100 g Schmand 300 g griech. Joghurt 1 EL Mayonnaise
1 TL Dijonsenf Ahornsirup 1 TL Apfelessig
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch $\frac{1}{2}$ Bund Sauerampfer
 $\frac{1}{2}$ Bund Borretsch $\frac{1}{2}$ Bund Kresse $\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
 $\frac{1}{2}$ Bund Pimpinelle 1 TL Zucker Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Kapuzinerkresse-Blüten

Für die pochierten Eier: Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wasser mit einer ordentlichen Prise Salz und Essig in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze verringern und das Wasser knapp unter dem Siedepunkt halten. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen und die Eier hineingleiten lassen. Eier ca. 3 Minuten im Wasser ziehen lassen.

Für die gegrillte Möhren:

Möhren waschen und halbieren. Möhren in Butter in einer Grillpfanne grillen. Mark einer Vanilleschote auskratzen und mit Honig zu den Möhren geben. Kurz schwenken und mit Fond ablöschen. Möhren bei geschlossenem Deckel 15 Minuten schmoren lassen.

Für die Kartoffelwürfel: Fritteuse mit Sonnenblumenöl auf 140 Grad vorheizen.

Kartoffeln schälen, in 1-2 cm große Würfel schneiden und in Wasser legen. Dann Kartoffelwürfel trockentupfen. Anschließend für 5 Minuten frittieren, herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Die Temperatur des Öls auf 175 Grad erhöhen und anschließend die Kartoffeln weitere 3 Minuten frittieren. Abschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Mayonnaise: Ei in einen hohen Messbecher geben. Senf, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Das gesamte Öl auf einmal einfüllen.

Den Stabmixer unten auf den Boden des Gefäßes stellen und einschalten. Sobald die Masse emulgiert den Stabmixer hochziehen. Mayonnaise mit Salz abschmecken.

Für die Frankfurter Grüne Sauce: Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Stiele entfernen und grob hacken. Mit dem Schmand, Zucker, Essig, Senf und Salz in einen Mixer geben und fein mixen. Im Anschluss Joghurt und Mayonnaise unterheben und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Kresse als Garnitur verwenden.

Oskar Bastian am 28. August 2024

Blätterteig-Pilz-Pie mit Kartoffel-Rote-Bete-Püree

Für zwei Personen

Für die Pilzfüllung:

400 g braune Champignons	200 g Kräuterseitlinge	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark	50 ml dunkler Balsamicoessig
150 ml trockener Rotwein	100 ml Gemüsesfond	1 TL Ahornsirup
50 g Walnüsse	geräuch. Paprikapulver	Chiliflocken
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

600 g festk. Kartoffeln	80 g Butter	Muskatnuss, Salz
-------------------------	-------------	------------------

Für das Blumenkohlmus:

400 g Blumenkohl	100 g Kartoffelpüree	100 g Parmesan
30 g Butter	Salz	

Für die Fertigstellung:

3 Rollen Blätterteig	1 Spitzkohl	1 Ei
----------------------	-------------	------

Für das Kartoffel-Rote-Bete-Püree:

100 g Kartoffelpüree	100 ml Rote-Bete-Saft	10 g Butter
Salz		

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
50 g Butter	100 ml Sahne	50 ml trockener Weißwein
30 g glatte Petersilie	30 g frischer Estragon	50 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Für die Pilzfüllung:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Walnüsse fein hacken. Pilze putzen, vom Strunk befreien und in feine gleichgroße Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Pilze mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Walnüsse hinzugeben und kurz rösten. Sobald die Mischung gar ist, Tomatenmark hinzugeben, vermischen, etwas karamellisieren lassen und anschließend mit dem Balsamico ablöschen. Das Ganze einkochen lassen und anschließend den Rotwein hinzugeben und wiederum reduzieren lassen.

Mit Gemüsesfond auffüllen und nochmals reduzieren lassen.

Mit Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver, Chiliflocken und Ahornsirup abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, klein würfeln und im Salzwasser kochen. Das Wasser abgießen, Butter hinzugeben und zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für das Blumenkohlmus:

Parmesan fein reiben. Blumenkohl klein schneiden und die Rößchen in Salzwasser garkochen. Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren.

Kartoffelpüree, Butter und Parmesan unterheben und mit Salz abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Ei trennen und Eigelb auffangen.

Ca. 15 Blätter vom Spitzkohl abtrennen und waschen. Spitzkohlblätter im Salzwasser blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken. Eine Lage Blätterteig auf ein Backblech mit Backpapier geben.

Die Pastetenform mit Frischhaltefolie großzügig auslegen. Daraufhin die gesamte Form an den Rändern überlappend mit dem Kohl auslegen, sodass am Ende der gesamte Pie vom Kohl umschlossen wird.

Anschließend darin das Blumenkohlpüree ca. 2 cm dick austreichen. Die gesamte Pilzmischung daraufgeben und gleichmäßig verteilen. Mit dem Kartoffelpüree 2 cm dick abschließen und die Spitzkohlblätter überklappen.

Die gesamte Masse mit der Form auf den ausgelegten Blätterteig stürzen (Achtung: die Masse sollte nicht zu warm sein) und die Form und Frischhaltefolie vorsichtig entfernen.

Dann den zweiten Blätterteig behutsam über die Oberseite rollen.

Überstehende Ränder abschneiden und die Enden behutsam einfalten.

Den Deckel der Länge nach mit einer Gabel einstechen und mit Eigelb bestreichen.

Die dritte Blätterteigrolle mit einem Muster der Wahl vorsichtig einschneiden und garnieren.

Nochmals mit Eigelb bestreichen und dann bei 200 Grad für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Für das Kartoffel-Rote-Bete-Püree:

Rote Bete-Saft mit der Butter unter das Kartoffelpüree rühren und mit Salz abschmecken.

Für die Sauce:

Kräuter abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln und in einer Pfanne in Butter anschwitzen.

Mit Mehl abstäuben und mit einem Schneebesen gut einrühren und etwas dunkler werden lassen. Mit Weißwein ablöschen. Unter ständigem Rühren die Sahne hinzugeben und cremig rühren.

Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack mit etwas Zitronensaft abrunden.

Für die Garnitur:

Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Merle Scheer am 28. August 2024

Auberginen-Röllchen, Kartoffel-Püree und Brokkoli

Für zwei Personen

Für die vegane Bratensauce:

300 g Sellerie	600 g Möhre	200 g weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark	100 ml dunkler Balsamicoessig
400 ml Gemüsefond	200 ml trockener Rotwein	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	5 Lorbeerblätter	6 getrock. Wacholderbeeren
Zucker	50 g Kartoffelstärke	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Süßkartoffelpüree:

600 g Süßkartoffel	50 g Butter	Muskatnuss
Salz		

Für das Gemüse:

6 Möhren mit Grün	6 Stangen wilder Brokkoli	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die gegrillte Aubergine:

1 Aubergine	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------	----------	---------------

Für den Tempeh:

400 g geräuch. Tempeh	6 Zweige Minze	200 ml Pflanzenöl
4 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Für die vegane Bratensauce:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Sellerie und Karotte putzen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einen großen Topf geben. Gemüse hinzugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch abziehen, grob schneiden und ebenfalls hinzugeben. Anschließend die Hitze erhöhen, sodass das Gemüse leicht angeröstet wird.

Tomatenmark unter ständigem Rühren hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Dabei aufpassen, dass es nicht verbrennt.

Rosmarin, Thymian, Wacholderbeeren und Lorbeer hinzugeben.

Balsamico hinzugeben und reduzieren lassen.

Anschließend mit der Hälfte Rotwein aufgießen und nochmals reduzieren lassen. Dann die zweite Hälfte Rotwein hinzugeben und wiederholt reduzieren lassen. Mit Gemüsefond aufgießen und erstmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Danach nochmals mit Salz sowie Zucker abschmecken.

Die Sauce durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen und zum Kochen bringen. Sauce ggf. mit Kartoffelstärke abbinden.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und in eine Küchenmaschine geben. Butter hinzufügen und das Ganze schön fein rühren lassen bis ein Püree entsteht. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für das Gemüse:

Gemüse waschen und putzen. Möhren ggf. schälen und das obere Ende vom Grün an der Wurzel lassen. Anschließend eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin kross anbraten bis die Möhre leicht karamellisiert und die Brokkoliröschen etwas dunkler werden.

Salzen und pfeffern und anschließend bei 160 Grad für ca. 5-10 Minuten in den Ofen geben.

Für die gegrillte Aubergine:

Auberginenstrunk abschneiden und die Aubergine in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.

Grillpfanne erhitzen und leicht mit dem Olivenöl einstreichen. Auberginen salzen und pfeffern und anschließend in der Grillpfanne grillen. Beidseitig anbraten bis ein Grillmuster zu erkennen ist. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Für den Tempeh:

Tempeh in 7-8 cm lange und ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Öl in eine kleine Pfanne geben, sodass der Tempeh zur Hälfte im Öl liegt. Das Öl erhitzen. Tempeh ca. 2-3 Minuten beidseitig goldbraun anbraten und gut salzen und pfeffern. Gebratenen Tempeh auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Minze mit 4 EL Sonnenblumenöl mixen und den Tempeh damit einstreichen. Für die Fertigstellung: Tempeh in die Auberginenscheiben einrollen.

Für die Garnitur:

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Merle Scheer am 26. August 2024

Schupfnudeln mit Walnuss-Bröseln, Zwetschgenröster

Für zwei Personen

Für die Schupfnudeln:

250 g kl., mehligk. Kartoffeln	1 Ei	1 EL Butter
75 g Dinkelmehl, 680	$\frac{1}{2}$ EL Kartoffelstärke	1 EL Puderzucker
1 Prise Salz		

Für die Brösel:

25 g gemahl. Walnüsse	50 g Semmelbrösel	1-2 EL Butter
100 g Puderzucker	gemahlener Zimt	

Für den Zwetschgenröster:

350 g Zwetschgen	250 ml Johannisbeersaft	1 Zimtstange
1 Sternanis	40 g Zucker	

Für die Garnitur:

einige Minzblätter	Puderzucker	
--------------------	-------------	--

Für die Schupfnudeln:

Die Kartoffeln waschen und 15-20 Minuten im Topf weich garen.

Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Auskühlen lassen.

Mehl, Stärke, Ei und Salz zur Kartoffelmasse geben. Mit einer Gabel zuerst grob vermengen, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche portionsweise zu 2-2,5 cm dicken Rollen formen. Jeweils 1,5-2 cm breite Stücke abschneiden und mit der Hand zu spitz zulaufenden Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in leicht siedendem Salzwasser köcheln lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schöpflöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Vor dem Servieren in Butter und Puderzucker schwenken.

Für die Brösel:

Butter in einer Pfanne schmelzen, Puderzucker dazugeben und auflösen lassen. Walnüsse dazugeben bis sie etwas Farbe haben. Anschließend Semmelbrösel und Zimt dazugeben. Schupfnudeln in den Bröseln wenden.

Für den Zwetschgenröster:

Zucker in einem Topf karamellisieren. Zwetschgen dazugeben und anrösten. Zimtstange und Sternanis dazugeben. Nach und nach den Johannisbeersaft dazugeben, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Nach halber Zubereitungszeit die Gewürze herausnehmen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Puderzucker bestäuben und mit Minze garnieren.

Cornelia Hadler am 22. August 2024

Zucchini-Nudeln mit Ratatouille und Zucchini-Bällchen

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Nudeln:

1 Zucchini Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Ratatouille:

½ gelbe Paprikaschote	½ kleine Zucchini	½ Aubergine
400 g passierte Tomaten	1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
125 ml Rotwein	1-2 EL Tomatenmark	1-2 Zweige Basilikum
1 Zweig Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 EL Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zucchini-Bällchen:

1 kleine Zucchini	1 Knoblauchzehe	1 Ei
30 g Fetakäse	75 g Pankomehl	1-2 Zweige Petersilie
1 Prise Schwarzkümmel	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

einige Basilikumblätter

Für die Zucchini-Nudeln:

Die Zucchini waschen und durch einen Spiralschneider drehen.

Zucchini vor dem Servieren kurz in einer Pfanne mit Öl andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Ratatouille:

Rotwein mit 1 EL Zucker in einem Topf einkochen lassen bis dieser sämig wird.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zucchini und Aubergine waschen und fein würfeln. Paprika entkernen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch und das restliche Gemüse nacheinander andünsten. Restlichen Zucker und Tomatenmark hinzugeben. Mit den passierten Tomaten aufgießen. Thymian und Rosmarin fein hacken.

Basilikum in feine Streifen schneiden. 1 TL geschnittenen Thymian, 1 EL geschnittenen Rosmarin sowie Basilikum hinzugeben. Mit der Rotweinreduktion aufgießen. Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini-Bällchen:

Zucchini waschen und fein reiben. Zucchini raspel salzen und Flüssigkeit durch ein Sieb abseihen. Knoblauch abziehen und fein reiben.

Petersilie fein hacken.

Zucchini raspel, Knoblauch, Ei, Feta, Pankomehl, Petersilie, Schwarzkümmel, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und miteinander vermengen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Aus der Masse kleine Bällchen formen und im heißen Fett goldbraun braten.

Für die Garnitur:

Gericht mit Basilikum garnieren.

Cornelia Hadler am 21. August 2024

Birria Tacos mit Tomaten-Käse-Füllung und Guacamole

Für zwei Personen

Für die Wraps:

¼ Würfel Hefe	150 g Mehl	1 TL Backpulver
5 g Zucker	5 g Salz	125 ml Sonnenblumenöl

Für die Füllung:

200 g Cherrytomaten	1 rote Zwiebel	100 g Gouda
1 Bund Petersilie		

Für die Guacamole:

1 Avocado	3 Knoblauchzehen	1 Limette, Saft
250 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Brühe:

1 Möhre	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten	1 Limette, Saft	500 ml Gemüsefond
50 g Tomatenmark	1 getrocknete Chili	2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Pfefferkörner
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 EL scharfes Paprikapulver	1 TL gemahl. Kurkuma
1 TL Currypulver	1 TL getrockneter Oregano	1 TL gemahl. Koriander
Öl		

Für die Garnitur:	1 Limette, Frucht	1-2 Zweige Petersilie
--------------------------	-------------------	-----------------------

Für die Wraps: Das Mehl mit Salz, Zucker und Backpulver vermischen. 90 ml Wasser mit der Hefe vermengen und nach und nach dem Mehlgemisch zugeben. Bei mittlerer Stufe 5 Minuten in der Küchenmaschine kneten lassen. Nach der Hälfte der Knetzeit das Öl einlaufen lassen. Den Teig unter ein nasses Handtuch geben und 5-10 Minuten ruhen lassen. Teig in 60 g schwere Teiglinge bringen und zu Kugeln formen, dann erneut 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Teigkugeln in runde dünne Teigfladen bringen und von beiden Seiten leicht braun in einer Pfanne anrösten.

Für die Füllung: Tomaten klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Petersilie hacken. Gouda reiben.

Für die Guacamole: Avocado halbieren, vom Kern befreien, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Knoblauch, Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mixen.

Für die Brühe: Chilischoten mit 250 ml Fond und je einem TL Oregano und Koriander in einen Mixer geben.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einem Topf Zwiebeln in Öl andünsten, nach 1 Minute Knoblauch hinzufügen und dann 2 EL Tomatenmark ergänzen, kurz mit anbraten lassen und dann mit dem restlichen Fond angießen. Getrocknete Chili, Koriander, Pfefferkörner, Zimtstange und Lorbeerblätter in einen Teebeutel geben, verschließen und in den Sud hängen. Gut ziehen lassen.

Brühe vom Herd nehmen, abpassieren und auffangen.

In eine Pfanne ca. 4 EL Brühe geben, die Wraps hineinlegen und dann mit Guacamole, Tomaten, Zwiebeln, Käse und Petersilie belegen und mit Limettensaft beträufeln. Wraps zusammenklappen. Alle Wraps nacheinander auf diese Weise zubereiten.

Restliche Brühe als Dip bzw. Sauce verwenden, ebenso restliche Guacamole als Dip servieren.

Für die Garnitur: Gericht mit Limettenspalten und Petersilie garnieren.

Quentin Herbst am 21. August 2024

Raviolo, Parmesan-Espuma, Salbei, Rucola-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier	250 g Mehl, 00	100 g Semola
1 EL Olivenöl	1 Prise Salz	gemahl. Kurkuma

Für die Füllung:

100 g Spinat	1 Schalotte	1 Solo-Knoblauch
1 Limette, Abrieb	100 g Ricotta	1-2 Zweige Thymian
1-2 Zweige Oregano	50 g Panko	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Fertigstellung:

4 Eier	1-2 EL Pinienkerne	Salz, Pfeffer
--------	--------------------	---------------

Für den Parmesan-Espuma:

100 g Parmesan	200 ml Sahne	Xanthan, Salz, Pfeffer
----------------	--------------	------------------------

Für den Salbei:

5-6 große Salbeiblätter	200 ml kaltes Bier	4-5 EL Mehl
Piment d'Espelette	Öl	Salz

Für den Salat:

50 g Rucola	3-4 Cherrytomaten	1 Zitrone, Saft
1 TL Balsamicoessig	1 EL Olivenöl	Salz, Eiswasser

Für die Garnitur:

essbare, violette Blüten	1 Beet Erbsenkresse	1 Beet Rucolakresse
Balsamicocreme		

Für den Nudelteig:

Die Zutaten in die Küchenmaschine geben und zu einem homogenen und glatten Teig rühren. Den Nudelteig in einen Vakuumbutel geben und vakuumieren. 15 Minuten ruhen zu lassen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Spinat hinzugeben und anbraten, bis er zusammenfällt. Diese Masse auf ein Küchbrett ausbreiten und mit einem Messer fein hacken. Thymian und Oregano zugeben und ebenfalls hacken. Unter die Spinat-Masse heben.

Masse erkalten lassen und dann mit Ricotta vermengen. Um die Masse zu binden, ggf. Panko unter die Masse heben. Mit Salz und Pfeffer sowie Limettenabrieb abschmecken. Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Fertigstellung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Den Nudelteig in dünne Bahnen ausrollen und mit dem Spritzbeutel die Ricotta-Spinat-Masse wie ein kleines Nest aufspritzen. Den umliegenden Nudelteig befeuchten. Eier trennen und jeweils ein Eigelb in ein Nest geben. Eigelbe mit Pinienkernen bestreuen, erneut salzen und pfeffern und mit einer weiteren Nudelbahn abdecken. Ravioli mit möglichst wenig Lufteinschluss verschließen. Ravioli ausstechen und in gesalzenem und leicht kochendem Wasser für 3-4 Minuten köcheln lassen.

Für den Parmesan-Espuma:

Sahne in einem Topf zum Kochen bringen. Parmesan reiben und mit etwas Xanthan einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufmixen, dann durch ein Sieb in einen Siphon geben. Siphon zudrehen und mit einer Kapsel befüllen. Siphon vor dem Anrichten ordentlich schütteln.

Für den Salbei:

Das kalte Bier in eine Schüssel geben und mit Mehl zu einem Bierteig rühren, leicht salzen.

Salbeiblätter durch den Teig ziehen und im heißen Fett (Fritteuse ca.170 Grad) ausbacken. Mit etwas Piment d'Espelette bestäuben.

Für den Salat:

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, danach in Eiswasser abschrecken, damit sich die Schale löst. Schälen, vierteln und mit dem Rucola in einer kleinen Schüssel mit Essig und Öl, Salz und Zitronensaft kurz vor dem Servieren anmachen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten, Sprossen und Balsamicocreame garnieren.

Steffen Krug am 21. August 2024

Zucchini-Carpaccio mit Zitronen-Vinaigrette, Pilzen

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

300 g Zucchini Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette:

1 Zitrone, Abrieb, Saft $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 6 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Pfifferlinge:

100 g Pfifferlinge $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 1-2 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Ziegenkäse:

2 Taler Ziegenkäse à 120 g 2 EL Waldhonig Sonnenblumenöl

Für das Knoblauch-Brot:

1 Baguette 1 Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb
80 g weiche Butter 1-2 Zweige glatte Petersilie 1 Prise Salz

Für das Carpaccio:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl anbraten und beiseitestellen.

Für die Vinaigrette:

Knoblauch abziehen. 3 EL Zitronensaft und Olivenöl gut vermengen und Zitronenabrieb und Knoblauch zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen und als ganze Pilze mit wenig Olivenöl anbraten.

Knoblauch abziehen, fein hacken und dazugeben. Auf mittlerer Stufe braten. Petersilie hacken und 1 EL dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Ziegenkäse:

Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ziegenkäse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Der Käse sollte eine schöne Kruste bekommen. Honig beim Anrichten über den Käse geben.

Für das Knoblauch-Brot:

Baguette längs halbieren. Knoblauch abziehen und pressen. Petersilie hacken.

Knoblauch, Zitronenabrieb, Butter, 1 EL Petersilie und Salz mixen, so dass eine homogene Masse entsteht. Masse auf Baguette-Hälften verteilen und im Ofen ca. 5 Minuten.

Sascha Kunfermann am 21. August 2024

Pfirsich mit Honig und Thymian, Joghurt und Crumbles

Für zwei Personen

Für den Pfirsich:

1 großer Pfirsich	1 TL Butter	2 cl Sherry
2 EL Honig	6 Zweige Thymian	Eiswasser

Für die Crumbles:

2 EL Butter	3,5 EL Mehl	2,5 EL Zucker
-------------	-------------	---------------

Für den Joghurt:

125 g griech. Joghurt	1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 TL Honig
-----------------------	-------------------------	------------

Für die Garnitur:

10 g naturbelassene Pistazien	2 Zweige Thymian
-------------------------------	------------------

Für den Pfirsich:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Pfirsich an der Unterseite kreuzweise einschneiden. Für ca. 10 Sekunden in das heiße Wasser geben, im Anschluss in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen.

Nun den Pfirsich halbieren und den Kern entfernen.

In einer Pfanne mit Riffelmuster Pfirsich-Hälften mit etwas Butter scharf anbraten. Dabei zeigt die aufgeschnittene Seite nach unten. Honig und Thymian hinzugeben und leicht karamellisieren. Mit Sherry ablöschen und alles in eine ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad für ca. 10 Minuten weiter garen.

Für die Crumbles:

Alle Zutaten miteinander vermengen und Streusel herstellen. Auf ein Backblech geben und ca. 10 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Für den Joghurt:

Joghurt mit Honig, Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft cremig rühren.

Für die Garnitur:

Pistazien hacken und mit Thymian als Garnitur verwenden.

Annelie Posselt am 15. August 2024

Caramelle mit Tomaten, Ziegenfrischkäse, Tomatenspiegel

Für zwei Personen

Für den Teig:

150-200 g Semola 1 TL Speiseöl 1 Prise Salz

Für die Füllung:

150 g Ziegenfrischkäse 5 getrock. Tomaten 1 Zitrone, Saft, Zesten

Für die Caramelle:

Mehl Salz

Für den Tomatenspiegel:

2 große gelbe Tomaten 1 kleine Schalotte 1 Zweig Oregano

Butter Zucker Salz

weißer Pfeffer

Für das Dressing:

1 EL flüssigen Akazienhonig 1 Zweig Zitronen-Thymian 1 TL weißen Portwein

1 TL weißen Balsamicoessig

Für den Teig:

Das Semola in einer Schüssel mit Salz, Öl und etwa 50 ml Wasser gut kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In Folie hüllen und im Kühlschrank 15 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

Ziegenfrischkäse und ganz klein geschnittene getrocknete Tomaten verrühren. Etwas Zitronenzeste und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und gut mischen.

Für die Caramelle:

Teig dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in ca. 5x5 cm Vierecke schneiden.

Ziegenfrischkäsecreme als Streifen mit einer Spritztülle auf den Teig verteilen. Zwei Seiten zusammenführen, die Seiten zusammendrücken, so dass eine Caramelle entsteht.

Die Caramelle in gut gesalzenem kochendem Wasser kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Für den Tomatenspiegel:

Schalotte abziehen und feinhacken. Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit Schalotten in etwas Butter anschwitzen.

Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Wasser dazugeben und köcheln lassen bis die Tomaten weich sind. Oreganoblätter kurz vor Ende noch in der Masse ziehen lassen. Masse durch ein Sieb auf den Teller streichen.

Für das Dressing:

Alles zusammen mischen und über die Caramelle tröpfeln. Blüten als Garnitur verwenden.

Anemone Vogels am 13. August 2024

Kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer kurz aufschäumen und mit etwas Butter aufmontieren.

Für die Garnitur:

Kirschtomaten kurz mit Olivenöl in einer heißen Pfanne schwenken, salzen und pfeffern, mit ein wenig Tomatenessig ablöschen.

Rucola waschen und trockenschleudern.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Für den Burrata-Schaum:

Alle Zutaten fein pürieren, mit Chilisauce und Salz abschmecken. In eine Espumafflasche füllen, mit einer Patrone aufschäumen und gut schütteln.

Für die Ravioli:

Ravioli in gesalzenes, kochendes Wasser geben und sobald die Ravioli an der Wasseroberfläche schwimmen aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Ravioli mit dem Tomatensud in einem Teller anrichten, mit Kirschtomaten versehen, mit Rucola garnieren und Burrata-Schaum anspritzen. Etwas Piment d'Espelette auf den Schaum geben und servieren.

Elke Lickteig am 13. August 2024

Tomaten-Risotto mit Ofentomaten, Parmesan-Soße

Für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Risottoreis	2 große rote Rispentomaten	60 g getrock. Öl-Tomaten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	25 g Parmesan
25 g Butter	50 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsesfond
2 EL Agavendicksaft	1 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Olivenöl
1 TL brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Parmesansauce:

1 Zitrone, Abrieb	50 g Parmesan	120 ml Milch
40 ml Sahne	1 Msp. Lecithin	1 Prise Salz

Für das Basilikum-Öl:

1 Bund Basilikum	150 ml neutrales Öl
------------------	---------------------

Für die Ofentomaten:

6 gelbe Cherry-Rispentomaten	1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl
1 EL Puderzucker	1 Prise Salz	Pfeffer

Für die Oliven:

10 schwarze Oliven	1 Ei	1 EL Mehl
1 EL Stärke	3 EL Pankomehl	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 Prise Salz	Pflanzenöl

Für die Garnitur:

1 Zweig roter Basilikum	1 Zweig grüner Basilikum
-------------------------	--------------------------

Für das Risotto:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Parmesan reiben. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, andrücken und beides in Olivenöl in einem Topf anschwitzen.

Reis hinzugeben und kurz andünsten. Danach Tomatenmark hinzugeben und mit anschwitzen. Braunen Zucker ergänzen und kurz karamellisieren.

Anschließend mit Weißwein ablöschen, Kräuter im Ganzen dazugeben.

Nach und nach Gemüsesfond angießen und gelegentlich umrühren.

Getrocknete Tomaten fein hacken, Rispentomaten fein würfeln. Zuerst die getrockneten Tomaten hinzugeben, etwas später die frischen. Butter und geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Olivenöl abschmecken.

Für die Parmesansauce:

Lecithin, Milch und Sahne in einem Topf erhitzen. Parmesan reiben und dazugeben. Alles glatrühren und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Durch ein Sieb passieren. Dann in Sahnesiphon füllen, eine Patrone auf die Flasche schrauben und kräftig schütteln. Sollte der Schaum am Anfang noch etwas flüssig sein, den Siphon solange schütteln, bis ein schöner Schaum entsteht.

Für das Basilikum-Öl:

Basilikum und Öl zusammen pürieren. In einem Topf einmal aufkochen lassen und Flüssigkeit durch ein feines Passiertuch geben. Grünes Öl auffangen.

Für die Ofentomaten:

Tomaten in ofenfeste Form geben und mit etwas Olivenöl übergießen. Mit Gewürzen und Puderzucker bestreuen. Knoblauch leicht andrücken und dazugeben. Im Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für die Oliven:

Öl in einem Topf erhitzen. Mehl und Stärke mit Salz und Paprikapulver mischen. Ei in eine Schüssel schlagen und verquirlen. Pankomehl mit den Chiliflocken mischen. Oliven zuerst in Mehlmischung, dann in Ei und danach in Panko wenden. Oliven in heißem Öl goldbraun frittieren und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Basilikumblätter als Garnitur verwenden.

Annelie Posselt am 13. August 2024

Shakshuka mit Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Shakshuka:

500 g Dosentomaten	2 große Fleischtomaten	1 rote Paprika
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 Eier, Zimmertemperatur
1,5 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ EL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ Garam Masala	$\frac{1}{2}$ Prise Zimt	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, Eiswasser

Für das Pfannenbrot:

85 g griech. Joghurt, 10%	100 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
Olivenöl	Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für das Shakshuka:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken.

Strunk und Kerngehäuse der Paprika entfernen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Tomatenmark darin anrösten, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Garam Masala, Zimt, Salz, Pfeffer und optional Cayennepfeffer dazugeben und im heißen Öl kurz rösten. Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser tunken, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Am Ende untermischen.

Zwiebel, Knoblauch und Paprika zugeben und ca. 5 Minuten dünsten.

Die Tomaten aus der Dose mit den Händen quetschen und in die Pfanne geben. Gegebenenfalls etwas von der Tomatenflüssigkeit aus der Dose begeben. Shakshuka ohne Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren. Mit einem Löffel zwei Mulden in die Shakshuka formen. Eier aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen.

Im heißen Ofen ca. 8-10 Minuten stocken lassen, bis das Eiweiß gänzlich weiß verfärbt ist.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Joghurt, Backpulver und Salz verkneten.

Den Teig vierteln und zu einem dünnen Fladen ausrollen.

Pfanne hoch erhitzen (Stufe 7-9). Etwas Öl hineingeben und die Brote herausbacken.

Für die Garnitur:

Koriander feinhacken und Gericht damit vor dem Servieren bestreuen.

Das Gericht in der Pfanne mit dem Pfannenbrot daneben anrichten und servieren.

Harald Bauer am 13. August 2024

Grüner Salat, gebratene Zucchini, Kartoffeln, Spargel

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

2 große Kartoffeln

Für den Spargel:

4 Stangen grüner Spargel Salz

Für den Salat:

1 Romanasalatherz	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	$\frac{1}{4}$ Kopf Lolo Rosso
2 hellgrüne, kleine Spitzpaprika	1 Salatgurke	1 Kohlrabi
100 g grüne Oliven	2 TL gerebeltes Basilikum	2 TL gerebelter Dill

Für die gebratenen Zucchini:

2 Zucchini	1 TL gerebelte Dillspitzen	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Dill
Rapsöl	Salz	

Für Kernemix und Croûtons:

2 Sch. Vollkorntoast	50 g Pinienkerne	50 g Walnüsse
50 g Kürbiskerne	1 TL gerebelte Dillspitzen	Rapsöl

Für das Dressing:

1 Zitrone, Saft	1 Limette, Saft	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, waschen, in mittelgroße Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser garkochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Für den Spargel:

Spargel waschen, holzige Enden abbrechen, kleinschneiden und in Salzwasser kochen, sodass sie noch leichten Biss haben. Abgießen und kurz auskühlen lassen.

Für den Salat:

Gurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen und von der Spitze aus in dünne Scheiben schneiden. Lollo Rosso, Romanasalat und Rucola waschen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Alles vermengen und Oliven, sowie Spargelstücke und Kartoffelwürfel unterheben. Mit Basilikum und Dill würzen.

Für die gebratenen Zucchini:

Zucchini waschen, beiden Enden abtrennen und in mittelbreite Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Öl braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Fertige Zucchinischeiben mit Dillspitzen bestreuen und salzen.

Für Kernemix und Croûtons:

Walnüsse klein hacken. Toast in Würfel schneiden. Kerne, Walnüsse und Toast mit Öl in einer Pfanne rösten, Dillspitzen als Gewürz dazugeben.

Für das Dressing:

Zitrone und Limette auspressen und aus dem Saft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Beim Anrichten über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johanna Karajan am 02. August 2024

Gemüsecurry mit Jasminreis und Mandelblättchen

Für zwei Personen

Für den Jasminreis:

200 g Jasminreis ½ TL Salz 5 Kapseln Kardamom

Für das Gemüsecurry:

250 g Brokkoli	1 Zucchini	1 rote Paprika
200 g Kichererbsen	1 Tomate	1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel	3 cm Ingwer	1 Limette, Saft
100 ml Sahne	200 ml Kokosmilch	150 ml Gemüsefond
½ TL gelbe Currypaste	1 EL Koriandersaat	½ TL Kurkuma
2 TL Currypulver	1 EL Mehl	Pflanzenöl

Für die Mandelblättchen:

2 EL Mandelblättchen

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für den Jasminreis:

Den Reis in einem Sieb gut durchwaschen bis das Wasser klar wird. Mit 400 ml gesalzenem Wasser aufkochen, Kardamom dazugeben und dann bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

Für das Gemüsecurry:

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides fein hacken.

Kichererbsen abgießen und spülen. Brokkoli waschen und Röschen klein schneiden. Zucchini in geviertelte Scheiben schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Gemüse dazu geben und anbraten. Mit Mehl, Currypulver und Kurkuma bestäuben. Koriandersaat hinzugeben und alles kurz anrösten.

In einem Topf etwa 200 ml Wasser, Kokosmilch und Fond aufkochen lassen. Gemisch zum Gemüse in die Pfanne geben und 10 Minuten köcheln lassen. Tomate vierteln und mit ins Curry geben. Kurz vor dem Servieren Sahne einrühren und mit Limettensaft abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mandelblättchen:

Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Anschließend über das Gericht streuen.

Für die Garnitur:

Blätter abzupfen und zur Dekoration benutzen.

Anna Alexander-Eichler am 02. August 2024

Tagliatelle mit Linsen-Bolognese

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

2 Eier 125 g Semola 75 g Mehl, 405
2 g Salz

Für Linsenbolognese:

180 g rote Linsen	400 g Dosen-Tomaten	1 Tomate
2 Möhren	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 Stange Porree
1 Frühlingszwiebel	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	30 g Parmesan	30 ml Milch
200 ml Gemüsefond	50 ml Rotwein	2 EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt	2 Prisen Cayennepfeffer	edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Tagliatelle:

Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde bilden und die Eier hineingeben. Salz hinzugeben und mit dem Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. In Folie gewickelt im Kühlschrank mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Dann auf die gewünschte Dicke ausrollen und Nudelbahnen in Tagliatelle schneiden. Fertige Pasta mit Semola bestreuen damit sie nicht aneinanderklebt. In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten al dente garen. Etwas Nudelwasser für die Bolognese zurückhalten.

Für Linsenbolognese:

Linsen in reichlich Wasser ohne Salz etwa 10 Minuten leicht köcheln.

Möhren und Sellerie schälen, Porree und Frühlingszwiebel putzen. Alles kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Chili von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Alles in einer Pfanne mit Öl andünsten. Tomate kreuzweise einritzen und mit siedend heißem Wasser übergießen, danach Haut abziehen und klein hacken. Mit in die Pfanne geben. Tomatenmark einrühren und mit anrösten lassen.

Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Rotwein ablöschen. Tomaten aus der Dose zerkleinern und mit Fruchtsaft und dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Fond angießen und einkochen lassen. Thymian, Majoran und Rosmarin fein hacken und unterrühren. Einen Schuss Milch dazugeben und einrühren. Weitere 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Linsen in einem Sieb abtropfen lassen, dann unter Sauce mischen. Final mit Salz, Paprika und Cayennepfeffer abschmecken und auf die Nudeln geben. Mit geriebenem Parmesan garnieren.

Cornelia Wittenbeck am 02. August 2024

Roquefort-Eis mit Himbeer-Gel, geröstete Walnüsse

Für zwei Personen

Für das Eis:

150 g Roquefort	15 g Magermilchpulver	15 g Glukosepulver
10 g Invertzucker	13 g Zucker	3 g Salz
Eiswürfel		

Für das Himbeer-Gel: 250 g frische Himbeeren 60 g Zucker

5 g gemahlene Gelatine 1 EL Himbeergeist

Für die Walnüsse: 2-3 EL Walnüsse

Für die Garnitur: 6-8 Himbeeren

Für das Eis:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, die Eismaschine einschalten und vor-kühlen.

300 ml Wasser in einen Topf geben und erhitzen, Magermilchpulver mit einem Montier- oder Schneebesen unterrühren. Invertzucker und Salz zu dem Wasser-Milch-Gemisch geben. Zum Schluss Zucker einrühren.

Eine Schüssel mit Eiswürfen und Wasser füllen und eine Schlüssel mit rundem Boden hinein-stellen. Kalten Roquefort zerbröseln, 2-3 kleine Stücke für die spätere Deko zur Seite stellen. Roquefort in die kalte Schüssel über dem Eisbad geben. Warme Wasser-Zucker-Mischung eben-falls in die kalte Schüssel geben und mit einem Pürierstab alles zu einer homogenen Masse pürieren. So lange pürieren, bis die Masse über dem Eisbad abgekühlt ist. Masse in die Eisma-schine geben und gefrieren lassen.

Für das Himbeer-Gel:

Himbeeren mit 60 ml Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Masse durch ein feines Sieb in einen Topf streichen.

Himbeerpüree erhitzen, Zucker dazugeben und unter Rühren auflösen.

Himbeergeist dazu geben. Gelatine dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Masse sollte im kühlen Zustand eine gelartige Konsistenz haben. Um dies zu testen, kann eine kleine Menge auf einen Teelöffel gegeben und in den Kühlschrank gelegt werden. Sollte die Masse im kühlen Zustand noch zu flüssig sein, muss sie weiterköcheln.

Masse in einen kleinen Spritzbeutel füllen und abkühlen lassen bzw. in den Kühlschrank zum Abkühlen legen. Abgekühlte Masse am Ende ggf.

nochmal mixen, um eine einheitliche Konsistenz zu bekommen.

Für die Walnüsse:

Walnüsse im Ofen auf einem Rost ca. 6 Minuten goldbraun rösten. Zum Auskühlen ausbreiten, 3-4 ganze Walnüsse nur halbieren, den Rest hacken.

Für die Garnitur:

Die Hälfte der Himbeeren mit dem Gel füllen, die andere Hälfte garnieren.

Einige gehackte Walnüsse auf einen Teller anrichten. Das Eis als Kugel oder Nocke auf den gehackten Walnüssen anrichten. Mit den halben Walnüssen, halben Himbeeren und 2-3 kleinen Roquefort-Stückchen garnieren. Die gefüllten Himbeeren auf dem Teller platzieren und einzelne Himbeergel-Tupfer auf den Teller setzen.

Anja Schmidt am 25. Juli 2024

Rote-Bete-Risotto mit Meerrettich-Creme und Kräutern

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Carnaroli-Risotto	2 vorgegarte Rote Bete	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	50 g Parmesan	40 g kalte Butter
300 ml Rote-Bete-Saft	300 Gemüsefond	100 ml Weißwein
Olivenöl	Kampot-Pfeffer	Salz

Für die Meerrettichcreme:

75 g frischer Meerrettich	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb	100 g Crème-fraîche
grüner Szechuanpfeffer	Salz	

Für die Kräuter:

$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	2 Zweige Estragon	2 Zweige Dill
2 Zweige Kerbel	2 Zweige Löwenzahn	2 Zweige Vogelmiere
1 EL Haselnussöl	Salz	

Für das Risotto:

Den Gemüsefond in einem geschlossenen Topf erhitzen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Einen gusseisernen Topf aufsetzen und etwas Olivenöl hineingeben. Schalottenwürfel dazu geben und glasig anschwitzen, dann den Reis hineingeben und mitanschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Rote-Bete-Saft angießen und ebenfalls einköcheln lassen. Danach schöpfkellenweise den heißen Fond dazugeben und jeweils immer einreduzieren lassen, bevor die neue Kelle dazukommt. Risotto regelmäßig umrühren, damit sich die Stärke aus den Reiskörnern lösen kann.

Rote Bete in kleinere Würfel schneiden. Parmesan reiben. Rote-Bete-Würfel zum Risotto geben, sobald dieser noch etwas bissfest ist. Alles fertig garen, bis der Reis nur noch leicht bissfest ist. Kalte Butter zum Risotto geben und so lange rühren, bis die Butter geschmolzen ist, dann den Parmesan dazu geben. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Meerrettichcreme:

Meerrettich schälen und reiben. 1 EL des Meerrettichs zur Seite stellen.

Den restlichen Meerrettich mit der Crème fraîche vermischen. Dabei je nach Schärfe des Meerrettichs etwas mehr oder weniger Crème fraîche dazugeben. Es sollte scharf sein, aber nicht zu stark in die Nase ziehen.

Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Meerrettichcreme mit Limettenabrieb garnieren.

Für die Kräuter:

Kräuter waschen und mit einem Küchentuch trockentupfen. Blätter abzupfen und in einem Schälchen mit dem Haselnussöl mischen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Anja Schmidt am 24. Juli 2024

Kräuterseitling-Gemüse-Spieß, Koriander-Limetten-Reis

Für zwei Personen

Für die Kräuterseitlinge:

4 große Kräuterseitlinge	200-300 ml Hafermilch	2 EL Agavendicksaft
2 TL gemahl. Kreuzkümmel	2 TL gemahl. Koriander	2 TL süßes Paprikapulver
Chilipulver, nach Geschmack	2 TL granul. Knoblauchpulver	Mehl, Panko, Öl
Salz, Pfeffer		

Für das Gemüse:

1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	1 rote Zwiebel
1 EL Agavendicksaft	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander
1 TL süßes Paprikapulver	Chilipulver, nach Geschmack	1 TL granul. Knoblauchpulver
Öl, Salz, Pfeffer		

Für den Joghurt:

250 g Sojajoghurt, ungesüßt	1 Limette, Saft	1 TL Agavendicksaft
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Salz	

Für den Reis:

150 g Basmati	1-2 Limetten, Abrieb, Saft	1-2 Zweige Koriander
Salz		

Für die Kräuterseitlinge:

Den Kopf der Kräuterseitlinge, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Stiele in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden.

Hafermilch mit Mehl verrühren, sodass eine leicht dickflüssige Konsistenz entsteht. Mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL Paprika, Chili nach Geschmack, 1 TL Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Kräuterseitlinge in den dickflüssigen Teig geben, danach in Panko wälzen. In Öl frittieren, ggf. erneut panieren und zweites Mal frittieren.

Die andere Hälfte sowie die Köpfe der Kräuterseitlinge anbraten. Mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL Paprika, Chili nach Geschmack, 1 TL Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Agavendicksaft dazugeben und Pilze damit glasieren.

Für das Gemüse:

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und in Stücke schneiden.

Agavendicksaft, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Chili, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.

Gemüse in einer Pfanne in etwas Öl anbraten und mit der Marinade bestreichen.

Für die Fertigstellung: Im Wechsel frittierte Kräuterseitlinge, Gemüse und gebratene Kräuterseitlinge auf Spieße setzen. Am Ende nochmals mit der Marinade bepinseln.

Für den Joghurt:

Limettensaft auspressen. Joghurt mit Minze pürieren und mit Limettensaft, Agavendicksaft und Salz abschmecken.

Für den Reis:

Reis waschen und 300 ml gesalzenem Wasser garen. Vor dem Servieren mit Limettensaft, Limetenabrieb und gehacktem Koriander abschmecken.

Barbara Blome am 24. Juli 2024

Avocado mit Erbsenstampf und geschäumter Buttermilch

Für zwei Personen

Für die Avocado:

1 Avocado	1 Ei	50 g Mehl
100 g Panko	Cayennepfeffer	Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Erbsenstampf:

130 g TK-Erbesen	1 Limette, Abrieb	50 g Butter
1 EL Nanaminze	Cayennepfeffer	Salz

Für den Buttermilchschaum:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	75 ml Buttermilch	40 g Crème fraîche
0,7 g Lecithin, 0,6 Cayennepfeffer	1 TL Olivenöl	
Salz		

Für die Garnitur:

1 EL Nanaminze

Für die Avocado:

Die Avocado halbieren, schälen und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen. Dann die Avocados erst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und abschließend im Panko panieren.

Das Öl auf 180°C erhitzen und die Avocados darin in etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, etwas salzen und in Spalten schneiden.

Für den Erbsenstampf:

Butter in einen Topf geben und eine braune Butter herstellen. Erbsen in einen Mixer geben. Limettenabrieb hinzufügen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die noch warme braune Butter dazugeben und alles mixen. Die Erbsen sollen nur etwas zerkleinert werden und nicht komplett fein sein. Erbsenstampf in einen Topf geben und warm rühren; nochmals mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit der Nanaminze würzen.

Für den Buttermilchschaum:

Alle Zutaten für den Buttermilchschaum in einen Topf geben, mit einem Stabmixer aufschäumen und leicht erwärmen. Der Buttermilchschaum darf nur zimmerwarm sein, wird er stärker erhitzt, flockt die Buttermilch aus.

Für die Garnitur:

Gericht mit Minze garnieren.

Gregor Wagner am 24. Juli 2024

Spinatknödel mit geschmorten Tomaten und Salbeibutter

Für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

320 g Spinat	150 g Knödelbrot	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1-2 Eier	20 g Montello-Käse
50 g Butter	60 ml Milch	Semmelbrösel
Muskatnuss	Öl	Salz, Pfeffer

Für die geschmorten Tomaten:

300 g Cherrytomaten	2-3 Zweige Thymian	5 EL Agavendicksaft
3 EL Olivenöl	Salz	

Für die Salbeibutter:

125 g Butter	3-4 Zweige Salbei
--------------	-------------------

Für die Garnitur:

20 g Montello-Käse

Für die Spinatknödel:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spinat waschen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat mit Zwiebeln und Knoblauch in Butter anbraten, bis der Spinat weich ist. Milch ebenfalls erwärmen, dann alles zusammen in einen Mixer geben oder mit einem Stabmixer pürieren und anschließend über das Knödelbrot geben. Ei dazu geben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Montello-Käse reiben und unter die Masse heben. Dann die Masse gut durchkneten und kurz ruhen lassen. Falls die Masse zu wässrig ist, ggf. Semmelbrösel dazu geben.

Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, vorsichtig die Knödel hineingeben und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Dann die Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in etwas Öl anbraten.

Für die geschmorten Tomaten:

Agavendicksaft, Öl und Salz nach Geschmack verrühren. Tomaten mit Thymian in eine ofenfeste Form geben und mit der Marinade bestreichen.

Im vorgeheizten Ofen garen, bis die Tomaten leicht aufplatzen.

Zwischenzeitlich erneut bestreichen.

Für die Salbeibutter:

Salbeiblätter abzupfen und hacken. Butter schmelzen lassen, Salbei hinzugeben und in der Butter ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Käse reiben und über das Gericht streuen.

Barbara Blome am 22. Juli 2024

Gemüse-Burger, Laugen-Bun, Kartoffelwürfel, Aioli

Für zwei Personen

Für den Burger Bun:

70 g Skyr	45 ml Milch	135 g Weizenmehl
5 g Backpulver	3 EL Natron	1 TL Salz

Für die Kartoffelwürfel:

3 mittlere festk. Kartoffeln	2 TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Olivenöl
Öl	Salzflocken	

Für die Tomaten:

10 Cocktailtomaten	1 TL Oregano	1 EL Puderzucker
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Zwiebel:

1 große Zwiebel	1 TL Zucker	2 EL Olivenöl
-----------------	-------------	---------------

Für die Aubergine, Zucchini:

1 Aubergine	1 Zucchini	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 TL Salz	

Für den weiteren Belag:

1 Kugel Mozzarella	50 g Babyspinat	
--------------------	-----------------	--

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe	100 ml Vollmilch	1 TL Senf
1 EL helle Balsamico-Creme	300 ml Sonnenblumenöl	1 TL Salz

Für den Burger Bun: Einen Topf mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Sobald das Wasser kocht, Natron hineingeben und Topf von der Platte nehmen. Alle Zutaten für den Bun in einer Schüssel verkneten und Brötchen formen.

Brötchen 30 Sekunden lang in der Natronlauge baden. Anschließend für 15-20 Minuten bei 180 Grad Heißluft backen vorheizen nicht nötig! **Für die Kartoffelwürfel:** Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, mit Salz, Olivenöl und Paprikapulver würzen und für 5-10 Minuten bei 180 Grad in der Fritteuse mit heißem Öl frittieren.

Für die Tomaten: Tomaten in einer Schale mit den Zutaten mischen und zu den Brötchen in den Ofen geben. In 15-20 Minuten sind die Schmelztomaten fertig.

Für die Zwiebel:

Zwiebel abziehen, in feine Ringe hobeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Zucker karamellisieren.

Für die Aubergine, Zucchini: Von der Aubergine 2 und der Zucchini 4 rustikale Scheiben schneiden und salzen. In einer Pfanne mit Öl und einer zerdrückten Knoblauchzehe anbraten. Herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und salzen.

Für den weiteren Belag: Mozzarella in Scheiben schneiden. Babyspinat waschen und trocknen.

Für die Aioli: Knoblauch abziehen. Milch, Senf, Salz und Knoblauchzehe pürieren und mit Öl in feinem Strahl aufgießen. Balsamico untermischen.

Brötchen aufschneiden. Auf beide Deckel Balsamico-Aioli streichen, die einzelnen Komponenten drauflegen und Brötchen zuklappen.

Kartoffelwürfel und Tomaten daneben anrichten und servieren.

Victoria Hecker am 17. Juli 2024

Aubergine gebraten, Tomaten-Paprika-Soße, Joghurt

Für zwei Personen

Für das Pfannbrot:

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe 300 g Weizenmehl 1 EL Rapsöl
1 EL Salz

Für die Aubergine:

1 Aubergine 1 Fleischtomate 1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe 200 ml passierte Tomaten 1 EL scharfes Paprikamark
Öl 1 TL Koriandersamenpulver Salz, Pfeffer

Für den Knoblauch-Joghurt:

200 g griech. Joghurt 1 Knoblauchzehe 1 TL getrock. Minze
Salz

Für das Pfannbrot:

Das Mehl, 200 ml Wasser, Salz und Hefe in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten, dann den Teig kurz ruhen lassen.

Den Teig flach ausrollen und in einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Für die Aubergine:

Aubergine schälen, in lange Streifen schneiden und salzen.

Tomaten und Paprika in Scheiben schneiden und mit den passierten Tomaten und Paprikamark in eine Pfanne geben, dann die gesalzenen Auberginen in heißem Öl anbraten und zu dem Gemüse in die Pfanne geben, mit Knoblauch, Koriandersamenpulver, Salz und Pfeffer würzen und schmoren lassen.

Für den Knoblauch-Joghurt:

Knoblauch abziehen, zerdrücken, mit dem Joghurt und Salz vermischen und auf einer Servierplatte auslegen, die Auberginen darauflegen und mit getrockneter Minze garnieren.

Sareia Sayed am 17. Juli 2024

Blumenkohl-Curry mit Spinat, Tofu, Basmati

Für zwei Personen

Für das Curry:

180 g Blattspinat	120 g Blumenkohl	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	10 g Ingwer	200 g Tomatenpüree
160 ml Kokosmilch	1 Kardamomkapsel	1,5 Lorbeerblätter
1 Gewürznelke	1 Vanilleschote	5 cm Zimtstange
$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelpulver
1,5 EL Currypulver	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmati	Salz
---------------	------

Für den Tofu:

200 g fester Naturtofu	1 EL Sojasauce	1 TL Agavendicksaft
Sesamöl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1-2 EL Speisestärke
Meersalzflöcken	Pfeffer	

Die Zwiebel abziehen und feinhacken. Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Kardamomkapsel, Lorbeerblätter, Vanilleschote, Gewürznelke und Zimtrinde in ein Gewürzsäckchen geben, mit in die Pfanne geben und 10 Minuten mitbraten. Die Zimtrinde nicht frisch brechen, da der Zimtgeschmack sonst zu dominant wird - lieber eine etwas kleinere, ganze Zimtrinde verwenden. Anschließend die gemahlene Gewürze und nach Gefühl heißes Wasser zufügen, damit die Gewürze nicht verbrennen. Pürierte Tomaten, Kokosmilch, Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Bei geringer Hitze in der geschlossenen Pfanne 30 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren.

Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Blumenkohl in Röschen schneiden und bei geringer Hitze in der geschlossenen Pfanne 7-10 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Am Ende Gewürzsäckchen herausnehmen und Curry mit scharfem Currypulver abschmecken.

Für den Reis:

Reis gut waschen und dann mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser garkochen.

Für den Tofu:

In einen Gefrierbeutel mit 3 L Fassungsvermögen die Speisestärke zusammen mit etwas Sojasauce, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver geben. Tofu nicht abtupfen und in kleine Würfel von ca. 0,5 cm Kantenlänge schneiden. Ebenfalls in den Gefrierbeutel geben. Beutel gut verschließen und solange schütteln, bis die Tofuwürfel von allen Seiten mit Speisestärke und Gewürzen bedeckt sind. Eventuell muss man noch etwas mehr Speisestärke hinzugeben (ca. 0,5 EL). Das hängt stark von der Tofu-Sorte ab. Statt eines Gefrierbeutels kann man auch eine Dose mit Deckel verwenden.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Tofuwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tofu ganz zum Schluss in das Curry geben, damit der Tofu wieder warm, aber nicht matschig wird.

Lucas Schacht am 17. Juli 2024

Rote Ravioli mit Vier-Käse-Füllung in Salbeibutter

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

3 Eier
1 EL Olivenöl

100 g Tomatenmark	300 g Weizenmehl, 00
1 Prise Salz	

Für die Füllung:

125 g Frischkäse	100 g Parmesan	100 g mittelalter Gouda
100 g mittelalter Mozzarella	100 g Gorgonzola	1 TL scharfes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Ravioli:

Mehl
Salz

Für die Salbeibutter:

100 g Butter
1 Bund Salbei
Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Zesten
Parmesan
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für den Nudelteig:

Alle Zutaten mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten und 20 Minuten zum Ruhen in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung:

Käsesorten reiben. Alle Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren.

Für die Ravioli:

Teig teilen und mit der Nudelmaschine in Bahnen rollen. Die erste Bahn alle 8 cm mit einem Teelöffel der Füllung belegen. Dann die zweite Nudelbahn darüberlegen und andrücken. Nun die Ravioli mit einem Raviolistempel ausstechen. Ravioli in gesalzenem, kochendem Wasser ca. 3-5 Minuten garen.

Für die Salbeibutter:

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Salbei dabei leicht knusprig braten. Ravioli abgießen und zur Salbeibutter geben und kurz mitbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitronenzesten abreiben, Parmesan reiben und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Zitronenzesten, Parmesan und Schnittlauch garnieren und servieren.

Vera Melzer am 17. Juli 2024

Spinat mit selbstgemachtem Käse und Sella-Reis

Für zwei Personen

Für den Spinat:

500 g Blattspinat	1 Stange Porree	1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie	1 TL Kurkumapulver	1 TL Koriandersamenpulver
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Käse:

1,5 L Vollmilch, 3,8%	250 ml Cremefine, 31%	100-150 ml Brantweinessig
Rapsöl	Salz	

Für den Reis:

300 g Basmatireis	Rapsöl	Salz
-------------------	--------	------

Für die Garnitur:

1 Limette, Frucht

Für den Spinat:

Den Spinat in Wasser kochen. Porree, Koriander und Petersilie hacken und in Öl mit Kurkuma- und Koriandersamenpulver anbraten. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut einkochen lassen.

Für den Käse:

Cremefine und Milch mischen und zum Kochen bringen. Essig hinzugeben. Wenn sich das Eiweiß von der Molke trennt in ein Passiertuch abgießen und im Kühlschrank abkühlen lassen, damit der Käse fest wird.

Anschließend herausnehmen und Käse in Scheiben schneiden. In heißem Öl anbraten und in lauwarmes, gesalzenes Wasser geben. Dann zum Spinat geben und alles kurz aufkochen lassen.

Für den Reis:

Reis gut spülen und dann in gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, bis die Reiskörner zu $\frac{3}{4}$ gar sind. Dann abgießen, Öl in einer Pfanne erhitzen und über den Reis gießen. Wasser mit Salz mischen, aufkochen und auch darüber gießen. Reistopf zurück auf den Herd stellen, Deckel auflegen, mit einem Tuch abdecken und fertig kochen lassen.

Für die Garnitur:

Limette vierteln und als Garnitur verwenden.

Sareia Sayed am 15. Juli 2024

Pasta verdure mit gerösteten Pinienkernen

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl, Type 00 2 Eier, Größe M Olivenöl
1 TL Salz

Für die Gemüse-Sauce:

1 kleine Aubergine	1 Zucchini	1 rote Paprikaschote
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Schuss Sahne
100 ml passierte Tomaten	Zucker	1 TL scharfes Paprikapulver
1 TL Chilipulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

200 g Pinienkerne 1 Zitrone, Abrieb 2 Zweige Basilikum
1 kleines Stück Parmesan

Für den Nudelteig:

Das Mehl, die Eier und etwas Salz zu einem geschmeidigen Nudelteig verkneten. Öl nach Bedarf hinzugeben. Teig zum kühlen in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank geben.

Nach ca. 15 Minuten herausnehmen und mit Hilfe der Nudelmaschine ausrollen und zu Bandnudeln formen.

Für die Gemüse-Sauce:

Reichlich Wasser für die Nudeln aufsetzen. Schalotten abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Aubergine und Zucchini putzen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Paprika vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Kochendes Nudelwasser salzen. Nudeln darin bissfest garen.

1 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginen darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten. 2 Esslöffel Öl, Schalotten, Knoblauch, Zucchini und Paprika dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten dazu gießen und alles aufkochen Nudeln abgießen. Dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser mit Gemüse-Sugo und Sahne mischen und einmal kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili und einer Prise Zucker würzen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne hellbraun rösten und herausnehmen.

Basilikumblätter abzupfen und etwas Zitronenabrieb abreiben. Alles über die Pasta geben. Zum Abschluss noch etwas Parmesan über die Nudeln hobeln.

Vera Melzer am 15. Juli 2024

Tofu-Frikadellen, Spätzle, Champignon-Kräuter-Soße

Für zwei Personen

Für den Tofu:

200 g Natur-Tofu	50 g Räucher-Tofu	1 Karotte
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Eier
Butter	50 ml Gemüsefond	1 TL helle Misopaste
4 Zweige glatte Petersilie	4 EL zarte Haferflocken	Semmelbrösel
Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Für die Spätzle:

2 Eier	Butter	110 ml Mineralwasser
200 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Salz

Für die Sauce:

250 g kl. braune Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauch
200 ml Sahne	50 ml Gemüsefond	3 Zweige Thymian
3 Zweige Majoran	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 TL mildes Paprikapulver	1 EL Mehl	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die grünen Bohnen:

300 g Buschbohnen	1 Knoblauchzehe	1 kl. Stück Ingwer
1 Limette, Saft	4 Zweige Minze	1 Zweig Thymian
Olivenöl	1 TL mildes Paprikapulver	Chiliflocken
Salzflocken	bunter Pfeffer	

Für den Tofu: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, in einem Mixer zerkleinern und in einer Pfanne in Butter anbraten. Tofu mit der Gabel in feine Brösel zerdrücken. Tofu-Brösel zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen. Petersilie klein hacken. Karotte schälen und fein reiben. Eier, Petersilie, Möhren, Haferflocken, Misopaste und Gemüsefond mit Tofu-Zwiebel-Gemisch vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Frikadellen daraus formen. Gegebenenfalls Konsistenz mit extra Haferflocken und Semmelbrösel optimieren. In einer Pfanne in Öl anbraten **Für die Spätzle:** Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Eier in Mineralwasser verquirlen. Mehl sieben und nach und nach dazu geben. Mit einem Kochlöffel schlagen bis er Blasen wirft. Mit $\frac{1}{2}$ TL Salz würzen. Aus dem Teig Spätzle in das Salzwasser schaben und garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Anschließend mit Butter in einer Pfanne schwenken.

Für die Sauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen, in einem Mixer zerkleinern und in Rapsöl anbraten. Pilze je nach Größe vierteln oder halbieren und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kräuter klein schneiden.

Mit etwas Mehl anbräunen und mit Gemüsefond ablöschen und Sahne hinzufügen. Köcheln lassen. Kräuter dazugeben und nochmals abschmecken.

Für die grünen Bohnen: Bohnen waschen und abtrocknen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer und etwas Salz würzen.

20 Minuten in den Backofen geben. Ingwer schälen und reiben.

Knoblauch abziehen und reiben. Limette auspressen und Saft mit Ingwer, Knoblauch, Thymian, Minze, Chiliflocken und Paprikapulver vermengen. Über die Bohnen träufeln.

Carmen Soudani am 10. Juli 2024

Dreierlei Zigarrenbörek mit Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Butternut-Kürbis-Börek: 4 dreieckige Yufka-Teigblätter 1 kleiner Butternut-Kürbis
1 TL Piment d'Espelette Öl, Salz, Pfeffer

Für die Porree-Pilz-Böreks:

4 dreieckige Yufka-Teigblätter 150 g Shiitake 150 g braune Champignons
2 Stangen Porree $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie Öl, Salz, Pfeffer

Für die Käse-Böreks:

4 dreieckige Yufka-Teigblätter 250 g Hirtenkäse
1 Ei $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie Öl, Salz, Pfeffer

Für den Dip:

200 g griech. Joghurt 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone, Saft
1 EL glatte Petersilie 1 EL frischer Dill Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g heller Sesam 20 g dunkler Sesam

Für den Butternut-Kürbis-Börek: Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Butternut-Kürbis schälen, entkernen und raspeln. Ein Teil des Kürbisses kann auch gewürfelt werden, um der Füllung eine texturierte Note zu verleihen. Kürbis in einer Pfanne anbraten, bis er weich ist. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Yufka-Teigblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und jeweils einen Esslöffel der Kürbisfüllung auf das untere Ende jedes Blattes geben. Die Seiten des Teiges nach innen falten und den Teig eng aufrollen, um Zigarren zu formen. Die Enden der Zigarren mit etwas Wasser bestreichen, um sie zu versiegeln. Die Zigarren in einer Fritteuse goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Für die Porree-Pilz-Böreks: Porree in Ringe schneiden. Pilze putzen und klein schneiden. Porree-Ringe und Pilze in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie weich sind.

Petersilie hacken, mit Pilz-Porree-Mischung, Salz, Pfeffer vermengen und beiseitestellen.

Yufka-Teigblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen und jeweils einen Esslöffel der Pilz-Porree-Füllung auf das untere Ende jedes Blattes geben. Die Seiten des Teiges nach innen falten und den Teig eng aufrollen, um Zigarren zu formen. Die Enden der Zigarren mit etwas Wasser bestreichen, um sie zu versiegeln.

Die Zigarren in einer Fritteuse goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Für die Käse-Böreks: Petersilie hacken. Hirtenkäse zerbröseln und in einer Schüssel mit dem Ei und Petersilie vermengen. Mit Salz abschmecken.

Yufka-Teigblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen und jeweils einen Esslöffel der Käsefüllung auf das untere Ende jedes Blattes geben.

Die Seiten des Teiges nach innen falten und den Teig eng aufrollen, um Zigarren zu formen. Die Enden der Zigarren mit etwas Wasser bestreichen, um sie zu versiegeln. Die Zigarren in einer Fritteuse goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip: Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Dill fein schneiden.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip vor dem Servieren kaltstellen.

Für die Garnitur: Sesam über die Böreks streuen.

Svetozar Savi am 10. Juli 2024

Portobello, Fregola-sarda, Avocado-Creme, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Pilze:

2 große Portobello-Pilze	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
3 EL Ahornsirup	20 g weißer Sesam	35 g Pankomehl
6 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

60 g Fregola sarda	1 kl. Knolle Rote Bete	Rote-Bete-Sprossen
$\frac{1}{4}$ Bund Estragon	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
2 EL Granatapfelkerne	Salz, Pfeffer	

Für die Avocadocreme:

1 Avocado	1 Zitrone, Saft	50 ml Kokosmilch, Dose
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g Feldsalat	20 g Walnüsse	1 Zitrone, Saft
2 EL Weißweinessig	1 TL m.-scharfer Senf	3 EL Nussöl
1 EL Zucker	20 g Pankomehl	Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Öl, 2 EL Zitronensaft, Ahornsirup und Salz und Pfeffer verrühren.

Pilze putzen und mit der Hälfte der Marinade einpinseln, mit Pankomehl und Sesam bestreuen und in einer Auflaufform im Backofen ca. 15-20 Minuten garen.

Für das Topping:

Fregola sarda in einem Topf in Salzwasser al dente garen. Rote Bete schälen und fein raspeln. Fregola abgießen, mit Bete und restlicher Pilz-Marinade (s.o.) vermischen. Kräuter hacken und die Hälfte der Kräuter mit den Granatapfelkernen unter die Fregola mischen. Restliche Kräuter für die Garnitur beiseitestellen.

Fregola mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fregola in den letzten 3 Minuten auf die Pilze geben und kurz im Ofen ziehen lassen.

Für die Avocadocreme:

Zitrone halbieren und auspressen. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch pürieren. Etwas Zitronensaft und Kokosmilch untermixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Zitrone halbieren und auspressen. Weißweinessig mit Senf, Nussöl, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft vermischen und mit Feldsalat vermischen. Walnüsse halbieren, in einer Pfanne mit Zucker leicht karamellisieren und untermischen.

Avocadocreme auf Teller streichen und Portobello draufsetzen. Mit Kräutern, Sprossen und Granatapfelkernen dekorieren. Salat extra anrichten.

Silke Meier am 10. Juli 2024

Falafel mit Rote-Bete-Hummus und Rote-Bete-Blattsalat

Für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen, Dose	1 kl. Zwiebel	1 kl. Knoblauchzehe
scharfe Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Mehl	1 TL Backpulver	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen	2 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer
Sonnenblumenöl		

Für den Hummus:

3 Kugeln vorg. Rote Bete	250 g Kichererbsen, Dose	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ EL Tahin	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer

Für den Salat:

200 g Rote Bete Blätter	2 EL weißer Balsamico	2 EL Granatapfelbalsam
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne	1 EL heller Sesam	1 EL dunkler Sesam
-----------------------	-------------------	--------------------

Für die Falafel:

Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und pressen bzw. klein schneiden.

Petersilie und Koriander grob hacken und mit den Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Koriandersamen und Kreuzkümmel in einem Mixer mixen. Das Mehl und Backpulver erst am Ende hinzugeben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu klebrig sein, einfach mit etwas Mehl nachjustieren, bis eine weiche, nicht klebrige Masse entstanden ist. Etwa einen großen Esslöffel der Falafelmasse in die Handfläche geben und zu einer Kugel formen. In der Fritteuse etwa 2-3 Minuten goldbraun frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für den Hummus:

Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Rote Bete in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, 1,5 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und dem Öl in einen Mixer geben und gut durchmischen.

Für den Salat:

Granatapfelbalsam, Öl und weißen Balsamico zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rote Bete Blättern vermengen.

Für die Garnitur:

Hummus auf Teller geben, mit dem Löffel eine Mulde formen. Darauf die Falafel setzen. Mit Sesam und Granatapfelkernen garnieren, Salat daneben geben und servieren.

Daniel Burghart am 10. Juli 2024

Karamellierte Aubergine, Mandelschaum, Karottenpüree

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 $\frac{1}{2}$ Auberginen	1 Zitrone, Abrieb	125 g Honig
25 ml Sojasauce	1 EL getrock. Lavendel	Meersalz, Olivenöl

Für den Schaum:

50 ml Mandelmilch	$\frac{1}{2}$ TL Sojalecithin
-------------------	-------------------------------

Für das Püree:

250 g Karotten	50 ml Sahne	20 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

4 EL blanch. Mandelblättchen	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Olivenöl
------------------------------	---------------------------------	----------

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Auberginen schälen und in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Auberginenscheiben mit Olivenöl einpinseln und mit etwas Salz, Zitronenabrieb und getrocknetem Lavendel bestreuen. In Alufolie wickeln und im Ofen 12 Minuten garen, danach zur Seite stellen.

In einem mittleren Topf den Honig mit der Sojasauce verrühren und bei geringer Hitze reduzieren lassen. Auberginenscheiben in der Sojasauce karamellisieren lassen, bis sie eine dunkle Farbe angenommen haben.

Für den Schaum:

Mandelmilch in einem Topf aufkochen, etwas abkühlen lassen, das Sojalecithin hinzugeben und mit einem Stabmixer zu einem feinen Schaum mixen.

Für das Püree:

Karotten schälen, grob in Stücke zerkleinern und in einem Topf mit Wasser garen. Abgießen und Sahne dazugeben, dann alles durchmischen, bis ein feines Püree entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wer es gerne feiner möchte, kann das Püree noch passieren und mit etwas Butter aufmontieren.

Für die Garnitur:

Schnittlauch fein schneiden und in einer Schale mit Mandelblättchen und Olivenöl marinieren. Honig-Soja-Lack auf Teller streichen. Einen großen Esslöffel des Karottenpürees daraufgeben, mit dem Löffel eine Träne ziehen und eine karamellierte Aubergine daraufsetzen. Auf die Aubergine etwas von dem Mandelschaum geben und mit Mandelplättchen garniert servieren.

Daniel Burghart am 09. Juli 2024

Malfatti mit Tomaten-Soße und Auberginen-Röllchen

Für zwei Personen

Für die Malfatti:

500 g Babyspinat	100 g Ricotta	150 g körniger Frischkäse
20 g Parmesan	1 Ei	50 g Mehl, 550
50 g Hartweizengrieß	Salz	Pfeffer

Für die Tomatensauce:

300 g passierte Tomaten	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Orange, Abrieb, Saft	1 EL Tomatenmark	1 EL dunkler Balsamicoessig
1 Bund Thymian	1 Prise Zucker	1 Prise Zimt
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Auberginenröllchen:

1 Aubergine	1 Limette, Abrieb, Saft	2 EL Tahin
-------------	-------------------------	------------

Für die Garnitur:

50 g Ricotta	25 g Pistazien	1 Limette, Abrieb
1 Prise Salz		

Für die Malfatti:

Den Babyspinat waschen, trockentupfen und in einer Pfanne 2-3 Minuten anschwitzen. Anschließend in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Parmesan reiben. Ricotta, Frischkäse, Ei, Parmesan, Mehl und Grieß, zum abgekühlten Spinat geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse gleichgroße Kugeln formen (ca. 4 cm Durchmesser).

Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren, die Malfatti hineingeben und im siedenden Wasser garziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Tomatensauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Orangenschale abreiben und Orange auspressen. Olivenöl in einem Topf erwärmen.

Schalotte, Knoblauch und Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Balsamicoessig und Orangensaft ablöschen und die passierten Tomaten und einige Thymianzweige dazugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zimt und der Orangenschale abschmecken.

Für die Auberginenröllchen:

Aubergine der Länge nach in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, salzen und für ca. 20 Minuten beiseitestellen. Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Tahin mit 1-2 EL Wasser, Limettenabrieb und Saft einer halben Limette vermengen. Öl in die Grillpfanne geben, Auberginen abtupfen und von beiden Seiten 1-2 Minuten braten. Auskühlen lassen, mit der Tahin-Mischung dünn bestreichen und aufrollen.

Für die Garnitur:

Pistazien in einer kleinen Pfanne anrösten und beiseitestellen.

Limettenschale abreiben und mit Ricotta und Salz vermengen.

Pistazien hacken.

Tomatensauce in tiefe Teller geben, je drei Malfatti und drei Auberginenröllchen darauf geben. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken vom Limetten-Ricotta dazugeben und mit gehackten Pistazien toppen.

Bernhard Schätzle am 08. Juli 2024

Auberginen-Schnitzel, Tomaten-Sugo, Parmesan, Salat

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

2 Auberginen	50 ml Hafermilch	1 TL Knoblauchgranulat
2 TL scharfes Paprikapulver	80 g Dinkelmehl	Panko
veganes Pflanzenfett	Salz	Pfeffer

Für das Tomatensugo:

10 Kirschtomaten	500 g passierte Tomaten	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft	2 EL Tomatenmark, 3-fach
100 ml veganer Weißwein	1 EL Agavendicksaft	2 TL getrock. Oregano
2 TL getrock. Basilikum	2 TL getrock. Majoran	1 TL Chiliflocken
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den veganen Parmesan:

150 g unges. Cashewnüsse	1 Zitrone, Abrieb	4 EL Hefeflocken
½ TL Knoblauchpulver	½ TL Räucherpaprika	½ TL Zwiebelpulver
1 TL Meersalz		

Für den Gurkensalat:

2 Salatgurken	150 g vegane Crème-fraîche	1 Bund Schnittlauch
1 EL weißer Balsamico	1 EL Kürbiskernöl	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Aubergine: Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen mit einer Gabel rundherum einstechen und im Backofen etwa 20 Minuten garen lassen. Danach aus dem Ofen nehmen und die Schale abziehen. Auberginen vorsichtig platt zu einem Schnitzel drücken. Die austretende Flüssigkeit mit einem Küchentuch abtupfen.

Hafermilch mit Paprikapulver und Knoblauchgranulat mischen. Eine Panierstraße aus Mehl, Hafermilch und Panko herstellen. Aubergine mit Salz und Pfeffer würzen und Aubergine am Stil durch Mehl, dann durch die Hafermilch-Mischung ziehen, abtropfen lassen und im Panko wenden.

Anschließend in Pflanzenfett goldbraun ausbacken.

Für das Tomatensugo: Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch, Tomatenmark, Oregano, Chili, Basilikum und Majoran anschwitzen und Kirschtomaten dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Danach die passierten Tomaten hinzugeben und alles reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Zitronensaft abschmecken.

Für den veganen Parmesan: Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu Parmesan mixen.

Für den Gurkensalat: Gurken schälen und dann mit einem Sparschäler weiter Streifen abschälen. Auf den kernigen Teil in der Mitte verzichten. Gurken salzen, zur Seite stellen und nach etwa 10 Minuten das Wasser ausdrücken.

Vegane Crème fraîche, Balsamico und Olivenöl mischen. Schnittlauch fein schneiden und zum Dressing geben. Etwas Schnittlauch für die Deko beiseitelegen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren in einer Schüssel noch das Kürbiskernöl in den Salat geben.

Daniel Burghart am 08. Juli 2024

Spinat-Brennnessel-Omelett, Fenchel-Tomaten-Omelett

Für zwei Personen

Für die Omeletts:

2 Eier	100 ml Milch	70 ml Mineralwasser
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	100 g Mehl
1 Prise Salz	Rapsöl	

Für Spinat-Brennnessel-Füllung:

120 g Baby-Blattspinat	80 g Brennnessel	1 rote Zwiebel
1 cm Ingwer	1 rote Chilischote	4 EL Schmand
2 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Fenchel-Tomaten-Füllung:

$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	8 kleine Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 TL Fenchelsamen	Salz, langer Pfeffer

Für den Salat:

Wildkräutersalat	3 EL Walnussessig	2 TL Ahornsirup
6 EL Walnussöl	Salz	

Für die Garnitur:

10 Brennnessel-Blätter	20 g Parmesan	50 g Pinienkerne
Schnittlauchblüten	Meersalzflöckchen	Öl

Für die Omeletts: Das Öl in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Mehl mit Milch, Mineralwasser, Eiern und einer Prise Salz zu einem Teig anrühren und kurz quellen lassen. Die eine Hälfte des Teiges mit klein geschnittenem Schnittlauch, die andere Hälfte mit klein geschnittenem Basilikum vermengen. In einer beschichteten Pfanne mit etwa 24 cm Durchmesser vier dünne Omeletts ausbacken.

Für Spinat-Brennnessel-Füllung: Spinat und Brennnessel waschen und ausdrücken. 1 EL Butter in der Pfanne erhitzen, den Spinat und die Brennnessel darin zugedeckt zusammenfallen lassen. Die Masse in ein Sieb geben und abtropfen lassen, anschließend fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Chili fein hacken.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Pfanne in der restlichen Butter anschwitzen und mit der Spinatmasse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Schmand unterrühren.

Für die Fenchel-Tomaten-Füllung: Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Fenchel waschen, abtrocknen, Strunk entfernen, vierteln und in feine Scheibchen schneiden. Tomaten klein schneiden, mit etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb, Fenchelsamen, Salz und langem Pfeffer würzen und mit Knoblauch vermengen. Alles in etwas Olivenöl andünsten.

Für die Fertigstellung: Zwei der Omeletts mit der Spinat-Brennnessel-Füllung belegen und erst zur Hälfte und dann in ein Viertel umklappen. Zwei Omeletts mit der Fenchel-Tomaten-Füllung belegen und genauso falten.

Für den Salat: Salat waschen und trockenschleudern. Ein Dressing aus Essig, Öl, Salz und Ahornsirup herstellen und über den Wildkräutersalat geben.

Für die Garnitur: Brennnessel-Blätter kurz in der Fritteuse frittieren. Mit etwas Meersalzflöckchen bestreuen. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Parmesan hobeln. Schnittlauchblüten verlesen.

Ute Steininger am 03. Juli 2024

Avocado-Burger, Brötchen, Basilikum-Pesto, Romanasalat

Für zwei Personen

Für den Avocado-Burger:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Mango	3 Eier
150 g Mehl	2 TL Backpulver	2 TL Chiliflocken
25 ml Rapsöl	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Romanasalat:

1 Romanasalat	2 Erdbeeren	1 Zitrone, Saft
25 g Bergkäse	2 EL Honig	2 EL Limette-Grüntee
Muskatnuss	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

1 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	40 g Parmesan
15 g Pinienkerne	60 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

2 EL Butter

Für den Avocado-Burger:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Avocado halbieren, den Kern entfernen und Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Mango schälen und in Streifen hobeln.

Mehl, ein Ei, Backpulver, Rapsöl und 65 ml Wasser zu einem Teig verrühren. Teig in sechs gleichgroße Stücke teilen, formen und für ca. 20 Minuten im Ofen ausbacken.

Die restlichen zwei Eier in eine vorgeheizte Pfanne mit Butter geben und anbraten, so dass Spiegeleier entstehen.

Chiliflocken mit Olivenöl verrühren und am Schluss über den Burger geben.

Für den Romanasalat:

Romanasalat halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf dem Grill oder alternativ in einer Pfanne anbraten, dass er leichte Röstaromen bekommt.

Bergkäse reiben und die Schnittfläche des Salates mit Bergkäse bestreuen, nochmals kurz auf den Grill geben. Zitrone halbieren und auspressen. Salat mit Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Erdbeeren als Garnitur verwenden.

Für das Pesto:

Pinienkerne ohne Öl kurz in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und klein hacken. Beides zusammen in einem Mörser zerstoßen. Nun die Basilikumblätter hinzugeben und zerstoßen.

Parmesan reiben und mit Olivenöl dazugeben. Alles gut zu einer cremigen Paste verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Avocado-Burger wie folgt schichten: Burgerbrötchen, 1 EL Butter, Pesto, Mango, Avocado, Spiegelei und Chili-Öl.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Schmidt am 03. Juli 2024

Honig-Miso-Aubergine mit Wassermelonen-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

2 m.-große Auberginen	1 Knoblauchzehe	1 kleine Knolle Ingwer
4 EL helle Misopaste	2 EL flüssiger Honig	50 ml Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl		

Für den Salat:

500 g Ochsenherztomaten	½ m.-große Wassermelone	1 EL guter Tomatenessig
1-2 TL flüssiger Honig	1 Bund Basilikum	1 TL Kubeben-Pfeffer
1 TL Tellicherry-Pfeffer	1 TL Langpfeffer	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 EL heller Sesam	1 EL dunkler Sesam	2 Zweige glatte Petersilie
-------------------	--------------------	----------------------------

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Aubergine der Länge nach halbieren und das Fleisch rautenförmig einritzen. Vorsicht, nicht die Haut verletzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Aubergine mit der Schnittseite nach oben auf das Blech legen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Miso mit Honig, Sojasauce, Sesamöl, Ingwer, Knoblauch und 2-3 EL Wasser zu einer geschmeidigen Sauce rühren. Auberginenfleisch mit der Paste bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten rösten lassen, bis die Aubergine goldbraun und weich sind.

Für den Salat:

Tomaten im kochenden Wasser kurz blanchieren, danach kalt abschrecken und Haut abziehen. Mit der Melone gemeinsam in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und zugeben.

Zutaten zur Vinaigrette verrühren und über den Salat träufeln. Die drei Pfeffersorten in einem Mörser fein mahlen. Salat damit würzen. 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne leicht anrösten. Petersilie fein hacken. Beides als Garnitur verwenden.

Harald Bauer am 03. Juli 2024

Raviolo, Pistazien-Pesto, Fenchel-Salat, Haselnüsse

Für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier	150 g Hartweizenmehl	50 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

1/3 Zitrone, Abrieb, Saft	100 g Ricotta	1 EL Milch
½ Bund Schnittlauch	1 Zweig Thymian	1 TL Sherryessig
Salz	Pfeffer	

Für die Ravioli:

3 Eier	Mehl, Salz
--------	------------

Für das Pistazien-Pesto:

85 g geröst. Pistazien	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb, Saft
50 g Parmesan	40 g Petersilie	20 g Rucola
250 ml Olivenöl	1 TL Salz	

Für die Haselnüsse:

50 g geschälte Haselnüsse

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

1 kleine Fenchelknolle	2 Orangen, Filets, Abrieb	1 rote Zwiebel
1 EL Apfelessig	1-2 EL Agavendicksaft	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

Sprossen	10 g Parmesan
----------	---------------

Für den Teig: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten gut verkneten und kalt stellen.

Für die Füllung: Schnittlauch und Thymian fein hacken. Mit Ricotta, Milch und Sherryessig vermengen. Mit Zitronenabrieb, 1 TL Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend in einen Spritzbeutel geben.

Für die Ravioli: Den kaltgestellten Teig mit einer Pastamaschine ausrollen - so dünn wie es geht (Stufe 10). Zwei Bahnen auf einer bemehlten Fläche auslegen. Ricottafüllung in Ringform auf eine Teigbahn geben. In den Ring ein Eigelb geben. Die andere Teigbahn mit dem übrigen Eiweiß bepinseln. Mit der Ei-Seite auf die mit Füllung belegte Teigbahn legen.

Teig gut andrücken und mit einem runden Pastaausstecher ausstechen.

In kochendes und gesalzenes Wasser geben und 5 Minuten köcheln lassen.

Für das Pistazien-Pesto: Zitrone heiß abspülen, ½ TL Schale abreiben, dann auspressen und 2 EL Saft auffangen. Knoblauch abziehen. Pistazien, Knoblauch, Parmesan, Petersilie und Rucola hacken, mit allen weiteren Zutaten in einen Messbecher geben und pürieren.

Für die Haselnüsse: Haselnüsse im Backofen 8-10 Minuten rösten und fein hacken.

Für den Fenchel-Orangen-Salat: Zwiebel abziehen. Fenchel und Zwiebel in feine Scheiben reiben. Orange schälen und Filets herausschneiden. Alles in einer Schüssel vermengen.

Rest der Orangen mit der Hand in den Salat pressen. Mit Olivenöl, Essig und Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Anrichten ein wenig Orangenschale über den Salat reiben.

Für die Garnitur: Sprossen und geriebenen Parmesan als Garnitur verwenden.

Pia Schrader am 03. Juli 2024

Vegane Ceviche mit Avocado-Creme, Cashewkernen

Für zwei Personen

Für den weißen Fisch:

4 Palmherzen	2 TL Noriflocken	1 EL dunkler Sesam
2 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Senfkörner
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Fenchel	50 ml neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Tigermilch:

1 Stange Sellerie	1 kleine rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 Limetten, Abrieb, Saft	4 Zitronen, Abrieb, Saft	10 g Koriander
15 g Ingwer	1 TL Misopaste	$\frac{1}{2}$ Noriblatt

Für den roten Fisch:

2 große Fleischtomaten	2 Knoblauchzehen	3 TL Noriflocken
2 EL Reissessig	150 ml Sojasauce	1 EL heller Sesam

Für die Korallenhippe:

20 g Mehl	100 g neutrales Pflanzenöl
-----------	----------------------------

Für die Avocadocreme:

1 reife Avocado	1 Limette, Saft	1 Zwiebel
2 Zweige Koriander	Salz	

Für die Cashews:

30 g Cashewkerne

Für die Garnitur:

1 Jalapeño	2 braune Champignons	1 kleine Gurke
1 kleine rote Zwiebel	2 Zweige Koriander	1 Beet Kresse

Für den weißen Fisch:

Die Palmherzen in mundgerechte Stücke schneiden. Aus allen anderen Zutaten eine Marinade herstellen und Palmherzen einlegen. Ziehen lassen. Vor dem Servieren auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Tigermilch:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Limetten- und Zitronenschale reiben, anschließend auspressen und Saft auffangen.

Ingwer grob mit Schale schneiden. Koriander waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Sellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten mit Miso und Noriblatt und 200 ml Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen.

Für den roten Fisch:

Tomaten einritzen und kurz in siedendes Wasser geben. Abschrecken, häuten und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Aus Knoblauch und den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und die Tomaten damit marinieren. Vor dem Servieren auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Korallenhippe:

140 ml Wasser mit Mehl und Öl vermengen und glattrühren.

Eine kleine Menge Teig mit einer Quetschflasche in eine heiße Pfanne gießen. So lange braten lassen, bis kein Wasser mehr spritzt. Hippe vorsichtig lösen und auf ein Küchenpapier zum Entfetten geben. Eine gut beschichtete Pfanne nutzen.

Für die Avocadocreme:

Avocado aus der Schale lösen und vom Kern befreien. Limette auspressen, Saft auffangen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Alles mixen und zu einer Avocadocreme verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

Für die Cashews:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend hacken.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Jalapeño in dünne Scheiben schneiden. Koriander zupfen. Gurke dünn hobeln und zu kleinen Röllchen aufrollen. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Kresse zupfen.

Lasse Thiele am 25. Juni 2024

Pilze, Kartoffel-Püree, Brokkoli, Bete, Teriyaki-Soße

Für zwei Personen

Für die Pilze:

8 Austernpilze	2 Bündel Enoki-Pilze	180 ml Mandelmilch
edelsüßes Paprika	Kurkuma	Knoblauchpulver
100 g Mehl	200 g Panko	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 schwarzer Knoblauchzehen	1 Limette, Saft	100 ml Ketjap Manis
1 EL Reisessig	1 EL Sake	10 g Zuckerrübensirup
Stärke	Zucker	Salz

Für das Süßkartoffelpüree:

2 Süßkartoffeln	2 EL vegane Butter	50 ml Mandelmilch, ungesüßt
50 ml Kokosmilch	Muskatnuss	Salz

Für den wilden Brokkoli:

250 g wilder Brokkoli	1 Knoblauchzehe	1 EL vegane Butter
1 EL hellen Sesam	1 EL schwarzer Sesam	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die gepickelte Bete:

1 Ringelbete	100 ml Apfelessig	100 ml naturtrüben Apfelsaft
1 Sternanis	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsaat
$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Senfkörner	1 Lorbeerblatt
2 Nelken		

Für die Garnitur:

Rote Bete Sprossen

Für die Pilze: Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Mehl und Gewürze mit Mandelmilch zu einem glatten Teig verrühren.

Pilze durch den Teig ziehen und anschließend in Panko wenden. In der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Für die Sauce: Alle Zutaten pürieren und anschließend in einem Topf erhitzen.

Ggf. mit etwas Stärke abbinden.

Für das Süßkartoffelpüree: Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen.

Anschließend Wasser abgießen. Mandelmilch mit Kokosmilch erhitzen.

Süßkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Warme Mandelmilch und Kokosmilch unterrühren. Mit veganer Butter, Salz und Muskat abschmecken.

Für den wilden Brokkoli: Brokkoli putzen, kurz blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Brokkoli darin anschwitzen.

Knoblauch abziehen, fein schneiden, zum Brokkoli geben und ebenfalls anschwitzen. Anschließend mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss Sesam in die Pfanne geben und Brokkoli darin schwenken.

Für die gepickelte Bete: Bete schälen und anschließend fein hobeln. Aus Essig, Apfelsaft und den Gewürzen einen Sud herstellen, kurz aufkochen lassen und die Bete darin bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Garnitur: Gericht mit Sprossen garnieren.

Lasse Thiele am 24. Juni 2024

Spinat-Laugenknödel, Panko, Pilz-Rahm. Radieschen

Für zwei Personen

Für die Knödel:

300 g Laugenbrötchen	70 g Blattspinat	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Ei	70 g Parmesan
100 ml Milch	Butter	Panko
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Pankocrunch:

50 g Panko	25 g Butter	Salz
------------	-------------	------

Für den Pilzrahm:

300 g Champignons	$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	150 ml Sahne	25 g Butter
75 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die Radieschen:

50 g Radieschen	1 EL Apfelessig	1 TL flüssiger Honig
Salz		

Für die Garnitur:

Radieschensprossen	essbare Blüten
--------------------	----------------

Für die Knödel: Den Blattspinat im kochenden Salzwasser blanchieren. Anschließend abschrecken, ausdrücken und klein schneiden. Milch in einem Topf erwärmen. Laugengebäck in kleine Würfel schneiden und mit erwärmter Milch übergießen, nach und nach dazu gießen, evtl. etwas mehr oder weniger. Masse zusammen mit dem Ei, Salz, Pfeffer und etwas Muskat vermengen und quellen lassen. Knoblauch und Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Parmesan reiben. Blattspinat, Parmesan, Knoblauch und Schalotten zur Knödelmasse hinzugeben.

Alles vermengen und nach Bedarf Pankomehl für die Bindung ergänzen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Knödel formen. In leicht kochendem Salzwasser für ca. 8 Minuten ziehen lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen und in Butter schwenken.

Für den Pankocrunch: Butter in einer Pfanne auslassen und Pankomehl darin goldbraun rösten. Mit etwas Salz würzen.

Für den Pilzrahm: Champignons putzen und in Viertel schneiden. Radieschen waschen, trockentupfen und ebenfalls in Viertel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze in etwas Öl und Butter anbraten, Schalotte, Knoblauch und Radieschen etwas später hinzugeben. Wenn das Gemüse angeröstet ist mit Weißwein ablöschen.

Kurz reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen und nochmals kurz köcheln lassen. Schnittlauch waschen, trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Radieschen: Radieschen waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden.

Anschließend in eine Schale geben und salzen. Mit Apfelessig und Honig vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Garnitur: Gericht mit Sprossen und Erbsen garnieren.

Annelie Posselt am 24. Juni 2024

Pici all' etrusca mit Trauben-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Pici:

200 g Semola 1 TL neutrales Pflanzenöl $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Kräutersalsa:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe

2 Eier

50 g Pecorino romano

1 Bund Basilikum

2 Zweige Minze

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

60 ml Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für den Trauben-Tomaten-Salat:

10 kleine, kernlose Trauben

10 süße Cherrytomaten

1 kleine rote Zwiebel

1 TL süßer Apfelessig

1 TL Rotweinessig

1 TL Honigsenf

3 Zweige Basilikum

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Pici:

Das Semola in einer Schüssel mit einer Prise Salz, Öl und etwa 80 ml Wasser gut durchkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Der Teig soll gut formbar sein und nicht kleben. In Folie hüllen und im Kühlschrank etwa 15-20 Minuten ruhen lassen. Danach in marzipankugelgroße Stücke reißen und auf einem bemehlten Holzbrett zu dicken Schnüren ausrollen.

Gut bemehlen und auf einem Teller sammeln.

In siedendem Salzwasser al dente garen und später mit der KräuterSalsa vermengen.

Für die Kräutersalsa:

Eier in kochendem Wasser hart kochen. Basilikum, Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in ein hohes Rührgefäß geben. Pecorino grob schneiden, Knoblauch abziehen. Eier pellen und nur Eigelb herausholen. Eiweiß anderweitig verwenden. Alles mit dem Öl zu den Kräutern geben mit einem Pürierstab stoßweise zu einer Kräutercreme pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Trauben-Tomaten-Salat:

Zwiebel abziehen, halbieren und in ganz dünne Streifen schneiden.

Olivenöl, Apfelessig, Rotweinessig und Senf miteinander zu deinem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen und Trauben halbieren. Basilikumblätter abzupfen. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen.

Anemone Vogels am 20. Juni 2024

Apfelküchlein mit Vanille-Soße und Heidelbeerröster

Für zwei Personen

Für die Apfelküchlein:

4 Äpfel, Sorte Elstar	1 Zitrone, Saft	2 Eier
150 ml Milch	150 g Mehl	1 EL Zucker
1 Prise Salz	Pflanzenöl	

Für die Vanillesauce:

2 Eier	400 ml Milch	1 Vanilleschote
1 EL Maisstärke	3-4 EL Zucker	

Für den Heidelbeerröster:

250 g Heidelbeeren	150 ml Rotwein	1 EL Stärke
30 g Zucker	1 Prise Zimt	

Für die Apfelküchlein:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Eier trennen und Eigelbe mit Mehl, Milch, Zucker und etwas Salz miteinander zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiße steif schlagen und kurz vor dem Ausbacken unter den restlichen Teig heben. Äpfel schälen, entkernen und in etwa 1cm dicke Ringe schneiden. Mit etwas Zitronensaft bestreichen. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, die Apfelringe in den Teig tunken und die Apfelküchlein von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Vanillesauce:

Eier trennen und Eigelbe mit Milch, Maisstärke, Zucker und dem Mark der Vanilleschote zu einer glatten Masse verrühren. In einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Sobald die Masse kocht, Topf vom Herd nehmen und Sauce durch ein Sieb abgießen. Abkühlen lassen.

Für den Heidelbeerröster:

Wein mit 50 ml Wasser und Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Stärke in ein wenig kaltem Wasser auflösen und dann mit in den Topf geben. Heidelbeeren und Zimt dazugeben. Aufkochen lassen und dann bis zum Servieren abkühlen lassen.

Martin Hagmeier am 17. Juni 2024

Ochsenherztomate, Bohnenpüree, Portwein-Mangold, Chips

Für zwei Personen

Für die Ofen-Tomaten:

1 Ochsenherztomate	2 TL Ahornsirup	2 TL Fenchelsamen
Chili	2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Bohnenpüree:

480 g weiße Riesenbohnen	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	10 g Parmesan
2 EL Butter	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	
1 EL Olivenöl	Salz
	Pfeffer

Für den Mangold:

1 Bund bunter Mangold	100 ml weißer Portwein
2 EL Olivenöl	Salz

Für die Mangold-Chips: $\frac{1}{2}$ Bund bunter Mangold Öl, Salz

Für die Parmesan-Chips: 50 g Parmesan

Für die Pinienkerne: 2 EL Pinienkerne

Für das Öl: 1 Bund Basilikum 150 ml neutrales Öl

Für die Garnitur: 1 Zitrone, Abrieb

Für die Ofen-Tomaten: Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Ochsenherztomate der Breite nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Fenchelsamen mit Chili in einem Mörser leicht zerdrücken.

Tomatenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit 1 TL Olivenöl bestreichen. Die Gewürzmischung auf den Tomaten verteilen. Restliches Olivenöl und Ahornsirup miteinander vermengen und ebenfalls auf den Tomaten verteilen. Tomaten salzen und pfeffern. Für ca. 10 Minuten im Ofen backen.

Für das Bohnenpüree: Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit 200 ml Wasser aufgießen. Thymian und Rosmarin hinzugeben und aufkochen lassen. Die Bohnen hinzugeben und ca. 5 Minuten in dem Sud köcheln lassen. Anschließend Thymian- und Rosmarinzweige entfernen, den Rest fein pürieren und durch ein Sieb drücken. Das aufgefangene Bohnenpüree wieder leicht erwärmen und mit Butter verfeinern. Mit Salz, Pfeffer, Parmesan und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Mangold: Mangold waschen, von den Stielen ein Stück abschneiden und die Blätter halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mangold hinzugeben und kurz anbraten. Mit einem Schuss weißem Portwein ablöschen und den Mangold ca. 5 Minuten garen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für die Mangold-Chips: Mangold von den Stielen befreien. Mit Öl einpinseln und auf ein Backblech geben. Mit etwas Salz würzen. Im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

Für die Parmesan-Chips: Parmesan reiben und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In den vorgeheizten Ofen geben und goldbraun ausbacken.

Für die Pinienkerne:

Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne ohne Öl vorsichtig darin anrösten.

Für das Öl: Basilikum mit Öl zusammen pürieren. In einen Topf geben, einmal aufkochen lassen und durch ein Sieb passieren. Dabei das Basilikum-Öl auffangen.

Für die Garnitur: Gericht mit Zitronenabrieb garnieren.

Lena Rath am 13. Juni 2024

Churros mit Vanille-Eis, Schokoladen-Soße, Krokant

Für zwei Personen

Für die Churros:

1 Ei	55 g Butter	½ Vanilleschote
150 g Mehl	20 g Zucker	1 Prise Salz

Für die Fertigstellung:

100 g Zucker	2 TL Zimt
--------------	-----------

Für das Vanille-Eis:

½ Limette, Abrieb	4 Eier, M	250 ml Sahne
250 ml Milch	1 Vanilleschote	100 g Zucker
Eiswürfel		

Für die Schokoladen-Sauce:

50 g Schokolade, 70%	100 g Sahne
----------------------	-------------

Für den Krokant:

10 g Pekannüsse	1 TL Butter	10 g Zucker
-----------------	-------------	-------------

Für die Churros: Die Eismaschine vorkühlen.

Mark aus der Vanilleschote kratzen. 250 g Wasser mit Vanillemark, Butter, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, das Mehl auf einmal zugeben und unterrühren. Den Topf zurück auf den Herd stellen und die Masse etwa 1 Minute abbrennen. Dazu rühren, bis sie sich zu einem Kloß ballt und sich am Topfboden eine weiße Schicht gebildet hat. Den Teig in eine Schüssel umfüllen. Das Ei mit einer Gabel verquirlen und nach und nach mit den Quirlen des Handrührgeräts auf niedrigster Stufe unter die noch warme Masse rühren, bis ein glatter, glänzender Teig entstanden ist. In den Spritzbeutel füllen.

Das Fritteuse auf 180 Grad erhitzen und den Brandteig in langen Streifen in das heiße Öl spritzen, mit einer Schere Streifen in gewünschter Länge abschneiden. Die Churros 3-5 Minuten goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und zum Entfetten auf Küchenpapier legen.

Für die Fertigstellung: Churros in Zucker und Zimt wälzen.

Für das Vanille-Eis: Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.

Schote und Mark mit Sahne, Milch und Zucker aufkochen lassen.

Vanilleschote herausnehmen.

Zwei Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Zwei Eigelbe und zwei Volleier mit einem Schneebesen verrühren. Auf ein Wasserbad setzen und heiße Vanillesahne unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen.

Masse bis auf 75-80 Grad aufschlagen. Durch ein Sieb gießen, über einem Eisbad abkühlen lassen und in der Eismaschine cremig gefrieren lassen. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben und Eisnocke damit garnieren.

Für die Schokoladen-Sauce: Sahne aufkochen und Schokolade darin auflösen.

Für den Krokant: Butter und Zucker zusammen schmelzen. Wenn alles geschmolzen ist, die gehackten Nüsse hineingeben. Kurz weiterrühren, danach die Masse auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen. Das Ganze klein hacken.

Alexander Waesch am 12. Juni 2024

Rübli-Cheesecake-Törtchen mit Karotten-Gel-Spiegel

Für zwei Personen

Für das Eis:

300 g griech. Joghurt	200 g gezuck. Kondensmilch	150 ml Karottensaft
1 Orange, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	

Für den Rübli-Törtchenboden:

1 kleine Möhre	Orangenabrieb, s.o.	50 g Karamellkekse
25 g weiche Butter		

Für die Cheesecake-Creme:

1 Zitrone, Abrieb, Saft	150 g Frischkäse	200 g Sahne
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	40 g Puderzucker	1 Prise Salz

Für den Karotten-Gel-Spiegel:

1-2 Orangen, Saft	30 ml Karottensaft	1 g Agar Agar
-------------------	--------------------	---------------

Für die Kumquats:

6 Kumquats	1-2 Orangen, Saft	2 EL Rohrohrzucker
------------	-------------------	--------------------

Für die Garnitur:

Orange, essbare Blüten	1 Orange, Abrieb	1 Zitrone, Abrieb
------------------------	------------------	-------------------

Für das Eis: Die Eismaschine vorkühlen. Orangen waschen und Schale abreiben. Etwas Orangenabrieb für den nächsten Schritt beiseitelegen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Kondensmilch in einer Schüssel mit Karottensaft, Vanillemark und einem Teelöffel Orangenabrieb verrühren. Joghurt unter die Masse heben und alles in die Eismaschine füllen. In der Maschine zu cremigen Eis rühren lassen.

Für den Rübli-Törtchenboden: Karotte schälen und fein raspeln. Butter in einem Topf schmelzen. Kekse mit Hilfe eines Multizerkleinerers zerbröseln. Keksbrösel in einer Schüssel mit der geschmolzenen Butter, Karottenraspeln und einer Messerspitze Orangenabrieb vermengen. Den Boden in einen Anrichtering füllen und andrücken.

Für die Cheesecake-Creme: Sahne mit einer Prise Salz mit Hilfe einer Küchenmaschine sehr steif schlagen. Zitrone waschen, Schale abreiben und auspressen. Mark der Vanilleschote herauskratzen.

Frischkäse in einer Schüssel mit Saft einer halben Zitrone, etwas Zitronenabrieb, Puderzucker und Vanillemark vermengen. Die Sahne vorsichtig unter die Frischkäsecreme heben. Kühlstellen bis zum Anrichten.

Für den Karotten-Gel-Spiegel: Orangen halbieren und Saft auspressen. 70 ml Orangensaft und Karottensaft mit Agar Agar in einem kleinen Topf ca. 2 Minuten aufkochen lassen. Auf einen flachen Teller füllen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Wenn das Gel ausgehärtet ist, kann dieses mit dem Anrichtering (gleiche Größe wie bei dem Boden) ausgestochen werden.

Beim Anrichten auf das Rübli-Cheesecake-Törtchen legen.

Für die Kumquats: Orangen halbieren und Saft auspressen. Kumquats waschen, in Scheiben schneiden und entkernen. Zucker mit 50 ml Orangensaft in einer Pfanne karamellisieren und eindicken lassen. Kumquatscheiben hinzufügen und kurz darin schwenken.

Für die Garnitur: Gericht mit Blüten und etwas Orangen- sowie Zitronenabrieb garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Rath am 11. Juni 2024

Risotto, Auberginen-Pakoras, Walnüssen, Zitronen-Öl

Für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risottoreis	$\frac{1}{2}$ säuerlicher Apfel	$\frac{1}{2}$ kleine Birne
1 Stangensellerie	1 Bund Rucola	1 kleine Zwiebel
100 g Gorgonzola dolce	40 g Parmesan	50 g Mascarpone
20 g Butter	100 ml Weißwein	500 ml Gemüsesfond
$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian	Salz	Pfeffer

Für die Pakoras:

1 Aubergine	$\frac{1}{2}$ TL Garam Marsala	1/4TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{4}$ TL Piment d'Espelette	30 g geröst. Kichererbsenmehl
50 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Öl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Salz	

Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse	1 EL Butter	1 EL Honig
$\frac{1}{4}$ TL Piment d'Espelette		

Für das Zitronen-Öl:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	4 EL Olivenöl	Salz
-------------------------	---------------	------

Für die Garnitur:

Rucola, s.o.	1 Zitrone, Abrieb	4 EL Crème-fraîche
--------------	-------------------	--------------------

Für das Risotto: Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Apfel und Birne schälen, entkernen und klein schneiden. Stangensellerie putzen und würfeln.

Zitronenthymian hacken.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Apfel und Sellerie weich dünsten.

Birne, Zitronenthymian und Reis hinzufügen und glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und unter Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Fond in einem Topf erhitzen und kellenweise hinzufügen bis der Reis weich ist, aber noch Biss hat.

Parmesan reiben und mit Gorgonzola und Mascarpone zum Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola in Streifen schneiden und 4 EL unter das Risotto heben. Rest als Garnitur verwenden.

Für die Pakoras: Öl in einem Topf erhitzen.

Kichererbsenmehl, Mehl, Backpulver und die Gewürze mit 150 ml Wasser zu einem Teig verrühren. Aubergine in dünne Scheiben schneiden, salzen und durch den Teig ziehen. In heißem Öl knusprig ausbacken.

Für die Walnüsse: Butter in der Pfanne leicht bräunen und Honig dazugeben. Wenn er sich aufgelöst hat, Walnüsse hinzugeben und karamellisieren lassen.

Auf einem Backpapier auskühlen lassen und mit Piment d'Espelette würzen.

Für das Zitronen-Öl: Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Öl mit Zitronensaft und Zesten mischen und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur: Rucola (s.o.) in feine Streifen schneiden und Zitronenschale abreiben.

Risotto auf Teller anrichten und mit Crème fraîche und Rucola garnieren.

Aubergine daneben geben und mit Walnüssen bestreuen. Alles mit dem Zitronen-Öl beträufeln und mit Zitronenschale bestreuen.

Elke Lickteig am 05. Juni 2024

Fenchel und Orange mit Süßkartoffel-Creme, Ziegenkäse

Für zwei Personen

Für Fenchel und Orange:

2 große Fenchelknollen	2 große Orangen-Filets	50 g Butterschmalz
Honig	Salz	Pfeffer

Für die Creme:

2 große Süßkartoffeln	200 ml Sahne	50 g Butter
1 Vanilleschote	Salz	

Für Pralinen und Topping:

1 reife Birne	150 g Ziegenfrischkäse	100 g Grana Padano
2 mittelgroße Eier	150 g Mehl	150 g feines Paniermehl

Öl

Für die Himbeersauce:

400 g frische Himbeeren	1 scharfe Chilischote	1 Zitrone, Saft
50 g Zucker		

Für Fenchel und Orange:

Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Fenchel waschen, das grobe Grün entfernen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Salzen und in Butterschmalz scharf anbraten. Am Ende pfeffern.

Schale der Orange entfernen und entweder in Filets schneiden oder quer in Scheiben schneiden. In Butterschmalz und Honig anbraten und karamellisieren.

Für die Creme:

Süßkartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Abgießend und durch die Kartoffelpresse drücken. Butter und Sahne hinzufügen und verrühren, bis eine feine Masse entsteht ggbs. pürieren. Vanillemark hinzugeben und auf kleiner Flamme warmhalten.

Für Pralinen und Topping:

Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Paniermehl aufstellen.

Grana Padano reiben. Ziegenfrischkäse mit Grana Padano mischen und zu einer Kugel formen. In Mehl, Ei und Paniermehl wälzen und einige Sekunden in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Fruchtfleisch aus dem Inneren der Birne schneiden und ebenfalls wie beschrieben in der Fritteuse ausbacken.

Für die Himbeersauce:

Himbeeren durch eine Passiermühle geben, um die Kerne zu entfernen.

Zuckern und zusammen mit Zitronensaft und Chili aufkochen.

Jan-Moritz Hansen am 05. Juni 2024

Grüner Spargel, Hollandaise, Gremolata, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für den Spargel:

250 g grüner Spargel	1 Zitrone, Saft, Zeste	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hollandaise:

1 kleine Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 Eier
250 g Butter	100 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Gremolata:

1 Grapefruit, Zeste, Saft	2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
1 TL Zucker	75 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die glasierte Bete:

1 frische rote Bete	20 ml Balsamicoessig	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Selleriepüree:

300 g Sellerieknolle	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Zeste	200 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Haselnüsse:

10 Haselnüsse, ohne Schale

Für den Spargel: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die holzigen Enden abschneiden und Spargel in eine Auflaufform geben.

Mit Olivenöl, Zitrone, Salz und Pfeffer marinieren.

Eine große Pfanne auf hoher Hitze aufstellen und den Spargel 4-6 Minuten knusprig braten und darauf achten, dass er nicht zu weich wird.

Für die Hollandaise: Einen kleinen Topf auf kleiner Flamme aufstellen und die Butter darin schmelzen, bis die Molke sich auf dem Boden absetzt.

Einen weiteren kleinen Topf auf hoher Hitze aufstellen und Weißwein, gewürfelte Schalotte, Pfefferkörner und Lorbeerblatt darin um die Hälfte reduzieren lassen.

Den Topf des Selleriepürees dafür nutzen eine große Schüssel auf den Topf zu stellen und 2 Eigelb mit der Reduktion 3-4 Minuten und einer großen Prise Salz mit einem Schneebesen schaumig zu schlagen, danach die geschmolzene Butter in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren emulgieren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Für die Gremolata: Knoblauch abziehen. Petersilie hacken, Knoblauch und Grapefruitzeste fein reiben und mit dem Saft der Grapefruit, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Für die glasierte Bete: 150 ml Wasser, Öl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer in eine Auflaufform geben. Bete Schalen und in Brunoise schneiden, dann in die Form geben und für 25 Minuten im Backofen garen.

Für das Selleriepüree: Sellerie in kleine Würfel schneiden und mit Sahne, Salz und Pfeffer in einem mittleren Topf auf mittlerer Hitze zum Köcheln bringen und so lange garen bis die Sellerie weich ist. Dann in einem Standmixer pürieren, mit Zitronenzeste, Muskatnuss und Salz abschmecken. Um das Püree cremiger zu machen etwas Sahne beim Mixen hinzufügen.

Für die Haselnüsse: Haselnüsse in einer Pfanne auf mittlerer Hitze ohne Öl rösten bis sie leicht gebräunt sind. Danach grob hacken.

Tom Hinz am 05. Juni 2024

Blackbean-Burger, BBQ-Soße, Avocado-Pommes, Mango-Dip

Für zwei Personen

Für die Patties:	250 g Schwarze Bohnen	50 g Mais
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 kleine Kurkumawurzel
4 Scheiben Bergkäse	1 EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
1 TL gerebelter Oregano	1 EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver
1 TL brauner Zucker	1 EL zarte Haferflocken	1 EL Mehl
1 EL Paniermehl	Öl	
Für die Avocado-Pommes:	2 feste Avocados	1 Zitrone, Saft
2 Eier	30 g Bergkäse	1 EL Sesamsaat
$\frac{1}{2}$ -1 TL Chilipulver	2 EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver
4 EL Mehl	100 g Paniermehl	Öl, Salz, Pfeffer
Für den Mango-Dip:	$\frac{1}{2}$ reife Mango	5 g frischer Ingwer
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	100 g Quark	50 g Joghurt
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	Salz	Pfeffer
Für die Barbecue-Sauce:	50 ml Tomatenmark	50 ml Tomatenketchup
30 ml Balsamicoessig	10 g Honig	30 g brauner Zucker
1 TL Rauchsatz	1 TL Knoblauchpulver	Pfeffer
Für Fertigstellung, Garnitur:		
4 Burger Buns	1 Kopf Romana-Salat	1 Beet rote Kresse

Für die Patties: Die Bohnen und den Mais in einer Schüssel mit einer Gabel oder einem Stampfer zu einer Masse zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in Öl glasig andünsten. Anschließend die Zwiebeln, Knoblauch, Paniermehl, Haferflocken, Mehl und Chilipulver, Paprikapulver, Oregano, Kurkuma, Zucker und Sojasauce mit der Bohnenmasse vermischen. Mit feuchten Händen daraus vier Patties formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Patties bei mittlerer Hitze etwa 5 bis 8 Minuten knusprig braten. Nach dem Wenden je eine Scheibe Bergkäse auflegen.

Für die Avocado-Pommes: Öl in einer Pfanne 0,5-1 cm hoch erhitzen.

Avocados schälen, halbieren, entkernen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Avocado mit Zitronensaft beträufeln. Eier aufschlagen. Bergkäse reiben. Paniermehl mit Salz, Pfeffer, Bergkäse, Sesamsaat, Chilipulver und Paprikapulver gut durchmischen. Avocadospalten mehlieren, im Ei wälzen und anschließend mit der Panademischung panieren. Die Spalten bei mittlerer Hitze nicht zu dunkel frittieren. Sud für die Buns aufheben.

Für den Mango-Dip: Mango sehr fein würfeln, Ingwer und Knoblauch fein reiben, Quark und Joghurt in ein Gefäß füllen, Mango, Ingwer und Knoblauch dazu geben.

Mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Für die Barbecue-Sauce: Alle Zutaten in einen Topf füllen und verrühren. Für 20-30 Minuten leicht köcheln lassen.

Für Fertigstellung, Garnitur: Salat waschen und verlesen. Blätter abschneiden. Kresse zupfen. Brötchen halbieren und in der Pfanne kurz im Öl der Avocadopommes anrösten.

Buns auf Teller geben, Pattie auflegen, Salat darauf drappieren. Saucen in Schälchen daneben geben. Avocado-Pommes anlegen. Kresse zupfen und als Garnitur verwenden.

Roberto Meaggia am 05. Juni 2024

Aubergine Asia-Art mit Joghurt-Sesam-Dip, Bohnenmus

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 Aubergine	3 cm Ingwer	3 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ EL Zucker	Sesamöl	

Für die Sojasauce:

2 EL Sojasauce	2 EL flüssiger Honig	1 TL schwarzer Sesam
Chiliflocken	1 TL Speisestärke	

Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Joghurt	1 EL weißes Tahin	1 Limette, Saft
1 TL flüssiger Honig	Salz	Pfeffer

Für die Algen-Chips:

2 Blätter Nori Alge	20 g weißer Sesam	1 TL Sojasauce
Salz		

Für das Bohnenmus:

200 g weiße Bohnen, Dose	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
1 EL weißes Tahin	1 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 kleines Beet Kresse	1 TL schwarzer Sesam	
-----------------------	----------------------	--

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ingwer schälen und reiben. Aubergine waschen, trockentupfen und in ca.

2x2 cm Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Auberginen-Stückchen in einen Topf mit Sojasauce und geriebenen Ingwer geben und ganz flach mit Wasser bedecken. Mit einem rund zugeschnittenen Deckel aus Backpapier bedecken und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze schmoren.

Für die Sojasauce:

Sojasauce und Honig miteinander vermengen und mit Sesam und Chiliflocken verfeinern. Sauce ggf. mit Speisestärke andicken. Sauce als Garnitur für die Aubergine nehmen.

Für den Joghurt-Dip:

Joghurt und Tahin miteinander vermengen und mit Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Algen-Chips:

Algenblatt in Dreiecke schneiden. Sojasauce mit zwei Esslöffel Wasser vermischen. Anschließend die Dreiecke mit Sojasauce bepinseln und mit Salz und Sesam bestreuen. Algendreiecke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Für das Bohnenmus:

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Saft einer halben Zitrone auspresse und auffangen. Bohnen in einem Sieb durchspülen.

Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse und Sesam garnieren.

Marie Bernhardt am 30. Mai 2024

Kichererbsen-Curry, Kokos-Sambal, Kokos-Roti, Dip

Für zwei Personen

Für das Curry:

200 g Kichererbsen, (Dose)	2 mittelgroße Tomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	2 Kardamomkapseln	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma	1 TL gemahl. Chili	1 TL gemahl. Koriander
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Garam Masala	1 Lorbeerblatt
40 ml Kokosöl	Salz	Pfeffer

Für das Kokos-Sambal:

1 große Tomate	100 g gerasp. Kokosnuss	1 kleine rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette, Saft	100 ml Kokosmilch
Salz	Pfeffer	

Für das Kokos-Roti:

160 g Mehl	80 g Kokosraspeln	$\frac{1}{4}$ Rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ grüne Chili	150 ml Kokosnusscreme	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Joghurt-Dip:

250 g Joghurt, 3,5%	1 kleine Knoblauchzehe	Salz
---------------------	------------------------	------

Für das Curry: Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zimtstange und Kardamomkapseln hinzugeben und kurz im Öl rösten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und für ca. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Herd auf niedrigere Hitze reduzieren und gemahlene Gewürze hinzugeben und kurz schmoren lassen. Tomate waschen, trockentupfen und würfeln. Tomatenwürfel ebenfalls in die Pfanne geben. Lorbeer hinzufügen und das Curry bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Kichererbsen hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

Für das Kokos-Sambal: Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Chili waschen, von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien und fein hacken.

Tomate waschen, trockentupfen und fein würfeln. Limettensaft auspressen und auffangen. Kokosraspeln mit Zwiebel, Knoblauch, Chili und Tomate vermengen. Kokosmilch und Limettensaft einrühren. Nur so viel Flüssigkeit hinzugeben, dass die Masse nur leicht feucht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kokos-Roti: Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chili waschen von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien und ebenfalls fein würfeln. Anschließend alle Zutaten mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Teig in vier Teile teilen, zu kleinen Kugeln formen und zu einem ca. 1 cm dicken Kreis ausrollen. Roti in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun backen.

Für den Joghurt-Dip: Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in den Joghurt drücken. Joghurt mit Salz abschmecken.

Mirjam Zelt am 29. Mai 2024

Reisnudel-Bowl, Gemüse, Tofu, Rote Bete, Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für die Bowl:

100 g m.-breite Reisnudeln, 3-5 mm	2 Karotten	1 reife Avocado
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	50 g Baby-Leaf-Salatmischung
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 Zweige Thai-Basilikum	

Für den Tofu:

200 g Naturtofu	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark	1 EL Sojasauce
1 EL Reissig	1 EL Ahornsirup	2 EL Maisstärke
Erdnussöl		

Für die marinierte Bete:

100 g Rote Bete	25 ml naturtr. Apfelsaft	25 ml Apfelessig
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ EL Senfkörner	25 g Zucker
Salz		

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer, 3 cm	1 Limette, Saft
2 EL Sojasauce	1 EL Ahornsirup	85 g Erdnussmus
Salz		

Für die Garnitur:

2 EL schwarzer Sesam	2 EL naturbel. Erdnüsse	
----------------------	-------------------------	--

Für die Bowl: Die Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen und zur Seite stellen.

Karotten, Gurke und Paprika waschen. Gurke und Paprika in feine Stifte schneiden. Karotte durch einen Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten.

Avocado aus Schale lösen und Kern entfernen. Anschließend Avocado in Streifen schneiden. Die Salatblätter und Kräuter waschen, trockentupfen und grob zupfen.

Für den Tofu: Tofu auspressen, trockentupfen und würfeln. Marinade aus den restlichen Zutaten anrühren. Tofu in Maisstärke wälzen. Anschließend Tofu knusprig in Erdnussöl braten. Zum Schluss mit Marinade ablöschen und kurz schwenken.

Für die marinierte Bete: Senfkörner mit Zucker, Apfelsaft und Essig in einen Topf geben und 10 Minuten kochen. Sud anschließend durch ein Sieb gießen und auffangen.

Ringelbete schälen und in Scheiben hobeln. Leicht salzen und zuckern, 10 Minuten ziehen lassen. Dill waschen, trockenschleudern und hacken.

Ringelbete mit Küchenpapier trockentupfen und mit Senfsud und Dill mischen. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Sauce: Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und fein hacken. Restlichen Zutaten mit dem Saft einer Limette und 30 ml Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Ggf. etwas mehr Wasser unterrühren, wenn die Sauce noch zu dickflüssig ist. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur: Erdnüsse für Garnitur hacken. Gericht mit Erdnüssen und Sesam bestreuen.

Marie Bernhardt am 29. Mai 2024

Tagliatelle, Tomaten-Pesto, Spargel, Ofen-Tomaten

Für zwei Personen

Für den Pastateig:

200 g Semola 100 g Weizenmehl, 405 2 EL Olivenöl
Salz

Für das Pesto:

200 g getrock. Tomaten 2 Knoblauchzehen 20 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum 2 Zweige Thymian 2 Zweige Oregano
80 ml Olivenöl Kampot-Pfeffer Salz

Für den Spargel:

10 St. grüner Spargel Olivenöl Salz

Für die Kirschtomaten:

1 Rispe Kirschtomaten 2 EL Olivenöl Zucker, Salz

Für die Pinienkerne:

2 EL Pinienkerne

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Für den Pastateig:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus 100 ml warmem Wasser, Semola, Olivenöl und einer Prise Salz einen geschmeidigen Nudelteig herstellen. Nach Belieben etwas Mehl beifügen, um den Teig elastischer zu machen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank ruhen lassen.

Nach der kurzen Ruhezeit den Teig mit den Händen nachkneten.

Eventuell etwas Mehl beifügen. Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine zunächst dünn ausrollen und anschließend durch einen Tagliatelle-Aufsatz geben. Pasta in Salzwasser 2 Minuten kochen.

Für das Pesto:

Basilikum waschen und trockenwedeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln und vom Zweig streifen. Alle Zutaten in einen Mixer geben, mit Salz und Kampot-Pfeffer würzen und zu einem Pesto verarbeiten. Pasta zusammen mit dem Pesto in einer Pfanne schwenken.

Für den Spargel:

Spargelenden abschneiden und das untere Drittel schälen.

Spargelstangen in Olivenöl in einer Pfanne bissfest braten. Mit Salz würzen.

Für die Kirschtomaten:

Kirschtomaten in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Zucker würzen. Tomaten für ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Für die Pinienkerne:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für die Garnitur:

Zitronenabrieb als Garnitur verwenden.

Monika Bürger am 29. Mai 2024

Gnocchi mit Käse-Soße, Zwiebel-Marmelade, Chicorée

Für zwei Personen

Für den Gnocchi-Teig:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 Eier	65 g Mehl
65 g Semola	1 EL Stärke	Salz

Für die Käse-Sauce:

80 g Parmesan	80 g Pecorino	80 g kräftiger Bergkäse
1 große Schalotte	1 Knoblauchzehe	300 ml Sahne
300 ml Gemüsfond	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Zwiebelmarmelade:

4 weiße Zwiebeln	Butter	50 ml dunkler Balsamicoessig
1 EL brauner Zucker	mildes Chilipulver	Rauchsalz

Für den geschmorten Chicorée:

2 kleine Chicorée	3 Orangen, Saft	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	2 EL Agavendicksaft	Pflanzenöl, Salz

Für den Gnocchi-Teig:

Den Backofen auf 180 Ober-Unterhitze vorheizen.

Ei trennen. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen. Wasser abgießen und Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse mit Eigelb, Semola und Mehl zu einem Teig verarbeiten.

Nach Belieben etwas Stärke in den Teig einarbeiten. Die Masse in gleichmäßige Röllchen formen und zu kleinen Gnoccis abstechen.

Für die Käse-Sauce:

Käse reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin anschwitzen.

Mit Fond ablöschen und etwas reduzieren lassen. Anschließend Sahne angießen. Geriebenen Käse hinzugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zwiebelmarmelade:

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebeln darin anschwitzen und mit Zucker karamellisieren. Anschließend mit Balsamicoessig ablöschen. Reduzieren lassen bis eine marmeladenartige Konsistenz entsteht. Mit Rauchsalz und Chili abschmecken.

Für den geschmorten Chicorée:

Orangen auspressen und Saft auffangen. Chicorée halbieren und in einer Pfanne auf der Schnittseite in etwas Öl scharf anbraten. Chicorée leicht salzen. Anschließend in eine Backofenform geben. Orangensaft mit Agavendicksaft vermengen und zum Chicorée geben. Kräuter in die Auflaufform legen und das Ganze im Ofen 25 Minuten schmoren.

Eric-Noah Langenfeld am 29. Mai 2024

Vegetarische Klopse Königsberger Art, Basmati

Für zwei Personen

Für die Klopse:

200 g Tofu	1 Zitrone, Abrieb	1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL gemahl. Mandeln	½ Bund glatte Petersilie
1 EL Semmelbrösel	Mehl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 EL kleine Kapern	1 Zitrone, Saft	3 EL Butter
100 ml Sahne	500 ml Gemüsefond	125 ml trockener Weißwein
2 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

120 g Basmati-Reis	Salz
--------------------	------

Für den grünen Salat:

1 kleiner Kopfsalat	1 kleine Zwiebel	1 Zitrone, Saft
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch	1 EL Sonnenblumenöl
Zucker	Salz	

Für die Klopse:

Den Tofu gut abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Würfel mit einer Gabel zerbröseln oder mit der Küchenmaschine zerkleinern. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zitronenschale fein abreiben.

Tofu, Petersilie, Zitronenschale, Ei, Mandeln, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer mit den Händen vermengen. Ggf. mit etwas Mehl die Masse binden. Aus der Masse kleine Knödel formen, etwas größer als Tischtennisbälle.

Die Knödel in leicht köchelndes Salzwasser geben und im offenen Topf ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser sollte dabei nicht kochen.

Für die Sauce:

Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mehl hinzugeben. Sobald das Mehl goldgelb ist, Gemüsefond mit dem Schneebesen nach und nach hinzugegeben. Anschließend Wein hinzugeben. Sauce bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Kapern und Sahne unter die Sauce rühren. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

Reis in 240 ml gesalzenem Wasser bissfest kochen.

Für den grünen Salat:

Salat waschen, grob zupfen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Salat und Kräuter vermengen. 3 Esslöffel Wasser mit 1 Esslöffel Zitronensaft verrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Öl einrühren. Dressing und Salat miteinander vermengen und ggf. nochmal abschmecken.

Marie Bernhardt am 27. Mai 2024

Zweierlei Semmelknödel mit Pilzrahm und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Knödel-Grundteig:

3 altb. Brötchen	3 altb. Laugenbrötchen	200 g Semmelbrösel
3 Zwiebeln	3 Eier	40 g Butter
200 ml Milch	1 Bund Petersilie	1 TL Salz
Salz	Pfeffer	

Für die Parmesan-Knödel:

150 g Parmesan	
----------------	--

Für die Spinat-Knödel:

300 g frischer Spinat	Salz, Pfeffer
-----------------------	---------------

Für die Sauce:

500 g braune Champignons	20 g getrock. Steinpilze	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	80 g Parmesan	300 ml Sahne
500 ml Rinderfond	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft	2 EL Himbeeressig	½ Bund Dill
Chiliflocken	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne	
------------------	--

Für den Knödel-Grundteig: Die Brötchen in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Eier und Milch hinzugeben und vermengen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln darin anschwitzen und anschließend ebenfalls unter die Semmelknödel-Masse heben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ebenfalls unter die Masse heben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Teig für die weitere Verarbeitung in zwei Teile teilen.

Für die Parmesan-Knödel: Parmesan reiben und unter die Knödelmasse heben. Anschließend mit feuchten Händen zu gleichgroßen Knödeln formen.

Für die Spinat-Knödel: Spinat waschen, trockenschleudern und zerkleinern. Spinat in einer Pfanne zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Spinat mit Knödelmasse vermengen und mit feuchten Händen zu gleichgroßen Knödeln formen.

Spinat- und Parmesan-Knödel ca. 20 Minuten in Salzwasser sieden lassen.

Für die Sauce: Steinpilze in Wasser für 30 Minuten einweichen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Parmesan reiben und Beiseite stellen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons und Knoblauch darin anbraten. Steinpilze hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Fond ablöschen, kurz einköcheln lassen und mit Sahne auffüllen.

Parmesan einrühren und mit Zitronenabrieb und Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Gurke waschen, trockentupfen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Anschließend fein raspeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Dill waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Aus Essig, Limettensaft und Öl ein Dressing herstellen und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit dem Dressing marinieren.

Für die Garnitur: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und als Garnitur verwenden.

Otis Palan am 27. Mai 2024

Walnuss-Gorgonzola-Käse-Spätzle mit Schmelzzwiebeln

Für zwei Personen

Für die Zwiebeln:

2 große rote Zwiebeln Pflanzenöl

Für den Spätzleteig:

2 Eier $\frac{1}{2}$ EL Butter 110 ml Milch
200 g Spätzlemehl 50 g gemahlene Walnüsse Muskatnuss
Salz

Für die Spätzle:

200 g Emmentaler 110 g milder Gorgonzola Salz, Pfeffer

Für die Birne:

1 Birne 1 EL Butter

Für die gerösteten Walnüsse:

80 g Walnüsse

Für den Salat:

80 g Rucola 1 Birne 5 Walnüsse
2 TL flüssiger Honig 20 ml heller Balsamico Essig 3 Zweige Thymian
40 ml Olivenöl Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 2 EL Preiselbeeren Pfeffer

Für die Zwiebeln: Die Zwiebeln abziehen und in gleichmäßige Ringe schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin langsam dünsten.

Für den Spätzleteig: Mehl, Milch und Eier mit einer Prise Muskatnuss und Salz in der Küchenmaschine zu einem glatten Spätzleteig vermischen. Anschließend die gemahlene Walnüsse hinzugeben und den Teig für 10 Minuten ruhen lassen. Spätzle in kochendes Salzwasser über ein Spätzlebrett hobeln. Die Spätzle sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Die fertiggekochten Spätzle in einen Topf mit etwas geschmolzener Butter geben und warmhalten.

Für die Spätzle: Emmentaler reiben. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Käse zu den Spätzle geben und verrühren.

Sollten die Spätzle zu trocken sein, etwas Kochwasser hinzugeben.

Für die Birne: Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Birne darin schwenken.

Für die gerösteten Walnüsse: Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für den Salat: Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden.

Walnüsse grob zerkleinern. Rucola waschen und trockenschleudern.

Thymian waschen, trockenwedeln, die Blätter abstreifen und fein schneiden. Für das Dressing Essig und Honig miteinander vermengen, mit Salz Thymian hinzugeben und anschließend das Öl einrühren.

Dressing und Rucola kurz vor dem Servieren miteinander vermengen und mit Birne und Walnüssen garnieren.

Für die Garnitur: Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Mit Preiselbeeren und Pfeffer garnieren.

Mirjam Zelt am 27. Mai 2024

Grüne Käsespätzle mit Röstzwiebeln, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die grünen Spätzle:

200 g Blattspinat	1 gelbe Zwiebel	4 Eier
60 ml Milch	800 g Mehl, Type 550	Muskatnuss
1 TL Salz	Salz	Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

1 gelbe Zwiebel	Butter	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
Mehl		

Zur Fertigstellung:

1 gelbe Zwiebel	300 g würziger Bergkäse	100 g Cheddar
100 g Gouda	200 ml Sahne	200 ml Milch

Für den Tomatensalat:

4 große Tomaten	1 Frühlingszwiebel	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL heller Balsamico	5 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die grünen Spätzle:

Den Blattspinat waschen, trockenschleudern, grob schneiden und in einem Multizerkleinerer pürieren. Aus Mehl, Eiern, Milch und 1 TL Salz einen Teig anrühren. Spinatmasse unterheben und alles gut verrühren.

Mit geriebener Muskatnuss würzen. Einen großen Topf mit Wasser aufstellen. Salzen und zum Sieden bringen. Spätzleteig über einen Spätzlehobel in das Wasser gleiten lassen. Mit einer Schaumkelle herausholen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden, in einer Schüssel mit Mehl und etwas Paprikapulver mehlieren und in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pfanne für Spätzle aufgestellt lassen.

Zur Fertigstellung:

Zwiebel abziehen und würfeln. In Röstzwiebel-Pfanne andünsten und Spätzle dazugeben. Bergkäse, Cheddar und Gouda reiben und zu den Spätzlen geben. Milch und Sahne angießen bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Für den Tomatensalat:

Zwiebel abziehen und würfeln. Tomaten halbieren, in Scheiben schneiden. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl ein Dressing anrühren. Über Tomaten und rote Zwiebeln geben. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Tomatensalat damit garnieren.

Alexander Schima am 22. Mai 2024

Spinat-Nocken, Chili-Butter, Rote Bete, Crème-fraîche

Für zwei Personen

Für die Spinat-Käse-Nocken:

500 g Blattspinat	2 Weizenbrötchen	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Abrieb	2 Eier
70 g Sbrinz	50 g Frischkäse	1 EL Butter
100 ml Milch	6 EL Mehl	½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie	2 Zweige Thymian	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die gedünstete Rote Bete:

400 g vorgek. Rote Bete	1 Schalotte	1 EL dunkler Balsamico
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Chili-Butter:

Zitrone, s.o.	150 g Butter	1 rote Chilischote
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Crème-fraîche:

200 g Crème-fraîche	3 EL saure Sahne	2 Zitronen, Saft, Abrieb
1 TL rote Pfefferbeeren	Salz	Pfeffer

Für die Spinat-Käse-Nocken:

Die Brötchen in Würfel schneiden. Milch erwärmen und über Brötchenwürfel gießen. Einweichen lassen. Dann gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Spinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Butter andünsten und den Spinat hinzugeben. Dünsten bis er zusammengefallen ist, etwas auskühlen lassen und dann mit in die Schüssel zum Brot geben. Mit Salz und Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Zitronenabrieb würzen. Restliche Zitrone für Chili-Butter aufheben.

Teig ggf. mit Mehl soweit festigen, damit er formbar ist. Nocken mit zwei Esslöffeln abstechen und in siedendem Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen.

Nocken kurz in einem Sieb abtropfen lassen und vor dem Anrichten für 2 Minuten in der heißen Chili-Butter schwenken.

Für die gedünstete Rote Bete:

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und würfeln.

In einer Pfanne mit Öl glasig werden lassen, dann Rote Bete dazugeben und mit andünsten. Mit Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chili-Butter:

Zitrone (s.o.) weiter abreiben und Saft auspressen. Butter in einer Pfanne erhitzen und mit Abrieb und Saft, Salz und Pfeffer würzen. Leicht braun werden lassen. Chili halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Je nach gewünschtem Schärfegrad mit in die Butter geben.

Für die Zitronen-Crème-fraîche:

Zitronen heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft einer Zitrone auspressen. Crème fraîche und saure Sahne miteinander vermengen, Zitronenabrieb und gemörserte rote Pfefferbeeren unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Rita Mieth am 22. Mai 2024

Gefüllter Portobello mit weißem Bohnenpüree, Rucola

Für zwei Personen

Für den gefüllten Portobello:

4 Portobello-Pilze	400 g Cherrytomaten	50 g schwarze Oliven
50 g Kapern	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 g Feta	100 g geröst., gesalz. Erdnüsse	5 Zweige glatte Petersilie
5 Zweige Minze	1 Prise Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Bohnenpüree:

250 g weiße Riesenbohnen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Zitrone, Abrieb	100 ml Gemüsefond	2 Zweige Salbei
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den frittierten Rucola:

50 g Rucola	Pflanzenöl	Salz
-------------	------------	------

Für den gefüllten Portobello:

Den Backofen auf 220 Grad Grillstufe vorheizen.

Stiele der Pilze vorsichtig entfernen und Hüte anschließend mit den Lamellen nach oben auf das Backblech legen. Im Ofen für ca. 8-10 Minuten grillen. Knoblauch abziehen und mit Erdnüssen, Zwiebeln, Minze, Oliven, Kapern, Pfeffer und Zucker im Mixer zerkleinern. Tomaten vierteln und unterrühren.

Pilze aus dem Ofen nehmen, mit Öl einpinseln, gleichmäßig mit der Tomaten-Mischung füllen und mit zerkrümeltem Feta bestreuen. Etwa 15 Minuten grillen bis der Käse goldbraun ist.

Für das Bohnenpüree:

Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfen. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Bohnen zugeben, mitdünsten und mit Fond ablöschen.

Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten garen.

Anschließend pürieren. Mit Salz, Pfeffer, gehacktem Salbei und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den frittierten Rucola:

Öl in einem Topf erhitzen und in mundgerechte Stücke geschnittenen Rucola darin knusprig frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Lukas Bednarz am 22. Mai 2024

Halloumi, Linsen-Salat, Mango-Mayonnaise, Rucola-Pesto

Für zwei Personen

Für den Linsensalat:

150 g Belugalinsen	1 Flugmango	1 rote Paprika
4 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Aprikosenmarmelade
1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Sahnemeerrettich	2 EL Branntweinessig
2 EL Rapsöl	Salz	

Für die Mango-Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Ei	300 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Rucola-Pesto:

1 Bund Rucola	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
50 g Pinienkerne	150 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Halloumi:

250 g Halloumi	1 Ei	Mehl, Panko
Pflanzenöl, Salz	Pfeffer	

Für den Linsensalat:

Die Linsen in mindestens doppelter Menge Wasser ohne Salz gar kochen. Mango schälen und entsteinen, Frühlingszwiebeln putzen, Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien. Alles klein würfeln. Aus Senf, Sahnemeerrettich, Essig, Öl, gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Aprikosenmarmelade ein Dressing herstellen. Linsen abgießen und dann mit dem Dressing, Mango, Frühlingszwiebeln und Paprika vermengen.

Für die Mango-Mayonnaise:

Mango entsteinen und in Stücke schneiden, Zitrone auspressen und Knoblauch abziehen. Ei in ein hohes Gefäß mit Mango, Zitronensaft, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer geben und pürieren. Sobald die Masse leicht emulgiert, Öl einfließen lassen und weiter pürieren bis eine Mayonnaise entsteht.

Für das Rucola-Pesto:

Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.

Rucola hacken und mit Pinienkernen, Öl, geriebenem Parmesan und abgezogener Knoblauchzehe in einen Multizerkleinerer geben und mixen bis ein Pesto entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Halloumi:

Halloumi in Scheiben schneiden. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen und Halloumi darin panieren. In einer Pfanne mit Öl knusprig ausbacken.

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Lia Kufner am 22. Mai 2024

Kärntner-Nudeln, Feta-Gemüse-Füllung, Rosmarin-Butter

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

4 Eier
60 g Mehl, Type 405

25 g Mehl, Type 550
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

60 g Roggenmehl

Für die Füllung:

1 rote Paprika
50 g schwarze Oliven
100 g Fetakäse
Salz

1 Zucchini
1 gelbe Zwiebel
1 Zweig Thymian
Pfeffer

100 g getrock. Öl-Tomaten
1 Knoblauchzehe
Olivenöl

Für die Fertigstellung:

Salz

Für die Rosmarinbutter:

100 g Butter
3 Zweige Rosmarin

Für die Garnitur:

30 g Parmesan
4 Halme Schnittlauch

Für den Nudelteig:

Die Mehle mit Eiern und Salz zu einem Teig vermengen und gut durchkneten. 10 Minuten kalt ruhen lassen.

Für die Füllung:

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Enden von Zucchini abschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Alles in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl andünsten. Getrocknete Tomaten und Oliven fein hacken und mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel geben und Thymianblättchen sowie zerbröselten Feta dazugeben und unterrühren.

Für die Fertigstellung:

Nudelteig dünn ausrollen und Teigbahnen zuschneiden. Mit Füllung belegen, mit zweiter Teigbahn belegen und die Ränder zusammendrücken. In siedendem Salzwasser al dente garen.

Für die Rosmarinbutter:

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Rosmarinnadeln hacken und mit in die Pfanne geben. Butter damit aromatisieren. Teigtaschen vor dem Servieren in Butter schwenken.

Für die Garnitur:

Parmesan hobeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides über das fertige Gericht streuen.

Alexander Schima am 21. Mai 2024

Dreierlei Edame, Wachtel-Spiegelei, Schwarzbrot

Für zwei Personen

Für die gedünsteten Edamame:

1 Bund Radieschen	50 g ausgelöste Edamame	2 EL Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die gerösteten Edamame:

100 g ausgelöste Edamame	1 TL Togarashi	2 EL geröstetes Sesamöl
Salz		

Für die Edamame-Creme:

100 g ausgelöste Edamame	$\frac{1}{2}$ Avocado	2 EL geröstetes Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für das Wachtel-Spiegelei:

4 Wachteleier	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für das geröstete Schwarzbrot:

2 Sch. Roggenvollkornbrot	Pflanzenöl	
---------------------------	------------	--

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Beet Radieschen-Sprossen

Für die gedünsteten Edamame:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Radieschen waschen, Grün entfernen und jeweils halbieren. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Radieschen sowie Edamame darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die gerösteten Edamame:

Edamame in einer Schüssel mit Sesamöl, Togarashi und etwas Salz verrühren. Edamame auf einem Backblech mit Papier ausbreiten und etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben bis sie angeröstet sind.

Für die Edamame-Creme:

Avocado entsteinen und mit einem Löffel aus der Schale heben.

Zusammen mit Edamame, Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer in einen Multizerkleinerer geben und zu einer feinen Creme pürieren.

Für das Wachtel-Spiegelei:

Pfanne mit etwas Öl aufstellen und Wachteleier in die noch kalte Pfanne aufschlagen. Pfanne erhitzen und warten bis das Eigelb stockt. Kurz bevor das Eigelb komplett fest ist, Eier aus Pfanne nehmen und servieren.

Für das geröstete Schwarzbrot:

Vollkornbrot in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anrösten.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sprossen garnieren.

Gert Genske am 21. Mai 2024

Gelber Gazpacho, gebratene Salatgurke, Panko-Feta

Für zwei Personen

Für den Gazpacho:

1 Salatgurke	1 kleine gelbe Paprika	250 g gelbe Tomaten
1 grüne Chilischote	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL heller Balsamico	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Croûtons:

$\frac{1}{4}$ Baguette	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	----------	---------------

Für die gebratene Salatgurke:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke, s.o.	Salz	Pfeffer
--------------------------------	------	---------

Für den Panko-Feta:

400 g Feta	2 Eier	Butterschmalz
1 TL gerebelter Oregano	1 TL gerebelter Thymian	Mehl
Panko	1 EL Olivenöl	

Für das Basilikum-Öl:

1 Bund Basilikum	200 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Salz
------------------	-----------------------------	--------------

Für den Gazpacho:

Die Enden der Gurke entfernen und $\frac{1}{4}$ der Gurke abschneiden. Das Viertel für die gebratene Gurke beiseitelegen. Restliche Gurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten vierteln. Chili in dünne Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in grobe Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken. Geschälte Gurke, Paprika, Tomaten, Chili, Zwiebel und Hälfte vom Knoblauch mit weißem Balsamico und Olivenöl in einem Küchenmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons:

Für den Gazpacho:

Baguette in grobe Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguettewürfel darin goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die gebratene Salatgurke:

Viertel Gurke (s.o.) der Länge nach halbieren, schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und beiseitelegen. In der Croûtons-Pfanne von beiden Seiten etwa 1 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Panko-Feta:

Feta mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit Olivenöl bestreichen und mit Oregano und Thymian bestreuen. Feta ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen und Feta darin panieren. Anschließend noch mal mit Ei und Panko panieren.

Butterschmalz erhitzen und Feta vorsichtig ins heiße Butterschmalz gegeben. Pro Seite 4-6 Minuten frittieren. Wenn der Feta goldbraun ist auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Basilikum-Öl:

Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. In einem Topf mit Öl auf etwa 70 Grad erhitzen. Dann mit einem Pürierstab fein aufmixen. Durch ein Sieb mit Tuch abtropfen lassen und das grüne Öl auffangen.

Lukas Bednarz am 21. Mai 2024

Linsen-Gemüse mit Kirschtomaten, Schafskäse, Chips

Für zwei Personen

Für das Linsengemüse:

100 g rote Linsen	1 gelbe Spitzpaprika	1 Stange Staudensellerie
1 kleine Zucchini	1 Karotte	50 g Kaiserschoten
1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Limette, Abrieb, Saft
50-100 ml Sahne	300 ml Gemüfefond	2 EL flüssig Honig
2 EL No Fish-Sauce	2 EL Teriyakisauce	$\frac{1}{4}$ Bund Blattpetersilie
2 EL heller Sesam	1 EL helle Senfkörner	1 EL Korianderkörner
1 EL Currypulver	1 EL Kreuzkümmelsamen	1 EL Chilipulver
1 TL brauner Zucker	geröstetes Sesamöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kirschtomaten:

100 g Kirschtomaten	1 Zitrone, Abrieb, Saft	Puderzucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Schafskäse:

100 g Schafskäse	Olivenöl
------------------	----------

Für die Chips:

150 g festk. Kartoffeln	gemahl. Kreuzkümmel	Öl, Salz
-------------------------	---------------------	----------

Für die Garnitur:

2-3 Zweige Koriander

Für das Linsengemüse: Das Gemüse putzen, ggf. schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann mit Teriyakisauce ablöschen. Beiseitestellen.

Gemüse, Zwiebel und Knoblauch kurz in etwas Pflanzenöl anschwitzen.

Dann Senf- und Korianderkörner zugeben und kurz mit anrösten. Danach Currypulver, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit dem Zucker bestreuen und etwas Limettensaft ablöschen. Nach etwa 8 Minuten die Linsen zum Gemüse geben, kurz anschwitzen und dann so viel Gemüfefond angießen, dass alles leicht bedeckt ist. Gemüse und Linsen bissfest garen. Vor dem Servieren mit Sahne, Honig, No Fish- Sauce, Teriyakisauce mit Sesam, geröstetem Sesamöl und Limettenabrieb abschmecken. Petersilie hacken und vor dem Servieren unterheben.

Für die Kirschtomaten: Kirschtomaten in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Puderzucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Tomaten etwas andrücken, so dass die Flüssigkeit herausläuft und einen Sud bildet.

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Tomaten mit Zitronenabrieb und saft abschmecken.

Für den Schafskäse: Schafskäse über die Tomaten bröseln und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Für die Chips: Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und bei ca. 160 Grad goldbraun frittieren. Danach auf Küchentrepp entfetten, dann mit Kreuzkümmel und Salz würzen.

Für die Garnitur: Koriander hacken und als Garnitur verwenden.

Karl Müller am 15. Mai 2024

Kohlrabi-Würfel, Kohlrabi-Streifen, Kohlrabi-Röllchen

Für zwei Personen

Für die Kohlrabi-Würfel:

1 großer Kohlrabi, 200 g	2 Eier	100 g Semmelbrösel
100 g Mehl	Rapsöl	Salz, weißer Pfeffer

Für die Kohlrabi-Streifen:

80 g Kohlrabi, von oben	Butter	Salz, weißer Pfeffer
-------------------------	--------	----------------------

Für die Kohlrabi-Röllchen:

restlicher Kohlrabi, von oben

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbsen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
Butter	35 g Ricotta	75 ml Gemüsefond
1-2 Zweige Basilikum	Salz	weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g TK-Erbsen	1 Beet rote Kresse	Salz
----------------	--------------------	------

weißer Pfeffer

Für die Kohlrabi-Würfel:

Aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Kohlrabi schälen.

70 g Kohlrabi in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlrabi-Würfel in Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren und im heißen Rapsöl goldgelb ausbacken.

Für die Kohlrabi-Streifen:

Kohlrabi in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kohlrabi-Röllchen:

Kohlrabi mit einem Sparschäler oder der Brotschneidemaschine in dünne Scheiben schneiden. Kurz dämpfen, damit sie sich später besser rollen lassen.

Für das Erbsenpüree:

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Beides in einem Topf mit etwas Butter glasig anschwitzen. Danach mit Gemüsefond aufgießen und für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend 150 g Erbsen hinzugeben und zugedeckt ca. 7 Minuten weich dünsten.

Restliche Erbsen für die Garnitur beiseitelegen.

Basilikumblätter zu den Erbsen geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Masse durch ein feines Sieb streichen. Erbsenpüree mit Salz und Pfeffer würzen und mit Ricotta glatt verrühren. Im Kühlschrank kaltstellen. Den übrig gebliebenen Erbsenbrei im Sieb ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und später als Nocke anrichten.

Für die Garnitur:

Erbsen blanchieren, angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Als Garnitur verwenden. Kresse vom Beet schneiden und ebenfalls als Garnitur verwenden.

Andrea Strobach am 15. Mai 2024

Ravioli mit Ricotta-Füllung, Zitronen-Butter, Rucola

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

4 Eier	200 g Hartweizengrieß	200 g Weizenmehl
1 Prise Kurkumapulver	5 g Salz	

Für die Füllung:

1 Zitrone, Abrieb	350 g Ricotta	200 g Parmesan
20 g Rucola	1-2 Zweige Minze	Honig, Salz, Pfeffer

Für die Zitronen-Butter:

3 Zitronen, Saft, Abrieb	1 Ei	Butter
Honig	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

10 g Parmesan	3-4 EL Pinienkerne	25 g Rucola
1 Zweig Minze	1 TL Honig	

Für den Nudelteig:

Zunächst die Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe mit allen Zutaten zusammenfügen und mit einem Knethaken verkneten. Wenn der Teig zu fest ist, etwas Wasser dazu geben. Teig anschließend in Frischhaltefolie 10 Minuten kühlstellen. Dann mit Hilfe einer Nudelmaschine dünne Teigbahnen auswalzen.

Für die Füllung:

Zitronen heiß abspülen und die Schale abreiben. Parmesan reiben und mit Ricotta vermengen. Rucola und Minze fein hacken und unter die Käsemasse rühren. Masse mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Hartweizengrieß, für die Arbeitsfläche 1-2 TL Salz .

Die Arbeitsfläche mit Hartweizengrieß bestreuen und die Teigbahnen darauf auslegen, dann Teigkreise ausstechen. Jeweils einen Teelöffel Füllung auf einen Teigkreis geben und mithilfe eines Ravioli-Formers zu Ravioli verschließen. Hierbei darauf achten, dass keine Risse oder Löcher entstehen. Ravioli in kochendem Salzwasser al dente garen.

Für die Zitronen-Butter:

Zitronen heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Minze fein hacken.

Butter in einem Topf auslassen, Minze hinzugeben und etwas köcheln lassen. Dann mit Zitronensaft und abrieb, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Ei zur Bindung einrühren.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne mit Honig goldbraun anrösten.

Rucola waschen und ggf. kleiner zupfen. Parmesan grob reiben.

Parmesan, Rucola und Pinienkerne vor dem Servieren über die Ravioli geben. Je nach Geschmack noch etwas gehackte Minze über das Gericht streuen.

William Ruthel am 15. Mai 2024

Blumenkohl-Bratlinge, Gemüse-Couscous, Kräuterquark

Für zwei Personen

Für die Blumenkohl-Bratlinge:

1 Blumenkohl	1 Zwiebel	2 Eier
150 g mittelalter Gouda	100-150 g Semmelbrösel	Rapsöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

100 g Instant-Couscous	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
1 kleine Zucchini	1 Zwiebel	300 ml Gemüsefond
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Currypulver	1 TL Chilipulver
1 TL getrockneter Oregano	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kräuterquark:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb, Saft	250 g Magerquark
250 g Quark, 20%	2-3 EL Sahne	3-4 Zweige Petersilie
3-4 Zweige Schnittlauch	3-4 Zweige Dill	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb	essbare Blüten
-------------------	----------------

Für die Blumenkohl-Bratlinge:

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in kochendem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren, dann herausnehmen und fein reiben oder schneiden. Abkühlen lassen.

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in etwas Öl weichschmoren. Dann abkühlen lassen. Gouda reiben.

Zerkleinerten Blumenkohl mit Zwiebel, Gouda, Eiern, Semmelbröseln, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Kugeln mit einem Eisportionierer formen, dann in Semmelbröseln platt-drücken und so panieren. Bratlinge in heißem Fett ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Couscous:

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zucchini ebenfalls klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Gemüse in etwas Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsefond mit Paprikapulver, Currypulver, Chilipulver und Oregano würzen. Dann mit dem trockenen Couscous mischen und ziehen lassen.

Mit einer Gabel nach ca. 5 Minuten auflockern. Final abschmecken.

Für den Kräuterquark:

Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Magerquark und Quark miteinander verrühren und mit der Sahne zu einer cremigen Masse rühren.

Petersilie, Schnittlauch und Dill hacken und zusammen mit Knoblauch unter den Quark rühren. Mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Zitronenabrieb und Blüten garnieren.

Tanja Barbei am 15. Mai 2024

Gochujang-Udon-Nudeln mit Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

400 g Udon-Nudeln	2 Schalotten	3 Knoblauchzehen
100 g Parmesan	250 g Sahne	60-70 g Butter
2 EL Gochujang-Paste	50 ml Sojasauce	Salz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 große Gurke	1 Knoblauchzehe	20 ml helle Sojasauce
1 EL Reisessig	30 ml Sesamöl	1-2 EL heller Sesam
1-2 EL Chiliflocken	1 Prise Zucker	

Für die Toppings:

6-8 Shiitake	2 Lauchzwiebeln	2 Eier
30 ml Sojasauce	1 TL heller Sesam	Rapsöl, Eiswasser

Für die Nudeln:

Wasser in einem Topf aufkochen und Udon Nudeln in sprudelndem Wasser für 2 Minuten kochen lassen, anschließend kurz abschrecken.

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Butter kurz anbraten. Gochujang-Paste dazugeben und verrühren.

Parmesan reiben und zusammen mit Sahne und Sojasauce zur Zwiebel-Pasten-Mischung in die Pfanne geben. Nudeln hinzugeben und mit der Sauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Gurkensalat:

Gurke abspülen, schälen, halbieren und das Innere der Gurke mit einem Löffel entfernen. Anschließend in mundgerechte sichelförmige Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Mit Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Zucker und Chiliflocken abschmecken. Mit Sesam garnieren.

Für die Toppings:

Eier in kochendem, sprudelndem Wasser für 5-6 Minuten kochen. Im Anschluss in ein Eiswasserbad geben und abkühlen lassen. Dann die Eier pellen und in Sojasauce einlegen, etwas ziehen lassen. Eier später halbieren und mit einem halben Teelöffel Sojasauce pro Eihälfte beträufeln. Shiitake putzen, klein schneiden und in einer zweiten Pfanne mit Öl kurz anbraten. Mit restlicher Sojasauce ablöschen.

In einer weiteren Pfanne Sesam kurz anrösten.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

Die Udon-Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit Shiitake, Lauchzwiebeln, Eierhälften, Sesam und Gurkensalat garniert servieren.

Ella Suxdorf am 13. Mai 2024

Kartoffel-Paneer-Bällchen, Curry, Jeera-Basmati, Naan

Für zwei Personen

Für die Kartoffel-Paneer-Bällchen:

250 g zerkrümelten Paneer	250 g mehlig. Kartoffeln	1 EL Ingwerpaste
5 Zweige Koriander	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom	2 EL Mehl
Pflanzenöl	1,5 TL Salz	

Für das Curry:

2-3 Tomaten	1 rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer	12 grüne Chilischoten	50 ml Sahne
2 TL Mandelmus	1 Bund Koriander	1 TL Senfkörner
4 Kapseln grüner Kardamom	1 TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL rotes Kashmiri-Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	50 g Bockshornkleblätter
1 TL Bockshornkleesamen	1 EL Ghee	10 schwarze Pfefferkörner
Salz		

Für den Mango Lassi:

1 Flugmango	1 Zitrone, Saft	250 g Naturjoghurt
150 ml Milch		

Für das Naan:

75 g Naturjoghurt	125 ml Milch	250 g Weizenmehl
1 TL Backpulver	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 EL neutrales Pflanzenöl		

Für den Jeera-Basmati:

100 g Basmati	1 TL Kümmelsamen	1 Zimtstange
---------------	------------------	--------------

Für die Kartoffel-Paneer-Bällchen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln schälen, kochen dann vollständig auskühlen lassen und zerdrücken. Den zerkrümelten Paneer und die Kartoffeln vermischen.

Mehl, Ingwerpaste, Kardamom, Salz und gehackte Korianderblätter dazugeben und alles sanft verkneten, bis ein weicher Teig entsteht.

Kleine Bällchen daraus formen und bei mittlerer Hitze frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Für das Curry:

Ghee in einem Topf erhitzen.

Kreuzkümmel, Kardamom, Senfkörner und Pfefferkörner darin rösten, bis es duftet. Dann grob geschnittenen Ingwer, Knoblauch und Chilischoten dazugeben und kurz durchschwenken. Zwiebeln abziehen, in Scheiben dazugeben und weich dünsten. Wenn die Zwiebeln an den Ecken sanft braun werden Kurkuma, Chilipulver und Garam Masala einrühren. Etwa 30 Sekunden mitrösten. Dann die in Stücke geschnittenen Tomaten dazugeben und mit Salz würzen. Sobald die Tomaten zusammengefallen sind, etwas Wasser und Mandelmus dazugeben. Einköcheln lassen. Alles in einem Multizerkleinerer zu einer feinen Sauce pürieren und dann erneut zum Köcheln bringen. Bockshornkleblätter und samen einrühren und für ca. 15 Minuten simmern lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Koriander hacken und später über das Gericht geben. Am Ende mit Sahne abschmecken.

Für den Mango Lassi:

Mango schälen, entsteinen und Fruchtfleisch würfeln. Zitrone auspressen und Mango mit 2 EL Zitronensaft, Joghurt und Milch in einen Mixer geben und cremig mixen.

Für das Naan:

Mehl mit Backpulver, Joghurt, Milch, Zucker, Salz und Öl in eine Schüssel geben und zu einem

glatten Teig verrühren. Diesen nun in sechs Teile teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl stark erhitzen. Dann die Teigfladen darin von beiden Seiten je 12 Minuten ausbacken.

Für den Jeera-Basmati:

Basmati mit Kümmel und Zimtstange in 200 ml gesalzenem Wasser aufkochen lassen, Hitze reduzieren und weiter köcheln bis Basmati gar ist. Zimtstange vor dem Servieren entfernen.

Patrick Steuber am 08. Mai 2024

Gemüse-Lasagne mit Rote-Bete-Orangen-Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Lasagne:

½ Spitzkohl	3 Möhren	2 große Kohlrabi
1 Stange Staudensellerie	1 kleine rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
125 ml Kokosmilch	1-2 EL Tomatenmark	Dattelsirup
3 Zweige glatte Petersilie	½ EL mildes Currypulver	1 EL Ras el-Hanout
1 EL Zataar	Chiliflocken	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

250 g braune Champignons	1 kleine rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
Butter	Rapsöl	

Für die Fertigstellung:

250 g Husumer Deichkäse	Butter
-------------------------	--------

Für den Salat:

3 vorgeg. Rote Beten	25 g Babyspinat	1 kleine rote Zwiebel
1 Orange, Filets, Zesten	25 g Schmand	2 Zweige Dill
3 EL milder Brombeeressig	3 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Lasagne:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die äußeren Blätter des Spitzkohls abnehmen und große Spitzkohlblätter kurz in Salzwasser blanchieren. In ein Sieb legen und abtropfen lassen.

Möhren und Kohlrabi schälen und in einem Multizerkleinerer fein raspeln.

Staudensellerie von Fasern befreien und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver und Ras el-Hanout hinzugeben und mit anrösten. Das Gemüse, bis auf die Spitzkohlblätter und Sellerie, dazugeben, durchschwenken und anrösten. Dann Staudensellerie zugeben. Tomatenmark einrühren und ebenfalls mitrösten. Kokosmilch angießen und alles 5-10 Minuten köcheln lassen. Alles mit Dattelsirup, Zataar, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilienblätter abzupfen und dazugeben.

Für die Pilze:

Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Champignons in Rapsöl und Butter mit Zwiebel und Knoblauch anbraten.

Für die Fertigstellung:

Käse in feine Scheiben schneiden. Eine kleine Auflaufform fetten und abwechseln Spitzkohlblätter, geraspeltes Gemüse, Champignons und Käse schichten. Gemüse-Lasagne für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis der Käse schön braun ist.

Für den Salat:

Rote Bete in Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken tupfen.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Orange heiß abspülen, Zesten abreißen, dann schälen und Filets herausschneiden. Dill fein hacken.

Schmand, Brombeeressig, Olivenöl verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete, Spinat, Zwiebel, Orangenfilets und Dill mit dem Dressing vermengen; Salat schließlich mit Orangenzesten garniert servieren.

Lisa Jacobs am 08. Mai 2024

Gnocchi mit Gorgonzola-Spinat-Birnen-Soße

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	25 g Butter
75 g Mehl, 550	25 g Hartweizengrieß	4 EL Stärke
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Gorgonzola-Spinat-Sauce:

100 g Babyspinat	1 Birne	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	150 g Gorgonzola, dolce
20 g Parmesan	2 EL Butter	200 ml Sahne
100 ml Gemüsefond	150 ml Weißwein	1 Zweig Thymian
20 g Walnüsse	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten garen. In einem Sieb abtropfen lassen und kurz zurück in den heißen Topf geben, um die restliche Flüssigkeit verdampfen zu lassen. Dann Kartoffeln durch eine Presse auf Backpapier drücken und vollständig ausdampfen lassen. Ei trennen und Eigelb auffangen.

Kartoffelmasse mit Stärke, Mehl, Eigelb, 1 TL Salz, etwas Muskatnuss, 1 EL Olivenöl und Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 2 cm dicken Teigstrang formen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Diese mit einer Gabel in Form bringen und in kochendem Salzwasser garen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit kaltem Wasser abschrecken und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Gorgonzola-Spinat-Sauce:

Birne waschen, halbieren und von Kernen befreien. Eine Hälfte der Birne in 1 cm große Würfel schneiden, andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Gorgonzola in 1 cm große Stücke schneiden. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Gewürfelte Birnen in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten. Aus der Pfanne herausnehmen und Spinat darin kurz dünsten bis er zusammenfällt.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Restliche Butter in einer größeren Pfanne erhitzen und beides darin glasig andünsten. Mit Fond und Weißwein ablöschen und dann bei starker Hitze um die Hälfte reduzieren lassen. Gorgonzola, Thymian, Birnenwürfel, geriebenem Parmesan, Sahne und Zucker dazu geben. Alles miteinander verrühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss Spinat dazugeben und mit einem Spritzer Zitronensaft, Chiliflocken, Pfeffer und Salz abschmecken. Gnocchi in die Sauce geben und darin schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Birnenscheiben garnieren und servieren.

Thomas Münkler am 08. Mai 2024

Ravioli, Ricotta-Füllung, Wein-Soße, Estragon-Öl

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

2 Eier 200 g Mehl, Type 00 1 Prise Salz

Für die Ricotta-Zitronen-Füllung:

1 Zitrone, Abrieb, Saft 1 Ei 65 g Montello
250 g Ricotta Salz Pfeffer

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 50 g Montello
100 ml Sahne Butter 100 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein $\frac{1}{2}$ Bund Estragon Salz
Pfeffer

Für das Estragon-Öl:

1 Bund Estragon 150-200 ml neutrales Pflanzenöl

Für den Ravioli-Teig:

Das Mehl und Salz in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Eier aufschlagen und in die Mulde geben. Teig kneten, bis er geschmeidig ist. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und wenn möglich 30-60 Minuten ruhen lassen.

Für die Ricotta-Zitronen-Füllung:

Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Von einer Hälfte der Zitrone den Saft auspressen. Etwas Zitronenabrieb für die Dekoration aufbewahren. Ei trennen und Eiweiß für später beiseitestellen.

Zitronensaft und -abrieb mit Ricotta, Eigelb und geriebenem Käse zu einer homogenen Masse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit wenig Eiweiß bestreichen. Je 1 TL Ricottamasse auf den Teig verteilen. Teig umklappen und leicht um die Ricottamasse andrücken. Mit einem Teigroller die Ravioli auseinanderschneiden. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Ravioli ca. 4-5 Minuten im knapp siedenden Salzwasser kochen lassen.

Für die Weißweinsauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, grob schneiden und in Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Gemüsefond und Sahne hinzugeben und aufkochen lassen. Käse fein reiben und in Sauce geben. Estragon fein hacken, in den Topf geben und dann alles mit einem Stabmixer pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nochmals aufkochen lassen und kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für das Estragon-Öl:

Estragon und Öl zusammen pürieren. In einen Topf geben, einmal aufkochen lassen und durch ein Sieb passieren. Dabei das Estragon-Öl auffangen.

Lena Rath am 08. Mai 2024

Offene Lasagne mit vegetarischer Hackfleisch-Soße

Für zwei Personen

Für die Lasagne-Platten:

2 Eier	250 g Semola	Mehl
2 EL Olivenöl	1 Msp. Salz+ Salz	

Vegetar. Hackfleischsauce:

250 g vegetar. Hackfleisch	5 Tomaten	2 Karotten
1 Knollensellerie	1 rote Zwiebel	5 Knoblauchzehen
1 EL Butter	1 EL Tomatenmark	200 ml medium Sherry
1 Bund Petersilie	2 Lorbeerblätter	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Béchamelsauce:

50 g Butter	500 ml Milch	30 g Mehl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Parmesan

Für die Lasagne-Platten:

Den Backofen vorheizen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze.

Mehl, Eier, Salz, Öl und 1 EL kaltes Wasser in einer Schüssel verkneten.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 Minuten weiter kneten.

Dann vierteln. Ein Viertel auf einer mit wenig Mehl bestreuten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz leicht flach rollen. Teigplatte mehrmals durch die Nudelmaschine von Stufe 1 bis 5 drehen. Teigplatte auf einer mit Semola bestreuten Arbeitsfläche in 10 cm breite Platten schneiden.

Mit den restlichen Teigstücken ebenso verfahren. Lasagne-Platten in kochendem Salzwasser 60 Sekunden garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf einem Tablett zwischen nasse Küchentüchern bis zum Anrichten aufbewahren.

Für die vegetar. Hackfleischsauce:

Tomaten in Würfel schneiden und Strunk entfernen. Sellerie und Karotten schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Alles zusammen in einer hohen Pfanne mit reichlich Olivenöl und Butter anbraten. Mit Tomatenmark tomatisieren.

Hackfleisch in einer anderen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Dann zum Gemüse geben. Lorbeerblätter hinzugeben, mit Sherry ablöschen und reduzieren lassen. Mit Paprikapulvern, Salz und Pfeffer würzen und weiter köcheln lassen. Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren dazu geben.

Für die Béchamelsauce:

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Mit einem Schneebesen das Mehl nach und nach in die geschmolzene Butter einrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Dann Milch nach und nach einrühren bis die richtige Konsistenz erreicht ist (meistens beim ersten Blubb) und dann den Topf vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Für die Garnitur:

Parmesan fein reiben und auf einem Backblech mit Backpapier zu kleinen Häufchen formen und im Ofen zu Chips werden lassen.

Patrick Steuber am 06. Mai 2024

Karotte mit Ei, Butter-Weißwein-Espuma, Panko-Crunch

Für zwei Personen

Für die glasierten Karotten:

4 gelbe Baby-Möhren	4 orangene Baby-Möhren	1 Zitrone, Saft
250 ml Karottensaft	200 ml trockenen Weißwein	1 TL Koriandersamen
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die gebackenen Karotten:

3 violette Baby-Karotten	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	------------	---------------

Für den Butter-Weißwein-Espuma:

1 Schalotte	4 Eier	200 g Butter
200 ml trockener Weißwein	1 TL Sojasauce	3 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die pochierten Eier:

2 Eier	1 Schuss Tafelessig	Salz
--------	---------------------	------

Für den Crunch:

100 g Panko	1 kleines Beet Gartenkresse
-------------	-----------------------------

Für die Garnitur:

2 Zweige Brunnenkresse

Für die glasierten Karotten:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten waschen, schälen und längs halbieren. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Beide Karottensorten im Topf blanchieren.

Anschließend abgießen und eiskalt abschrecken.

In einem weiteren Topf Koriandersamen anrösten und mit Karottensaft und Weißwein ablöschen. Saft und Weißwein reduzieren lassen und mit dem Saft einer halben Zitrone, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Blanchierte Karotten in der Karottensaft-Reduktion glasieren.

Für die gebackenen Karotten:

Violette Karotten mit Öl benetzen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten 10-15 Minuten Backofen goldbraun garen.

Für den Butter-Weißwein-Espuma:

Butter in einem Topf schmelzen bis sie braun wird und so eine Nussbutter herstellen.

Gewürze hinzugeben und Butter mit Weißwein ablöschen. Das Ganze reduzieren lassen. Zwei Eier trennen und Eigelbe auffangen. In einem hohen Gefäß ein Vollei und zwei Eigelbe aufschlagen. Butter-Gewürzsud durch ein Sieb geben und auffangen. Aus Eiern und Butter eine Emulsion herstellen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Sojasauce abschmecken.

Die Sauce in eine Espuma-Flasche füllen, zuschrauben und eine Sahnkapsel einschrauben. Gut schütteln.

Für die pochierten Eier:

Topf mit gesalzenem Wasser und einem Schuss Essig aufsetzen. Das Wasser bis kurz unter dem Siedepunkt erhitzen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen. Eier vorsichtig in das Wasser gleiten lassen und für 4 Minuten pochieren. Dabei das Eiweiß vorsichtig um das Eigelb schlagen.

Für den Crunch:

Panko in eine Pfanne ohne Fett geben und goldbraun rösten.

Anschließend herausnehmen und in eine Schüssel geben. Kresse und Panko miteinander vermischen.

Für die Garnitur:

Brunnenkresse waschen, trockenwelden und für die Garnitur grob zupfen.

Rote und gelbe Karotten mit reduziertem Sud in einen tiefen Teller geben, Violette gebackene Karotten darüber geben.

Das pochierte Ei auf die Karotten setzen.

Den Butterschaum aus aufspürhen drauf geben und mit Brunnenkresse Crunsh garnieren.

Florian Hollburg am 01. Mai 2024

Zucchini-Frittata, Bruschetta, Erbsen-Salat

Für zwei Personen

Für die Frittata:

2 m.-große grüne Zucchini	1 rote Chilischote	8 Eier, L
40 g Pecorino	20 g Feta	2 Zweige Minze
4 Zweige Thymian	1 TL Kürbiskernöl	1 Prise Cayennepfeffer
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Bruschetta:

4 Sch. Ciabatta, 2 cm dick	10 reife Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Oregano	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Erbsen-Salat:

150 g TK-Erbsen	2 Bund Brunnenkresse	1 Bund Staudensellerie
1 Zitrone, Saft	4 Zweige Minze	2 EL natives Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 TL Balsamicocreame

Für die Frittata: Den Backofen Ober-/Unterhitze auf 230 Grad vorheizen.

Zucchini abbrausen, trockentupfen und mit einer Küchenreibe raspeln.

Minze waschen, trockenwedeln und zupfen. Zucchini mit Minzeblättern in eine Schüssel geben, kräftig salzen und durchmischen. Zucchini auspressen und das überschüssige Wasser abgießen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zucchini unter Rühren einige Minuten braten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. In einer Schüssel Eier, Cayennepfeffer und Thymianblätter miteinander vermengen. Pecorino reiben und die Hälfte zu der Eimasse geben und vermengen. Anschließend die Eimasse über die Zucchini gießen und eine Minute umrühren. Restlichen Pecorino über die Frittata verteilen.

Frittata auf der obersten Schiene im Ofen für 5 Minuten backen. Chili waschen, trockentupfen, Kerngehäuse entfernen und in feine Ringe schneiden. Frittata aus der Pfanne nehmen und mit Chili und zerkrümeltem Feta garnieren.

Für das Bruschetta: Oregano waschen, trockenwedeln und zupfen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, abtupfen und würfeln. Tomaten und Zwiebeln vermengen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ciabattascheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten rösten.

Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittseite die Brotflächen einreiben. Brot mit Tomaten toppen und mit Oregano garnieren.

Für den Erbsen-Salat: Erbsen kurz in Salzwasser blanchieren.

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Olivenöl miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Minze abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und grob zupfen. Minze und Brunnenkresse mit dem Dressing vermengen. Sellerie über dem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln. Sellerieblätter fein schneiden. Sellerie zusammen mit den Erbsen zum Salat geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Bruschetta mit Balsamicocreame garnieren.

Maren Höfle am 01. Mai 2024

Tomaten-Oliven-Tatar, Basilikum-Pesto, Brotscheiben

Für zwei Personen

Für die Marinade des Tatars:

2 kleine Eier	25 g mittelscharfer Senf	15 g Ketchup
1 TL Sambal Oelek	1 ml weißer Balsamicoessig	35 ml Sonnenblumenöl
Cayennepfeffer	1 Prise Salz	Pfeffer

Für das Tatar:

2 große Tomaten	200 g getrock. Öl-Tomaten	60 g dunkle Oliven
60 g grüne Oliven	60 g Schalotten	2 Knoblauchzehen

Für das Basilikum-Pesto:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan
2 EL Pinienkerne	80 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Chip:

20 g Parmesan

Für die Brotscheiben:

$\frac{1}{2}$ Baguette Olivenöl

Für die Garnitur:

Basilikumblätter essbare Blüten Rettichkresse

Für die Marinade des Tatars:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Zwei Eigelbe mit Senf, Ketchup, Sambal Oelek, Balsamicoessig, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer vermischen und unter Rühren das Sonnenblumenöl einfließen lassen.

Für das Tatar:

Tomaten mit heißem Wasser übergießen, dann enthäuten und entkernen.

Tomatenfleisch fein hacken. Eingelegte Tomaten und Oliven ebenfalls fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten fein hacken, Knoblauch pressen. Alles mit der zuvor hergestellten Marinade vermengen. Dabei die Marinade so dosieren, dass das Tatar nicht zu flüssig wird.

Für das Basilikum-Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen.

Parmesan reiben. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken **Für den Chip:**

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesan reiben und in einem Ring auf das Backpapier streuen. Ca. 4 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Chips vom Blech nehmen.

Für die Brotscheiben:

Baguette in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun rösten.

Für die Garnitur:

Gericht mit Basilikum, Blüten und Rettichkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Köhler am 01. Mai 2024

Erbsen-Hirse im Erbsensud, gegrillte Avocado, Kefir

Für zwei Personen

Für die Avocado:

1 reife, feste Avocado 1 TL Sonnenblumenöl Salz, weißer Pfeffer

Für den Erbsensud:

200 g TK-Erbsen 1 Zitrone, Scheiben 100 ml Gemüsefond
4 Zweige glatte Petersilie 1 Prise Zucker 1 Msp. Natron
Stärke 2 EL neutrales Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Erbsen-Hirse:

150 g gekochte Erbsen, s.o. 100 g Goldhirse 250 ml Gemüsefond
1 Kaffirlimettenblatt $\frac{1}{2}$ Stange Zitronengras $\frac{1}{2}$ TL Baharat
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Gewürz-Kefir:

250 ml Kefir 1 Limette, Abrieb, Saft 1 Msp. Baharat
6 g Agar Agar 25 g Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Zitronen-Gel:

1 Zitrone, Saft $\frac{1}{2}$ Orange, Saft 20 g Zucker
6 g Agar Agar

Für die Garnitur:

Erbsenkresse essbare Blüten

Für die Avocado: Die Avocado schälen, halbieren und Kern entfernen. Avocadofleisch in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne mit etwas Öl anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Erbsensud: Erbsen in 150 ml Wasser und Fond aufkochen. In die kochende Flüssigkeit Zucker und Natron sowie zwei Zitronenscheiben hinzugeben.

Gegarte Erbsen und Zitrone herausnehmen. Ca. 150 g Erbsen für die Erbsen-Hirse beiseitestellen. Restliche Erbsen mit dem Kochsud und Petersilie mixen. Anschließend Öl hinzufügen und ggf. mit etwas Stärke andicken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Durch ein Mikrosieb passieren.

Für die Erbsen-Hirse: Hirse mehrmals waschen, bis das Wasser klar bleibt (Mikrosieb). Danach im kalten Fond aufsetzen und zum Kochen bringen. Zitronengras und Kaffirlimettenblatt hinzugeben. Für 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zitronengras und Kaffirlimettenblatt entfernen und Hirse bei ausgeschaltetem Herd quellen lassen. Gegarte Erbsen (s.o.) unterheben. Zwischendurch umrühren. Mit Baharat, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Erbsen-Hirse in einem Servierring anrichten.

Für den Gewürz-Kefir: Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kefir mit Agar Agar aufkochen, in eine Schüssel geben und erkalten lassen. Dann in einem kleinen Mixer glatt mixen und mit Limettensaft, Limettenabrieb, Baharat, Olivenöl und Salz abschmecken.

Für das Zitronen-Gel: Zitrone und halbe Orange auspressen. 150 ml Zitronensaft und 50 ml Orangensaft mit Zucker und Agar Agar aufkochen. Die Masse erkalten lassen, in einem Mixer glatt mixen und in eine Spritzflasche füllen.

Für die Garnitur: Gericht mit Erbsenkresse, Kräutern und Blüten garnieren.

Jasmin Vogel am 01. Mai 2024

Spargel-Frühlingsrollen, Chili-Dip, Spargel-Salat

Für zwei Personen

Für den Spargelsalat:

140 g weißer Spargel	140 g grüner Spargel	100 g TK-Erbesen
1 Zitrone, Saft, Abrieb	1,5 EL Tahini	1 EL Ahornsirup
2 TL weißer Sesam	2 TL schwarzer Sesam	½ TL Salz
Pfeffer		

Für den Frühlingsrollenteig:

1 Ei	140 g Mehl	1 Prise Salz
------	------------	--------------

Für die Frühlingsrollenfüllung:

80 g grüner Spargel	80 g weißer Spargel	80 g Shiitake
3 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen	40 g Glasnudeln
½ Limette, Saft, Abrieb	1 EL Agavendicksaft	1 EL Sriracha
1 EL helle Misopaste	1 EL Fischsauce	geröstetes Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für die Fertigstellung:

Mehl	Öl
------	----

Für den Dip:

1-2 rote Chilischoten	3 EL brauner Zucker	2 EL Fischsauce
-----------------------	---------------------	-----------------

Für den Spargelsalat: Das Öl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Erbesen in Salzwasser garkochen und zur Seite stellen. Weißen Spargel vollständig schälen, grünen Spargel im unteren Drittel schälen und dann in schräge, dünne Scheiben schneiden.

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Tahini, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und 2 EL Wasser vermischen. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser dazu geben.

Den Spargel, Erbsen und das Dressing vermischen. Sesam leicht in einer Pfanne anrösten und auch dazu geben.

Für den Frühlingsrollenteig: Ei, Mehl, Salz und 3 EL Wasser vermengen und zu einem glatten Teig verkneten.

Für die Frühlingsrollenfüllung: Weißen Spargel vollständig schälen, grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Spargel, Shiitake und Frühlingszwiebeln klein schneiden und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Alles in einer Pfanne in Sesamöl anbraten.

Glasnudeln in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Danach die Nudeln abseihen, etwas kleiner schneiden und auch in die Pfanne geben.

Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Saft, Abrieb, Agavendicksaft, Sriracha, Misopaste und Fischsauce mit in die Pfanne geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung etwas abkühlen lassen.

Für die Fertigstellung: Den Frühlingsrollenteig dünn ausrollen und in vier Rechtecke schneiden. Auf jedes Stück etwa 2-3 EL Füllung geben und zu einer Frühlingsrolle rollen. Frühlingsrollen in der Fritteuse frittieren, bis sie knusprig braun sind.

Für den Dip: Chilis je nach gewünschter Schärfe klein schneiden und zusammen mit dem Zucker in einem Mörser etwas zerreiben. Mit der Fischsauce aufgießen und in einer kleinen Schale zu den Frühlingsrollen reichen.

Sonja Reinholz am 25. April 2024

Dumplings, Tofu-Gemüse-Füllung, Chili-Öl, Erdnuss-Dip

Für zwei Personen

Für den Dumpling-Teig:

220 g Weizenmehl 1 Prise Salz

Für die Füllung:

100 g geräuch. Tofu	80 g Shiitake	1 Karotte
40 g Spinat	2 Frühlingszwiebeln	3-5 cm Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen	1 EL helle Misopaste	2 EL helle Sojasauce
2 EL Srirachasauce	1 EL Agavendicksaft	1 EL Reisessig
Geröstetes Sesamöl	2-3 Zweige Koriander	Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

Geröstetes Sesamöl

Für das Chili-Öl:

$\frac{1}{2}$ Frühlingszwiebel	2 EL Chiliflocken	1 EL Sesam
100 ml Erdnussöl	Salz	

Für den Erdnuss-Dip:

$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb, Saft	3 EL crunchy Erdnussbutter	1 EL Gochujang
1 EL helle Sojasauce	1 EL Agavendicksaft	Salz

Für die Garnitur: 1 Frühlingszwiebel 2-3 Zweige Koriander

Für den Dumpling-Teig: Das Mehl mit Salz und 120 ml Wasser vermengen, 5 Minuten kneten. Abdecken und etwas ruhen lassen. Anschließend den Teig in acht gleichgroße Kugeln aufteilen. Jede Kugel zu einem dünnen Kreis ausrollen.

Für die Füllung: Karotte und Tofu mit einer Küchenreibe reiben. Shiitake, Spinat und Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen bzw. abziehen und sehr fein reiben.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Karotte, Tofu, Shiitake, Spinat, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin gut anbraten. Misopaste, Sojasauce, Srirachasauce, Agavendicksaft, Reisessig und gehackten Koriander hinzufügen, alles gut vermengen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung: Auf den ausgerollten Teig mittig jeweils 2 EL Füllung geben. Den Teig oben schließen und runde Dumplings formen.

Eine Pfanne mit Deckel erhitzen und etwas Sesamöl hinzugeben. Die geformten Dumplings in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Anschließend mit Wasser aufgießen, so dass der Boden komplett bedeckt ist. Deckel auf die Pfanne legen und die Dumplings dämpfen bis das Wasser komplett verdampft ist.

Für das Chili-Öl: Alle Zutaten bis auf das Öl in eine Schüssel geben und vermengen. Das Öl erhitzen und noch heiß in die Schüssel dazu geben. Alles gut umrühren.

Für den Erdnuss-Dip: Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Alle Zutaten vermengen und nach gewünschter Konsistenz mit Wasser verdünnen. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur: Koriander und Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden.

Dumplings auf Teller aufteilen und eine kleine Schale mit dem Erdnuss-Dip dazu stellen. Dumplings mit Chili-Öl beträufeln und mit Frühlingszwiebeln und Koriander garniert servieren.

Sonja Reinholz am 24. April 2024

Blumenkohl-Steak, Tahini-Soße, Chimichurri, Bohnenmus

Für zwei Personen

Für die Blumenkohlsteaks:

1 Blumenkohl	2 EL Butter	2 EL Paprikapulver
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz

Für das Bohnenmus:

400 g weiße Bohnen, Dose	1 Zitrone, Saft	3 EL Sahne
100 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

2 EL Tahini	1 Zitrone, Saft	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Chimichurri:

1 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe	1 lange rote Chili
2 Limetten, Saft	50 ml Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

5 EL Granatapfelkerne

Für die Blumenkohlsteaks:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Blätter des Blumenkohls entfernen, anschließend Köpfe waschen und trockentupfen. Blumenkohl in etwa 2,5 cm dicke Steaks schneiden und darauf achten, dass der Strunk erhalten bleibt. Steaks mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz würzen und in einer Pfanne goldbraun anbraten.

Butter und Rosmarin dazugeben, durchschwenken und ca. 10 Minuten im Backofen fertig garen.

Für das Bohnenmus:

Zitrone halbieren und auspressen. Bohnen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pürieren. In einem Topf geben und mit Butter erwärmen, ggbf. mit Sahne verfeinern.

Für die Sauce:

Zitrone halbieren und auspressen. Tahini mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Wasser etwas strecken.

Für die Chimichurri:

Koriander klein hacken. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili klein schneiden. Limetten halbieren und auspressen. Chili mit Koriander, Knoblauch und Olivenöl vermengen und zu einer Sauce verarbeiten. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.

Tim Renz am 24. April 2024

Zwiebeln, Purple-Curry-Hummus, Beurre blanc

Für zwei Personen

Für die geschmorte Zwiebel:

6 Schalotten	2 EL Butter	300 ml roter Traubensaft
200 ml Gemüsefond	5 EL Teriyakisauce	2 EL Sojasauce
2 EL dunkler Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für die Beurre blanc:

3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	3 EL kalte Butter
200 ml Gemüsefond	200 ml Apfelsaft	3 EL Balsamico bianco
10 schwarze Pfefferkörner	10 Fenchelsaat	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für den Hummus:

100 g Kichererbsen, (Dose)	50 g vorgeg. Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Limette, Saft	1 EL Tahin	1 EL Currypulver
$\frac{1}{8}$ TL gemahl. Kümmel	1 EL Olivenöl	

Für die Garnitur:

2 EL Kichererbsen	Purple Curry	Rapsöl
-------------------	--------------	--------

Für die geschmorte Zwiebel:

Die Schalotten abziehen und in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden. Butter aufschäumen und Schalotten darin anbräunen. Mit Teriyakisauce, Sojasauce und Balsamicoessig übergießen. Kurz einkochen lassen und mit Traubensaft und Fond ablöschen. Erneut etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Beurre blanc:

Schalotten und Knoblauch abziehen, in Streifen schneiden und in etwas Butter braten, ohne dass etwas Farbe annimmt. Mit Gemüsefond, Apfelsaft und Balsamico ablöschen. Pfefferkörner, Fenchelsaat, Zucker und Salz zugeben und einkochen lassen. Alles durch ein Sieb in einen Topf abseihen. Flüssigkeit aufkochen und die kalte Butter mit einem Stabmixer untermixen.

Für den Hummus:

Knoblauch abziehen, Limette auspressen und Saft auffangen. Dann alle Zutaten in einem Mixer zu einem glatten Hummus mixen.

Für die Garnitur:

Kichererbsen in Öl in einer Pfanne anrösten und zum Ende mit Purple Curry bestreuen.

Alexander Waesch am 24. April 2024

Ratatouille, Zwiebeln, Sesam-Creme, Zucchini-Sticks

Für zwei Personen

Für das Ratatouille:

1 Aubergine	1 Zucchini	1 große, rote Paprika
200 g stückige Tomaten, Dose	2 Knoblauchzehen	1-2 Zweige Thymian
1-2 Zweige Rosmarin	Zucker	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Schmorzwiebeln:

2 weiße, kleine Zwiebeln	1 Orange, Schale	30 g Butterschmalz
200 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 EL Zucker	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Sesamcreme:

1 Knoblauchzehe	100 g Crème-fraîche	30 g Tahini
Chili	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini:

$\frac{1}{2}$ Zucchini	Öl	Salz
------------------------	----	------

Für das Ratatouille:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Gemüse putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zunächst Auberginen ohne Öl anbraten. Werden sie weich, etwas Olivenöl hinzugeben. Zucchini und Paprika im restlichen Olivenöl anbraten.

Auberginenwürfel zugeben. Knoblauch abziehen, fein hacken und ebenfalls zum Gemüse geben. Thymian und Rosmarin fein hacken.

Dosentomaten und jeweils 1-1,5 TL der Kräuter unter das Gemüse heben und alles mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schmorzwiebeln:

Zwiebeln abziehen, halbieren und mit Zucker bestreuen. Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die halbierten Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Orange heiß abspülen und zwei Streifen Schale abschneiden.

Orangenschale, Gemüsefond, Thymian, Rosmarin und Muskat zu den Zwiebeln geben und alles im Ofen mit geschlossenem Deckel ca. 25-30 Minuten schmoren lassen.

Für die Sesamcreme:

Knoblauch abziehen und fein reiben. Mit Crème fraîche, Tahini, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

Für die Zucchini:

Zucchini putzen und in 6-7 cm lange, feine Streifen schneiden. Im einem kleinen Topf knusprig frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen, dann salzen.

Annemarie Lamß am 22. April 2024

Tagliatelle, Bolognese, Tomaten, Tomaten-Öl

Für zwei Personen

Für die Pasta:

220 g Pastamehl 2 Eier 3-4 EL Olivenöl
Salz

Für die vegetarische Bolognese:

100 g braune Champignons 60 g Knollensellerie 1 Karotte
400 g geschälte, ganze Tomaten 60 g Walnüsse 1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen 2 EL Tomatenmark 1-2 EL Balsamicoessig
4 Zweige Thymian 3 Zweige Basilikum 2 TL getrockneter Oregano
Cayennepfeffer Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

14 Kirschtomaten 2 Knoblauchzehen 2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin 1 Prise Zucker Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

80 g Parmesan 1-2 Zweige Basilikum

Für die Pasta: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Pastamehl, Eier, 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz vermengen und ca. 5 Minuten gut durchkneten. Danach den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ruhen lassen.

Teig in vier gleichgroße Teile teilen und nach und nach zu Nudeln verarbeiten. Dafür den Teig mit etwas Pastamehl ausrollen und mit einer Nudelmaschine dünne Platten ausrollen. Die Platten anschließend in Tagliatelle schneiden. Tagliatelle in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und mit dem restlichen Olivenöl vermengen.

Für die vegetarische Bolognese: Walnüsse klein hacken. Champignons, Sellerie und Karotte putzen bzw.

schälen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Champignons, Sellerie, Karotte und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein schneiden.

Olivenöl erhitzen und Karotten darin anbraten. Danach den Sellerie dazugeben und mitbraten. Anschließend die Zwiebel und Pilze dazugeben. Wenn alles gut angebraten ist, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und mitanbraten. Mit Dosentomaten und etwas Wasser ablöschen und Walnüsse dazu geben.

Balsamicoessig, Thymian, Oregano, eine Prise Cayennepfeffer, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut umrühren, Tomaten zerdrücken und auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss Basilikum hacken und zur Sauce geben. Erneut mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Tomaten: Tomaten, Rosmarin und Thymian in eine kleine Auflaufform geben und großzügig Olivenöl darüber geben. Knoblauch abziehen, andrücken und dazu geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker gut vermischen und im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.

Danach die Tomaten häuten und zur Seite stellen. Ein paar Tomaten zerdrücken und mit dem Öl vermischen. Alles durch ein feines Sieb geben und das Tomaten-Öl auffangen.

Für die Garnitur: Parmesan reiben. Gericht mit Parmesan und Basilikum garnieren.

Die Tagliatelle mit der Sauce, den konfierten Tomaten und dem Tomaten-Öl anrichten und mit Parmesan und Basilikum garniert servieren.

Sonja Reinholz am 22. April 2024

Pilz-Risotto mit geschmortem Radicchio

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	60 g Guanciale	100 g braune Champignons
100 g getrock. Steinpilze	1 m.-große rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan	1 EL kalte Butter	250 ml Sauvignon Blanc
500 ml Kalbsfond	2-3 Zweige krause Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

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

Für das Risotto:

Die getrockneten Steinpilze mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Champignons abziehen und in Scheibchen schneiden.

Petersilie hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Guanciale klein würfeln und mit Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen. Reis dazugeben und unter Rühren ebenfalls glasig anschwitzen. Fond in einem Topf erwärmen. Abwechselnd und unter Rühren Wein und Fond zum Risotto geben. Weiche Steinpilze zugeben, weiter rühren und Flüssigkeit nachgießen. Parmesan reiben und gut die Hälfte des Käses in das Risotto einrühren. Champignons roh zugeben.

Sobald der Reis die richtige Konsistenz erreicht hat, den restlichen Parmesan, Salz, Pfeffer, Petersilie und gegebenenfalls Butter hinzufügen.

Für den Radicchio 1 mittlerer Kopf Radicchio 2-3 EL dunkler Balsamicoessig Olivenöl, zum Braten Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Blätter vom Kopf trennen, waschen, trocknen und ggf. dicke Rippen begradigen.

Olivenöl in einer schweren Pfanne heiß werden lassen, die Radicchio-Blätter bei mittlerer Hitze und unter Wenden schmoren kurz vor dem gewünschten Garpunkt den Essig großzügig über das Gemüse geben.

Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Schnittlauch als Garnitur verwenden.

Lilli Kipke am 22. April 2024

Crêpe Suzette mit Vanille-Eis, Schokoladen-Crumble

Für zwei Personen

Für die Crêpes:

2 Eier	250 ml Milch	25 g Butter
125 g Weizenmehl	15 g Zucker	1 Prise Salz
Öl		

Für die Sauce:

5 Orangen, Saft, Abrieb	40 g Butter	2 EL Orangenlikör
2 EL Cognac	4 EL Zucker	

Für das Vanille-Eis:

1 Vanilleschote	1 Orange, Abrieb	250 ml Milch
250 g Mascarpone	80 g feiner Zucker	1 EL Orangenlikör

Für die Schokoladen-Crumble:

33 g Butter	50 g Mehl	1 EL Kakao
33 g Zucker		

Für das Karamellgitter:

120 g Zucker

Für die Crêpes:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Eier und Milch mit dem Handrührgerät verrühren, dann langsam das Mehl zugeben. Butter schmelzen lassen und mit Zucker und Salz vermischen und zum Teig geben.

Beim Rühren darauf achten, dass keine Klumpen im Teig entstehen.

In einer beschichteten und mit Öl ausgiebigen Pfanne portionsweise dünne Crêpes backen. Von jeder Seite ca. 30-60 Sekunden backen.

Abkühlen lassen.

Für die Sauce:

Schale einer Orange abreiben, dann alle Orangen schälen, filetieren und Saft auspressen und auffangen. Saft und Abrieb in einer Pfanne erhitzen, Zucker und Orangenlikör zugeben und ca. 5 Minuten einkochen. Butter und Orangenfilets dazugeben. Crêpes vierteln in die Pfanne geben und mit Saft bedecken. Cognac dazugeben und flambieren.

Für das Vanille-Eis:

Vanilleschote in kleine Stücke schneiden und im Mixer mit 150 ml Milch fein mixen. Mascarpone, Zucker und den Rest Milch mit dem Handrührgerät zu einer homogenen Masse mixen. Durch ein Sieb die Vanillemilch dazugeben und gut vermischen.

Orangenlikör und etwas Orangenabrieb dazugeben und in der Eismaschine festfrieren lassen.

Für die Schokoladen-Crumble:

Alle Zutaten verkneten und zu Streuseln krümeln.

Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen. Abkühlen lassen und über das Eis und die Crêpes streuen.

Für das Karamellgitter:

100 ml Wasser mit Zucker 4-5 Minuten in einem kleinen Topf einkochen, bis es eine hellbraune Farbe hat und dickflüssig ist. Abkühlen lassen, bis die Blasen weg sind und mit einem Löffel vorsichtig dünne Fäden auf ein Backpapier laufen lassen. Abkühlen und als Garnitur auf dem Eis verwenden.

Sabine Härtfelder am 17. April 2024

Schokoladen-Soufflé, Rhabarber-Eis, -Kaviar, Pistazien

Für zwei Personen

Für das Schokolade-Soufflé:

100 g Schokolade, 70%	1 Orange, Abrieb	2 Eier
10 g Butter	80 g Frischkäse	80 ml Milch
10 g Mehl	40 g Zucker	1 Prise Tonkabohne
1 Prise Chili	1 Prise Salz	

Für das Rhabarber-Eis:

3 Stangen Rhabarber	1/3 Salatgurke	2 cm Ingwer
1 Zitrone, 2 EL Saft	225 ml Milch	175 g Sauerrahm
20 g Frischkäse	2 Zweige Minze	100 g Zucker
1 Prise Salz		

Für den Rhabarber-Kaviar:

½ Stange Rhabarber, 50 g	2 Zweige Rosmarin	1 cm Ingwer
1 TL Honig	1 g Agar-Agar	300 ml kaltes Pflanzenöl

Für die Pistazien:

4 EL Pistazienkerne

Für die Garnitur:

8 Himbeeren 6 Blaubeeren

Für das Schokolade-Soufflé: Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Wasser in einem Topf aufsetzen und eine Schüssel auf den Topf setzen.

Friskäse, Milch und Butter in die Schüssel geben und gut rühren, bis die Masse schmilzt, dann Schokolade hineingeben, weiter rühren bis die Schokolade aufgelöst ist. Etwas Chili und Salz hinzugeben. Schüssel abnehmen und abkühlen lassen.

Eigelb und Eiweiß trennen. Eiweiß mit einem Schneebesen gut verrühren, Zucker langsam hinzufügen, bis die Masse glatt ist.

Eigelb in die Schüssel geben. Achtung: Die Schokoladenmasse soll noch warm bleiben, gut unterrühren. Eiweiß langsam in die Schüssel geben und unterheben, Tonkabohne einreiben und Orangenabrieb unterrühren.

Innenseite der Souffléformen zuerst mit Butter einpinseln, dann mit Zucker bestreuen. Schokoladenmischung hineingeben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Für das Rhabarber-Eis: Rhabarber schälen, in 2 cm kleinen Würfel schneiden und im Topf mit ca.

100 ml Wasser aufkochen lassen, Zucker hinzugeben, bis der Rhabarber zerkoht ist. Rhabarber gut pürieren, wenn die Masse zu gering ist, kann 100 ml Milch hinzugegeben werden.

Gurke halb von der Schale schälen, Ingwer und Minze mit Milch in den Mixer geben und fein pürieren, Sauerrahm und Frischkäse, 2 EL Zitronensaft und Salz hinzugeben und unterrühren. Masse in die Eismaschine geben und gefrieren lassen.

Für den Rhabarber-Kaviar: Rhabarber schälen und klein schneiden, mit Rosmarin, Ingwer, Honig und 200 ml Wasser in einem Topf ca. 15 Minuten kochen lassen. Masse durch ein Sieb fließen lassen. Saft in den Topf geben und mit Agar-Agar aufkochen lassen und abkühlen lassen. Saft in eine kleine Dosierflasche geben und Tropfen in das kalte Öl spritzen.

Für die Pistazien:

Pistazien im Ofen bei 180 Grad für ca. 10 Minuten backen und danach im Mörser klein hacken.

Für die Garnitur: Beeren als Garnitur verwenden.

Tung Nguyen am 16. April 2024

Rhabarber-Quiche mit Camembert, Rhabarber mit Rucola

Für zwei Personen

Für den Quiche-Teig:

250 g Dinkelmehl 130 g kalte Butter 1 Ei
1 TL Salz

Für den Belag:

300 g Rhabarber 1 Camembert, 250 g 3 Eier
100 ml Sahne 50 g Frischkäse 50 ml Crème-fraîche
Salz Pfeffer

Für den marinierten Rhabarber:

300 g Rhabarber 50 g Rucola 1 Schalotte
4 EL Pinienkerne 100 ml Kirschsafte 3 EL Himbeeressig
3 EL Sonnenblumenöl Zucker Salz, Pfeffer

Für das Rhabarber-Gelee:

100 ml Rhabarbersaft 1 g Agar-Agar

Für den Quiche-Teig:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten rasch zu einem Teig verkneten. Teig in eine Quiche oder Tarteform geben und den Rand gut andrücken.

10 Minuten kühl stellen.

Für den Belag:

Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann kurz mit Zucker und etwas Wasser dünsten. Camembert ebenfalls in kleine Stücke schneiden und beides gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

In einer Schüssel Eier, Sahne, Frischkäse und Crème fraîche verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Quiche gießen und im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten backen bis sie goldbraun ist und die Füllung gestockt ist.

Tipp:

Wenn die Quiche auf zwei kleine Formen verteilt wird, verkürzt sich die Backzeit um die Hälfte.

Für den marinierten Rhabarber:

Rhabarber waschen und in 1 cm große Stücke schneiden.

Rucola waschen, verlesen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Schalotte abziehen, klein schneiden und in 1 EL Sonnenblumenöl kurz glasig braten. Rhabarber zugeben und kurz mitdünsten. Mit Kirschsafte ablöschen und kurz aufkochen.

Vom Herd nehmen, Himbeeressig zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rest Öl unterrühren.

Rucola mit Rhabarber anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett von allen Seiten rösten. Salat mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Für das Rhabarber-Gelee:

Rhabarbersaft mit Agar-Agar ca. 2 Minuten aufkochen. In eine flache Schale stellen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Wenn es fest ist mit einem kleinen Löffel kleine Kugeln ausstechen und neben oder auf das Gericht legen.

Sabine Härtfelder am 16. April 2024

Rhabarber mit Couscous, -Chutney, Fenchel, Mandeln

Für zwei Personen

Für den geschmorten Rhabarber:

1 Stange Rhabarber	1 Zwiebel	2 EL Butter
100 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer

Für das Rhabarber-Chutney:

2 Stangen Rhabarber	1 Zwiebel	1-2 cm Ingwer
1 Orange, Saft	25 ml Apfelessig	50 g brauner Zucker
20 g weißer Zucker	1 TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kardamom
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt		

Für den Couscous:

250 g Couscous	250 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den gebratenen Fenchel:

1 Fenchelknolle, mit Grün	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
---------------------------	-------------	---------------

Für den Minz-Dip:

150 g griech. Joghurt	2 Zweige Minze	Salz, Pfeffer
-----------------------	----------------	---------------

Für die gerösteten Mandeln:

50 g Mandelstifte	Salz	Pfeffer
-------------------	------	---------

Für den geschmorten Rhabarber:

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebel abziehen und würfeln.

Rhabarber waschen, schälen und in ca. 8 cm lange Stücke schneiden.

Zwiebeln und Rhabarber in die Pfanne geben und von allen Seiten anbraten. Dann mit dem Gemüsefond ablöschen und schmoren lassen, bis der Rhabarber gar ist, aber noch Biss hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Rhabarber-Chutney:

Weißer und brauner Zucker in einem Topf schmelzen. Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Wenn der Zucker vollständig geschmolzen ist, den Rhabarber und die Zwiebel in den Topf geben und kurz andünsten lassen. Ingwer fein hacken und ebenfalls dazu geben. Nun auch die Gewürze dazugeben. Alles mit dem Saft einer Orange, 100 ml Wasser und dem Apfelessig ablöschen und einköcheln lassen.

Für den Couscous:

Gemüsefond einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen.

Couscous mit dem Olivenöl in den Topf geben und ohne erneutes kochen ca. 5 Minuten ziehen lassen. Gegebenenfalls umrühren. Salzen und pfeffern.

Für den gebratenen Fenchel:

Fenchel halbieren und die einzelnen Schichten voneinander trennen. In einer Pfanne die Butter zerlassen und den Fenchel darin von beiden Seiten anbraten, bis er noch biss hat, aber schön braun ist. Salzen und pfeffern. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen.

Für den Minz-Dip:

Minzblätter fein hacken und mit dem Joghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gerösteten Mandeln:

Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie goldbraun sind.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Charlotte Dörfler am 16. April 2024

Rhabarber-Topfenknödel, -Perlen, -Stroh, Vanille-Soße

Für zwei Personen

Für die Knödel:

2 Stangen Rhabarber	2 Toastscheiben	1 Zitrone, Saft, Abrieb
250 g Quark, 20%	1 Ei	70 g Butter
80 g Weizenmehl	2 EL Zucker	1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz		

Für die Butter-Brösel:

50 g Butter	100 g Panko	1 Pck. Vanillezucker
40 g Zucker	1 Prise Salz	

Für die Vanillesauce:

1 Vanilleschote	3 Eier	125 ml Milch
125 g Sahne	40 g Zucker	1 Prise Salz

Für das Rhabarber-Stroh:

Rhabarberfäden, von oben Öl

Für die Rhabarber-Perlen:

200 ml Rhabarbersaft	½ Zitrone, Saft	500 ml eiskaltes Rapsöl
2 TL Agar-Agar		

Für die Garnitur:

bunte essbare Blüten

Für die Knödel:

Den Rhabarber waschen und schälen. Einige Streifen für das Rhabarberstroh beiseitestellen. Rinde vom Toast abschneiden und im Multizerkleinerer mixen.

Rhabarberstangen der Länge nach dritteln und dann in ca. 1 cm Stückchen schneiden. Vanillezucker und ca. 1 Esslöffel Zitronensaft mit den Rhabarberstückchen gut vermengen und einen Moment durchziehen lassen.

Ei mit der Butter schaumig rühren. Toastbrösel, Quark, Zucker, Salz und Zitronenabrieb, sowie das Mehl kurz unterrühren und den Teig auf einem bemehlten Brett zu einer Rolle formen. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufstellen. Teig in sechs gleichgroße Scheiben schneiden und in der bemehlten Hand flach ausformen.

Von dem marinierten Rhabarber jeweils 1 Teelöffel in die Mitte geben und zu einer geschlossenen Kugel ausformen. Anschließend Klöße in siedendes Salzwasser geben und ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen.

Für die Butter-Brösel:

Butter im Topf schmelzen und mit Panko, Zucker, Vanillezucker und Salz verrühren. Knödel in der Brösel-Butter vorsichtig schwenken.

Für die Vanillesauce:

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Schote und Mark in einem Topf zusammen mit Milch, Sahne und Zucker und Salz unter Rühren aufkochen. Eier trennen und Eigelbe in einer Schüssel gut verquirlen, 1/3 der heißen Milchmischung abnehmen und zu den Eigelben geben.

Alles gut verquirlen. Die angerührten Eigelbe zur restlichen Milchmischung in den Topf geben. Alles zusammen bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce dickflüssig geworden ist.

Sofort durch ein feines Sieb streichen, kalt werden lassen. Vor dem Servieren mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Für das Rhabarber-Stroh:

Rhabarberfäden, von oben, in heißem Öl in einer Fritteuse frittieren und auf einem Küchentrepp

abtropfen lassen.

Für die Rhabarber-Perlen:

Rapsöl in einem hohen Glasgefäß für 30 Minuten in den Tiefkühler stellen. Rhabarbersaft und Zitronensaft in einem Topf aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Agar-Agar hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Masse etwas abkühlen lassen und in eine Portionierflasche geben. Tröpfchenweise in das kalte Öl träufeln. Perlen mit einem Sieb vom Öl trennen und mit kaltem Wasser abspülen.

Für die Garnitur:

Blüten als Garnitur verwenden.

Anja Steffen am 16. April 2024

Tortellini, Orangen-Butter, Spargelspitzen, Parmesan

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Semola 2 Eier 1 Prise Salz

Für die Füllung:

250 g grüner Spargel 1 Schalotte 50 g Parmesan
75 g Ricotta 1 TL Butter 2-3 EL Semmelbrösel
Öl Salz Pfeffer

Für die Tortellini:

Mehl Salz

Für die Parmesancreme:

2-3 EL Parmesan 150 ml Sahne

Für die Orangenbutter:

2 EL Butter 1 Orange, Abrieb

Für den Teig:

Die Eier, Semola und Salz rasch zu einem Teig verkneten und in Klarsichtfolie verpackt in den Kühlschrank zum Ruhen geben.

Für die Füllung:

Parmesan reiben. Schalotte abziehen, kleinhacken und in Öl glasig braten. Spargelspitzen abschneiden und in Butter leicht braun anbraten.

Spargel-Mittelstücke klein schneiden und ca. 5 Minuten mit den Schalotten dünsten. Etwas abkühlen und in einen Multizerkleinerer geben. Ricotta, ein bis zwei Esslöffel geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer zugeben. Wenn die Masse zu flüssig ist, mit etwas Semmelbröseln abbinden.

Für die Tortellini:

Nach dem Ruhen den Teig in der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Mit einem Ausstechring Kreise ausstechen (Durchmesser von ca. 7 cm), jeweils 1 Teelöffel der Füllung daraufgeben, die Ränder mit Wasser befeuchten, als Halbkreise zusammenkleben und zu Tortellini formen. In sprudelndem und gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen bis sie an die Oberfläche steigen. Vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Parmesancreme:

Parmesan reiben. Sahne erhitzen und Parmesan vorsichtig in der Sahne schmelzen. Nicht kochen lassen, sonst gerinnt der Käse.

Für die Orangenbutter:

Butter aufschäumen und 1 Teelöffel Orangenabrieb dazugeben. Die gekochten und abgetropften Tortellini kurz in der Butter schwenken.

Sabine Härtfelder am 15. April 2024

Quarkbällchen mit Ananas-Kokos, Joghurt-Limetten-Eis

Für zwei Personen

Für das Eis:

2 Limetten, Saft, Abrieb 300 ml Sahne 525 g Vollmilchjoghurt
120 g Puderzucker

Für die Quarkbällchen:

2 Eier, Gr. M 50 ml Mineralwasser 250 g Magerquark
50 ml Mineralwasser 300 g Mehl 2 TL Backpulver
30 g Stärke 125 g Zucker 1 Pck. Vanillezucker
Puderzucker Pflanzenöl 1 Prise Salz

Für die gegrillte Ananas:

1 Ananas 2 TL Puderzucker 1 TL Zimt

Für die Füllung:

50 g Ananas 25 g Kokosraspeln 3 cl Kokoslikör
100 ml Ananassaft Speisestärke

Für das Eis:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Sahne kurz aufschlagen und dann mit Joghurt und Puderzucker vermengen. Beide Limetten heiß abwaschen und Schale abreiben. Eine Limette auspressen und Saft mit in den Sahne-Joghurt geben. Masse in die Eismaschine füllen und etwa 25 Minuten gefrieren lassen.

Für die Quarkbällchen:

Eier, Zucker und Salz schaumig rühren. Anschließend den Quark unterheben. Mehl, Stärke, Backpulver und Vanillezucker miteinander vermengen und zu der Quarkmasse geben. Mineralwasser hinzufügen.

Mit dem Rührgerät zu einem Teig rühren.

Den Teig mit einem Esslöffel abstechen und mit bemehlten Händen zu Kugeln rollen. Bällchen im heißen Öl etwa 3-5 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die gegrillte Ananas:

Ananas schälen und in Scheiben schneiden. Puderzucker mit Zimt vermischen. Zwei Ananasscheiben darin wenden und dann in einer Grillpfanne von beiden Seiten grillen. Restliche Ananas für die Quarkbällchenfüllung verwenden.

Für die Füllung:

Ananas mit Kokosraspeln und Ananassaft mit einem Pürierstab fein pürrieren. Entstandenes Püree aufkochen, Kokoslikör hinzufügen und mit Stärke abbinden. Quarkbällchen mit der Masse füllen.

Rabea Stolp am 11. April 2024

Spargel mit Zitronen-Hollandaise, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für den grünen Spargel:

500 g grüner Spargel	1 Zitrone, Abrieb	2 EL Butter
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Hollandaise:

2 Eier	1 Zitrone, Abrieb, Saft	150 g Butter
4 EL halbtrockener Weißwein	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

2 festk. Kartoffeln	scharfes Paprikapulver	edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Zucker	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Spargelcreme:

gebratener Spargel, s.o.	100 g Crème-fraîche	geräuch. Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Spiegeleier:

2 Eier	Salz, Pfeffer
--------	---------------

Für die Garnitur:

4 EL Granatapfelkerne	1 Orange, Filets
-----------------------	------------------

Für den grünen Spargel: Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Unteres Drittel vom Spargel abschneiden, sowie die Spitzen.

Spargelspitzen zur Seite stellen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Spargel darin etwa 8 Minuten anbraten. Kurz bevor er gar ist, Spargelspitzen hinzufügen und ebenfalls kurz braten. Spargel mit Zucker, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 1/3 des Spargels für die Spargelcreme beiseitestellen.

Für die Hollandaise: Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Eier trennen. Eigelbe in einem hohen Becher mit Salz, Pfeffer, Weißwein und Zitronensaft vermengen. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Zerlassene Butter ganz langsam in den Becher mit den Eigelben schütten und dabei mit dem Stabmixer pürieren und hochziehen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelwürfel: Kartoffeln schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken, bis sie außen knusprig und innen gar sind.

Mit Paprika, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und den Zucker schmelzen lassen.

Für die Spargelcreme: 1/3 des gebratenen Spargels (s.o.) etwa 10 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. Crème fraîche mit dem Spargel, Paprika, Salz und Pfeffer in einen Multizerkleinerer geben und mixen bis eine glatte Masse entsteht.

Nach Belieben durch ein Sieb streichen.

Für die Spiegeleier: Eier in einer Pfanne in zwei Servierringen in Butter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Orange schälen und filetieren. Mit der Sauce einen Saucenspiegel bilden und die Spargelstangen darauf anrichten, sowie jeweils ein Spiegelei. Kartoffelwürfel auf dem Teller verteilen. Mit Spargelcreme, Granatapfelkernen und Orangenfilets den Teller dekorieren.

Mirjam Stuckas am 10. April 2024

Reis-Platte mit Dal, Spinat, Blumenkohl-Curry

Für zwei Personen

Für das Dal:

100 g rote Linsen	1 Knoblauchzehe	4 cm Ingwer
1 EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
$\frac{1}{4}$ TL Asant	Salz	

Für den Spinat:

300 g Babyspinat	2 Gemüsezwiebeln	3 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne	Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver	Salz, aus Mühle	

Für das Blumenkohl-Curry:

300 g Blumenkohl	200 g Kartoffeln	100 g TK-Erbesen
2 Tomaten	2 weiße Zwiebeln	4 cm Ingwer
2 EL Joghurt	Butterschmalz	1 TL Garam Masala
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL edels. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
$\frac{1}{2}$ TL Panch Phoron	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	

Für die Gurken-Raita:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	200 g Joghurt
4 Zweige Minze	1 Prise edels. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel
1 Prise Zucker	Salz, aus Mühle	

Für den Basmati:

100 g Basmati	$\frac{1}{2}$ TL Salz
---------------	-----------------------

Für das Dal:

Die Linsen spülen. Ingwer schälen und klein schneiden. 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Linsen mit Ingwer, Kurkuma und etwas Salz darin etwa 10 Minuten weichkochen lassen. Dann abgießen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zusammen mit Kreuzkümmel, Chili, Asant und Korianderpulver in einer Pfanne mit Butterschmalz anrösten.

Gewürzpaste unter die weichen Linsen mischen und mit gehackten Korianderblättchen bestreuen.

Für den Spinat:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Zwiebeln in Butterschmalz in einer Pfanne braun braten. Knoblauch abziehen und pressen, Ingwer schälen und reiben.

Beides zu den Zwiebeln geben. Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander mitbraten. Spinat nach ein paar Minuten dazugeben bis er zusammenfällt. Salz und Sahne einrühren. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Für das Blumenkohl-Curry:

Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen. Kartoffeln schälen und würfeln. Ingwer schälen und kleinschneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Dann entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln.

Zwiebeln in Butterschmalz braun anrösten, Kartoffeln und Blumenkohl hinzugeben und mit anbraten.

Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika, Panch Phoron und Ingwer zugeben und weiterbraten. Dann Tomaten, Erbsen und Joghurt dazu geben. 1 Tasse Wasser angießen, alles salzen und 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Vor dem Servieren mit Garam Masala würzen.

Für die Gurken-Raita:

Salatgurke schälen, längs vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Joghurt mit Salz, Zucker, Paprika und Zitronensaft verrühren.

Minze fein hacken und mit Gurke unter den Joghurt mischen. Mit Schwarzkümmel bestreuen.

Für den Basmati:

Basmati mit Salz und 250 ml Wasser aufsetzen und kochen lassen bis er gar ist.

Kira Ludwig am 10. April 2024

Sellerie-Sticks, Soja-Soße, Mayonnaise, Polenta

Für zwei Personen

Für die Sellerie-Sticks:

1 Knollensellerie	2 Eier	100 g Panko
Mehl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

100 g Instant-Polenta	20 g Parmesan	50 ml Sahne
20 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Soja-Ingwer-Sauce:

4 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	300 ml Sojasauce
80 g brauner Zucker	1 TL heller Sesam	Pfeffer

Für die Yuzu-Mayonnaise:

1 Ei	1 EL Yuzusaft	1 TL Senf
100 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

80 g Wildkräutersalat	1 TL Senf	1 TL Honig
2 EL Weiweinessig	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sellerie-Sticks:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Knollensellerie schälen und in pommesgroße Sticks schneiden. In siedendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufbauen und Sticks darin panieren. Sticks in der Fritteuse goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Polenta:

400 ml Wasser zum Kochen bringen und Polenta einrühren. Dann Topf von der Hitze nehmen und Polenta etwa 10 Minuten weiter quellen lassen. Butter, Sahne und geriebenen Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Soja-Ingwer-Sauce:

Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Sojasauce mit Zucker, klein geschnittenem Ingwer und einer Prise Pfeffer aufkochen und dann bei geringerer Hitze köcheln lassen. Zitrone auspressen und Sauce mit Saft abschmecken. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend in die Sauce geben.

Für die Yuzu-Mayonnaise:

Ei mit Senf und Yuzusaft in ein hohes Gefäß geben und mit Hilfe eines Pürierstabes aufmixen. Weiter mixen und Rapsöl langsam einfließen lassen bis die Zutaten emulgieren und eine Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Wildkräutersalat:

Salat waschen und trockenschleudern. Aus Olivenöl, Essig, Senf und Honig ein Dressing anrühren und über den Salat geben.

Alexander Wellmann am 10. April 2024

Tagliatelle mit Spinat-Gorgonzola-Soße und Pistazien

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

4 Eier, Größe M 415 g Mehl Salz

Für die Spinat-Gorgonzola-Sauce:

75 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	75 g Gorgonzola, dolce
25 g Parmesan	225 ml Milch	Butter
50 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ EL Mehl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

15 g geschälte Pistazienkerne 15 g Parmesan $\frac{1}{2}$ rote Chilischote

Für die Tagliatelle:

Die Eier aufschlagen und verquirlen. Es sollen 200 ml entstehen.

Ansonsten mit Wasser auffüllen. Mehl und 1 TL Salz mit Eiern vermengen und 1 EL Wasser hinzugeben. Alles zusammen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend mit einer Nudelmaschine den Teig ausrollen und zu Tagliatelle schneiden. Zu kleinen Nestern legen. Kurz vor dem Servieren in siedendem Salzwasser al dente kochen.

Für die Spinat-Gorgonzola-Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter glasig andünsten. Mit Mehl bestäuben und zu einer Schwitze werden lassen. Wein einrühren und auf die Hälfte reduzieren lassen.

Milch hinzugeben und glattrühren. Chilischote längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Halbringe schneiden.

Gorgonzola in kleine Stücke zupfen. Parmesan reiben. Spinat waschen und trockenschleudern. Alle Komponenten etwa 5 Minuten vor dem Servieren in die Sauce rühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen.

Für die Garnitur:

Pistazien in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Parmesan reiben. Chili in feine Ringe schneiden und darüber streuen.

Rabea Stolp am 10. April 2024

Auberginen-Tortellini auf Parmigiana di melanzane

Für zwei Personen

Für die Tortellini:

100 g Hartweizengrieß 100 g Weizenmehl Mehl
1 EL Olivenöl 2 Prisen Salz

Für die Auberginen:

1 große Aubergine $\frac{1}{2}$ TL Tomatenflocken $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Zwiebelgranulat $\frac{1}{2}$ TL gerebelter Rosmarin $\frac{1}{2}$ TL Chilliflocken
 $\frac{1}{2}$ TL gerebelter Thymian $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen $\frac{1}{2}$ TL gerebelter Salbei
 $\frac{1}{2}$ TL gerebelter Basilikum $\frac{1}{2}$ TL gerebelter Majoran $\frac{1}{2}$ TL gerebelter Oregano
1 Prise Zucker Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce:

400 g gehackte Tomaten 1 kleine Zwiebel 2 Knoblauchzehen
3 EL Tomatenmark 1 Prise Zucker Olivenöl, Salz

Für die Tortellini-Füllung:

Salz Pfeffer

Für das Basilikumöl:

1 Bund Basilikum 100 ml Sonnenblumenöl

Für den Parmesanchip:

25 g Parmesan

Für die Garnitur:

2 Kugeln Büffelmozzarella 8 Haselnüsse 1 kleine rote Chilischote
 $\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb

Für die Tortellini:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hartweizengrieß, Mehl und 100 ml Wasser mit zwei Prisen Salz und Olivenöl gut verkneten. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ruhen lassen. Danach dünn ausrollen und Kreise ausstechen (Durchmesser ca. 8 cm).

Für die Auberginen:

Aubergine waschen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Aus Tomatenflocken, Knoblauchpulver, Zwiebelgranulat, Rosmarin, Chilliflocken, Thymian, Fenchelsamen, Salbei, Basilikum, Majoran und Oregano eine Gewürzmischung herstellen. Aubergine von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und mit Salz, Pfeffer, Zucker und nach Belieben mit der Gewürzmischung würzen. Restliche Gewürze für die Tomatensauce nutzen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten garen.

Für die Tomatensauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Erst die Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen und dann Knoblauch dazugeben. Nach ein paar Minuten mit gehackten Tomaten ablöschen, Tomatenmark hinzufügen und mit Salz, Zucker und Gewürzen (s.o.) würzen. Sauce für 10 Minuten köcheln lassen und dann mit einem Pürierstab pürieren.

Für die Tortellini-Füllung:

$\frac{1}{3}$ der gegarten Auberginen aus dem Ofen (s.o.) mit 4 EL Tomatensauce in einem Multizerkleinerer mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann 1 TL Füllung auf die Nudelteigkreise geben, zusammenklappen, Rand andrücken und zum Tortellini formen. Im kochenden Salzwasser al dente garen.

Für das Basilikumöl:

Basilikumblätter im Öl vorsichtig erwärmen. Das Öl darf nicht heißer als 80 Grad werden. Dann vom Herd nehmen und mit Hilfe eines Pürierstabes aufmixen. Zum Schluss durch ein feines Sieb abseihen.

Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben, dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech in kleine Kreise streuen und im Ofen, bei den Auberginen, etwa 2-4 Minuten knusprig werden lassen.

Für die Garnitur:

Haselnüsse mit einem Messer halbieren und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben.

Gericht mit Büffelmozzarella, Limettenabrieb, Haselnüssen und fein geschnittenen Chiliringen garnieren.

Mirjam Stuckas am 08. April 2024

Blumenkohl-Steak, Sauce à la béarnaise, Kartoffeln

Für zwei Personen**Für den Kartoffelstampf:**

4 große mehlig. Kartoffeln	2 EL Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Blumenkohl-Steak:

1 mittelgr. Blumenkohl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	------------	---------------

Für die Sauce à la béarnaise:

$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft	2 Eier	150 g Butter
1 EL Crème-fraîche	1 TL Senf	1 TL Zucker
1 TL gerebelter Estragon	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In siedendem Salzwasser gar kochen. Abgießen, kurz auskühlen lassen und dann mit Butter zusammen stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für das Blumenkohl-Steak:

Blumenkohl waschen und aus der Mitte zwei etwa 3 cm dicke Scheiben herausschneiden. Wichtig ist, dass alle Röschen mit dem Strunk aneinanderhalten. In einem großen Topf mit siedendem Salzwasser blanchieren und dann in einer Grillpfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren nach Belieben mit einem Bunsenbrenner noch weiter abflämmen.

Für die Sauce à la béarnaise:

Butter in einem Topf flüssig werden lassen. Eier trennen und Eigelbe auffangen. In einem hohen Gefäß Eigelbe mit 1 EL Zitronensaft, Senf, Crème fraîche, Zucker und Estragon mit einem Pürierstab aufmixen.

Dann während des Mixens die flüssige Butter einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rainer König am 08. April 2024

Ei mit Kräuter-Emulsion, Rösti, Meerrettich-Creme

Für zwei Personen

Für die Emulsion:

75 g Frankfurter grüne Kräuter	1 Limette, Saft	35 ml Eiweiß
35 ml dunkle Geflügelfond	80 ml Traubenkernöl	50 ml Rapsöl
2 g feines Ursalz	1 g schwarzer gemahlener Pfeffer	

Für das soufflierte Ei:

4 Eier, Gr. M	Butter	2 g Ursalz
1 Prise Salz		

Für das Kartoffelrösti-Nest:

400 g festk. Kartoffeln	Pflanzenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Meerrettichcreme:

50 g frischer Meerrettich	½ säuerlicher Apfel	1 Limette, Saft
200 g Crème fraîche	150-200 g Magerquark	1 EL flüssiger Honig

Kalahari-Salz

Malabar-Pfeffer

Für die Garnitur:

geräuchertes Paprikapulver

Für die Emulsion:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eiweiß in ein hohes Gefäß geben und wie eine Mayonnaise mit dem Traubenkernöl und Rapsöl emulgieren.

Kräuter mit Limettensaft und Geflügelfond sehr fein mixen, durch ein Passiertuch geben und fest ausdrücken. Die ausgedrückten Kräuter in die Emulsion/Mayonnaise einmixen. Mit Ursalz und Pfeffer abschmecken.

Den entstandenen Kräutersud in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Sud über das soufflierte Ei geben.

Für das soufflierte Ei:

Eier trennen und Eiweiß und Eigelb separat auffangen. Soufflé-Förmchen mit Butter ausstreichen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Dann eine Schicht steifes Eiweiß in die Förmchen geben. Das Eigelb dann darauf platzieren und mit dem restlichen Eiweiß bedecken. Die Förmchen in eine Auflaufform oder ein tiefes Blech setzen und kochendes Wasser angießen. Sie sollten etwa zur Hälfte im Wasser stehen. Ca. 15 Minuten (ggf. etwas länger) im vorgeheizten Ofen garen.

Für das Kartoffelrösti-Nest:

Kartoffeln grob reiben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Flüssigkeit der Kartoffelmasse mithilfe eines Passiertuches ausdrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, zwei Taler Masse in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig anbraten. Rösti warm über eine Tasse oder Glas legen, damit sich eine Mulde bildet.

Für die Meerrettichcreme:

Crème fraîche und Magerquark in eine Schüssel geben und einen halben Apfel direkt in die Masse reiben, dann, je nach gewünschter Schärfe, etwas Meerrettich dazu geben. Honig, Limettensaft, Kalahari-Salz und Malabar-Pfeffer dazu geben und umrühren.

Für die Garnitur: Gericht mit Paprikapulver garnieren.

Birgit Lehmann am 04. April 2024

Panierter Feta mit Ratatouille, Joghurt, Rucola

Für zwei Personen

Für den panierten Fetakäse:

2 Scheiben Feta à 150 g	2 Eier	1 TL geräuch. Paprikapulver
Mehl	Panko	Öl

Für das Ratatouille:

1 Aubergine	1 Zucchini	1 rote Paprika
400 ml passierte Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL dunkler Balsamicoessig	1 EL getrock. Oregano	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Zucker	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Joghurt:

250 g griech. Joghurt, 10%	1 Zitrone, Abrieb, Saft	Salz
Pfeffer		

Für den Rucola:

125 g Rucola	Pflanzenöl	Salz
--------------	------------	------

Für den panierten Fetakäse:

Das Mehl mit dem Paprikapulver mischen. Feta in Dreiecke schneiden und in Mehl, verquirltem Ei und Panko doppelt panieren.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und panierten Feta vorsichtig braten, bis er schön knusprig und goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Ratatouille:

Aubergine vierteln und das Schwammige mit den Kernen ausschneiden. Zucchini vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Aubergine, Zucchini und Paprika in 1x1cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Paprikapulver zugeben und mitrösten. Gemüswürfel zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit einer kleinen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Oregano hinzugeben. Balsamicoessig zum Gemüse geben, passierte Tomaten zugeben und alles einkochen lassen. Vor dem Servieren final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Joghurt:

Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Joghurtmasse in eine kleine Dosierflasche füllen und kalt stellen.

Für den Rucola:

Rucola in 150-160 Grad heißem Pflanzenöl frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren salzen.

Henning Scheffer-Boichorst am 03. April 2024

Lauch-Pilz-Röllchen, Lauch, Kartoffelbrei, Weinsoße

Für zwei Personen

Für den Kartoffelbrei:

500 g mehlig. Kartoffeln	60 g Butter	70 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den geschmorten Lauch:

1 Stange Lauch	2 EL Butter	200 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Lauch-Pilz-Röllchen:

1 dicke Stange Lauch	250 g braune Champignons	100 g Räuchertofu
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	150 g Ricotta
100 g Frischkäse	2 EL Butter	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte	50 g kalte Butter	50 ml Sahne
50 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kürbiskerne: 50 g Kürbiskerne

Für die Garnitur: 1 Zitrone, Abrieb

Für den Kartoffelbrei: Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit salzigem Wasser weichkochen. Die weichen Kartoffeln abgießen und kurz abdampfen lassen. Dann mit einem Stampfer stampfen. Butter und Milch dazu geben und nochmals stampfen, bis alles gut vermischt ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den geschmorten Lauch: Das untere Ende des Lauchs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Lauch von beiden Seiten anrösten, sodass er leicht braun wird. Mit Gemüsefond ablöschen und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Salzen und pfeffern.

Für die Lauch-Pilz-Röllchen: Lauchstiel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Dann vorsichtig die einzelnen Schichten voneinander trennen, sodass hohle Röllchen entstehen. Diese Röllchen in kochendes Salzwasser geben. Nach ca. 30 Sekunden herausnehmen und in eiskaltes Wasser geben.

Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit der Butter leicht andünsten lassen. Räuchertofu mit einer Küchenreibe grob raspeln und in der Pfanne kross anbraten. Pilze in kleine Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Solange braten lassen, bis die Pilze braun und gar sind. Die Pfanne von der Hitze nehmen, Ricotta und Frischkäse unter die Pilze rühren. Saft von einer halben Zitrone dazu geben. Petersilie fein hacken und zugeben. Alles salzen und pfeffern. Füllung in einen Spritzbeutel mit füllen und in die Lauchröllchen spritzen.

Für die Weißweinsauce: Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit dem Öl glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, aufkochen und einreduzieren lassen. Fond und Sahne untermischen und weiter einreduzieren lassen. Mit etwas Butter abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kürbiskerne: Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für die Garnitur: Gericht mit Zitronenabrieb garnieren.

Charlotte Dörfler am 03. April 2024

Blumenkohl-Schnitzel, Zitronen-Senf-Soße, Salat

Für zwei Personen

Für das Blumenkohlschnitzel:

1 Blumenkohl	2 Eier	Butterschmalz
Panko	Mehl, Mehlieren	Salz, Pfeffer

Für die Zitronen-Senfsauce:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Zwiebel	100 ml Sahne
Butter	1 EL grobk. Dijonsenf	1 EL mi.-scharfer Dijonsenf
300 ml Gemüfefond	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

3 große Karotten mit Grün	1 Apfel	2 Orangen, Filets, Saft
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Chilischote	300 ml Gemüfefond
1 TL Currypulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb, Saft

Für das Blumenkohlschnitzel:

Aus der Mitte des Blumenkohls zwei Scheiben herausschneiden. In Salzwasser ca. 6 Minuten kochen, dann aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen und Blumenkohlscheiben darin panieren. In Butterschmalz von beiden Seiten knusprig und goldbraun braten.

Für die Zitronen-Senfsauce:

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Beide Senfsorten, Fond und Zitronensaft zugeben. 2-3 Minuten einkochen lassen. Sahne zugeben und dann mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Grün der Karotten abzupfen und in kaltes Wasser legen. Karotten schälen und mit einem Schäler in dünne Streifen schneiden. Aus einer Orange die Filets herausschneiden, die andere Orange halbieren und den Saft auspressen. Zitrone auspressen. Orangen- und Zitronensaft in einen Topf geben. Chilischote fein schneiden und zum Saft geben. Dann Fond, Currypulver, Salz und Pfeffer zugeben. Sud erwärmen und lauwarm über die Karottenstreifen gießen. Ziehen lassen.

Apfel in dünne Scheiben schneiden und vor dem Servieren mit den Orangenfilets zu den Karotten geben. Mit etwas Öl vermengen. Salat mit Kartottengrün garnieren.

Für die Garnitur:

Blumenkohlschnitzel mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenabrieb bestreuen.

Stefan Lauber am 03. April 2024

Rote-Bete-Gnocchi, Kalettes, Rosenkohl, Pinienkerne

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	2 L Rote-Bete-Saft
200 g Mehl	100 g Semola	50 g Stärke
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für Kalettes und Rosenkohl:

150 g Rosenkohl	150 g Kalettes	1 Orange, Abrieb
1 Zitrone, Abrieb	1 Scheibe Ingwer	1 kleine Knoblauchzehe
50 g Parmesan	4 EL Butter	50 g Pinienkerne
Salz	Pfeffer	

Für die Gnocchi:

Den Rote Bete-Saft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in einem Topf reduzieren. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen. Anschließend noch heiß durch die Kartoffelpresse auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte drücken.

Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ei zufügen und nach und nach das Mehl einarbeiten bis ein homogener Teig entsteht. Bei Bedarf Semola und Stärke zur zusätzlichen Bindung einkneten. Teig in fingerdicke Röllchen formen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Anschließend über eine Gabel oder ein Gnocchi-Holz rollen. Gnocchi vorsichtig in den siedenden Rote-Bete-Saft geben und bei geringer Temperatur 4 Minuten garziehen lassen. Sobald sie oben schwimmen, mit der Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Kalettes und Rosenkohl:

Kalettes und Rosenkohl waschen, putzen und die Blättchen abzupfen.

Butter mit den Pinienkernen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen. Kalettes und Rosenkohl darin kurz anschwitzen.

Knoblauch abziehen und leicht andrücken. Zitronen- und Orangeschale reiben und auffangen. Knoblauch, Ingwerscheibe, Orangen- und Zitronenzesten zugeben und 3-4 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Ingwer und Knoblauch herausnehmen.

Parmesan reiben. Gnocchi in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und durchschwenken. Parmesan drüber geben.

Anja Steffen am 27. März 2024

Aubergine, Tahini-Joghurt, Bohnen, Chraimeh-Soße

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

2 Auberginen	1 Knoblauchzehe	1 EL Dattelsirup
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Koriandersamen	1 TL scharfes Pimento
1 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Olivenöl + Olivenöl	Salz

Für die Bohnen und Sauce:

300 g Prinzessbohnen	6 Knoblauchzehen	2 Limetten, Saft
3 EL Tomatenmark	2 TL scharfes Paprikapulver	1 EL Kreuzkümmel
1 EL Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	2 TL brauner Zucker
3 EL Sonnenblumenöl	Salz	

Für den Joghurt:

200 g Naturjoghurt	200 g Tahini	1 Zitrone, Saft
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Sumach	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	1 Limette	2 EL Granatapfelkerne
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	1 TL Sumach	2 EL helle Sesamsaat

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Von der Aubergine den Strunk entfernen, in der Längsachse aufschneiden (ca. 1-2 cm Scheiben) und auf einer Seite mehrfach einschneiden. Mit Olivenöl auf der eingeschnittenen Seite anbraten. Koriandersamen und Kreuzkümmel kurz rösten, danach im Mörser mahlen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Dattelsirup, Knoblauch, Salz, Pimento, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Sesamöl und 2 EL Olivenöl zusammen gut mischen, ggf. mixen.

Aubergine wenden, kurz auf der zweiten Seite anbraten, die eingeschnittene Seite mit Mischung gut bestreichen und für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

Für die Bohnen und Sauce:

Prinzessbohnen putzen, Enden abschneiden und waschen. Bohnen in heißem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und zur Seite stellen.

Kreuzkümmel und Kümmel rösten und im Mörser mahlen.

1-1,5 Limetten auspressen, Rest in 2-3 dünne Scheiben für die Garnitur schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken und mit Kreuzkümmel-Kümmel-Mischung, Paprikapulver, Zimt und Sonnenblumenöl zusammenfügen und gut mischen. In Topf bei hoher Hitze für 1 Minute anschwitzen. Tomatenmark, Zucker und Salz hinzufügen, kurz verrühren, Limettensaft angießen und kurz aufkochen. 200 ml Wasser hinzufügen und eindicken. Bohnen hinzufügen, zu Ende garen und in Sauce warm halten.

Für den Joghurt:

Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt mit Tahini vermischen und etwas Zitronensaft hinzufügen. Kreuzkümmel rösten, im Mörser sehr fein mahlen und Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Sumach abschmecken. Gut verrühren und ggf. mixen. Konsistenz sollte flüssig genug sein, dass man es mit einer Quetschflasche oder Spritztüte auftragen kann. Bis zum Anrichten kühl halten.

Für die Garnitur:

Sesam kurz rösten. Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden.

Koriander hacken. Limette in Scheiben schneiden.

Bohnen als Paket mit Sauce anrichten, mit einer Prise Sumach und Koriander bestreuen, eine Limettenscheibe als Dekoration auflegen.

Aubergine daneben geben und ggf. die Haut entfernen. Mit Sesam und Tahini-Joghurt dekorieren und mit Frühlingszwiebeln und Granatapfelkernen bestreuen.

Daniel Schneider am 27. März 2024

Wraps mit fruchtiger und herzhafter Füllung

Für zwei Personen

Für den Wrap-Teig:

250 g Mehl
40 ml Olivenöl

1/3 TL Backpulver

2/3 TL Salz

Für die fruchtige Füllung:

1 Avocado
4 EL Granatapfelkerne
3 EL stichfester Joghurt
1 Bund glatte Petersilie
Öl

1 Mango
1 Zitrone, Saft
20 ml Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Salz

100 g Feldsalat
½ rote Zwiebel
3 EL dunkler Balsamicoessig
½ EL Chiliflocken
Pfeffer

Für die herzhafte Füllung:

200 g Räuchertofu
1 entsteinte Dattel
3 EL Sojasauce
3 EL gerebelter Oregano
½ TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl

½ Salatgurke
100 g Feta
2 EL Tomatenmark
2 EL geräuch. Paprikapulver
½ TL Knoblauchpulver
Öl

½ Eisbergsalat
200 g Schmand
1 Bund Schnittlauch
½ TL Zimt
3 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer

Für den Wrap-Teig: Das Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermischen. Olivenöl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben. Erst mit einer Gabel verrühren, dann auf einer bemehlten Fläche kneten. Mit einem Küchentuch abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Vier Kugeln formen, plattdrücken und möglichst dünn ausrollen und mit feuchtem Küchentuch bedecken, damit er nicht austrocknet. Wraps nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. eine Minute von jeder Seite backen. Anschließend für Weiterverwendung abdecken.

Für die fruchtige Füllung: Zwiebel abziehen, eine Hälfte in feine Streifen schneiden und in Weißweinessig einlegen. Zweite Hälfte für die herzhafte Füllung nutzen.

Mango schälen, halbieren, vom Kern befreien und würfeln und mit Balsamicoessig und Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie hacken. Joghurt mit Zitronensaft und Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren, vom Kern lösen und in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne in Öl von jeder Seite 2 Minuten braten und mit Salz, Pfeffer würzen.

Je zwei Wraps mit Joghurt-Dip bestreichen, mit Feldsalat, Zwiebeln, Mango und Avocado und Granatapfelkernen belegen, einrollen und servieren.

Für die herzhafte Füllung: Zweite Hälfte der roten Zwiebel in feine Streifen schneiden. Räuchertofu grob raspeln und in einer Pfanne mit den roten Zwiebeln in Öl scharf anbraten. Dattel klein schneiden und mitbraten. Mit Oregano, Zimt, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Knoblauchpulver abschmecken und mit Sojasauce ablöschen.

Schnittlauch klein schneiden. Schmand mit Tomatenmark und Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke klein schneiden und mit Weißweinessig und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eisbergsalat kleinschneiden. Feta würfeln.

Je zwei Wraps mit Tomaten-Dip bestreichen, mit Eisbergsalat, Gurke, Feta und gebratenem Räuchertofu belegen, einrollen und servieren.

Lisa Schopf am 27. März 2024

Quesadillas, Austernpilze, Sour Cream, Parmesan-Chips

Für zwei Personen

Für die Quesadillas:

4 Weizen-Tortillas	150 g Austernpilze	1 rote Paprika
1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	100 g Gouda
100 g Cheddar	2 EL Aceto Balsamico	4 Zweige Koriander
3 Zweige Oregano	1 TL Zwiebelpulver	1 TL getrock. Oregano
2 TL gemahl. Kreuzkümmel	2 TL edels. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl	1 TL Salz	Pfeffer

Für die Sour Cream:

200 g Magerquark	100 g Crème-fraîche	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Bund Schnittlauch
1 TL Weißweinessig	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Parmesan-Chips:

200 g Parmesan

Für die Quesadillas:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gouda und Cheddar reiben, miteinander vermischen und beiseitestellen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, von Scheidewänden und Kernen befreien und gleichmäßig würfeln.

Austernpilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Zwiebel und Paprika darin unter Rühren anbraten bis die Paprika weich ist. Pilze hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Alle Gewürze über das Gemüse geben, gut vermengen und kurz anbraten lassen bis die Gewürze duften.

Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Tortillas auf einer Arbeitsfläche auslegen und auf die Hälfte jeder Tortilla etwas von der geriebenen Käse-Mischung streuen. Das angebratene Gemüse gleichmäßig auf dem Käse verteilen und mit gehacktem Koriander bestreuen.

Anschließend die Tortillas vorsichtig zusammenklappen, sodass eine Halbmondform entsteht. In einer beschichteten Pfanne goldbraun und knusprig braten.

Die gebratenen Quesadillas aus der Pfanne nehmen und mit frisch gezupftem Oregano und Aceto Balsamico garnieren.

Für die Sour Cream:

Knoblauch und Zwiebel abziehen. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken, Zwiebel sehr fein würfeln. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Magerquark und Crème fraîche miteinander vermengen. Knoblauch, Zwiebel und Schnittlauch hinzugeben und glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Weißweinessig und Zitronensaft abschmecken.

Für die Parmesan-Chips:

Parmesan reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Je 1 TL Parmesan als Häufchen auf dem Backblech verteilen. Das Ganze in den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 5-10 Minuten goldgelb und knusprig backen.

Markus Fröse am 21. März 2024

Spaghetti-Tomaten-Feta-Pfanne

Für 2 Portionen

250 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe	1 m.-große Zwiebel
4 Tomaten	200 g Feta-Käse	Basilikum
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Die Spaghetti in Salzwasser gar kochen, dann abgießen.

Zwiebeln und Knoblauch hacken und mit einigen Blättern Basilikum in Olivenöl andünsten.

Die gekochten Nudeln hinzugeben und einige Minuten bei starker Hitze anbraten. Die Tomaten und den Feta würfeln und dazugeben. Alles so lange bei mittlerer Hitze braten, bis der Käse gut verlaufen ist. Nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

NN am 21. März 2024

Soufflé, Mousse mit Roter Bete und roten Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die marinierte Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 $\frac{1}{2}$ EL Apfelessig
Chiliflocken	1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Mousse:

50 g Harzer Käse	50 g Schmand	30 g Butter
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	Salz	Pfeffer

Für das Soufflé:

2 Eier	50 g Frischkäse	50 g Harzer Käse
1 TL Senf	20 g Mehl	Salz, Pfeffer

Für die gepickelten Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	60 ml Weißweinessig	60 ml Apfelessig
1 $\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für die marinierte Rote Bete:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete schälen und roh in ganz feine Scheiben hobeln. Olivenöl, Apfelessig, Zitronensaft, Chiliflocken, Salz, Pfeffer sowie eine Prise Zucker darüber geben. Alles gut mischen und vorsichtig einkneten, sodass die gesamte Bete mit Marinade bedeckt ist. Abgedeckt 30 Minuten marinieren. Wenn es so schnell wie in der Sendung gehen soll, die Bete vakuumieren.

Für die Mousse:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und eine Metallschüssel auf dem Topf platzieren. Harzer Käse in kleine Würfel schneiden und in der Schale über dem Wasserbad schmelzen. Butter und Schmand hinzugeben und sehr gut verrühren, bis alles eine homogene Masse ergibt. Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken und in ein flaches Metallgefäß umfüllen. Bis zum Anrichten kaltstellen.

Für das Soufflé:

Eier trennen. Handkäse in kleine Würfel schneiden. Eiweiße zu einem steifen Schnee schlagen. Eigelbe mit Senf und etwas Salz verrühren.

Frischkäse und Mehl vermengen, bis eine glatte Masse entsteht. Danach die Eigelbmasse hinzufügen. Im Anschluss den Eischnee unter die Masse heben und die Käsewürfel hinzugeben. Mit etwas Mehl bestäuben und in ein gebuttertes und bemehltes Förmchen füllen. Das Förmchen mit der Masse sowie ein weiteres Förmchen mit Wasser in den vorgeheizten Backofen geben und bei 200 Grad Umluft für 18 Minuten backen.

Den Ofen zwei Minuten vor Backende leicht öffnen, damit er auslüften kann. Erst nach den zwei Minuten das Soufflé vorsichtig herausholen.

Für die gepickelten Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und in ein Einmachglas/hitzebeständiges Gefäß füllen. In einem kleinen Topf 120 ml Wasser, beide Essige, Ahornsirup, Salz und Chiliflocken vermischen.

Mischung bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen und danach vorsichtig über die Zwiebeln in das Glas gießen. Zwiebeln mit einem Löffel in den Essig drücken und eventuelle Luftblasen im Glas zu entfernen. Die eingelegten Zwiebeln auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und bis zum Servieren beiseitestellen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Einige Scheiben der marinierten Bete als Bett in der Mitte des Tellers platzieren. Aus der erkalteten Mousse mit zwei Löffeln Nocken formen und auf der Bete platzieren.

Einige der gepickelten Zwiebeln in einem kleinen Türmchen an beiden Seiten des Tellers platzieren. Soufflé aus dem Ofen holen und in der Form auf den Teller platzieren. Mit Schnittlauch ausgarnieren.

Kathrin Hormann am 21. März 2024

Auberginen-Curry mit Koriander- und Mango-Chutney

Für zwei Personen

Für das Auberginen-Curry:

1 große Aubergine	150 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer	1 grüne Chilischote
1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{3}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{3}{4}$ TL gemahl. Koriander	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Erdnussöl		

Für die Chapati:

100 g Vollkornmehl	100 g Weizenmehl, 405	Mehl
2 EL Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Koriander-Chutney:

50 g frischer Koriander	50 g naturbel. Erdnüsse	1 grüne Chilischote
1 Zitrone, 2 EL Saft	2 TL brauner Zucker	1 TL gemahl. Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für das Mango-Chutney:

1 Mango	$\frac{1}{2}$ getrock. rote Chilischote	$\frac{1}{4}$ TL Senfsamen
$\frac{1}{4}$ TL Bockshornkleesamen	1 Zimtstange	3 Gewürznelken
3 schwarze Pfefferkörner	Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 EL neutrales Pflanzenöl		

Für die Garnitur:

2 EL Joghurt, 3,5%

Für das Auberginen-Curry:

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und fein reiben. Chili von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Aubergine waschen, trockentupfen, zunächst vierteln und dann in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin leicht anbraten. Chili, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und unter regelmäßigem Rühren einige Minuten braten. Tomaten hinzufügen, abdecken und ca. 10 Minuten garen.

Tomatenmark, Zucker, Salz und die Gewürze hinzugeben und verrühren.

80 ml Wasser hinzugeben und nochmals verrühren. Anschließend Auberginenscheiben hinzufügen und diese vorsichtig in der Sauce wenden. Topf wieder abdecken und bei schwacher Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Auberginen sollten leicht zerfallen und mit einem Holzlöffel leicht zu zerteilen sein. Nochmals mit Gewürzen abschmecken.

Für die Chapati:

150 ml Wasser erhitzen. Weizenmehl, Vollkornmehl und Salz in einer hitzebeständigen Schüssel miteinander vermengen. Eine Mulde in die Mitte drücken und Öl hineingeben. Anschließend alles fein krümelig verreiben. 100 ml heißes Wasser hinzugeben, vermengen und nach und nach weitere 50 ml heißes Wasser hinzugeben. Das Ganze für ca. 6-8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Teig mit einem Teelöffel Sonnenblumenöl einreiben und beiseitestellen.

Etwas Mehl in eine Schüssel geben. Teig in 8 Portionen teilen.

Teigstücke zwischen den Händen zu je einer Kugel formen, großzügig in der Schüssel mit Mehl wälzen, auf der Arbeitsfläche flach drücken und ausrollen. Nochmals beide Seiten des Brotes leicht bemehlen und in eine heiße Pfanne legen. Chapati bei mittlerer bis starker Hitze backen bis sich der Rand färbt und das Chapati Blasen wirft. Wenden und wenn der Teig durchgebacken ist, aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren mit einem Küchentuch abdecken.

Für das Koriander-Chutney:

Koriander abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und in einen Mixer geben. Chili waschen, trockentupfen, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Erdnüsse, Zitronensaft, Salz, Zucker, Kurkuma und Chili in einen kleinen Mixer geben. Das Ganze zu einer glatten, fast Pesto-artigen Konsistenz pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Nach Geschmack nochmals mit Gewürzen, Zitronensaft und Chili abschmecken.

Für das Mango-Chutney:

Mango schälen und anschließend auf ihre schmale Seite stellen und mit einem scharfen Messer beiderseits dicht entlang des Steins schneiden, um das Fruchtfleisch zu lösen. Fruchtfleisch in 1,5cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Bockhornkleesamen, Zimtstange, Nelken und Pfefferkörner hineingeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute rösten bis die Senfsamen zu platzen beginnen. Mangowürfel hinzugeben, vermengen, Salz und Chili hinzugeben und mit Zucker abschmecken. Hitze reduzieren und 10-15 Minuten sanft köcheln lassen. Sobald das Chutney eine marmeladigenartige Konsistenz hat, die Zimtstange und Nelken entfernen und das Chutney in ein sauberes Glas füllen.

Für die Garnitur:

Joghurt als Garnitur verwenden.

Markus Fröse am 20. März 2024

Falafel mit Bulgur-Salat und Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für die Falafel:

150 g getrockn. Kichererbsen	1 Scheibe Toastbrot	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	1 Ei
5 Zweige glatte Petersilie	2 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL gemahlener Koriander
Cayennepfeffer	1 TL Backpulver	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Bulgursalat:

150 g Bulgur	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 rote Paprika
2 Tomaten	2 EL Granatapfelkerne	2 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte	1 Limette, Saft	300 Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	1 EL Paprikamark	2 EL Granatapfelsirup
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	75 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Joghurtsauce:

250 g griech. Joghurt	1 Limette, Saft, Abrieb	1 TL Ahornsirup
Salz	Pfeffer	

Für die Falafel:

Die Kichererbsen über Nacht einweichen.

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Eingeweichte Kichererbsen, Schalotte und Knoblauch mit dem Pürierstab oder dem Mixer fein zerkleinern. Kreuzkümmel mahlen. Alle anderen Zutaten zugeben und zu einer feinen Masse pürieren. Zu Bällchen formen und in heißem Öl in einem Topf ca. 4 Minuten backen, anschließend auf Küchenpapier entfetten.

Für den Bulgursalat:

Gemüsefond zum Kochen bringen. Bulgur mit dem kochenden Fond übergießen und quellen lassen.

Schalotte abziehen, klein schneiden und in Öl andünsten, Tomaten- und Paprikamark zugeben und mit anbraten.

Gurke schälen, Kerne entfernen und klein schneiden. Paprika schälen und klein schneiden. Tomaten häuten klein schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Gemüse und Zwiebeln zum Bulgur geben. Mit Limettensaft, Granatapfelsirup, Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Granatapfelkerne zufügen.

Für die Joghurtsauce:

Joghurt mit allen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sabine Härtfelder am 20. März 2024

Ofen-Blumenkohl, Blumenkohl-Creme, marin. Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Ofen-Blumenkohl:

1 Blumenkohl	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------	----------	---------------

Für den roh marinierten Blumenkohl:

1/3 Blumenkohl von oben	1 Zitrone, Saft	1 EL Sojasauce
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Blumenkohl-Creme:

1/3 Blumenkohl von oben	200 ml Sahne	1 EL Butter
200 ml Gemüsefond	Salz	

Für das Dressing:

100 g schwarze Oliven	4 EL Walnusskerne	4 EL Granatapfelkerne
50 g Rosinen	1 Schalotte	1 Zitrone, Saft
2 EL Sojasauce	1 Bund glatte Petersilie	Zimt
1 TL Kurkumapulver	Salz	Pfeffer

Für den Ofen-Blumenkohl:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus dem Blumenkohl Röschen herausschneiden. 1/3 der Röschen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in den vorgeheizten Ofen geben und für 20 Minuten garen.

Für den roh marinierten Blumenkohl:

1/3 der Röschen mit einer Marinade aus Sojasauce, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer roh marinieren.

Für die Blumenkohl-Creme:

1/3 der Röschen in gesalzenem Wasser kochen. Nach dem die Röschen gar sind - nach ca. 7 Minuten - mit Butter und Sahne fein pürieren.

Gemüsefond hinzugeben bis das Püree cremig ist.

Für das Dressing:

Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Petersilie und Walnüsse grob hacken. Den roh marinierten und den Ofen-Blumenkohl zusammen mit Oliven, Walnüssen, Granatapfelkernen Rosinen, Schalotte und Petersilie mischen. Mit Zitronensaft, Sojasauce, Zimt, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich alles mit der Blumenkohl-Creme anrichten.

Jerrit Hellwig am 20. März 2024

Spitzkohl mit Kartoffel-Püree, Pilze, Petersilien-Öl

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	150 ml Sahne
150 ml Milch	300 ml Gemüsesfond	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Spitzkohl:

1 mittelgr. Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 EL Sojasauce
1 TL Senf	1 TL Honig	5 EL Pflanzenöl
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für das Petersilien-Öl:

1 Bund glatte Petersilie	100 ml Pflanzenöl
--------------------------	-------------------

Für die Kräuterseitlinge:

3 Kräuterseitlinge	Öl	Marinade des Spitzkohls
--------------------	----	-------------------------

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne	2 Zw. glatte Petersilie	2 EL Walnusskerne
-----------------------	-------------------------	-------------------

Für das Kartoffelpüree:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, würfeln und im Gemisch aus Sahne, Milch und Gemüsesfond weichkochen. Kartoffeln abgießen und die Brühe aufbewahren. Kartoffeln durch eine Presse geben und mit Butter und dem Gemisch aus Sahne, Milch und Brühe zu einem Püree verarbeiten.

Evtl. durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Spitzkohl:

Die äußeren Blätter vom Kohl entfernen und längs in sechs Stücke schneiden. Danach die Schnitze in einer heißen Pfanne mit 1 Esslöffel Öl von beide Seiten kurz scharf anbraten. Danach die Schnitze auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Das restliche Öl, Sojasauce, Zitronensaft, Senf, Honig und Gewürze in einem Glas vermischen. Mit einem Pinsel die Marinade auf den Spitzkohlschiffchen von beiden Seiten verteilen. Restliche Marinade für die Kräuterseitlinge aufbewahren.

Schiffchen für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für das Petersilien-Öl:

Petersilie grob hacken und mit dem Öl in einen Topf geben.

Öl auf 60 Grad erwärmen und für 6 Minuten ziehen lassen. Alles mixen, absieben und abkühlen lassen.

Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge in 0,5 mm Scheiben schneiden. Danach die Schnittflächen x-förmig von beiden Seiten einritzen. Marinade (siehe oben) mit einem Pinsel auf beide Seiten streichen. Pilze in einer heißen Pfanne mit wenig Öl anbraten. Danach beiseitelegen.

Für die Garnitur:

Petersilie und Walnüsse hacken, die Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Püree in der Mitte des Tellers in einem Ring anrichten. Den gebackenen Spitzkohl mittig auf dem Püree platzieren. Die gebratenen Pilze neben dem Püree anrichten. 2 EL des Öls kreisrund über den Teller verteilen. Den Rest des Öls separat in einer Sauciere anrichten. Die gehackten Nüsse, die Petersilie und die Granatapfelkerne über den Teller verteilen und servieren.

Kathrin Hormann am 20. März 2024

Rote-Bete-Apfel-Tatar mit Meerrettich-Eis

Für zwei Personen

Für das Tatar:

2 vorgek. Rote-Bete-Knollen	1 säuerlicher Apfel	1 Schalotte
1 Zitrone, Saft	2 EL Himbeeressig	1 TL Senf
Ahornsirup	1 TL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für das Meerrettich-Eis:

1 EL frischer Meerrettich	1 EL scharfer Meerrettich (Glas)	1 Ei
50 ml griech. Joghurt	100 ml Sahne	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für das Petersilien-Öl:

1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Zucker
125 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für den Korallen-Chip:

50 ml Petersilien-Öl	1 TL Mehl
----------------------	-----------

Für die Garnitur:

Erbsensprossen

Für das Tatar:

Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Rote Bete und Apfel fein würfeln und mit der Schalotte vermengen.

Mit einem Spritzer Zitronensaft, Himbeeressig, Senf, Ahornsirup und Öl marinieren.

Für das Meerrettich-Eis:

Meerrettich reiben. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Sahne, Zucker, Salz und Eigelb ca. 5 Minuten im Wasserbad aufschlagen bis eine Bindung entsteht. Kurz abkühlen lassen, den Meerrettich und Joghurt einrühren und in die Eismaschine geben.

Für das Petersilien-Öl:

Öl mit der Petersilie mit dem Pürierstab pürieren, durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb abseihen und nach Geschmack mit Zitronensaft und den Gewürzen verfeinern.

Für den Korallen-Chip:

50 ml Wasser mit Öl und Mehl verrühren und in einer heißen Pfanne backen, bis der Chip ein Korallenmuster hat, das dauert ca. 3 Minuten.

Vorsichtig herausheben und auf Küchenkrepp entfetten.

Für die Garnitur:

Erbsensprossen oder Kresse als Garnitur verwenden.

Sabine Härtfelder am 19. März 2024

Süßkartoffel-Taler mit Möhren und Couscous-Taboulé

Für zwei Personen

Für die Taler und Möhren:

400 g Süßkartoffel, schmal	250 g kleine Möhrchen mit Grün	1-2 Knoblauchzehen
2 EL Ahornsirup	2,5 EL Olivenöl	1 TL Salz
Pfeffer		

Für das Couscous-Taboulé:

100 g Couscous	40 g getrock. Öl-Tomaten	40 g entsteinte Datteln
25 g Pekannüsse	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Saft
1 EL Agavendicksaft	1 EL Granatapfelsaft	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ TL Ceylon Zimt	1,5 EL Olivenöl
Salzflocken	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL ausgel. Granatapfelkerne	0,2 cl Wodka
-------------------------------	--------------

Für die Taler und Möhren:

Den Backofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen, hacken und mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

Süßkartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und längs halbieren. Süßkartoffel- und Möhrestücke auf ein Blech legen, mit der Marinade bestreichen und im vorgeheiztem Backofen ca. 30 Minuten backen.

Für das Couscous-Taboulé:

Couscous nach Packungsanweisung im Salzwasser quellen lassen.

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, einen Teil für die Garnitur zurücklegen und den Rest fein hacken. Tomaten aus dem Öl nehmen, Öl beiseitestellen, dann Tomaten halbieren und würfeln. Kräuter und Tomaten mit Couscous vermischen, 1,5 EL Tomatenöl, Zimt, Salz und Pfeffer dazugeben.

Einige Pekannüsse für die Garnitur zurücklegen. Chilischote, Datteln, restliche Nüsse, restliche Petersilie, Agavendicksaft, Zitronensaft, Granatapfelsaft, $\frac{1}{4}$ EL Salz und Öl dazugeben, vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffel und Möhren aus dem Ofen nehmen und mit Couscous und dem Chili-Dattel-Mix anrichten. Restliche Kräuter und Nüsse darüber verteilen. Anschließend mit Salzflocken würzen.

Für die Garnitur:

Couscous mit Granatapfelkernen bestreuen. Wodka zum Säubern des Tellerrandes nutzen.

Sarah Petersen am 18. März 2024

Pitateig mit Aubergine, Tomate, Mango-Soße, Spiegelei

Für zwei Personen

Für den Teig:

500 g Weizenmehl, 405	7g Trockenhefe	1 EL Kreuzkümmelsamen
10 g Zucker	15 g Salz	30 ml Olivenöl

Für den Belag:

1 Aubergine	1 Tomate	1 Schalotte
1 Zitrone, Saft	4 EL Sojasauce	½ Bund glatte Petersilie
Zimt	Zucker	Olivenöl

Für das Ei:

2 Eier	Öl	Salz, Pfeffer
--------	----	---------------

Für die Mangosauce:

1 Mango	1 TL Senf	1 EL Apfelessig
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Kurkumapulver
1 TL Bockshornkleepulver		

Für den Teig:

Das Mehl mit 300 ml lauwarmem Wasser, Trockenhefe, Olivenöl, Salz und Zucker verkneten. Teig ausrollen, mit Kreuzkümmel würzen, in einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten.

Für den Belag:

Schalotte abziehen. Tomate und Schalotte würfeln und mit grob gehackter Petersilie mischen. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.

Zwei Streifen aus der Aubergine schneiden. Streifen mit Salz würzen und mit viel Öl in einer Pfanne anbraten. Nach dem Anbraten mit Zimt abschmecken.

Für das Ei:

Ei als Spiegelei in einer Pfanne in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mangosauce:

Mango schälen, klein schneiden und mit Wasser in einem Topf zum kochen bringen. Nachdem die Mango weich ist, das Wasser abgießen und Mango pürieren. Mit Senf, Apfelessig, geräucherten Paprikapulver, edelsüßen Paprikapulver, Kurkumapulver und Bockshornkleepulver abschmecken.

Jerrit Hellwig am 18. März 2024

Tortellini, Spinat-Ricotta-Füllung und Zitronenbutter

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier	125 g Semola	75 g Weizenmehl, Type 00
Olivenöl	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

100 g junger Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Ricotta	30 g Parmesan
Muskatnuss	1 Prise Cayennepfeffer	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Ofentomaten:

150 g Cherrytomaten	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	3 EL Olivenöl	

Für die Fertigstellung:

1 Ei	Semola	Salz
------	--------	------

Für die Pinienkerne:

25 g Pinienkerne

Für die Zitronenbutter:

150 g Butter	1 Zitrone, Saft, Abrieb	Salz, Pfeffer
--------------	-------------------------	---------------

Für den Nudelteig:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Eine Pfanne mit Olivenöl leicht erhitzen.

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in die Pfanne geben.

Knoblauch abziehen, mit dem Messer andrücken und in feine Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne glasig andünsten.

Nach ca. 2 Minuten den gewaschenen Spinat hinzugeben und kurz zusammenfallen lassen. Pfanne vom Herd nehmen.

Spinatmasse in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Im Anschluss die Masse in einen Multi-zerkleinerer geben und Ricotta und Parmesan dazugeben. Einmal durchmischen. Gewürze hinzugeben, umrühren und abschmecken. Ggfs. nachwürzen und erneut mixen. Zum Abschluss den Zitronenabrieb unterrühren. Masse kurz im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Ofentomaten:

Tomaten waschen und von der Rispe entfernen. In eine feuerfeste Schale geben und mit Olivenöl beträufeln. Thymian und Rosmarin dazugeben. Knoblauch abziehen, mit dem Messer andrücken und in feine Stifte schneiden. Ebenso zu den Tomaten in die Schale geben.

Schale bei 180 Grad Umluft für ca. 20 Minuten in den Ofen geben. Nach 10 Minuten kontrollieren und das angesammelte Öl mit einem Pinsel oder Löffel nochmals über die Tomaten gießen. Aus dem Backofen holen und zum Anrichten bereitstellen.

Für die Fertigstellung:

Semola auf der Arbeitsfläche verteilen. Nudelteig mit dem Nudelholz etwas ausrollen. Mit Hilfe einer Nudelmaschine dünner ausrollen, zwischendurch immer wieder mit Grieß bestäuben. Teig zunächst auf größter Stufe durchlassen und im Anschluss die Nudelmaschine jedes Mal eine Stufe enger stellen, bis die gewünschte Teigstärke erreicht ist (6-7). Nudelteig auf die Arbeitsfläche legen und mit einem runden Ausstecher oder Glas in mehrere Kreise von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen.

Ei trennen, Eiweiß leicht schlagen und die Ränder der ausgestochenen Teig-Kreise mit Eiweiß bestreichen. Jeweils $\frac{1}{2}$ TL Spinatfüllung in die Mitte der Kreise gebe. Teigkreis umklappen und kleine Halbmonde formen. Dabei die Luft rausdrücken. Die zwei Enden des Halbmonds vorne zusammenführen und verschließen.

Einen großen Topf Wasser aufkochen und salzen. Die Hitze leicht reduzieren, die Tortellini hineingeben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Für die Pinienkerne:

Nachdem die Ofentomaten 10 Minuten im Ofen waren, die Pinienkerne auf einem Backpapier dazugeben und für die übrigen 10 Minuten im Ofen anrösten, bis sie goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und zum Garnieren beiseitestellen.

Für die Zitronenbutter:

Butter in einer Pfanne zerlassen. Salz, Pfeffer und den Zitronensaft hinzugeben.

Die gekochten Tortellini mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen und in die Pfanne mit der Butter geben. Kurz in der Butter schwenken.

Danach den Zitronenabrieb dazugeben und erneut durchschwenken. Je nach Bedarf nachwürzen.

Kathrin Hormann am 18. März 2024

Aubergine mit Cashew-Kruste, Makhani-Soße, Shiitake

Für zwei Personen

Für die Aubergine:	1 mittelgroße Aubergine	60 g Cashewkerne
1 Bund Koriander	2 EL Olivenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer
Für die Makhani-Sauce:	300 g passierte Tomaten	1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	50 g Butter	150 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	1 TL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelpulver
$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver	1 EL Ingwerpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsaat
scharfes Chilipulver	2 Msp. Nelkenpulver	1 Msp. Kardamompulver
Pflanzenöl, Zucker		
Salz, Pfeffer		
Für die grünen Bohnen:	100 g Prinzessbohnen	1 Knoblauchzehe
Butter, Salz, Pfeffer		
Für die Pilze:	150 g Shiitake	Butter, Salz
Für den Reis:	150 g Basmati-Reis	1 Zimtstange
$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsaat	Salz	

Für die Aubergine: Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine waschen, trockentupfen und halbieren. Anschließend die Schnittfläche der Aubergine einölen und mit Salz würzen. Aubergine mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Anschließend Aubergine herausnehmen und den Backofen auf 200 Grad runterregulieren.

Cashewkerne auf das Backblech geben und im Ofen für 5 Minuten rösten. Anschließend herausnehmen und fein im Mixer hacken. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Koriander und Cashewkerne miteinander vermengen, Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aubergine etwas auskühlen lassen und anschließend Strunk und Schale entfernen.

Für die Makhani-Sauce: Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne in Öl und Butter anschwitzen. Lorbeerblatt hinzugeben und unter Rühren 3 Minuten leicht anbraten. Mit Tomatenmark und Weißwein ablöschen. Alle Gewürze in einer kleinen Schüssel vermengen, in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Anschließend 300 ml Gemüsefond und die passierten Tomaten hinzugeben. Das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Lorbeerblatt entfernen, dann die Sauce in einen Standmixer füllen und fein pürieren, anschließend zurück in die Pfanne geben. Kokosmilch und Butter einrühren, kurz erhitzen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die grünen Bohnen: Bohnen putzen und in Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Bohnen zusammen mit Knoblauch in der Butter schwenken.

Für die Pilze: Shiitake putzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Shiitake darin scharf anbraten. Mit Salz abschmecken.

Für den Reis: Reis zusammen mit Kümmel und Zimt in 300 ml Salzwasser kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tung Nguyen am 13. März 2024

Dekonstruierter mediterraner Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

8 Drillinge	1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
6 Kapernäpfel	6 braune Champignons	1 rote Snack Paprika
1 gelbe Snack Paprika	1 orangene Snack Paprika	100 ml dunkler Balsamicoessig
100 ml weißer Balsamico	100 ml trockener Weißwein	edelsüßes Paprikapulver
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Dressing:

100 g Crème-fraîche	50 ml Sahne	3 TL Dijonsenf
Salz	Pfeffer	

Für den Porree:

1 dicke Stange Porree

Für die Tomaten-Tapenade:

125 g halbgetr. Tomaten	50 g kleine Kapern	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer.	

Für die Zwiebelmarmelade:

2 rote Zwiebel	100 ml trockener Rotwein	125 g brauner Zucker
Salz		

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	30 g Parmesan
30 g Pinienkerne	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Oliven-Kaviar:

10 grüne Oliven	3 kleine Sardellen	2 Zweige Bohnenkraut
2 EL Olivenöl		

Für die Garnitur:

6 Kirschtomaten	2 Stangen Frühlingszwiebel	50 g Parmesan
1 Beet rote Daikonkresse	1 Beet grüne Daikonkresse	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige Salbei	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, in gleichgroße Würfel schneiden, mit Sonnenblumenöl benetzen und Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kartoffelwürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 20 Minuten im Ofen garen.

Kapernäpfel in heißem Fett frittieren.

Paprika waschen, trockentupfen, von Trennhäuten und Kernen befreien und gleichmäßig würfeln. Kurz in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, trockentupfen und anschließend in feine Streifen hobeln. Weißwein und weißen Balsamico miteinander vermengen und die Zucchini-Streifen darin marinieren. Anschließend die marinierten Zucchini-Streifen zusammenrollen.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Champignons putzen und im Ganzen in Sonnenblumenöl in einer Pfanne braten. Mit Balsamico ablöschen und kurz einkochen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing:

Alle Zutaten zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing in eine Quetschflasche füllen und den Teller mit verschiedenen großen Punkten dekorieren.

Für den Porree:

Porree waschen und putzen. Stange in gleichgroße 5 cm lange Stücke schneiden, aushöhlen und anschließend in Salzwasser kurz blanchieren.

Porree eiskalt abschrecken und mit Tomaten-Tapenade und Olivenkaviar füllen.

Für die Tomaten-Tapenade:

Knoblauch abziehen und grob schneiden. Tomaten, Kapern und Knoblauch mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zwiebelmarmelade:

Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in braunem Zucker karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Nach Geschmack salzen.

Für das Pesto:

Pinienkerne rösten. Parmesan grob reiben. Kräuter waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Oliven-Kaviar:

Oliven und Sardellen sehr fein schneiden. Bohnenkraut waschen, trockenwedeln und ebenfalls fein schneiden. Oliven, Bohnenkraut, Sardellen und Olivenöl miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

Parmesan grob reiben. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und mit einem scharfen Messer zu kleinen Fächern der Länge nach aufschneiden. Kräuter waschen und grob zupfen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Alles für die Garnitur verwenden.

Petra Fischer am 13. März 2024

Palak Paneer mit Knoblauch-Koriander-Naan und Raita

Für zwei Personen

Für das Palak Paneer:

300 g Blattspinat	100 g Tomaten	125 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote	5 g Ingwer
1 Zitrone, Saft	50 g Kokosmilch	1 ½ Liter Milch, mind. 3,5%
20 g Koriander	½ TL gemahlener Chili	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Garam Masala	2 Prisen brauner Zucker	Muskatnuss
25 g Sonnenblumenöl	1 TL Salz	Pfeffer

Für das Naan:

1 Knoblauchzehe	3 EL gesalzene Butter	4 EL Joghurt
120 g Milch	4 Zweige Koriander	130 g Vollkornmehl
130 g Mehl	½ TL Natron	½ TL Backpulver
Salz		

Für den Raita:

½ rote Paprikaschote	½ Salatgurke	1 kleine Schalotte
250 g Joghurt	½ Bund Koriander	Garam Masala
Salz	Pfeffer	

Für das Palak Paneer:

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Milch in einem Topf zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren beobachten. Sobald die Milch kocht, Topf vom Herd nehmen und Zitronensaft untermischen, bis sich Molke bildet und es sich von Flüssigkeit trennt. Durch ein Passiertuch geben und mit kaltem Wasser waschen. Tuch ausdrücken und flach auf ein Sieb geben. Mit schwerem Gewicht (ca. 3 kg, Topf mit Wasser) plattdrücken. Kurz vor dem Servieren den entstandenen Käse in Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen, beides durch eine Knoblauchpresse drücken. Zwiebeln abziehen, fein schneiden und in Sonnenblumenöl dünsten. Tomaten entkernen und feiwürfeln. Chilischote, Chilipulver, Kreuzkümmel, Garam Masala, Zucker, Muskat und Salz hinzufügen und andünsten. Blattspinat zugeben und unterrühren. Dann Kokosmilch und Koriander zugeben.

Für das Knoblauch-Koriander-Naan:

Alle trockenen Zutaten vermischen und dann langsam mit Milch und Joghurt vermischen. Daraus einen weichen Teig herstellen. Eine kleine Portion Teig nehmen, mit Mehl bestäuben und mit Hilfe eines Nudelholzes in Naan-Form ausrollen. In eine Pfanne ohne Fett geben und erhitzen. Es erscheinen kleine Bläschen darauf. Etwa nach 1 Minute ist es fertig gegart.

Koriander waschen, trockenwedeln und fein zupfen. Butter zerlassen.

Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Knoblauch in die Butter geben und vermengen. Zerlassene Knoblauch-Butter über das Naan geben und mit geschnittenem Koriander garnieren.

Für den Raita:

Gemüse waschen, trockentupfen und fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Joghurt mit Garam Masala abschmecken und restliche Zutaten hinzufügen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Antonia Mehlen am 13. März 2024

Rotes Süßkartoffel-Curry mit Brokkoli

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

2 große Rispentomaten	5 cm Ingwer	1 grüne Chilischote
1 Limette, Abrieb, Saft	3 Kaffirlimettenblätter	1 Stange Zitronengras
1 TL Kreuzkümmelpulver	1 TL Kurkumapulver	3 EL Kokosöl
Salz	Pfeffer	

Für die Süßkartoffel:

1 Süßkartoffel

Für den Brokkoli:

300 g Brokkoli	200 ml Kokosmilch	4 EL Yacon-Sirup
2 EL Tamari-Sojasoße	3 EL Kokosraspel	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum
Kartoffelstärke		

Für die Garnitur:

4 Zweige Koriander	2 EL Kokosraspeln
--------------------	-------------------

Für die Currypaste:

Die Tomaten waschen und grob vierteln. Chili waschen und von Trennhäuten und kernen befreien. Limette heiß abwaschen, Schale reiben, dann Saft auspressen und auffangen. Alle Zutaten mit Limettensaft und -abrieb in einen Mixer geben und fein pürieren.

Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffel schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Pfanne erhitzen, Currypaste hineingeben, kurz anbraten und anschließend Süßkartoffeln hinzugeben. 2 Minuten braten lassen. Anschließend mit einem Liter Wasser ablöschen und das Ganze für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli waschen und in gleichmäßige Röschen zerteilen. Brokkoli zu den Süßkartoffeln geben. Mit Kokosmilch auffüllen und mit Yacon-Sirup und Tamari würzen. Kokosraspeln einrühren und das Ganze kurz weiterköcheln lassen bis der Brokkoli die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Curry ggf. mit etwas Kartoffelstärke abbinden. Thaibasilikum waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Curry mit Thaibasilikum abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Gericht mit Koriander und Kokosraspeln garnieren.

Stephan Boedler am 13. März 2024

Zucchini-Rosen mit Tofu-Füllung und Kräuterseitlingen

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Rosen:

2 Zucchini	300 g Seidentofu	5 cm Ingwer
Butter	50 g helle Misopaste	Sojasauce
1 Bund Schnittlauch		

Für die Kräuterseitlinge:

300 g Kräuterseitlinge	1 Orange, Abrieb, Filets	1 Bund glatte Petersilie
Pflanzenöl	Salz	

Für die Garnitur:

Sesam

Für die Zucchini-Rosen:

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Schnittlauch waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Seidentofu fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen. Tofu hinzugeben und kurz braten. Miso hinzugeben, vermengen und mit Sojasauce abschmecken. Anschließend die Masse vermengen.

Zucchini waschen und trockentupfen. Mit einem Sparschäler die Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls in sehr dünne Streifen schneiden. Die Zucchini- und Ingwerstreifen zu vier Rosen formen und ggf. mit Zahnstochern fixieren.

Anschließend die Mitte der Rosen mit der Seidentofu-Masse füllen und für ca. 15 Minuten im Ofen garen.

Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge putzen und in gleichmäßige Scheiben der Länge nach schneiden. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Orange heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Anschließend die Orange filetieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin goldbraun von beiden Seiten anbraten. Vor dem Servieren mit Salz und Orangenabrieb würzen und mit Petersilie garnieren. Pilze im Wechsel mit den Orangenfilets auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur:

Sesam über das Gericht streuen.

Tung Nguyen am 12. März 2024

Gnocchi mit Spinat-Walnuss-Pesto und Walnüsse

Für zwei Personen

Für den Teig:

250 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei, Größe S	85 g Weizenmehl, Type 405
20 g Maisstärke	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

65 g Babyspinat	1 Zitrone, Abrieb, Saft	30 g Parmesan
1 ½ TL Honig	60 g Walnüsse	½ Bund Basilikum
1/4 Bund glatte Petersilie	100 ml Olivenöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

6 Walnüsse	2 essbare Blüten	Chiliflocken
------------	------------------	--------------

Für den Teig:

Die Kartoffeln schälen und gleichmäßig würfeln. Anschließend in Salzwasser für ca. 8-9 Minuten kochen. Kartoffeln abschütten und im Eisbad für 2-3 Minuten abschrecken kalt abschrecken. Anschließend Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Durchgedrückte Kartoffeln mit Mehl, Stärke und Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer gleichmäßigen Rolle formen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit etwas Mehl zu Gnocchi formen. Gnocchi in Salzwasser für 4 Minuten kochen.

Für das Pesto:

Spinat und Kräuter waschen und trockenschleudern. Parmesan reiben.

Zitrone heiß abspülen, Schale reiben und auffangen, Saft auspressen und auffangen. Spinat, Kräuter, Parmesan, Walnüsse, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Honig, Olivenöl und 100 ml Wasser in einen Mixer geben und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze zu einem feinen Pesto mixen. Anschließend das Pesto in einer Pfanne erhitzen, Gnocchi hinzugeben und kurz im Pesto ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gnocchi mit gerösteten Walnüssen, Chili und Blüten garnieren.

Emilia Giovanna Süß am 11. März 2024

Pilz-Arancini, Tomatensugo, Kräuterseitlingen, Pesto

Für zwei Personen

Für die Pilz-Arancini:

200 g Risotto	5 Kräuterseitlinge	30 g getrock. Steinpilze
2 Schalotten	1 Zitrone, Abrieb	2 Eier
150 g Parmesan	½ Kugel Mozzarella	Butter
200 ml trockener Weißwein	200 ml Pilzfond	50 ml Lemon Squash
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Zitronenthymian	100 g Mehl
8 EL Panko	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tomatensugo:

400 g gehackte Tomaten	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
200 ml Sahne	50 g Parmesan	100 ml trockener Prosecco
100 ml Geflügelfond	2 Lorbeerblätter	½ TL gerebelter Thymian
½ TL getrockneter Oregano	1 EL Olivenöl	3 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Petersilien-Pesto:

1 Bund glatte Petersilie	½ Limette, Abrieb	50 g Parmesan
30 g Pinienkerne	100 ml Olivenöl	Meersalzflocken, Pfeffer
Für die Garnitur:	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Zitronenthymian

Für die Pilz-Arancini: Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl und Butter glasig dünsten. Steinpilze in einem Multizerkleinerer zu Pulver mixen.

Risotto und Pilzpulver zu Schalotten geben und mitdünsten. Mit Wein ablöschen, dann Pilzfond angießen und einrühren. Lorbeerblatt und Zitronenthymian hinzufügen und köcheln lassen bis der Fond verkocht ist. Mit Salz, Zitronenabrieb und etwas Lemon Squash abschmecken und geriebenen Parmesan unterheben.

2 Kräuterseitlinge putzen, hacken und kurz in einer weiteren Pfanne mit Butter anbraten. Danach unter Risotto rühren. Lorbeerblatt und Thymian aus Risotto nehmen und Masse auf einem Backblech dünn verstreichen und für 2-3 Minuten in den Tiefkühler stellen.

Restliche Seitlinge in Scheiben schneiden, in Öl anbraten mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren zur Seite stellen.

Pilz-Risotto aus dem Kühler nehmen und mit angefeuchteten Händen in Golfballgroße Portionen teilen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und jeweils einen Würfel mit Risotto-Masse umschließen. Entstandene Kugeln mit Mehl, verquirltem Ei und Panki panieren. Arancini einzeln im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Tomatensugo: Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in etwas Olivenöl andünsten. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Prosecco ablöschen. Dosen-tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer Thymian, Oregano und Lorbeerblättern würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Hin und wieder Fond und Sahne angießen und umrühren. Am Ende mit geriebenem Parmesan würzen und Lorbeer entfernen.

Für das Petersilien-Pesto: Petersilie grob hacken. Parmesan reiben. Beides zusammen mit Pinienkernen, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer zu einem Pesto mixen. Mit Limettenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur: Gericht mit Basilikum und Zitronenthymian garnieren.

Jens Scheffler am 07. März 2024

Pilz-Ravioli, Erbsen-Minz-Püree, Kohlrabi, Rahmsoße

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 kleine Eier 150 g Mehl, Type 405 1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Füllung:

75 g braune Champignons 75 g Austernpilze 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe 50 g Ricotta 25 g Parmesan
15 g Butter 2 Zweige glatte Petersilie Salz, Pfeffer

Für das Erbsen-Minz-Püree:

125 g TK-Erbsen 50 ml Sahne 2 Zweige Minze
Salz Pfeffer

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi 15 g Butter Salz, Pfeffer

Für die Rahmsauce:

1 Schalotte 125 ml Sahne 1 EL Butter
50 g kalte Butter 4 EL trockener Weißwein 4 EL weißer Wermut
125 ml Geflügelfond Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 braune Champignons 1 Zweig Minze

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit Eiern, Salz und Olivenöl vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in Folie einschlagen und zum Ruhen in den Kühlschrank geben.

Für die Füllung:

Champignons und Austernpilze putzen und in feine Würfel schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Alles in einer Pfanne mit geschmolzener Butter andünsten. Aus der Pfanne nehmen und mit gehackter Petersilie, geriebenem Parmesan und Ricotta vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ravioli mit der Masse füllen.

Für das Erbsen-Minz-Püree:

Erbsen in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Sahne in einem Topf aufkochen, Erbsen und Minzblätter dazu geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kohlrabi:

Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser garen.

Dann abseihen und mit Salz würzen. Vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter schwenken.

Für die Rahmsauce:

Schalotte abziehen, fein hacken und in 1 EL Butter kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Wein und Wermut ablöschen und reduzieren lassen. Fond und Sahne angießen und bis auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Abschmecken und mit kalten Butterwürfeln montieren.

Für die Garnitur:

Champignons putzen und in feine Scheiben hobeln. Minzblätter abzupfen. Gericht damit dekorieren.

Ingrid Gether am 06. März 2024

Wirsingroulade mit Nussfüllung, Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Wirsingroulade:	5 Blätter Wirsing	2 Möhren
100 g vorgegarte Maronen	1 Weizenbrötchen	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan	2 EL Ricotta
1 Ei	50 ml Sahne	250 ml Gemüsefond
1 EL Sojasauce	1 EL Senf	50 g Walnüsse
50 g Mandeln	4 Zweige glatte Petersilie	1 Zweig Thymian
Muskatnuss	2 EL Olivenöl	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer
Für den Süßkartoffel-Stampf:		
400 g Süßkartoffeln	1-2 EL Butter	50 ml Sahne
1 Prise Cayennepfeffer	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Für das Wurzelgemüse:	200 g kleine Bundmöhren	100 g Knollensellerie
1 Petersilienwurzel	1 rote Zwiebel	2 EL Butter
1 EL dunkler Balsamico	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	2 Zweige glatte Petersilie	bunter Pfeffer

Für die Wirsingroulade: Die Wirsingblätter in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut trockentupfen.

Möhren schälen und fein raspeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln, anschließend in Olivenöl anschwitzen. Maronen fein hacken, und ebenfalls kurz mit Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten. Parmesan grob reiben. Brötchen in Würfeln schneiden. Petersilien- und Thymianblätter fein schneiden. Walnüsse und Mandeln im Multizerkleinerer fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Ei, Ricotta, Senf und Sojasauce dazugeben und mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils ein Wirsingblatt auf die Arbeitsfläche legen und rund mit einem Servierring (10-12 cm Durchmesser) ausstechen. Etwa 2-3 EL von der Füllung darauf geben. Blattränder einklappen und vom Stielansatz her aufrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren. Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Gemüsefond angießen und mit geschlossenem Pfannendeckel 25 Minuten schmoren lassen. Dann herausnehmen und restlichen Fond in der Pfanne mit Sahne verrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Flüssigkeit in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab aufmixen.

Für den Süßkartoffel-Stampf: Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Wasser abgießen und die noch heißen Süßkartoffeln zusammen mit Butter und Sahne stampfen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen.

Für das Wurzelgemüse: Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel und Zwiebel schälen. An den Möhren 1-2 cm Grün lassen. Sellerie und Petersilienwurzeln grob würfeln.

Gemüse in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Zwiebel grob würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten, mit Balsamico ablöschen und etwa 5 Minuten einköcheln lassen. Rest Butter in einer anderen Pfanne erhitzen. Sellerie und Petersilienwurzel darin anbraten, Möhren für die letzten 3 Minuten dazugeben. Gemüse in Zwiebelpfanne geben, mit Zucker bestreuen, karamellisieren,, mit Salz, Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: 2-3 Rouladen auf einen Teller mit dem Süßkartoffelstampf und karamellisiertem Wurzelgemüse anrichten. Mit Sauce beträufeln, mit Petersilie, Pfeffer garnieren.

Nunzio Ippolito am 06. März 2024

Okonomiyaki, Miso-Mayonnaise, Spitzkohl-Salat

Für zwei Personen

Für die Okonomiyaki:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	250 g braune Champignons	1 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote	1 Ei	100 g Reismehl
1 Bund glatte Petersilie	5 g Kombu-Algenpulver	Pflanzenöl, Salz
Für die Okonomiyaki-Sauce:	5 EL Ketchup	3 EL vegane Worcestersauce
2 EL Sojasauce	2 EL zähflüssiger Honig	
Für den Spitzkohlsalat:	$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	1 Zwiebel
3 cm Ingwer	1 Zitrone, Saft	2 EL Mirin
1 EL Reisessig	1 EL zähflüssiger Honig	2 EL Sesamöl
2 EL geröstete Sesamkörner	Salz	Pfeffer
Für die Miso-Mayonnaise:	1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Misopaste
1-2 TL Senf	1 EL Reisessig	200 ml Sesamöl
1 EL Mirin	Salz, Pfeffer	

Für die Okonomiyaki: Das Kombu-Algenpulver in 150 ml kochendem Wasser auflösen, dann mit Reismehl und Salz verrühren. Erst dann das Ei dazugeben und zu einem klebrig-zähen Teig verrühren.

Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und halben Kohl in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und genauso wie Zucchini und Champignons möglichst klein schneiden.

Anschließend gesamtes Gemüse in den Teig einrühren. Herd etwa auf Stufe 6-7 einstellen. Eine Pfanne mit ausreichend Öl erhitzen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und leicht andrücken. Sobald der Teig unten Bläschen bekommt, vorsichtig umdrehen, Deckel auf die Pfanne geben und etwa 1,5 Minuten braten. Anschließend Okonomiyaki herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Petersilie fein hacken und zum Schluss über den fertig angerichteten Okonomiyaki geben.

Für die Okonomiyaki-Sauce: Ketchup und Worcestersauce miteinander vermengen. Mit Honig süßen und mit Sojasauce bis zur gewünschten Cremigkeit der Sauce verrühren.

Für den Spitzkohlsalat: Spitzkohl ebenfalls vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Etwas Salz dazu geben, Kohl durchkneten und kurz Wasser ziehen lassen. Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und zum Spitzkohl geben. Reisessig, Honig und Mirin hinzufügen und alles vermengen.

Ingwer schälen, reiben und zum Salat geben. Salat mit Sesamöl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit gerösteten Sesamkörnern garnieren.

Für die Miso-Mayonnaise: Ei in einen Messbecher geben, Misopaste, Senf sowie Reisessig hinzugeben, mit etwas Öl bedecken und mit dem Pürierstab vorsichtig aufmischen, bis eine erste Emulsion entsteht. Anschließend Sesamöl langsam in Eimasse fließen lassen und mit dem Pürierstab solange pürieren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer, sowie Zitronensaft abschmecken.

Okonomiyaki auf einem Teller mittig anrichten und mit einer dicken Schicht der Sauce bestreichen. Mayonnaise im Streifenmuster darüber verteilen und mit einem feinen Messer in Form ziehen. Alles mit frischer Petersilie bestreuen. Salat in einem separaten Schälchen anrichten und servieren.

Marcel Kramer am 06. März 2024

Rote-Bete-Risoni mit Gorgonzola, gepickelte Birne

Für zwei Personen

Für die Rote-Bete-Risoni:

200 g Risoni	2 Knollen rohe Rote Bete	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	100 g Gorgonzola dolce	20 g Parmesan
200 ml Sahne	1 EL Butter	150 ml Weißwein
150 ml Rote-Bete-Saft	200 ml Gemüsefond	2 EL Kreuzkümmelsamen
Salz	Pfeffer	

Für die gepickelten Birnen:

2 Birnen	200 ml heller Balsamico	50 ml Holunderblütensirup
50 ml Lemon Squash	200 g Zucker	1 Zimtstange
1-2 Nelken	1 TL Pimentkörner	1-2 TL Hibiskuspulver

Für die Garnitur:

150 g Cashewkerne	essbare Blüten
-------------------	----------------

Für die Rote-Bete-Risoni:

Die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Kreuzkümmel in einer Pfanne erhitzen und anschließend im Mörser zermahlen. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. In etwas Butter anschwitzen, dann Risoni und Rote Bete hinzugeben und kurz andünsten. Gemörserten Kreuzkümmel zugeben. Mit Weißwein ablöschen. Etwas Fond angießen und köcheln lassen. Immer wieder Fond, Rote-Bete-Saft und Sahne nachgießen und einkochen lassen, bis die Risoni gar ist. Gorgonzola in Stückchen hinzugeben, bis die gewünschte Würze erreicht ist. Parmesan reiben und zusammen mit 1 Esslöffel Butter unter die Risoni rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die gepickelten Birnen:

Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. 200 ml Wasser mit Balsamico, Holunderblütensirup, Lemon Squash und Zucker aufkochen.

Zimtstange, Nelken, Piment, Hibiskuspulver und Birnenwürfel dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Hitze reduzieren und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Grob hacken und über das Gericht streuen. Genauso wie die Blüten.

Jens Scheffler am 06. März 2024

Spinatknödel mit Butter, Spinat und Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

150 g Spinat	3 Scheiben Toastbrot	100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	100 g Parmesan	2 Eier
30 g Butter	100 ml Milch	3 EL Mehl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensalat:

3 Tomaten	1 Bund Radieschen	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	3 EL Kräuteressig	2 EL neutrales Pflanzenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den frittierten Spinat:

50 g Babyspinat	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
-----------------	------------	---------------

Für die braune Butter:

150 g Butter

Für die Garnitur:

20 g Parmesan

Für die Spinatknödel:

Die Milch in einem Topf lauwarm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter andünsten. Mit Milch ablöschen. Spinat in siedendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, ausdrücken, dann grob schneiden.

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Spinat einem Eigelb, einem Vollei und geriebenem Parmesan vermengen. Mit einem Stabmixer zu einer feinen Masse pürieren. Toastbrot fein würfeln und unter Spinat-Masse heben. Genauso wie das Mehl. Etwas ziehen lassen.

Dann kleine Knödel formen und in siedendem Salzwasser 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Tomatensalat:

Tomaten und Radieschen waschen und klein schneiden. Petersilie und Thymian fein hacken. Aus Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Gemüse, Kräuter und Dressing miteinander vermengen.

Für den frittierten Spinat:

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und Spinat darin kurz knusprig frittieren lassen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die braune Butter:

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und zu brauner Butter werden lassen.

Für die Garnitur:

Parmesan grob reiben und über das Gericht streuen.

Ingrid Gether am 04. März 2024

Vietnamesische Sommerrollen mit zweierlei Dip

Für zwei Personen

Für die pikante Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	4-5 cm Ingwerwurzel
1 Limette, Saft, Abrieb	8 EL Sojasauce	1 EL Mirin
2 EL Sweet Chili Sauce	4 EL Sesamöl	1 TL brauner Zucker
½ Bund glatte Petersilie	1/3 Bund Koriander	

Für das Gemüse:

1 rote Spitzpaprika	½ kleiner Spitzkohl	1 Porree
1-2 Karotten, je nach Größe	½ Gurke	1 EL neutrales Öl

Für den Erdnussdip:

1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Limette, Saft
2 EL feine Erdnussbutter	30 ml Kokosmilch	4 EL Mirin
1 TL Honig	3-4 EL Sojasauce	5 ml Srirachasauce
1 EL Sesamöl		

Für die Fertigstellung:

50 g Glasnudeln	4 Blatt Reispapier	50 g geröst. Erdnüsse
1 Ei	30 ml Milch	½ Bund Minze
Salz	Pfeffer	

Für die pikante Sauce: Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Ingwer und Knoblauch schälen bzw. abziehen, fein reiben und in eine Schüssel geben. Limettenschale abreiben, in die Schüssel geben und die Limette halbieren. Limettensaft in die Schüssel ausdrücken. Petersilie, Koriander und die Chilischote fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Sojasauce, Sesamöl, Mirin, Sweet Chili Sauce und braunen Zucker hinzugeben und gut verrühren.

Für das Gemüse: Spitzpaprika entkernen, Spitzkohl vierteln, Porree putzen und anschließend in feine Streifen schneiden. Karotte schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Gurke halbieren, mit einem Löffel entkernen und in feine Streifen schneiden. Karottenrest, also das innere, holzige Teil der Karotte, ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Gemüse, bis auf die Gurke, in einer Pfanne in Öl kurz scharf anbraten und mit einem Teil der hergestellten pikanten Sauce ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

Für den Erdnussdip: Ingwer und Knoblauch schälen bzw. abziehen und fein reiben. Limette halbieren und auspressen. Sojasauce, Mirin, Sesamöl mit Knoblauch und Ingwer sowie Saft einer halben Limette in einem Topf erwärmen.

Erdnussbutter darin schmelzen lassen und mit Srirachasauce, Honig und Kokosmilch nach Geschmack verfeinern.

Für die Fertigstellung: Gesalzenes Wasser in einem Topf mit Deckel aufkochen lassen, vom Herd ziehen und die Glasnudeln darin für 5 Minuten gar ziehen lassen.

Das Wasser darf nicht mehr kochen. Glasnudeln abtropfen lassen.

Ei mit Milch verquirlen und mit Alufolie abgedeckt im Backofen ca. 15 Minuten garen. Reispapier auf einem Teller für 10-15 Sekunden in lauwarmen Wasser einweichen. Wasser abgießen. Reispapier wie folgt befüllen. Eine Rolle mit Minze, Glasnudeln, Gurke, Möhre und Ei füllen und die zweite Rolle mit Glasnudeln, dem gedünsteten Gemüse und den Erdnüssen füllen.

Ben Rödel am 27. Februar 2024

Bergkäse-Süppchen mit Liebstöckel-Öl, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Bergkäsesüppchen:

100 g Bergkäse, (4 Mon.)	100 g Bergkäse, (9 Mona.)	70 g Emmentaler
1 kleine Zwiebel	40 g Butter	180 ml Milch
100 ml Weißwein	1 L Gemüsefond	20 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

200 g mehlig. Kartoffeln	40 ml Schlagsahne	1 EL Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

2 festk. Kartoffeln	Maiskeimöl
---------------------	------------

Für das Liebstöckel-Öl:

1 Bund Liebstöckel	50 ml Rapsöl
--------------------	--------------

Für das pochierte Ei:

1 Ei	1 Schuss Essig
------	----------------

Zum Verfeinern:

1 Beet Erbsenkresse

Für das Bergkäsesüppchen:

Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einem Topf in Butter anschwitzen. Das Mehl ein-sieben. Mit Wein auffüllen und reduzieren.

Fond und Milch hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Käse reiben, hinzugeben und rüh-rend schmelzen. Danach alles durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Abgießen, stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sahne und Butter unterheben.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen, reiben, abtropfen lassen und in einem Topf frittieren.

Für das Liebstöckel-Öl:

Liebstöckel in einem Mörser fein mörsern und Öl hinzugeben.

Durchmischen und durch ein Sieb seihen.

Für das pochierte Ei:

Wasser aufkochen und auf mittlerer Hitze Essig hinzugeben. Danach Wasser in eine Strudelbe-wegung bringen und Ei vorsichtig in das Wasser schlagen und pochieren.

Zum Verfeinern:

Kresse zupfen.

Püree in Suppenteller mittig dressieren und pochiertes Ei daraufsetzen.

Suppe aufgießen und mit Kartoffelstroh garnieren. Mit einigen Tropfen Liebstöckel-Öl und dem Erbsenkresse verfeinert servieren.

Thomas Schreiner am 27. Februar 2024

Mozartknödel mit Pistazien-Creme, Pistazienkrokant

Für zwei Personen

Für die Mozartknödel:

2 Mozartkugeln	1 Ei	50 g Butter
250 g Magerquark	100 g Mehl	50 g Hartweizengrieß
100 g Pankobrösel	1 Prise Salz	Salz

Für das Pistazienkrokant:

60 g Pistazienkerne	30 g Zucker
---------------------	-------------

Für die Pistaziencreme:

100 g Pistazienmark	100 g Sahne	50 ml Milch
12 g Zucker		

Für die Himbeeren:

250 g frische Himbeeren	1 Zitrone, Abrieb, Saft	150 g dunkle Kuvertüre
2 g Agar Agar	1 Schuss Himbeergeist	20 g Zucker

Für die Garnitur:

2 EL Puderzucker

Für die Mozartknödel:

Die Butter und Ei schaumig rühren. Quark, Mehl, Grieß und Salz hinzufügen und zu einem Teig kneten. Teig im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig zu Knödel formen, mit je einer Mozartkugel füllen und in Salzwasser 10-12 Minuten unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne Pankobrösel in Butter unter ständigem Rühren anrösten und die abgetropften Knödel in den gerösteten Bröseln wälzen.

Für das Pistazienkrokant:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und ganze Pistazien hinzugeben. Auskühlen lassen und im Anschluss Pistazien klein hacken.

Für die Pistaziencreme:

Pistazienmark, Sahne, Milch und Zucker vermengen und in die Espumaflasche füllen. Zwei Kapseln eindrehen, schütteln und weiterverwenden.

Für die Himbeeren:

Acht schöne Himbeeren beiseitelegen. Schale der Zitrone reiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Die restlichen Himbeeren (ca. 150 g) mit Stabmixer pürieren, etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb, Himbeergeist und Agar Agar hinzufügen. Alles aufkochen lassen, schnell durch Sieb streichen und auf Teller abkühlen lassen. Die abgekühlte Masse nochmals mit Stabmixer pürieren.

Kuvertüre schmelzen, auf Teller streichen, die acht Himbeeren daraufstellen und in den Tiefkühler stellen. Schließlich die Himbeeren mit dem Gel befüllen.

Für die Garnitur:

Knödel mit Puderzucker bestäuben.

Knödel auf Tellern anrichten, Krokant darüber streuen und mit Pistaziencreme und Himbeeren servieren.

Thomas Schreiner am 26. Februar 2024

Haselnuss-Kartoffel-Kroketten, Spinat-Fenchel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Teig:

300 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Ei	2 EL Haselnüsse
1 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Panade:

2 Eier	50 g Panko	50 g Haselnüsse
Mehl		

Für die Fertigstellung: Öl

Für das Spinat-Fenchel-Gemüse:

100 g Spinat	100 g Fenchel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb	Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

200 g kl. Karotten mit Grün	15 g Butter	100 ml Gemüsefond
1 TL Safranfäden	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Chili, Salz, Pfeffer

Für den Joghurt:

150 g Joghurt, 3,5%	1 Orange, Abrieb	2 Zweige Estragon
Salz	Pfeffer	

Für den Teig: Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser weichkochen. Die gekochten Kartoffeln abgießen, abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Haselnüsse in einen Multizerkleinerer geben und fein mahlen.

Ei trennen und das Eigelb mit den restlichen Zutaten zu den Kartoffeln hinzufügen. Die Masse zu einem Teig kneten und gut abschmecken. Den Teig kurz in den Kühlschrank stellen.

Für die Panade: Haselnüsse in einen Multizerkleinerer geben und fein mahlen.

Eine Panierstraße aufbauen. Dafür Panko und gemahlene Haselnüsse in einem tiefen Teller vermischen. In einen anderen Teller die Eier verquirlen.

Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Würsten ausrollen. Etwa 5 cm lange Stücke daraus schneiden und diese jeweils nochmal kurz rund rollen. Zuerst in Ei wenden und dann in der Pankomischung wälzen, sodass die Kroketten vollständig ummantelt sind.

Für die Fertigstellung: Kroketten in einer Fritteuse goldgelb ausbacken. Nach dem Backen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Spinat-Fenchel-Gemüse: Fenchel in Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und zum Fenchel dazugeben. Nach ca. 3 Minuten den Spinat zum Fenchel geben und die Hitze reduzieren. Wenn der Spinat etwas zusammengefallen ist, das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss etwas Zitronenabrieb darüber reiben.

Für die Karotten: Karotten schälen und eventuell längs halbieren. In einer Pfanne die Karotten in Gemüsefond kurz köcheln lassen. Butter, Safran und Chili zu den Karotten geben. Gemüsefond verkochen lassen und gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen, wenn die Karotten noch nicht weich genug sind. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Joghurt: Estragon sehr fein schneiden. Mit dem Estragon in den Joghurt einrühren und mit etwas Orangenabrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Maren Janich am 22. Februar 2024

Tortelli in Zitronen-Safran-Soße mit Vanille-Karotten

Für zwei Personen

Für den Pastateig:

140 g Weizenmehl 3 Eier

Für die Füllung:

100 g Spinat	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb, Saft
80 g Parmesan	50 g Haselnüsse	1 EL Panko
1 Vanilleschote	Muskatnuss	Chili
Zucker	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

Mehl

Für die Zitronen-Safran-Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 TL Ingwer
1 Zitrone, Abrieb	50 g Parmesan	100 g Sahne
2 EL kalte Butter	100 ml Gemüfefond	100 ml Weißwein
0,1 g Safranfäden	$\frac{1}{2}$ kleines Lorbeerblatt	5 schwarzer Pfefferkörner
Chili	Zucker	Öl, Salz

Für die Vanillekarotten:

2-3 Karotten	1 Zitrone, Abrieb	2 Vanilleschoten
4 EL Butter	200 ml Gemüfefond	2 EL Zucker

Für das Kräuter-Öl:

50 g Spinat	1 Bund Petersilie	150 ml neutrales Speiseöl
-------------	-------------------	---------------------------

Für den Pastateig:

Das Mehl mit einem Ei und zwei Eigelben zu einem geschmeidigen Teig kneten, in Folie wickeln, plattieren und kalt stellen.

Für die Füllung:

Spinat 30-45 Sekunden blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und kräftig auspressen. Knoblauch abziehen. Spinat mit Knoblauch, Zitronenabrieb und saft, Haselnüssen und Olivenöl in der Küchenmaschine zu einem Pesto glattmixen, Parmesan dabei am Ende nach und nach zugeben. Panko nur bei Bedarf für eine festere Konsistenz zugeben. Masse mit Vanillemark, Muskat, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

Für die Fertigstellung:

Teig sorgfältig durch die Nudelmaschine bis auf die vorletzte Stufe zu einer Platte auswalzen und in 7x7 cm Quadrate zuschneiden. Einen TL Füllung in die Mitte geben und die typische Fischschwanzform der Tortelli con la coda falten. Mehlen und zur Seite legen. Vor dem Servieren in reichlich gesalzenem Kochwasser 2-3 Minuten bissfest ziehen lassen.

Für die Zitronen-Safran-Sauce:

Schalotte abziehen, würfeln, in etwas Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen. Lorbeer und Pfefferkörner hinzufügen, den Fond angießen und alles auf ein Drittel einkochen lassen. Durch ein Sieb gießen.

Safran, Zitronenabrieb, Knoblauch und Ingwer dazugeben und einige Minuten ziehen lassen. Knoblauch und Ingwer wieder entfernen, die Sahne dazugeben und die Butter untermixen. Die Sauce bei Bedarf mit Parmesan, Chili, Zucker und Salz abschmecken. Vor dem Servieren kräftig aufmontieren.

Für die Vanillekarotten:

Karotten waschen, schälen und fein z.B. in Rautenform schneiden. In einer großen Pfanne Butter und Zucker leicht karamellisieren, dann die Möhren hinzugeben. Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen und Mark und Schote mit etwas Zitronenabrieb zu den Möhren in die

Pfanne geben. Wenn die Möhren rundum leicht glasiert sind, mit dem Gemüsefond ablöschen. Den Deckel auf die Pfanne legen und ca. 5 Minuten schmoren.

Für das Kräuter-Öl:

Öl in einem Topf auf 65 Grad erhitzen.

Geputzten Spinat und Petersilie in ein hohes Rührgefäß geben, mit dem warmen Öl übergießen und kräftig mit dem Pürierstab mixen.

Öl dann durch ein Sieb mit Kaffeefilter gießen und beiseitestellen, bis sich das klare Öl am Boden des Auffanggefäßes absetzt. Alternativ vorsichtig durch ein Küchentuch pressen.

Die Tortelli mittig auf den vorgewärmten Teller setzen. Die aufgeschäumte Zitronen-Safran-Sauce aufgießen, mit Vanillemöhren und Vanillebutter aus der Pfanne rundum garnieren und mit Kräuter-Öl und einer Prise Pfeffer verfeinern.

Greta Böske am 22. Februar 2024

Nougatknödel, Haselnuss-Brösel und -Soße

Für zwei Personen

Für die Nougatknödel:

250 g Topfen, abgetropft	1 E, gut abgetropft	80 g Nougat
3 EL Semmelbrösel	3 EL Weizengrieß	2 EL neutrales Öl
Salz		

Für das Apfel-Carpaccio:

1 großer Apfel	2 Orangen, Abrieb, Saft	50 ml brauner Rum
1 Zimtstange	1 Sternanis	1 EL Zucker

Für die Haselnussauce:

200 ml Sahne	1 Schuss Milch	3 TL Haselnussmus
1 TL Vanillezucker	1 TL Speisestärke	

Für die Haselnussbrösel:

80 g gehackte Haselnüsse	50 g Butter	2 EL brauner Zucker
1 TL gemahlener Zimt		

Für die Nougatknödel:

Alle Zutaten, bis auf den Nougat, zu einem glatten Teig verrühren und eine halbe Stunde quellen lassen. Nougat in sechs Würfel schneiden.

Teig in sechs Portionen teilen und je einen Teil mit befeuchteten Händen flach drücken, einen Nougatwürfel in die Mitte setzen und zu runden Knödel formen.

Die Knödel 12 Minuten im siedenden, leicht gesalzenem Salzwasser garen. Knödel vorsichtig aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und anschließend in der Pfanne mit den Haselnüssen (s.u.) wenden.

Für das Apfel-Carpaccio:

Apfel schälen, mittig entkernen und in dünne Scheiben hobeln.

Rum, Orangensaft, Zimtstange, Sternanis und Zucker aufkochen und über die Apfelscheiben gießen. Bis zum Anrichten ziehen lassen. Ggf. mit Orangenabrieb abschmecken.

Für die Haselnussauce:

Alle Zutaten miteinander aufkochen. Speisestärke mit Milch glattrühren und zur Sauce geben. Sauce kurz vor dem Anrichten mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Für die Haselnussbrösel:

Haselnüsse in der Pfanne anrösten bis sie anfangen zu duften. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Temperatur herunterdrehen und Butter und Zimt hinzugeben.

Anna Haase am 21. Februar 2024

Sacher-Palatschinken-Torte mit Schoko-Orangen-Soße

Für zwei Personen

Für den Röster:

400 g halbierte TK-Marillen	1 Zitrone, davon Saft	1 EL Orangenlikör
50 ml Ahornsirup	1 Vanilleschote	

Für die Füllung:

Hälfte des Marillenrösters	10 g Agar Agar	
----------------------------	----------------	--

Für die Torte:

4 Eier	250 ml Hafermilch	120 g Mehl
1 EL Zucker	20 g Backkakao	Öl

Für die Sauce:

100 g Schokolade, 70%	1 Orange, Abrieb	50 ml Schlagsahne
50 ml Hafermilch	1 EL Orangenlikör	

Für das Mandelsorbet:

500 ml Mandelmilch	50 g braunes Mandelmus	1 EL Mandelblättchen
1 EL Amaretto	50 g Glukosesirup	25 g Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Guarkernmehl	$\frac{1}{4}$ TL Johannisbrotkernmehl	Salz

Für den Röster:

Die Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen.

Marillen in einem Topf mit Ahornsirup, Orangenlikör, Vanilleschote, Vanillemark und einem Schuss Wasser kochen, bis die Marillen weich sind. Etwas Zitronensaft zu den Marillen geben. Die Hälfte des Marillenrösters zur Tortenfüllung weiterverarbeiten.

Für die Füllung:

Marillenröster fein pürieren. Agar Agar im Püree auflösen und 1 Minuten kochen lassen. Anschließend die Masse im Kühlschrank festwerden lassen.

Für die Sacher-Palatschinken-Torte:

Eier, Hafermilch, Mehl, Zucker und Kakao zu einem glatten Teig verrühren. In einer Pfanne mit etwas Öl dünne Palatschinke ausbacken.

Für die Fertigstellung: Zum Anrichten die Palatschinken ausstechen und in Schichten stapeln, dabei mit der hergestellten Marillenmarmelade füllen.

Für die Sauce:

Schokolade in grobe Stücke brechen. Sahne und Hafermilch in einem Topf erwärmen, aber nicht zu heiß werden lassen. Schokolade in dieser Mischung schmelzen. Orangenabrieb und etwas Orangenlikör hinzufügen.

Für das Mandelsorbet:

Mandelmilch mit dem Glukosesirup, Zucker und Amaretto kurz aufkochen lassen und das Mandelmus, Guarkernmehl und Johannisbrotkernmehl unterrühren. Die flüssige Masse in eine Eismaschine füllen und gefrieren lassen.

Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten und leicht salzen. Das Sorbet als Nocke auf den Mandelblättchen anrichten.

Maren Janich am 21. Februar 2024

Apfelstrudel, Vanille-Soße, Cranberry-Kompott

Für zwei Personen

Für den Strudelteig:

200 g Mehl, 405 2 EL Sonnenblumenöl 1 Prise Salz

Für die Apfelfüllung:

3 Äpfel, Boskop 50 g gesüßte Cranberrys 1 Zitrone, Saft
1 EL Butter 3 cl Apfelbrand ½ TL gemahlener Zimt

Für die Bröselmischung:

60 g Mandelstifte 50 g Butter 60 g Panko
40 g Zucker ½ TL gemahlener Zimt

Für die Fertigstellung:

80 g Butter Puderzucker

Für die Vanillesauce:

1 Vanilleschote 2 Eier 250 ml Sahne
2 EL Zucker

Für das Kompott:

150 g Cranberries 60 ml Cranberrysaft 30 g Zucker
gemahlener Zimt

Für die Mandelblättchen:

50 g Mandelblättchen 50 g Zucker

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

120 ml heißes Wasser mit Mehl, Öl und Salz in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen und mithilfe der Handrücken von der Mitte her über ein bemehltes Küchentuch ausziehen. Der Teig sollte so dünn sein, dass man das Muster des Handtuches hindurchsehen kann.

Für die Apfelfüllung:

Cranberrys mit dem Apfelbrand vermischen und ziehen lassen. Äpfel waschen und schälen. Das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stifte schneiden. Mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

Butter in einem Topf erhitzen und die Apfelstücke darin kurz dünsten.

Anschließend mit Zimt und den Cranberrys vermischen **Für die Bröselmischung:**

Butter in einer Pfanne erhitzen. Panko und Mandelstifte darin goldbraun rösten. Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen.

Anschließend Zimt hinzufügen und abkühlen lassen.

Für die Fertigstellung:

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Strudelteig mit einem Teil der flüssigen Butter bestreichen und längs mit der Bröselmischung bestreuen.

Apfel-Cranberry-Mischung auf den Bröseln verteilen und die Seitenränder vorsichtig zur Mitte hineinschlagen. Mithilfe des Tuches den Strudel aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den Strudel mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen und bei 180° ca. 20-25 Minuten goldbraun backen.

Den noch warmen Strudel mit Puderzucker bestreuen.

Für die Vanillesauce:

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die ausgekrazte Vanille und das Mark mit der Sahne aufkochen und kurz ziehen lassen. Die Schote entfernen.

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Ein Ei und ein Eigelb in einem Metallgefäß mit einem

Schneebeesen schaumig aufschlagen. Die Sahnemischung noch einmal aufkochen lassen und unter ständigem Rühren zu den Eiern geben. Die Schüssel auf ein Wasserbad setzen und unter Rühren vorsichtig erhitzen (80-82 Grad), bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erhält. Anschließend die Sauce durch ein Sieb gießen, mit Zucker abschmecken und beiseitestellen.

Für das Kompott:

Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen und mit Cranberrysaft ablöschen. Cranberries dem Zuckersaft hinzufügen. Alles leicht köcheln lassen. Wenn die Cranberries beginnen zu platzen, Hitze reduzieren und ziehen lassen. Mit Zimt abschmecken.

Für die Mandelblättchen:

2 EL Wasser in einer Edelstahlpfanne erhitzen. Zucker einrieseln lassen und unter Rühren in dem Wasser auflösen. Mandelblättchen hinzufügen und alles unter Rühren goldbraun werden lassen.

Anneke Bohlen am 21. Februar 2024

Mohnnudeln in brauner Butter mit Vanilleeis

Für zwei Personen

Für die Mohnnudeln:

300 g mehligk. Kartoffeln	30-50 g geschroteter Graumohn	1 Orange, Zesten
2 Zitronen, Abrieb, Saft	1 Ei	2 EL Butter
50 ml würziger Rum	Vanilleschoten	50 g Kartoffelstärke
50 g Mehl, 405	40 g Puderzucker	Zucker, Salz

Für das Vanilleeis:

1 Orange, Abrieb, Saft	1 Zitrone, Abrieb, Saft	225 ml gekühlte Vollmilch
175 ml gekühlter Doppelrahm	20 g Doppelrahmfrischkäse	60 g Orangenblütenhonig
1 EL Orangenblütenwasser	1 EL Rum	2 Vanilleschoten
1 TL gemahlener Kardamom	½ TL gemahlener Zimt	1,5 EL Puderzucker
1 kleine Prise Chiliflocken	1 kleine Prise Salz	
Für die Orangenschale:	3 Orangen, Schale	Puderzucker
Für die Garnitur:	Orangenabrieb, s.o.	Puderzucker

Für die Mohnnudeln: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen und mit Schale würfeln. Kartoffelwürfel in wenig leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abseihen und kurz ausdampfen lassen. 250 g Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, zwischendurch die Schalen mit einer Gabel aus der Presse entfernen.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Stärke und Eigelb zur Kartoffelmasse zugeben und rasch zu einem glatten Teig verarbeiten je weniger geknetet wird, desto besser. Den Teig einer Rolle formen und kurz ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit Wasser in einem Topf aufkochen, das Kochwasser dabei salzen und mit Orangenzenen, Zitronensaft, Rum und ausgekratzten Vanilleschoten (s.u.) aromatisieren.

Von der Teigrolle Taler abschneiden, jeweils zu einer Kugel formen und auf einer bemehlten Fläche mit der Handinnenseite zu 15-20 mm langen Schupfnudeln formen. Die Schupfnudeln in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen und dann bei kleinerer Hitze so lange ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

In einer Pfanne die Butter aufschäumen und leicht bräunen lassen, den Graumohn darin schwenken, Zitronenzeste und etwas Puderzucker dazugeben. Die fertigen Schupfnudeln mit einem Schaumlöffel aus dem Topf zur Mohnmischung geben und schwenken.

Für das gewürzte Vanilleeis: Vollmilch, Doppelrahm, Doppelrahmfrischkäse, Orangenblütenhonig, Orangenblütenwasser, Rum, Kardamom, Zimt und gesiebttem Puderzucker mit dem Handrührer cremig aufschlagen. Die Zeste beider Zitrusfrüchte und den Saft einer halben Orange und einer halben Zitrone zugeben. Vanilleschoten auskratzen und Vanillemark ebenfalls unterrühren. Ausgekratzte Schoten für das Kochwasser der Mohnnudeln verwenden. Masse mit Chili und Salz abschmecken und anschließend direkt in die vorgekühlte Eismaschine einfüllen.

Die Masse sollte kräftig gewürzt werden, um auch im gefrorenen Zustand sehr aromatisch zu sein.

Für die geröstete Orangenschale: Schale der Orangen grob und fein abreiben, auf ein Backblech geben und mit Puderzucker bestäuben. In den vorgeheizten Ofen schieben, bis sie knusprig getrocknet sind. Zwischendurch wenden. Abkühlen lassen und mit etwas frischem, feinen Orangenabrieb mischen.

Für die Garnitur: Mohnnudeln auf einen vorgewärmten Teller geben, das Eis separat servieren. Beides mit dem Orangenabrieb und Puderzucker garnieren.

Greta Böske am 21. Februar 2024

Maultaschen mit Tofu-Füllung und Pak Choi

Für zwei Personen

Für den Sud:

4 Shiitake	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer	1 rote scharfe Chilischote	3 Stangen Zitronengras
400 ml Gemüsefond	50 ml Sake	1 EL Ahornsirup
2 EL helle Sojasauce	1 EL helle Misopaste	1 EL Sesamöl
2 Kaffirlimettenblätter	5 Zweige Koriander	

Für den Teig:

200 g Pastamehl, Type 00	2 TL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Salz
rote Lebensmittelfarbe		

Für die Füllung:

60 g Seidentofu	80 g Räuchertofu	1 Karotte
1 Frühlingszwiebel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehen
10 g Ingwer	3 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl
5 Zweige Koriander	Chiliflocken	

Für die Garnitur:

1 Baby Pak Choi	2 Radieschen	4 Zweige Koriander
20 g Sojasprossen		

Für den Sud:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Shiitake putzen und mit Zwiebel und Knoblauch in Sesamöl kurz in einem Topf braten. Den Ansatz mit Sake ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen.

Zitronengras mit einem Hammer weichklopfen. Nach Geschmack etwas von der Chilischote sowie Ingwer, Zitronengras, Ahornsirup, Sojasauce und Kaffilimettenblätter in den Topf geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Sud von der Hitze nehmen und Misopaste darin auflösen.

Sud erneut mit Sojasauce, Chili und frischem Koriander abschmecken.

Vor dem Servieren den Sud durch ein Sieb geben, damit die stückigen Bestandteile entfernt werden. Shiitake aufheben und mit servieren.

Für den Teig:

Mehl, Olivenöl und Salz mit 90-100 ml Wasser verkneten. Teig roter Lebensmittelfarbe einfärben, dann in Frischhaltefolie einwickeln und kaltstellen. Teig mit einer Nudelmaschine ausrollen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche eine Teigbahn auslegen.

Für die Füllung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, Frühlingszwiebel putzen, Karotte schälen. Seidentofu, Räuchertofu, Karotte, Frühlingszwiebel, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden.

Gemüse und Tofu 5 Minuten in Sesamöl, Chiliflocken und Sojasauce braten. Koriander zu der Masse geben und alles in einem Mixer pürieren.

Masse erneut kräftig abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Esslöffel große Portionen von der Füllung abstechen und mit Abstand mittig auf die Teigbahn verteilen. Den oberen Teigrand herunterklappen, sodass die Füllung überdeckt ist. Den unteren Rand mit etwas Wasser bepinseln und nach oben klappen. Der untere Teigrand sollte mittig auf der Teigbahn abschließen, sodass die typische Maultaschen-Form entsteht. Mit einem dicken Holzstab die Zwischenräume zwischen den Füllungen festdrücken und die Luft herausdrücken. Mit einem Messer die Maultaschen voneinander trennen.

Wasser in einem Topf erhitzen und gut salzen. Maultaschen darin ca. 3 Minuten kochen. Maultaschen abschöpfen und im Sud fertig ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Zum Fertigstellen Pak Choi putzen, ggf. zerkleinern und Radieschen in feine Scheiben schneiden. In einer tiefen Schüssel die Maultaschen mit dem Sud geben. Pak Choi und Radieschen hineingeben und etwas ziehen lassen. Mit Sojasprossen und Koriander anrichten.

Maren Janich am 20. Februar 2024

Shiitake-Maultaschen in Limetten-Brühe mit Chili-Öl

Für zwei Personen

Für die Brühe:

70 g Shiitake	1 Pastinake	1 Karotte
1 Tomate	1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Ingwer	2 Limetten, Abrieb, Saft	600 ml Gemüsefond
25 ml Mirin	3 EL Ponzu	2 Kaffirlimettenblätter
1 EL weiße Pfefferkörner	Chiliflocken	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Nudelteig:

2 Eier	150 g Hartweizengrieß	100 g Mehl, Type 00
2 EL Olivenöl		

Für die Füllung:

125 g Shiitake	1 Bund Lauchzwiebeln	1 EL Ingwer
1 Ei	1 EL Ponzu	1 EL Yuzu-Marmelade
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1-2 EL Panko	1 EL Sesamöl
Chiliflocken	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

1 Ei	1 EL Mehl, 405	Öl
------	----------------	----

Für das Chili-Öl:

1 Knoblauchzehe	1 EL Ingwer	3 EL Chilipulver
1 EL Szechuanpfeffer	1 TL schwarzer Sesam	70 ml neutrales Öl

Für die Garnitur:

1 kleiner Shiitake	1 rote milde Chili	1 Limette, Abrieb
--------------------	--------------------	-------------------

Für die Brühe:

Das Shiitake, Pastinake, Karotte, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer grob hacken und mit Gemüsefond, Mirin, weißen Pfefferkörnern und 600 ml Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit Kaffirlimettenblätter zugeben.

Brühe abseihen und mit Ponzu, Limettenabrieb, Limettensaft, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Nudelteig:

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

In Frischhaltefolie gewickelt mindestens 10 Minuten, besser länger, kaltstellen.

Für die Füllung:

Pilze putzen und in der Küchenmaschine zerkleinern. In einer Pfanne mit dem Sesamöl bei hoher Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind und die austretende Flüssigkeit verdampft ist.

Ingwer schälen und reiben, Lauchzwiebeln fein schneiden und beides zu den Pilzen geben. Mit Ponzu ablöschen, die Flüssigkeit verdampfen lassen und mit Yuzu-Marmelade und Chili, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Nach dem Auskühlen mit gehacktem Koriandergrün, einem Ei und Panko vermengen, bis eine gebundene Masse entsteht.

Für die Fertigstellung:

Teig durch die Nudelmaschine auf ca. 2 mm walzen, Teigbahn mit 1 Eigelb bestreichen, Maultaschen befüllen und traditionell falten. Mehl mit 200 ml Wasser vermengen.

Maultaschen auf die gefaltete Seite in etwas Öl bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben und goldbraun anbraten, dann mit der Wasser-Mehl-Mischung übergießen, sodass die Maultaschen in etwa 1 cm Flüssigkeit liegen. Ca. 5 Minuten abgedeckt köcheln lassen und anschließend den Deckel abnehmen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Die Pfanne auf einen Teller stürzen und direkt servieren.

Für das Chili-Öl:

Öl im Topf auf ca. 170 Grad erhitzen.

Knoblauch und Ingwer reiben und mit dem Chilipulver, Szechuanpfeffer und Sesam in eine Hitzebeständige Schale geben. Mit dem heißen Öl übergießen, umrühren und bis zum Servieren beiseitestellen.

Für die Garnitur:

Etwas Brühe in den vorgewärmten Teller geben und die Maultaschen so einsetzen, dass die knusprige Seite nicht mit der Brühe in Berührung kommt. Einen kleinen Shiitake sehr fein reiben und roh in die Brühe geben. Mit Chili-Öl beträufeln und mit feinen Chilischeiben garnieren. Limettenschale abreiben und bei Bedarf extra Brühe dazu reichen.

Greta Böske am 20. Februar 2024

Käseküchlein mit Kakao-Streuseln, Kirschkompott

Für zwei Personen

Für die Käsemasse:

1 Zitrone, Abrieb	1 Ei	350 g Magerquark
1 EL Sahne	120 ml Milch	50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker	20 g Speisestärke	2 EL Öl

Für den Boden:

$\frac{1}{2}$ Ei	50 g weiche Butter	100 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	50 g Zucker	1 Prise Salz

Für die Kakaostreusel:

15 g weiche Butter	10 g Zucker	5 g Backkakao
25 g Mehl		

Für das Kirschkompott:

150 g TK-Sauerkirschen	50 ml Kirschsafte	50 ml roter Glühwein
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	1 Prise gemahlener Zimt	1 EL brauner Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke		

Für das Kardamom-Karamell:

60 g Sahne	50 g Zucker	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom
Öl		

Für den Kaffee-Kaviar:

150 ml starker Kaffee	2 TL Agar Agar	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
500 ml kaltes Rapsöl		

Für die Käsemasse:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ei, Quark, Sahne, Milch, Zucker, Vanillezucker, Speisestärke, und Öl mit einem Rührgerät cremig rühren. Die Masse mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Boden:

Ei, Butter, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz verkneten. Teig kühl stellen.

Für die Kakaostreusel:

Butter, Zucker, Mehl und Kakaopulver zu Streuseln verkneten.

Für die Fertigstellung: Zur Fertigstellung des Törtchens etwas vom hellen Teig in eine Silikonform als Boden drücken. Darauf etwas Quarkmasse verteilen und Kakaostreusel darüber krümeln. Die Törtchen bei 170 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Die Törtchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Kirschkompott:

Zucker leicht karamellisieren lassen. Kirschen darin schwenken und mit Glühwein ablöschen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark einer Hälfte auskratzen. Vanillemark und Zimt zu den Kirschen geben. Speisestärke in Kirschsafte glattrühren und schnell in die Kirschen einrühren.

Mindestens 2 Minuten kochen lassen.

Für das Kardamom-Karamell:

Zucker in einen Topf geben und schmelzen lassen. Karamell vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Rückseite einer Suppenkelle einölen und darüber mit einem Löffel Karamellfäden ziehen. Aushärten lassen, dann das Nest vorsichtig von der Kelle lösen.

Restlichen Karamell mit Sahne und Kardamom aufkochen und zu einer zähen Masse einkochen lassen.

Für den Kaffee-Kaviar:

Rapsöl im Kühlschrank kaltstellen. Kaffee, Zucker und Agar Agar zusammen in einem Topf

aufkochen lassen. Flüssigkeit abkühlen lassen und in eine Pipette oder Spritze füllen. Vorsichtig den Kaffee in das kalte Ölbad tröpfeln. Die Tropfen kurz im Öl ziehen lassen. Die entstandenen Kaviarperlen mit einem Sieb vom Öl trennen und mit kaltem Wasser vorsichtig abspülen. Zum Anrichten das Törtchen aus der Form nehmen. Karamell rundherum verteilen. Ein paar Kirschen und den Kaviar auf dem Teller anrichten und servieren.

Maren Janich am 19. Februar 2024

Möhren mit Montello-Kruste, Maracuja-Mixed-Pickles

Für zwei Personen

Für Möhren, Montellokruste:

1 Bund kl. Möhren mit Grün	1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 Orange, Abrieb, Saft
100 g Montello	3 EL weiße Misopaste	1 EL Sesamöl
2 EL Olivenöl	Chiliflocken	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Limette, Abrieb	1 Orange, Abrieb	1 frisches Ei
1 TL mittelscharfer Senf	2 EL weiße Misopaste	2 EL Ponzu
1 EL Reissessig	1 EL Yuzu-Marmelade	250 ml neutrales Öl
Chiliflocken	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Möhrengrün-Öl:

Möhrengrün	50 g Babyspinat	150 ml neutrales Speiseöl
------------	-----------------	---------------------------

Für die Maracuja-Mixed-Pickles:

3 Maracujas	1 gelbe Bete	4 Radieschen
3 kleine Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Ingwer
1 Zitrone, Zesten	200 ml Maracujanektar	150 ml Apfelessig
1 EL weiße Pfefferkörner	2 Kaffirlimettenblätter	Chiliflocken
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Möhrengrünspitzen

Für Möhren, Montellokruste:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Möhrengrün entfernen und für das Öl und die Dekoration beiseitelegen.

Grünansatz der Möhren fein auf ca. 1 cm parieren. Möhren waschen, schälen, längs halbieren und die Möhrenhälften bei Bedarf quer halbieren.

Zitrone und Orange heiß abspülen, die Schale abreiben, dann Saft auspressen und auffangen. 2 EL Zitronensaft, 2 EL Orangensaft, Zitronen- und Orangenabrieb, Misopaste, Sesamöl, Olivenöl, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Montello fein auf einen Teller reiben.

Möhrenviertel zunächst in der Miso-Marinade wenden, dann mit der Schnittseite in den Montello drücken und mit der Käseseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Möhren dabei dicht nebeneinander platzieren, damit sie nicht verbrennen. Für mindestens 20 Minuten im vorgeheizten Ofen ausbacken.

Für die Miso-Mayonnaise:

Ei, Senf, Misopaste, Ponzu und Reissessig mit dem Stabmixer aufschlagen und sehr langsam das Öl bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben.

Mit Limetten- und Orangenabrieb, Yuzu-Marmelade, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Dosierflasche einfüllen und kalt stellen.

Für das Möhrengrün-Öl:

Öl in einem Topf auf 65 Grad erhitzen.

Geputztes Möhrengrün und Spinat in ein hohes Rührgefäß geben, mit dem warmen Öl übergießen und kräftig mit dem Pürrierstab mixen.

Öl dann durch ein Sieb mit Kaffeefilter gießen und beiseitestellen, bis sich das klare Öl am Boden des Auffanggefäßes absetzt. Alternativ vorsichtig durch ein Küchentuch pressen.

Für die Maracuja-Mixed-Pickles:

Einen großen Teller in das Gefrierfach stellen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer hacken.

Radieschen und gelbe Bete putzen und beides in feine Scheiben schneiden. Scheiben kreisrund

mit einem kleinen Servierring ausstechen.

Von der Zitrone grobe Zesten abschneiden. Maracuja halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Alles, bis auf das Gemüse, in einen Topf geben, mit Chili, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen.

Gemüse zugeben und 15-20 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Auf dem geeisten Teller abschrecken und bis zum Servieren beiseitestellen.

Für die Garnitur: Gericht mit Möhrengrünspitzen garnieren.

Greta Böske am 19. Februar 2024

Rosmarin-Ravioli, Pfirsich, Kräuter-Öl, Montello-Soße

Für zwei Personen

Für den Ravioliteig:

100 g Semola	100 g doppelgriff. Mehl	50 g Weizenmehl, Type 405
3 Eier	1 EL Olivenöl	1 Prise Salz

Für das Kräuter-Öl:

50 g frischer Spinat	1 Bund Rosmarin	250 ml neutrales Speiseöl
----------------------	-----------------	---------------------------

Für die Ravioli-Füllung:

200 g Ricotta	3 EL Montello	1 Zitrone, Saft, Zeste
1 Bund Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Ravioli:

Semola	Salz
--------	------

Für den gegrillten Pfirsich:

2 reife Pfirsiche

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	80 g Montello
150 ml Sahne	150 ml Weißwein	Olivenöl
Rohrzucker	Chiliflocken	Salz, weißer Pfeffer

Für den Ravioliteig:

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb und zwei Volleier mit allen anderen Zutaten vermischen und einen geschmeidigen Teig kneten.

Bei Bedarf noch einen Schuss Olivenöl hinzugeben. Teig nach dem Kneten kurz kaltstellen.

Für das Kräuter-Öl:

Öl auf ca. 50 Grad Celsius erhitzen.

Das warme Öl mit Spinat und Rosmarin in einem hohen Gefäß pürieren.

Durch ein Mikrosieb oder einen Nussmilchbeutel abseihen und in eine Servierflasche füllen.

Für die Ravioli-Füllung:

Montello reiben, Rosmarinnadeln hacken, die Zeste der Zitrone abreiben und Saft auspressen. Alles mit Ricotta und 1-2 Esslöffel Kräuter-Öl (von oben) vermischen, salzen und pfeffern.

Für die Ravioli:

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, mit einem runden Ausstecher zwölf Kreise (Ø 10 cm) ausstechen. Die Hälfte davon mit etwas Wasser bestreichen und einen Teelöffel Fülle auf den Teigkreis setzen. Die andere Hälfte der Teigkreise darüberlegen und rundherum mit einer Gabel verschließen. In reichlich gesalzenem Wasser, das kurz aufgekocht wurde, ziehen lassen.

Für den gegrillten Pfirsich:

Pfirsiche in dünne Scheiben hobeln. In einer Grillpfanne Butter erhitzen.

Pfirsiche darin kurz von beiden Seiten angrillen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und fein würfeln, Knoblauch abziehen, reiben und beides in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, einreduzieren, mit Sahne aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Rohrzucker abschmecken und einreduzieren lassen. Topf vom Herd nehmen, Montello einrühren.

Sauce mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß schaumig pürieren.

Greta Böske am 15. Februar 2024

Ravioli, Kürbis-Füllung, 'Beurre blanc', Kürbiskernöl

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

3 Eier, Größe M	200 g Mehl, Type 00	100 g Semolamehl
3 EL Olivenöl	Kurkuma	Salz

Für die Kürbisfüllung:

1 kl. Hokkaido-Kürbis	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan	2 EL Ricotta	1 EL Butter
500 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Ravioli:

Mehl	Salz
------	------

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	150 g kalte Butter
50 ml Kürbiskernöl	150 ml trockener Weißwein	1 Lorbeerblatt
6 weiße Pfefferkörner	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Kürbiskerne

Für den Nudelteig: Alle Zutaten gut zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen.

Für die Kürbisfüllung:

Kürbis waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte mit dem Knoblauch glasig dünsten. Kürbis hinzugeben, mit anrösten und mit Weißwein ablöschen.

Fond hinzugeben und Kürbis weichkochen. Masse etwas abkühlen lassen und Parmesan und Ricotta hinzugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ravioli: Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und mit einem Ausstecher mit 12 cm Durchmesser Teigkreise ausstechen.

Kürbismasse in einen Spritzbeutel geben. Nun die mit dem Spritzbeutel die Masse in die Mitte der Kreise geben und den Teig über die Masse falten und gut andrücken. Nudeltaschen in kochendem Salzwasser für 3 Minuten kochen.

Für die Beurre blanc: Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Weißwein in einen Topf geben. Schalotte abziehen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben. Weißwein bei hoher Hitze einmal aufkochen, anschließend den Weißwein bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren. Butter in feine Würfel schneiden, auf einen Teller geben und im Kühlschrank kaltstellen. Weißwein durch ein feines Sieb abgießen.

Weißwein-Reduktion zurück in den Topf geben und erhitzen. Butterwürfel dazugeben, einmal aufkochen und die Hitze dann wieder reduzieren.

Butter mit einem Stabmixer im Topf schaumig mixen. Nach und nach unter ständigem Mixen die übrigen kalten Butterwürfel dazugeben und diese mit dem Stabmixer komplett auflösen. Beurre blanc von der Hitze nehmen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und nochmals mit dem Stabmixer mixen. Kürbiskernöl am Ende auf dem Teller hineinträufeln.

Für die Garnitur: Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und am Ende über dem Gericht verteilen.

Kevin Stranner am 14. Februar 2024

Türkische Linsen-Suppe mit Tomaten-Öl, Zigarren-Börek

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g rote Linsen	2 Kartoffeln	1 Möhre
1 kleine Zwiebel	1 TL getrock. Nana-Minze	1 EL grobes Pul Biber
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Tomaten-Öl:

1 TL Tomatenmark	2 EL Sonnenblumenöl	Salz
------------------	---------------------	------

Für die Zigarren-Börek:

10 dreieckige Yufka-Blätter	200 g Schafskäse	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für die Suppe:

Die Kartoffeln und die Möhre schälen und grob stückeln.

Zwiebel abziehen, die beiden Enden entfernen und halbieren.

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Kartoffeln, Möhre und Zwiebel kurz anbraten. Linsen unter kaltem Wasser gut abspülen und zum Gemüse geben. Alles kurz anbraten und mit 1 Liter Wasser ablöschen.

Suppe mit den Gewürzen und der Minze abschmecken und 20 Minuten kochen lassen.

Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren, sodass keine Stückchen mehr drin sind. Eventuell mit etwas Wasser verlängern.

Für das Tomaten-Öl:

Tomatenmark mit dem Sonnenblumenöl in einer kleinen Pfanne anbraten und salzen. Am Ende auf die Suppe geben.

Für die Zigarren-Börek:

Schafskäse in einer Schüssel zerbröseln, die dicken Stiele der Petersilie abschneiden. Rest hacken und zum Käse geben. Alles salzen und pfeffern. Auf ein Yufka-Dreieck am dicken Ende etwas von der Füllung geben. Blatt zur Spitze hin einrollen, die Enden einklappen. Spitze mit etwas Wasser befeuchten, damit die Rolle nicht aufgeht.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, mit einem Holzstab die Hitze kontrollieren. Wenn am Holzstab blasen zu sehen sind, die Börek hineingeben. Von jeder Seite kurz anbraten, häufig wenden.

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Zitrone in Viertel schneiden und als Garnitur verwenden.

Romana Wilmsmann am 14. Februar 2024

Couscous-Salat mit Pilzen, Aioli und pochiertem Ei

Für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	1 Avocado
2 Kräuterseitlinge	$\frac{1}{2}$ Mango	100 ml Gemüsefond
Chilipulver	getrockn. Oregano	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

2 Kräuterseitlinge	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	Öl, Salz, Pfeffer
--------------------	-----------------------------	-------------------

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	2 Eier
1 TL Senf	Salz	Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Eier	Essig	Salz
--------	-------	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Möhre	2 Zw. glatte Petersilie
2 EL Pinienkerne		

Für den Couscous:

Den Couscous mit Gemüsefond übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Gemüse und Kräuter waschen und klein schneiden.

Tomatenmark und Öl mit Couscous vermengen und Gemüse untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Oregano und etwas Zucker abschmecken. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Unter den Couscous mischen. Couscous im Servierring anrichten.

Für die Pilze:

Kräuterseitlinge abbürsten. Pilze längs in 3 bis 4 dicke Scheiben schneiden. Bratfett erhitzen, halbe Knoblauchzehe darin scharf anbraten.

Dann die Pilzscheiben hineingeben und von beiden Seiten scharf braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen und fächerartig anrichten.

Für die Aioli:

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Eier, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in einem Mixbecher pürieren bis sich eine homogene Masse bildet.

Für das pochierte Ei:

Wasser mit Essig aufkochen, mit einem Holzlöffel einen Strudel erzeugen, dann das rohe Ei vorsichtig ins Wasser gleiten lassen und ca.

1 Minute ziehen lassen. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur:

Petersilienblätter abzupfen. Zucchini und Möhre schälen und kleinschneiden. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und alles als Garnitur verwenden.

Ursula Bänsch am 14. Februar 2024

Risotto mit Fenchel, Zitrus-Shiitake, Pinienkerne

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	1 Fenchel	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	1 Salzzitrone, $\frac{1}{2}$ TL Schale
50 g Montello	100 g kalte Butter	600 ml Gemüsefond
150 ml trockener Weißwein	Honig	Olivenöl
1 TL Rohrzucker, unraffiniert	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Zitrus-Shiitake:

150 g Shiitake	1 Salzzitrone, Schale, Zeste	50 g kalte Butter
Butter	1 Bund Estragon	Honig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne	Zwiebelsprossen	Montello
------------------	-----------------	----------

Für das Risotto:

Das Olivenöl im Topf erhitzen, fein gehackte Schalotten und geriebenen Knoblauch dazugeben und glasig anschwitzen. Risottoreis zugeben und braten, bis auch der Reis glasig wird. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig verkochen lassen. Unter rühren Gemüsefond hinzugeben und 15-18 Minuten köcheln lassen.

Fenchelknolle würfeln und in einer Pfanne goldbraun anrösten, anschließend kurz mit Rohrzucker karamellisieren, salzen und aus der Pfanne nehmen. Währenddessen Montello reiben und Salzzitrone fein hacken.

Fenchelwürfel, Salzzitrone und Zitronensaft in das Risotto einrühren.

Nach und nach Montello und Butter einrühren und schließlich die Fenchelwürfel unterheben. Mit Honig, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitrus-Shiitake:

Shiitake in Olivenöl und Butter anrösten. Wenn die Pilze Farbe angenommen haben, Butter, Honig, Salzzitronenschale und gehackten Estragon unterrühren. Mit Zitronenzeste und Gewürzen abschmecken.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Risotto, Pilze, Sprossen und Pinienkerne auf angewärmte Teller setzen und fein Montello darüber reiben.

Greta Böske am 14. Februar 2024

Mutzenmandeln mit Vanille-Soße, Heidelbeerkompott

Für zwei Personen

Für die Mutzenmandeln:

½ Zitrone, Abrieb	1 Ei	50 g weiche Butter
Butterschmalz	1 EL Rum	Tonkabohne
3 EL gehackte Mandeln	175 g Mehl	1 TL Backpulver
50 g Zucker	1 Prise Salz	

Für die Fertigstellung:

10 EL Zucker	1 EL Zimt
--------------	-----------

Für die Vanillesauce:

1 Ei	400 ml Vollmilch	1 Vanilleschote
15 g Speisestärke	30 g Zucker	

Für das Heidelbeer-Kompott:

150 g TK-Wildheidelbeeren	1 Scheibe Ingwer	½ Zitrone, Abrieb
½ Orange, Abrieb	100 ml Heidelbeersaft	½ Vanilleschote
1 Zimtstange	½ TL Speisestärke	1 EL Zucker

Für die Mutzenmandeln:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig nach Belieben mit Salz, Tonkabohne und Rum abschmecken. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und für ca. 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig ca.

1 cm dick ausrollen und in Mutzenform ausstechen.

Butterschmalz auf 170°C erhitzen und die Mutzen darin ausbacken. Die ausgebackenen Mutzen auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Fertigstellung:

Zucker und Zimt mischen. Die fertiggebackenen Mutzenmandeln in dem Zimt-Zuckergemisch wälzen.

Für die Vanillesauce:

Stärke mit 2 EL der Milch glattrühren. Die restliche Milch in einen Topf geben und erwärmen. Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen.

Vanilleschote, ausgekratztes Mark und Zucker in die Milch geben. Unter Rühren weiter erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Vanilleschote entfernen und die angerührte Stärke unter Rühren dazugeben. Milch einmal kurz aufkochen lassen. Topf von der Hitze nehmen. Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelb unter die heiße Vanillemilch rühren und dann langsam das Eiweiß unterrühren.

Für das Heidelbeer-Kompott:

2 EL des Heidelbeersafts mit der Stärke glattrühren. Den Rest des Safts in einen Topf geben, Zucker dazugeben und unter Rühren erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die aufgelöste Stärke zu dem Saft geben und sämig rühren. Zimtstange, das Mark der Vanilleschote, den Orangen- und Zitronenabrieb und den Ingwer dazugeben, umrühren und abkühlen lassen.

Den Sud im abgekühlten Zustand durch ein Sieb geben und wieder in einem Topf auf den Herd stellen. Heidelbeeren dazugeben, langsam aufkochen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen.

Michael Gerhardy am 08. Februar 2024

Gefüllte Zucchini mit Pinienkernen und Tomaten-Bulgur

Für zwei Personen

Für die gefüllte Zucchini:

2 Zucchini	100 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb	1 Ei	40 g Parmesan
30 g Panko	3 Zweige Oregano	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pininkerne:

50 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft	5 Zweige Oregano
4 EL Olivenöl	Salz	

Für den Tomaten-Bulgur:

250 g Bulgur	400 g ganze Tomaten (Dose)	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
100 ml helles Lager-Bier	100 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark
3 Zweige glatte Petersilie	1 TL Baharat-Gewürz, s.u.	$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Baharat-Gewürz:

$\frac{1}{2}$ EL gemahl. weißer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ EL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ EL gemahl. Zimt
1 TL gemahl. Gewürznelken	1 $\frac{1}{2}$ EL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Kardamom
2 EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ EL gemahl. Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Piment
Muskatnuss		

Für die gefüllte Zucchini: Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Parmesan reiben und beiseitestellen. Zucchini waschen, trockentupfen, halbieren und mit einem Löffel das Innere auskratzen/aushöhlen. Das Fruchtfleisch mit den Händen ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse pressen und mit Panko, Ei und Parmesan zu dem Fruchtfleisch geben. Kirschtomaten waschen, trockentupfen, vierteln, zerdrücken und zu der Masse geben.

Oregano waschen, trockenwedeln, vom Stiel streifen und ebenfalls dazugeben. Mit etwas Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Zucchini in eine ofenfeste Form setzen, salzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Zucchini-masse in die Vertiefung geben und die Zucchini für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Pininkerne: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.

Oregano waschen, trockenwedeln und anschließend die Blätter fein hacken. Den Saft der Zitrone (ca. 2 EL), etwas Zitronenabrieb, Olivenöl, Pinienkerne und Oregano in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit Salz abschmecken.

Für den Tomaten-Bulgur: Bulgur in einem Sieb unter Wasser waschen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen.

Tomaten klein hacken und zu den Zwiebeln geben.

Tomatenmark, Baharat und Piment d'Espelette dazugeben und untermischen. Bulgur mit dem Bier und Fond auffüllen und für 10 Minuten köcheln lassen. Am Ende der Kochzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Bulgur mit Petersilie garnieren.

Für das Baharat-Gewürz: Alle Gewürze miteinander vermengen. Fertige Gewürzmischung in einem luftdichten Behältnis aufbewahren und nach Bedarf verwenden.

Michael Gerhardy am 07. Februar 2024

Polenta, Mayonnaise, Tomaten-Oliven-Sugo, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Polenta:

150 g Instant Polenta	40 g Parmesan	1 EL Butter
1 Liter Gemüfefond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensugo:

400 g stückige Tomaten	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g schwarze Oliven	50 g grüne Oliven	1 EL Kapern
2 Zweige glatte Petersilie	Agavendicksaft	Chiliflocken
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Champignon-Spinat-Gemüse:

200 g weiße Champignons	200 g Babyspinat	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Limette, Saft	2 EL Sojasauce
3 EL Pinienkerne	Kokosöl, Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft	1 Ei
1 TL Honig-Dijonsenf	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Oregano
180 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für die Polenta: Den Parmesan reiben. Ca. 10 g Parmesan für die Garnitur beiseitestellen. Fond in einem Topf aufkochen. Polenta einrühren und 4 Minuten köcheln lassen. Parmesan und Butter einrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Auskühlen lassen. Anschließend in Rauten schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Rauten mit geriebenem Parmesan garnieren.

Für den Tomatensugo: Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in Halbmonde schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, beides darin anschwitzen. Oliven in Scheiben schneiden und mitanbraten. Tomaten hinzugeben und kurz köcheln lassen.

Anschließend Kapern hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Agavendicksaft abschmecken. Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trockenwedeln, fein schneiden und unter das Tomatensugo heben.

Für das Champignon-Spinat-Gemüse: Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen, trocken-schleudern und grob hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Knoblauch und Zwiebeln darin bei hoher Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Anschließend mit Sojasauce ablöschen. Hitze reduzieren, Spinat hinzugeben und für ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Pinienkerne hinzugeben und kurz mitrösten lassen.

Für die Mayonnaise: Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Alle Zutaten, bis auf die Kräuter, in ein hohes Gefäß geben. Pürierstab auf den Boden stellen und solange am Boden stehend mixen bis sich alle Zutaten vermischt haben. Anschließend langsam den Pürierstab hochziehen bis eine Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit Kräutern vermengen und anschließend in einen Spritzbeutel füllen: Kleine Mayonnaisen-Tupfen auf dem Teller verteilen.

Carina Bonnet am 07. Februar 2024

Emmentaler mit Sauce tartare und Grünkohl-Salat

Für zwei Personen

Für den Emmentaler:

400 g Emmentaler am Stück	3 Eier	100 ml Sahne
Butterschmalz	150 g Mehl	200 g Semmelbrösel
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft	2 Eier	1 EL Senf
180 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce tartare:

2 Essiggurken	1 kleine Zwiebel	1 Zitrone, Saft
2 EL Saure Sahne	2 EL Schmand	1 Spritzer scharfe Chilisauc
2 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Grünkohlsalat:

200 g frischen Grünkohl	1 Möhre	1 kleiner grüner Apfel
1 Orange, Filets, Saft	1 Limette, Saft	2 TL Ahornsirup
4 EL Rapsöl	1-2 EL Sonnenblumenkerne	Chilipulver
Salz, Pfeffer		

Für den gebackenen Emmentaler: Den Emmentaler in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. Eier in einen tiefen Teller schlagen und mit Sahne, ein wenig Salz und Pfeffer verquirlen.

Mehl und die Brösel je in einen Teller geben. Den Emmentaler zuerst in Mehl wenden dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Brösel wenden. Gut darauf achten, dass der Käse wirklich rundum gut paniert ist, damit kein Käse auslaufen kann.

Butterschmalz und Rapsöl zu gleichen Teilen in die Pfanne geben, erhitzen und den Käse darin goldbraun ausbacken. Den Käse vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise: Eier trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf, Salz und Pfeffer gut vermischen. Anschließend das Öl tropfenweise hinzufügen und dabei die Mayonnaise mit dem Stabmixer hochziehen. Zum Schluss die Mayonnaise mit dem Zitronensaft abschmecken.

Für die Sauce tartare: Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Essiggurken ebenfalls sehr fein würfeln. Zwiebel und Essiggurken mit Mayonnaise (s.o.) vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Chilisauc abschmecken. Saure Sahne, Schmand und Petersilie unterrühren.

Für den Grünkohlsalat: Grünkohl gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Grünkohl in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Möhren schälen, fein raspeln und ebenfalls zum Grünkohl geben.

Orangen mit einem Messer schälen und anschließend filetieren. Saft dabei auffangen und für das Dressing beiseitestellen. Orangenfilets zum Salat geben. Limette auspressen und Saft auffangen. Für das Dressing aufgefangenen Orangensaft mit Limettensaft, Ahornsirup und Öl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und den Salat damit garnieren. Dressing und Salat erst kurz vor dem Servieren miteinander vermengen.

Martina Bobrich am 07. Februar 2024

Süßkartoffelwaffel, Petersilien-Feta-Pesto, Ei, Chips

Für zwei Personen

Für die Waffeln:

3 Eier	1 große Süßkartoffel	200 g Mehl
100 ml Kokosmilch	50 g Butter	1 TL Backpulver
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffelchips:

1 Süßkartoffel	1 Prise Paprikapulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das pochierte Ei:

2 Eier	2 EL Tafelessig	Salz
--------	-----------------	------

Für das Pesto:

1 Zitrone, Saft	100 g Feta	150 g Frischkäse
50 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Muskatnuss
Natives Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rucola:

100 g Rucola	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Waffeln:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Kokosmilch und Butter in einem Topf erwärmen. Süßkartoffeln reiben und mit der erwärmten Butter und Kokosmilch mischen. Nacheinander die Eier unterziehen. Mehl mit Backpulver mischen und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Heißes Waffeleisen einfetten, Teig hineingeben und ausbacken.

Für die Süßkartoffelchips:

Süßkartoffel in möglichst feine und gleichmäßige Scheiben hobeln. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl marinieren und mit genügend Abstand auf Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 25 Minuten backen. Anschließend 5 Minuten auskühlen lassen, damit sie noch knuspriger werden.

Für das pochierte Ei:

Eier jeweils in eine kleine Tasse schlagen. Einen Topf mit siedendem Wasser aufstellen und einen großen Spritzer Essig dazugeben. Eier langsam hereingleiten lassen. Das Eiklar vorsichtig mit einem Kochlöffel an das Eigelb drücken. Die Eier etwa 3-4 Minuten garziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenrolle gut abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Pesto verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Für den Rucola:

Rucola gut waschen, trockenschleudern und mit Öl, Zitronensaft und den Salz und Pfeffer marinieren.

Marius Brüning-Wolter am 05. Februar 2024

Schwarzwurzeln, Orangen-Hollandaise, Chicorée-Salat

Für zwei Personen

Für die Schwarzwurzeln:

350 g Schwarzwurzeln	2 EL Butter	25 g Erdnüsse
25 g Walnüsse	25 g Cashewnüsse	3 EL Panko
2 TL rosa Pfefferbeeren	1 EL Essig	3 EL Rapsöl
Salz		

Für die Orangen-Hollandaise:

250 g Butter	3 Eier	1 Orange, Saft
1 Zitrone, Saft	1 Prise weißer Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
Salz		

Für den Chicorée-Salat:

2 Chicorée	1 Orange, Filets, Saft	1 TL Honig
1 EL Balsamicoessig	2 EL Walnussöl	1 EL Mandelblättchen
Salz	Pfeffer	

Für die Schwarzwurzeln:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und in Wasser mit Essig legen. Anschließend längs halbieren und vierteln. In einer Schüssel mit Öl mischen und mit Salz würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen. Nüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen. Nüsse mit Panko und Butter mischen. Nussmischung über den Schwarzwurzeln verteilen und weitere 8 Minuten backen. Blech aus dem Ofen nehmen und Schwarzwurzeln mit Pfefferbeeren und Brunnenkresse anrichten.

Für die Orangen-Hollandaise:

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Butter in einem Topf schmelzen.

Eigelbe mit ausgepresstem Orangensaft und etwas Salz in einem Topf über einem heißen Wasserbad aufschlagen bis die Masse cremig ist.

Nun nach und nach die geschmolzene Butter hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und zeitnah servieren.

Für den Chicorée-Salat:

Chicorée waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Orange längs halbieren. Eine Hälfte entsaften, die andere Hälfte filetieren. Saft mit Honig, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Chicorée und Orangenfilets in das Dressing geben und gut vermischen. Vor dem Servieren mit Mandeln bestreuen.

Rick Brockmeyer am 01. Februar 2024

Thai-Curry mit Currypaste, Seitan und Naan

Für zwei Personen

Für das Thai-Curry:

2 Paprikaschoten	4 Kaiserschoten	1 Möhre
10 Babymaiskolben	2 Frühlingszwiebeln	400 ml Kokosmilch
Sesamöl		

Für die Currypaste:

10 g Guajillo Chilis	2 Schalotten	3 Knoblauchzehen
2 Korianderwurzeln	1 Makrut-Limette	15 g Galgantwurzel
1 Stange Zitronengras	1 EL Misopaste	1 TL weißer Pfeffer
1 TL Salz		

Für den Seitan:

200 g Seitan, natur	200 g glutenfreies Mehl	3 EL Kichererbsenmehl
3 EL Hefeflocken	1 EL Salz	1 TL Zwiebelpulver
1 TL weißer Pfeffer	3 EL Tafelessig	Pflanzenöl

Für das Naan:

1 EL Butter	1 kleines Ei	50 g Naturjoghurt
1½ TL Schwarzkümmelsamen	½ TL Kreuzkümmelsamen	200 g Mehl, 550
1 TL Baking Soda	1 TL Zucker	2 Zweige Koriander
Olivenöl		

Für die Garnitur: essbare Blüten

Für das Thai-Curry: Die Paprikaschoten halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Möhre schälen und würfeln. Kaiserschoten klein schneiden. Mais in Stücke schneiden. Alles in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten.

Kokosmilch angießen und aufkochen lassen.

Mit selbstgemachter Currypaste würzen.

Für die Currypaste: Chilis schälen, entkernen und mit kochendem Wasser überschütten.

Einweichen lassen während die anderen Zutaten vorbereitet werden.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Makrut Limette schälen. Galgant- und Korianderwurzeln schälen und würfeln. Unteren Teil vom Zitronengras in Scheiben schneiden. Eingeweichte Chili, Schalotte, Knoblauch, Wurzeln, Misopaste, Zitronengras und Limettenfleisch in einen Standmixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Seitan: Mehlsorten mit Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver und Hefeflocken vermischen.

Tafelessig dazugeben und gut verkneten. Seitan in der Masse wenden und 10 Minuten darin abgedeckt ruhen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden und dann in einer Pfanne mit Öl kurz und scharf anbraten.

Für das Naan: Naturjoghurt mit Mehl, Ei, Baking Soda und Zucker zu einem Teig kneten.

Schwarz- und Kreuzkümmel mörsern und unter den Teig heben. Warm ruhen lassen. Fladen formen und in einer Pfanne mit wenig Öl ausbacken. Butter schmelzen lassen und auf die fertigen Fladen streichen. Koriander grob hacken und darüber streuen.

Für die Garnitur: Gericht mit Blüten servieren.

Rick Brockmeyer am 31. Januar 2024

Pikanter Blumenkohl-Topf mit Basmati

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl-Topf:

1 kleiner Blumenkohl	1 rote Paprikaschote	2 Karotten
1 rote Chilischote	1 gelbe Zwiebel	2 Knoblauchzehen
500 ml Sahne	5 cm Ingwer	3 Zweige Koriander
1 TL Zwiebelpulver	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
150 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Basmati:

100 g Basmati	3 EL neutrales Pflanzenöl	1 TL Salz
---------------	---------------------------	-----------

Für den Blumenkohl-Topf:

Das Zwiebelpulver, Paprikapulver und Kreuzkümmel mischen.

Blumenkohlröschen vom Stamm trennen und in verschiedene Größen schneiden. Stamm in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und vierteln. Knoblauch abziehen und hacken. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Chili in Ringe schneiden.

Karotten schälen und grob raspeln.

Etwas Öl in einen großen Topf gießen und Blumenkohlröschen bei hoher Hitze anbraten. Regelmäßig umrühren und nach etwa 5 Minuten mit der Gewürzmischung bestreuen. Zusätzlich salzen und pfeffern. Sobald der Blumenkohl Röstaromen bekommt und weich wird, aus dem Topf nehmen und in eine Schüssel legen.

Erneut Öl in den Topf geben und dann die Zwiebeln braten, bis sie weich geworden sind. Knoblauch, Paprika, Chili und Karotten dazugeben. Mit andünsten. Ingwer schälen und reiben. Zusammen mit der Sahne unter das Gemüse rühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein paar Minuten auf schwacher Hitze köcheln lassen. Blumenkohl zurück in den Topf geben und ziehen lassen. Koriander waschen und Blätter abzupfen. Als Garnitur verwenden.

Für den Basmati:

300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Reis mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Öl in einem Topf erhitzen, Reis dazu geben und für eine Minute dünsten. Mit Salz würzen und dann das kochende Wasser dazu geben. Aufkochen lassen und dann Hitze reduzieren. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Martina Åhman am 31. Januar 2024

Kürbis-Risotto, Bergkäse, Pilze und Kürbiskern-Pesto

Für zwei Personen

Für das Kürbis-Risotto:

1 kleiner Hokkaido	80 g Carnaroli-Risotto	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	150 g Bergkäse	80 g Butter
100 ml Weißwein	600 ml Gemüsefond	Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kräuterseitlinge:

100 g Kräuterseitlinge	½ Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Salz
------------------------	--------------------------	----------------

Für das Kürbiskern-Pesto:

100 g Kürbiskerne	150 g Bergkäse	1 Bund glatte Petersilie
150 ml Olivenöl	1 Zitrone, davon Abrieb	Salz, Pfeffer

Für die Deko:

25 g Kürbiskerne	30 g Zucker
------------------	-------------

Für das Kürbis-Risotto:

Den Gemüsefond erwärmen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Öl anschwitzen. Risotto dazugeben und mit glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen.

Kürbis halbieren und Fruchtfleisch und Kerne herausholen. In kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Kürbis mit zum Risotto geben und mit anschwitzen. Fond angießen und reduzieren lassen.

Restlichen Kürbis ausstechen und in einer Pfanne mit Öl anbraten, bis er weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Sobald der Fond im Risotto eingekocht ist, neu angießen. Ab und zu umrühren. Bergkäse reiben. Kurz vor Ende der Garzeit Käse und Butter unter Risotto rühren.

Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge putzen, halbieren und in einer Pfanne sautieren, nur leicht salzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Auf dem Risotto drapieren.

Für das Kürbiskern-Pesto:

Bergkäse in grobe Stücke schneiden. Kürbiskerne, Käse, Petersilie und Kürbiskernöl in einen Multizerkleinerer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Je nach Konsistenz mit Olivenöl nacharbeiten.

Für die Deko:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dann mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Dennis Kunze am 31. Januar 2024

Falafel mit Süßkartoffel, Spinat und Feta

Für zwei Personen

Für die Falafel:

130 g Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
50 g Kichererbsenmehl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Tellicherry-Pfeffer
Pflanzenöl	Salz	

Für die Süßkartoffel:

1 große Süßkartoffel	4 TL Ras el-Hanout	$\frac{1}{2}$ TL Tellicherry-Pfeffer
3 EL Olivenöl	Salz	

Für den Spinat und Feta:

200 g Blattspinat	1 kleine, rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Feta	1 EL Butter	

Für die Crème-fraîche:

2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	1 Prise Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 EL Granatapfelkerne	30 g Kürbiskerne	30 g Zucker
2 EL Kürbiskernöl		

Für die Falafel:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Koriander und Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit Kichererbsen und Kichererbsenmehl in einen Multizerkleinerer geben und zu einer Masse pürieren. Mit Kreuzkümmel, etwas Zitronensaft, Salz und gemörsertem Pfeffer abschmecken. Zu kleinen Bällchen formen und in Pfanne mit heißem Öl frittieren bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffel waschen, in der Hälfte durchschneiden, und Schnittflächen mit Ras el Hanout, Salz und gemörsertem Pfeffer würzen. Zusätzlich mit Olivenöl bestreichen. Für 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Spinat und Feta:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Blattspinat in einer Pfanne mit geschmolzener Butter mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten.

Feta bröseln.

Für die Crème-fraîche:

Crème fraîche mit Zitronensaft, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer vermischen.

Für die Garnitur:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Merit Schwalm am 31. Januar 2024

Pasta, Zucchini-Nudeln, Avocado-Soße, Räuchertofu

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

3 Eier	300 g Mehl, Type 00	100 g Semola
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Zoodles:

1 Zucchini

Für den Räuchertofu:

200 g festen Räuchertofu	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2 EL Sojasauce
1 TL Chilipulver	4 EL feiner brauner Zucker	Pflanzenöl

Für die Avocado-Sauce:

1 Avocado	2 Schalotten	1 Zitrone, Saft
5 Zweige Basilikum	2 EL Olivenöl	1 TL weißer Pfeffer

Salz

Für die Garnitur:

10 Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Zesten	30 g Parmesan
2 Zweige Basilikum		

Für die Tagliatelle:

Das Mehl mit Semola, Eier und Olivenöl zu einem Teig kneten. Dann in Frischhaltefolie einpacken und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Wasser aufsetzen und stark salzen. Pastateig dünn ausrollen und in Tagliatelle schneiden. 2-3 Minuten in stark kochendem Wasser al dente garen. Pasta abgießen und ein Glas Nudelwasser für die Sauce zurückhalten.

Für die Zoodles:

Zucchini waschen, Enden entfernen und mit dem Spiralschneider in Zoodles schneiden. Mit der fertigen Pasta im Topf vermengen.

Für den Räuchertofu:

Räuchertofu in mundgerechte Würfel schneiden. In Sojasauce, gehackte Chilis und etwas Öl einlegen. 15 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin goldbraun braten. Braunen Zucker darüber geben und karamellisieren lassen.

Für die Avocado-Sauce:

Avocado schälen und entsteinen. Schalotte abziehen. Beides zusammen mit Basilikum, Olivenöl und dem Saft der Zitrone in einen Multizerkleinerer geben und aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz Nudelwasser unter die Sauce rühren.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Basilikumblätter abziehen. Zitronenzesten abreißen.

Alles zusammen in einem Multizerkleinerer geben und kurz aufmixen, sodass der Parmesan die Farbe des Basilikums annimmt. Tomaten halbieren. Beides zur Garnitur der Teller nutzen.

Pasta mit Sauce vermengen und bei leichter Hitze rühren bis alle Nudeln mit Sauce ummantelt sind. Auf Tellern anrichten und garnieren.

Rick Brockmeyer am 29. Januar 2024

Shakshuka mit Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

25 g Butter	90 ml Hafermilch	150 g Weizenmehl
2 TL Backpulver	2 TL Salz	

Für das Shakshuka:

250 g Kichererbsen, (Dose)	1 kleine rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Eier	250 ml passierte Tomaten	200 g gestückelte Tomaten
2 EL Tomatenmark	1 TL Senf	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Senfkörner	2 Lorbeerblätter	1 getrock. Birds Eye Chili
2 TL Tellicherry-Pfeffer	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise geräuch. Paprikapulver
1 TL Ras el-Hanout	1 Prise Piment d'Espelette	1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Pflanzenöl	Salz	

Für das Pfannenbrot:

Die Butter in einem Topf schmelzen und abkühlen lassen. Mehl, Backpulver und Salz mischen und abgekühlte Butter sowie Hafermilch dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu dünnen Teigfladen ausrollen und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Vor dem Servieren in Streifen schneiden.

Für das Shakshuka:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides zusammen mit Senfkörnern in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Lorbeerblätter, Senf und Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Kichererbsen abtropfen lassen und dazugeben. Pfeffer und Chili mörsern. Dann alles mit Pfeffer, beiden Paprikasorten, Ras el-Hanout, Piment d'Espelette und Kreuzkümmel würzen. Mit passierten und gestückelten Tomaten ablöschen. Deckel auf die Pfanne geben und köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis kurz vor dem Servieren köcheln lassen. Eier hineingleiten lassen bis sie stocken und wachweich sind. Petersilie fein hacken und als Garnitur verwenden.

Merit Schwalm am 29. Januar 2024

Pilze im Zwiebelsud, Kartoffel-Stampf, Blattspinat

Für zwei Personen

Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Möhren	1 kleine Zwiebel
150 g Butter	250 ml unges. Hafermilch	1 Prise Zucker
1 Prise Kurkuma	Muskatnuss	Salz

Zwiebelsud:

4 große Kräuterseitlinge	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	200 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Prise Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

300 g Blattspinat	1 Zwiebel	100 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL gerebeltes Bohnenkraut	Muskatnuss	1 Prise Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Möhren-Stampf:

Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und grob stückeln. Alles in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und das Wasser zum Kochen bringen. Nach etwa 15 Minuten das Wasser abgießen, kurz ausdünsten lassen und dann stampfen. Butter und Milch unterrühren und mit Muskatnuss und Kurkuma würzen.

Für die Kräuterseitlinge mit **Zwiebelsud:**

Kräuterseitlinge putzen und halbieren. Zwiebel abziehen und grob stückeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides glasig andünsten. Dann Kräuterseitlinge auf Schnittfläche scharf anbraten. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen. Kurz vor dem Servieren klein geschnittenen Dill und Petersilie in den entstandenen Sud rühren.

Für den Blattspinat:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig anschwitzen. Mit Zucker, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen.

Blattspinat waschen, trockenschleudern und in die Pfanne geben. Kurz andünsten, dann mit Gemüsefond ablöschen. Hitze reduzieren und ziehen lassen bis zum Servieren.

Thomas Vogel am 29. Januar 2024

Brezelknödel mit Bergkäse-Soße und Pilz-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Brezelknödel:

200 g Laugenbrezeln	1 Schalotte	1 Ei
60 ml Milch	Butter	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Bergkäsesauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	80 g kräftiger Bergkäse
100 ml Sahne	20 ml Milch	Butter
60 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen
1 EL Maisstärke	Salz	Pfeffer

Für das Pilzgemüse:

150 g braune Champignons	1 kleine gelbe Paprika	1 kleine rote Paprika
1 Zwiebel	1 Zweig Thymian	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für die Brezelknödel:

Die Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne in Butter anbraten. Brezeln in Stücke schneiden. Milch in einem Topf erwärmen und mit den Schalotten über die Brezeln geben. Petersilie fein hacken und mit dem Ei zu der Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse gut mit den Händen kneten. Die Masse etwas ruhen lassen.

Mit angefeuchteten Händen kleine Knödel formen und gut festdrücken.

Die Knödel im siedenden Salzwasser etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Bergkäsesauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, grob schneiden und mit dem Kümmel in Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und kurz stark aufkochen lassen. Gemüsefond und Sahne hinzugeben und 2 Minuten kochen lassen. Bergkäse reiben und mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren. Bei niedriger Hitze ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Stärke mit der Milch verrühren, in die Sauce gießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab kräftig pürieren.

Für das Pilzgemüse:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Pilze putzen und vierteln. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden.

Öl in der Pfanne erwärmen und zuerst die Zwiebel anrösten. Paprika hinzugeben. Pilze ebenfalls in die Pfanne geben und alles einmal kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Vor dem Servieren nochmals kurz in der Pfanne heiß werden lassen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch klein schneiden und über die Knödel geben.

Anna Haase am 24. Januar 2024

Gemüse-Kokos-Curry mit Limetten-Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

500 g Brokkoli	1 rote Paprika	200 g weiße Champignons
100 g Zuckerschoten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft	400 ml Kokosmilch	1 TL grüne Currypaste
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Limetten-Reis:

150 g Basmati	1 Limette, Abrieb	Salz
---------------	-------------------	------

Für den Beilagen-Salat:

10 Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Paprika	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
2 EL Kokosmilch	1 Prise Zucker	1 EL Öl
Salz, Pfeffer		

Für das Curry:

Die Zwiebel abziehen und in schmale Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Röschen vom Brokkoli lösen und Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Champignons putzen und halbieren oder je nach Größe in Viertel schneiden. Zuckerschoten putzen. In einer großen Pfanne etwa 2 EL Öl erhitzen. Brokkoliröschen, Paprika und Zuckerschoten darin anbraten. Nach etwa einer Minute Zwiebeln, Knoblauch und Champignons zugeben, weiter braten, bis die Zwiebel glasig ist.

Currypaste dazugeben und kurz mitbraten und mit Kokosmilch ablöschen. Auf kleiner Stufe weiter köcheln, bis Brokkoli und Paprika den gewünschten Biss haben. Limette halbieren und auspressen. Curry mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Limettensaft abschmecken **Für den Limetten-Reis:**

In einem kleinen Topf mit Deckel 300 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Reis in einem Sieb abwaschen, in den Topf geben und mit Deckel ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Reis von der Hitze nehmen und noch weitere 10 Minuten quellen lassen. Schale der Limette abreiben und 1 TL zum Ende zum Reis geben. Reis mit einer Gabel etwas auflockern.

Für den Beilagen-Salat:

Zuckerschoten in Streifen schneiden. Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Limette auspressen und Saft mit Kokosmilch verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer und Olivenöl abschmecken und mit Paprika und Zuckerschoten vermengen.

Eric Schwär am 24. Januar 2024

'Quinotto' mit Pilzen, Thymian, Parmesan, Trüffel

Für zwei Personen

Für das Quinotto:

125 g Quinoa	250 g helle Champignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan	2 EL Butter
400 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian	2,5 EL Olivenöl	

Für das Topping:

1 kl. Wintertrüffel	50 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 TL Dukkah		

Für das Quinotto:

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Quinoa gründlich mit warmem Wasser waschen, um die Bitterstoffe aus der Schale zu entfernen. Gut abtropfen lassen und 2 Minuten bei mittlerer Temperatur im Topf anschwitzen. Gemüsefond erhitzen und 350 ml des Gemüsefonds angießen, Lorbeer hinzufügen und unter gelegentlichem Umrühren 13-15 Minuten leise köcheln lassen. Dabei nach und nach heißen Fond angießen, so dass die Quinoakörner weder zu trocken sind, noch zu sehr in Flüssigkeit schwimmen.

Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und evtl. ganz lassen oder halbieren. Parmesan reiben. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch farblos anschwitzen. Pilze hinzufügen und braten bis sie Farbe annehmen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren. Thymian zupfen und hacken. Pilze mit Butter, 2 EL Thymian und Parmesan unter das fertige Quinotto ziehen.

Für das Topping:

Petersilie fein hacken. Parmesan reiben. Trüffel fein hobeln.

Quinotto mit Petersilie, Dukkah und Parmesan bestreuen und mit gehobeltem Trüffel auf Teller servieren.

Judith Müller am 24. Januar 2024

Parmigiana di melanzane mit Polenta

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

2 reife Auberginen	3 Eier, Größe M	3 TL edelsüßes Paprikapulver
300 g Mehl	Paniermehl	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

3 reife Ochsenherztomaten	2 reife Cherrytomaten	500 ml passierte Tomaten
300 ml Tomatenmark	1 Knoblauchzehe	4 rote Chilischote
Olivenöl	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

250 g feiner Polentagrieß	20 g Parmesan	3 EL Butter
2 EL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, bunter Pfeffer

Für die Fertigstellung:

1 Burrata	200 g Ricotta	200 g Parmesan
-----------	---------------	----------------

Für die Nüsse:

100 g Cashewkerne	100 g Baumnüsse	100 g Pinienkerne
50 g Mandelsplitter	1 Prise Fleur de Sel	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund Basilikum	1 Dattel
------------------	----------

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine vom Strunk befreien, in 6-7mm dünne Ringe schneiden, auf einen Teller geben, mit Salz bestreuen und mit einem weiteren Teller beschweren, um sie zu entwässern. Mit einem Tuch leicht abtrocknen.

Eier trennen, Eigelbe mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Auberginenscheiben mit Eigelb bepinseln, in Mehl wenden, in Paniermehl panieren. Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Ringe darin goldbraun frittieren und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chilischoten klein hacken.

Olivenöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chilischoten kurz anbraten. Cherry- und Ochsenherztomaten, Tomatenmark und passierte Tomaten hinzufügen, köcheln lassen.

Für die Polenta:

1-1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen, eine Prise Salz und etwas Öl hinzufügen, um die Bildung von Klumpen zu verhindern. Maisgrieß hinzugeben und umrühren. 5-15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Parmesan reiben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter mit buntem Pfeffer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und mit 1 EL Parmesan unterheben.

Für die Fertigstellung:

Burrata in Scheiben schneiden und Parmesan reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zwei Anrichtringe mit einem Durchmesser von 7 cm drauflegen. In beide Anrichteringe wie folgt stapeln:

Auberginenscheibe, Tomatensauce, Burrata und Parmesan. Den Vorgang einmal wiederholen und zusätzlich beim zweiten Vorgang je einen großen Esslöffel Ricotta draufgeben und mit der Auberginenscheibe, Tomatensauce abschließen. Auflauf für ca. 7 Minuten in den Backofen geben.

Für die Nüsse:

Cashewkerne, Baumnüsse, Pinienkerne und Mandelsplitter in einer Pfanne goldbraun anbraten und mit 1 Prise Fleur de sel und Pfeffer würzen. Anschließend mit Hilfe eines Multizerkleinerer mixen.

Für die Garnitur:

Basilikumblätter zupfen. Dattel klein schneiden.

Auberginenaufauf auf Teller geben, mit der Nussmischung, Datteln, etwas Olivenöl, je einen Klecks Ricotta und Tomatensauce und Basilikum garniert servieren. Polenta daneben geben.

Tommaso Longo de Tommaso am 22. Januar 2024

Ravioli mit Rote-Bete-Füllung, Meerrettich-Schaum

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

200 g Weizenmehl, 405 2 Eier, M Salz

Für die Füllung:

250 g gegarte Rote Bete 1 rote Zwiebel 1 Ei
50 g Ricotta 2 EL Semmelbrösel Salz, Pfeffer

Für die Ravioli-Fertigstellung:

1 Ei 1 TL Butter 500 ml Rote-Bete-Saft
Salz

Für den Meerrettichschaum:

80 g frischen Meerrettich 1 Zitrone, Saft 250 ml Sahne
100 ml Gemüsefond ½ TL Sojalecithin Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Walnüsse 1 Lauchzwiebel Parmesan

Für den Ravioli-Teig:

Das Mehl, Eier und Salz verkneten, bis eine geschmeidige Kugel entsteht. Teig bis zur weiteren Verarbeitung in Frischhaltefolie einwickeln und bei Zimmertemperatur lagern.

Für die Füllung:

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Rote Bete fein würfeln. Zwiebel- und 2/3 der Roten-Bete-Stücke zusammen mit dem Eigelb, Ricotta und den Semmelbröseln in einem Multizerkleinerer geben, bis eine homogene Masse entsteht. Die restlichen Rote-Bete-Stücke hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ravioli-Fertigstellung:

Mit einer Nudelmaschine möglichst dünne Teigplatten ausrollen und mithilfe eines Stanzers Kreise markieren. In die Mitte der Kreise jeweils einen Teelöffel Füllung platzieren und die Ränder mit Eiweiß einstreichen. Eine weitere Teigbahn über die Füllung legen und vorsichtig von der Füllung bis zum Rand andrücken, damit die Luft entweicht.

Zuletzt die Ravioli mit einem runden Ausstecher (Durchmesser 6 cm) ausstanzen und den Rand andrücken.

Ravioli in gesalzenem Wasser für 6 Minuten kochen. Für eine schöne Färbung dem Kochwasser Rote-Bete-Saft hinzufügen.

Die gegarten Ravioli kurz vorm Servieren in einer Pfanne mit brauner Butter schwenken.

Für den Meerrettichschaum:

Meerrettich fein reiben und mit der Sahne und Fond einige Minuten einkochen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und warmhalten. Kurz vor dem Servieren Sojalecithin unterrühren und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Garnitur:

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Parmesan reiben. Alles als Garnitur verwenden.

Anneke Bohlen am 18. Januar 2024

Tempeh Kecap, Basmati-Spiegelei-Türmchen und Soße

Für zwei Personen

Für den Tempeh:

300 g Tempeh	1 Spitzpaprika	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	1-2 rote milde Peperoni	1 Stück Galgant
1 Limette, 2 EL Saft	1 Stange Zitronengras	1 Lorbeerblatt
3 TK-Kafirlimettenblätter	70 g geröstete Erdnüsse	Kokosöl, Salz

Für das Kecap:

1 Limette, Saft	10 EL salzreduz. Sojasauce	6 EL brauner Zucker
-----------------	----------------------------	---------------------

Für den Reis:

100 g Basmati	1 Limette, 1 EL Saft	1 TL Salz
---------------	----------------------	-----------

Für die thailändische Sauce:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ rote Chilischote
1 Limette, 1 EL Saft	1 TK-Kafirlimettenblatt	1 TL Tamarindencreme
3 EL Sojasauce	1 EL vegetar. Fischsauce	

Für das Spiegelei:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	scharfes Paprika
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Lauchzwiebel	essbare Blüten
----------------	----------------

Für den Tempeh:

In einer Wokpfanne etwa 4 cm hoch Kokosöl erhitzen.

Tempeh in etwa 0,5 cm x 2 cm lange Streifen schneiden. Tempeh in das Frittieröl geben und etwa 3-4 Minuten bei geringer Hitze frittieren, sodass der Tempeh außen gold und knusprig und innen gar wird. Eine kleine Prise Salz in das Frittierfett geben.

Schalotten und Knoblauch abziehen. Nun Schalotten, Zitronengras und Galgant klein hacken und auf einem Brett in Häufchen bereitlegen.

Peperoni in Ringe schneiden und die Erdnüsse nur grob hacken.

Kafirlimettenblätter in feine Streifen schneiden. Spitzpaprika in feine Ringe schneiden.

Den fertigen Tempeh auf einem Küchentuch zur Seite stellen. Öl in dem Wok belassen und ebenfalls bei mittlerer Hitze den Knoblauch, die Schalotten und die in Ringe geschnittenen Peperoni dazugeben. Wenn der Knoblauch und die Schalotten etwas Farbe angenommen haben, das Zitronengras, die Kafirlimettenblätter und das Lorbeerblatt eine Minute lang mitkochen. Nun die Paprika hinzufügen und alles weitere 2-3 Minuten kochen. Tempeh sowie die gehackten Erdnüsse hinzufügen und gut unterrühren. Anschließend Limettensaft hinzufügen.

Für das Kecap:

4 EL braunen Zucker und 8 EL Sojasauce bei geringer Hitze 10-15 Minuten einkochen lassen, bis eine dicke Creme entsteht, das Kecap Manis. Nun die Creme mit 2 EL brauner Zucker und 2 EL Sojasauce verrühren. Etwas Limettensaft dazugeben. Kecap mit in den Wok geben.

Für den Reis:

Reis waschen. 200 ml Wasser und Reis in einen Topf geben und Salz hinzufügen. Reis aufkochen und sobald er kocht die Hitze reduzieren. Bei einem herkömmlichen Herd reicht die Resthitze der Platte, bei Induktion sollte der Herd bei Stufe 3 an bleiben. Nun ein Küchentuch auf den Topf legen und mit einem Deckel den Topf schließen. Nach 12 Minuten den Herd abstellen, und den Reis weitere 3 Minuten ziehen lassen. Reis auf Teller in einen Servierring geben und mit etwas Limettensaft verfeinern.

Für die thailändische Sauce:

Alle festen Zutaten abziehen, klein hacken und mit den anderen Zutaten zusammen mischen.

Abschmecken und je nach Geschmack noch etwas Limettensaft nachgeben.

Für das Spiegelei:

Ei in der Pfanne, in der vorher der Tempeh gebraten wurde braten, bis es goldgelb, der Dotter aber noch flüssig ist. Zum Ende etwas würzen und mit feinen Chilischeiben belegen.

Für die Garnitur:

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und mit den Blüten als Garnitur verwenden.

Lisa Müller am 17. Januar 2024

Pilzragout, Serviettenknödeln, Brombeeren, Trüffel

Für zwei Personen

Für das Ragout:

300 g gemischte Pilze	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb, Saft	100 ml Sahne	1 EL Butter
250 ml Pilzfond	250 Gemüsefond	1 Schuss Worcestersauce
½ Bund glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt	1 TL Steinpilzpulver
Piment d'Espelette	1 Msp. gemahlener Kümmel	Speisestärke
2 EL Erdnussöl	Salz	Pfeffer

Für die Knödel:

2 Weizenbrötchen	1 Brezel	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	10 g Butter
300 ml Milch	½ Bund glatte Petersilie	1 EL Semmelbrösel
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Brombeeren:

6 Brombeeren	1 TL Puderzucker
--------------	------------------

Für die Garnitur:

Wintertrüffel	1 Zitrone, Abrieb	2 EL Crème-fraîche
---------------	-------------------	--------------------

Für das Ragout: Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, mit 1 EL Öl glasig dünsten, Fond zugeben, ebenso ein Lorbeerblatt und alles 5 Minuten ziehen lassen.

Dann das Lorbeerblatt entfernen. Sahne hinzufügen, mit dem Stabmixer aufschäumen und durch ein Sieb passieren.

Sauce erneut aufkochen, in Wasser glattgerührte Speisestärke zugeben und 2-3 Minuten sanft köcheln lassen. Fond und Worcestersauce dazugeben. Knoblauch und Zitronenzeste hinzugeben, ebenfalls 2-3 Minuten mitköcheln und wieder entfernen.

Sauce mit Zitronensaft, Pilzpulver, Piment d'Espelette, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze putzen, Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze zugeben und portionsweise 2 Minuten braten und wenden. Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken und in die Sauce geben.

Für die Knödel: Brötchen und Brezel (vom Vortag) feinwürfeln und in eine große Schüssel geben. Milch erwärmen, auf die Würfel geben und 5-10 Minuten ziehen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln, zugeben und glasig dünsten. Petersilie fein hacken. Alles zu den Brotwürfeln geben. Mit Ei, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Masse ggf. mit Semmelbröseln verfeinern und dann auf ein feuchtes Baumwollhandtuch geben und zu einer Rolle formen, die Enden mit Bindfaden verschließen. In einem Bräter reichlich Salzwasser aufkochen, Rolle hineingeben, so dass sie ganz mit Wasser bedeckt ist. 15 Minuten garziehen lassen. Rolle herausnehmen, auswickeln und kleine Taler schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Taler goldbraun anbraten.

Für die Brombeeren: Puderzucker in einer Pfanne hell karamellisieren, Brombeeren zugeben und vorsichtig kurz erhitzen.

Für die Garnitur: Trüffel hobeln und am Ende über das Gericht streuen. Crème fraîche mit etwas Zitronenabrieb verfeinern und damit das Gericht garnieren.

Volker Schimkus am 17. Januar 2024

Power Bowl, Couscous, Falafel, Hummus, Joghurt

Für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zitrone, Saft
300 ml Gemüsefond	1 TL Agavendicksaft	5 Zweige Minze
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Falafel:

150 g getrock. Kichererbsen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Scheibe Toastbrot	1 Ei
1 TL Backpulver	2 Zweige glatte Petersilie	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Hummus:

150 g Kichererbsen, (Dose)	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	80 g helles Tahin	2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Joghurtdressing:

125 g griechischer Sahnejoghurt	1 TL Agavendicksaft	1 Zitrone, Saft
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel	1 TL rosenscharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Toppings:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
4 Cocktailtomaten	1 Lauchzwiebel	$\frac{1}{4}$ Granatapfel
2 Limetten, Saft, Abrieb	2 TL Agavendicksaft	Cayennepfeffer, Olivenöl

Für den Couscous:

Den Couscous mit der doppelten Menge kochendem Gemüsefond übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend ggf. in einem Sieb abtropfen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Minze fein hacken und zum Couscous geben. Gurke waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und zum Couscous geben.

Saft einer Zitrone und das Olivenöl mit dem Couscous vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

Für die Falafel:

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone auspressen.

Kichererbsen abgießen und zusammen mit den Zwiebeln in einen Multizerkleinerer geben, bis die Masse fein zerkleinert wurde. Alle Zutaten - bis auf das Öl - zur Masse fügen und pürieren. Aus der Kichererbsen-Masse Falafel formen und in einer Fritteuse bei ca.

160-170 Grad für 3-4 Minuten ausbacken. Falafel auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Hummus:

Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.

Kichererbsen mit ca. 60 ml Dosenwasser, Knoblauch und Chili glatt pürieren. Tahin und Olivenöl hinzufügen und mixen. Bei Bedarf noch etwas Dosenwasser hinzufügen. Hummus mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Für das Joghurtdressing:

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Toppings:

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mangowürfel mit Limettensaft, Agavendicksaft und Olivenöl vermischen und mit Cayennepfeffer bestreuen.

Avocado schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit Limettensaft sowie -abrieb würzen.

Salatgurke schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Cocktailtomaten waschen, abtupfen, vierteln und pfeffern. Lauchzwiebeln waschen, abtrocknen und in feine Ringe schneiden. Kerne aus dem Granatapfel herausholen.

Das Gericht in Schalen anrichten und servieren.

Anneke Bohlen am 17. Januar 2024

Basmati mit Shiitake, Tofu und Spiegelei

Für zwei Personen**Für die Upside down Bowl:**

100 g fester Tofu	100 g Möhren	100 g Shiitake
100 g Spitzkohl	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer	2 EL vegetar. Austernsauce	2 EL Sojasauce
Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Tapioca-Pulver
Zucker	Öl	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Reis:

100 g Basmati

Für das Spiegelei:

1 Ei	Schnittlauch	Öl
------	--------------	----

Für die Upside down Bowl:

Den Tofu würfeln und anschließend in heißem Öl frittieren. Anschließend herausnehmen und Beiseite stellen. Zwiebeln abziehen und würfeln.

Shiitake putzen. Möhren und Spitzkohl schälen und kleinschneiden.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Pilze und Karotten hinzufügen und kurz braten. Den vorfrittierten Tofu wieder hinzugeben. Sojasauce hinzugeben und kurz köcheln lassen. Anschließend vegetarische Austernsauce hinzugeben und nochmals kurz köcheln lassen. Ca. 100 ml Wasser hinzugeben und aufkochen lassen. Tapioca-Pulver in Wasser auflösen, anschließend in die Sauce einrühren und solange rühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken und mit Schnittlauch verfeinern.

Für den Reis:

Reis solange mit Wasser waschen bis das Wasser klar ist. Reis mit 200 ml Wasser kochen.

Für das Spiegelei:

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Ei als Spiegelei darin braten.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und als Garnitur verwenden.

Ei in eine Schüssel geben, Gemüse-Tofu-Masse und anschließend den Reis darauf platzieren. Einen Teller auf die Schüssel legen und das Ganze umdrehen und auf dem Teller servieren.

Keshav Greedhur am 17. Januar 2024

Ravioli, Spinat-Ricotta-Füllung, Orangen-Estragon-Soße

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Pastamehl 2 Eier 2 EL Olivenöl
Salz

Für die Füllung:

200 g TK-Spinat 2 Knoblauchzehen 1 Zitrone, Saft, Abrieb
200 g Ricotta 30 g Parmesan Muskatnuss
Chiliflocken Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel 1 Orange, Saft, Abrieb 200 ml Sahne
20 g Butter 200 ml Orangensaft 200 ml Gemüsefond
 $\frac{1}{2}$ Bund Estragon Chiliflocken Salz, Pfeffer

Für den Pistazien-Crunch:

50 g Pistazienkerne 30 g Parmesan

Für den Nudelteig:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl auf die Arbeitsfläche verteilen. In die Mitte eine Mulde formen, darin die Eier, Olivenöl und Salz geben. Eier mit der Hand leicht verquirlen und mit immer mehr Mehl von innen nach außen zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie eingewickelt im Kühlschrank etwas ruhen lassen.

Danach den Teig mit der Küchenmaschine dünn ausrollen und zwei Nudelplatten bereitlegen.

Für die Füllung:

Aufgetauten Spinat mit Ricotta vermischen. Parmesan reiben und unter die Masse heben. Knoblauch abziehen und auspressen, Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Die Füllung kräftig mit Knoblauch, Zitronensaft und -abrieb, Chiliflocken, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf dem ersten ausgerollten Nudelteig nun mit Abstand kleine Häufchen der Spinat-Ricotta-Füllung verteilen und die zweite Lage der Nudelplatte darauf legen. Mit einem Ausstecher Ravioli ausstechen und die Ränder luftdicht verschließen. In gesalzenen Wasser etwa 2 Minuten kochen.

Für die Sauce:

Orange fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Zwiebel abziehen und in Butter glasig anschwitzen. Mit Orangensaft ablöschen.

Etwas Orangenabrieb und frischen Saft hinzufügen. Estragon am Zweig, Chiliflocken, Sahne und Gemüsefond dazugeben und die Sauce etwas einkochen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce durch ein Sieb gießen und über die Ravioli geben.

Für den Pistazien-Crunch:

Pistazienkerne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Circa 10 Minuten im Ofen backen, bis der Käse schmilzt und goldbraun ist. Pistazien abkühlen lassen und ggf.

etwas kleiner hacken. Den Crunch zum Schluss über die Ravioli verteilen.

Maren Janich am 08. Januar 2024

Rote-Bete-Couscous-Salat mit Tofu-Bällchen, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:	100 g Perlcouscous	3 vorgeg. Rote Bete
50 g Baby-Spinat	$\frac{1}{4}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb
1 Limette, Saft	75 g Feta	300 ml Rote-Bete-Saft
5 EL Granatapfelkerne	75 g Walnusskerne	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für den Tahini-Dip:	150 g Joghurt, 1,8%	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
4 Zweige Minze	4 Zweige Petersilie	2 EL Tahini
Salz, Pfeffer		
Für die Tofubällchen:	200 g Naturtofu	1 kleine Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Limette, Saft, Abrieb	2 EL Ketchup
1 TL Senf	1 EL Sojasauce	$\frac{1}{4}$ Bund frische Petersilie
2 TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 TL Schwarzkümmel
140 g Pankomehl	5 EL Kichererbsenmehl	400 ml Sonnenblumenöl
3 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer	
Für den Blumenkohl:	1 kleiner Kopf Blumenkohl	1 TL Chiliflocken
1 TL Koriandersamen	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Couscous-Salat: Den Backofen auf 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.

700 ml Wasser, Rote Bete Saft, ausgepressten Zitronensaft und etwas Salz zum Kochen bringen und den Couscous darin für knapp 7 Minuten kochen. Anschließend in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Rote Bete, Gurke, Petersilie und Baby-Spinat fein würfeln. Walnusskerne und Feta mit der Hand zerbröseln und alles zu dem Couscous geben. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und etwas Öl abschmecken.

Für den Tahini-Dip: Minze und Petersilie hacken und mit Joghurt, Tahini und ausgepresstem Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Tofubällchen: Tofu mit Küchenpapier gründlich trocknen und anschließend möglichst fein bröseln. In einer heißen Pfanne mit etwas Sesamöl für knapp 8 Minuten anbraten. Etwas Salz dazugeben. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und auspressen. Beides mit Chiliflocken in die Pfanne geben und mit anbraten. Schwarzkümmel mit dem Mörser grob zerkleinern. Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Beides mit 2 EL Wasser, Tomatenmark, Ketchup, Senf, Kichererbsenmehl, Sojasauce, Paprikapulver, Schwarzkümmel, Salz und Pfeffer mischen.

Petersilie hacken und gemeinsam mit den Gewürzen in die Pfanne zum Tofu geben und vermengen. Pfanne vom Herd nehmen, die Masse gründlich kneten und mit feuchten Händen zu Bällchen formen. In Panko wälzen, leicht andrücken und die Bällchen in heißem Öl in der Fritteuse ausbacken. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Blumenkohl: Koriandersamen und Chiliflocken im Mörser zerstoßen. Blumenkohl in Röschen teilen, mit Chiliflocken, Koriandersamen, Salz, Pfeffer und Öl mischen und auf einem Backblech für etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen, sobald der Blumenkohl gar und kross ist.

Aljoscha Gumnior am 08. Januar 2024

Spaghetti, Kräuterseitlinge, Grünkohl, Beurre blanc

Für zwei Personen

Für die Spaghetti:

1 Ei	60 g Hartweizengieß	50 g Weizenmehl
1 EL Olivenöl	1 Msp. Kurkuma	Salz

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte	140 g kalte Butter	2 EL Crème-fraîche
400 ml Gemüsfond	50 ml Grauburgunder	50 ml Anislikör
2 EL weißer Balsamicoessig	1 TL Anissamen	1 TL Fenchelsamen

Für die Kräuterseitlinge:

3 Kräuterseitlinge	1 Zitrone, Abrieb	Öl, Salz, Pfeffer
--------------------	-------------------	-------------------

Für den Grünkohl:

150 g frischer Grünkohl	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 EL Butter	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Deko:

Chilifäden

Für die Spaghetti:

Den Grieß mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig mit Hilfe der Nudelmaschine dünn ausrollen und anschließend durch den Spaghetti-Aufsatz drehen. In kochendem Salzwasser 1-2 Minuten kochen, bis sie al dente sind.

Für die Beurre blanc:

Anis- und Fenchelsamen in einer beschichteten Pfanne anrösten. In einem Mörser zerstoßen. Butter in Würfel schneiden. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Gemüsfond, Weißwein, Anislikör, Essig und Schalotten zusammen mit den Samen in eine flache Pfanne geben. Die Mischung leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.

Durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Butter und Crème fraîche dazugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen. Mit Salz und Anislikör abschmecken.

Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge in 1 cm dicke Scheiben schneiden und ein Rautenmuster einritzen. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze goldbraun anbraten. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verfeinern.

Für den Grünkohl:

Schalotte und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Grünkohl waschen, schneiden und in Salzwasser blanchieren. Anschließend Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch andünsten. Blanchierten Grünkohl dazugeben und in der Butter schwenken. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Deko:

Nudeln abgießen und mit etwas Beurre blanc vermengen. Mit einer langen Pinzette zu einer schönen Spirale auf dem Teller anrichten. Mit Kräuterseitlingen, Grünkohl und Chilifäden garnieren.

Michaela Willemsen am 08. Januar 2024

Quark-Keulchen mit Apfelkompott und Apfelsorbet

Für zwei Personen

Für die Quarkkeulchen:

300 g mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone, Abrieb	150 g Magerquark
2 kleine Eier	80 g Mehl	1 Vanilleschote
3 EL Korinthen	Mehl	1 EL Zucker
Öl	1 Prise Salz	

Für das Apfelkompott:

2 Boskoop Äpfel	1 Zitrone, Saft, Abrieb	10 g Butter
2 EL Ahornsirup	2 EL brauner Rum	1 Vanilleschote
$\frac{1}{2}$ TL Zimt		

Für das Apfelsorbet:

4 Granny Smith Äpfel	2 Zitronen, Saft	1 L klarer Apfelsaft
4 EL Calvados	100 g Glukosesirup	100 g Zucker
5 g Johannisbrotkernmehl		

Für die Tonkabohnen-Sahne:

200 g Schlagsahne	1 Tonkabohne	1 EL Puderzucker
-------------------	--------------	------------------

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Schale	Beeren	Minze, Puderzucker
-------------------	--------	--------------------

Für die Quarkkeulchen: Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und kochen bis sie weich sind. Gekochte Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und abdampfen lassen.

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Quark, abgeriebener Zitronenschale, Mehl, Salz, Zucker, Eier und Korinthen verrühren. Die abgekühlten Kartoffeln dazugeben, bis ein klebriger Teig entsteht. Aus dem Teig mit etwas Mehl Quarkkeulchen bzw. Bratlinge formen und in Öl goldbraun ausbacken.

Für das Apfelkompott: Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen.

Butter in einem Topf erhitzen und Apfelstücke, Zimt, Ahornsirup, Vanillemark, Rum und 2 EL ausgepressten Zitronensaft dazugeben. So lange köcheln lassen, bis das Kompott die gewünschte Konsistenz hat.

Zum Schluss mit abgeriebener Zitronenschale verfeinern.

Für das Apfelsorbet: Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelstücke zusammen mit Apfelsaft, Zucker und Sirup kurz kochen lassen.

Calvados, ausgepressten Zitronensaft und das Johannisbrotkernmehl zusammen mit den heißen Apfelstückchen in einem Mixer fein pürieren.

Die fertige Masse in einer Eismaschine gefrieren lassen.

Für die Tonkabohnen-Sahne:

Schlagsahne zusammen mit dem Puderzucker und dem Abrieb der Tonkabohne in einen Sahnesyphon füllen. Verschließen, Kapseln aufschrauben und gut schütten.

Für die Garnitur: Quarkkeulchen mit Puderzucker bestäuben und mit Minze und Beeren garnieren. Tonkabohnen-Sahne vor dem Servieren auf den Teller oder in ein Schälchen sprühen und nach Geschmack noch etwas Zitronenschale auf der Sahne verteilen. Sorbet in einem Schälchen anrichten.

Maren Janich am 04. Januar 2024

Safran-Fettuccine mit Zitronen-Ricotta-Creme

Für zwei Personen

Für den Pasta-Teig:

2 Eier, Größe M	225 g Weizenmehl, Type 00	70 g Semola
$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Safran	Mehl	Salz

Für die Safran-Fettuccine:

$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Safran	3 Knoblauchzehen	100 g Parmesan
10 g Petersilie	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Zitronen-Ricottacreme:

120 g Ricotta	1 Zitrone, Abrieb, Saft	Salz
Pfeffer		

Für das Schalotten-Topping:

4 Schalotten	2 EL Ahornsirup	$\frac{3}{4}$ TL Koriandersamen
$\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Chipotle-Chiliflocken	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

Für das Chili-Topping:

2 milde grüne Chilis	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	2 EL Reisessig
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Pasta-Teig:

Das Mehl mit Semola, Eier, Safran und etwas Salz mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank bis zur Verwendung ruhen lassen. Anschließend in vier Teile schneiden und den Teig mit der Nudelwalze dünn ausrollen. Dabei ausreichend Mehl verwenden, um ein Verkleben zu verhindern. Mit dem Fettuccine-Aufsatz der Küchenmaschine den Teig danach zu Fettuccine verarbeiten.

Ausreichend Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, gut salzen und die Fettuccine für 60 Sekunden darin kochen. Während des Abgießens 200 ml Pasta-Wasser abfangen.

Für die Safran-Fettuccine: Petersilie hacken. Parmesan reiben.

Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den angebrückten Knoblauch darin mit einer Prise Salz für 3 Minuten anbraten, anschließend den Knoblauch wieder entfernen. Die frische Pasta zusammen mit 200 ml Pasta-Wasser, gehackter Petersilie, Safran und reichlich Pfeffer in eine Pfanne geben und unter ständigem Rühren nach und nach den Parmesan zugeben. Etwa 2-3 Minuten zu einer cremigen Konsistenz reduzieren lassen, so dass zum Schluss cremige Fettuccine angerichtet werden.

Für die Zitronen-Ricottacreme: Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Beides zum Ricotta geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer homogenen Creme verrühren.

Für das Schalotten-Topping: Koriandersamen, Chiliflocken und Kreuzkümmelsamen im Mörser zerstoßen und die Mischung mit Salz vermengen. Schalotten abziehen, in feine Ringe schneiden und diese voneinander trennen. Schalotten bei hoher Hitze in einer Pfanne mit Öl erhitzen und mit Ahornsirup und der Gewürzmischung für 7 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

Auf ein Küchenpapier geben und dort auskühlen lassen, so dass die Schalotten knusprig werden.

Für das Chili-Topping: Chilis in feine Ringe schneiden und mit Reisessig und Zucker in einer kleinen Schüssel marinieren. Zusammen mit den knusprigen Schalotten zum Schluss als Topping auf das Gericht geben. Mit ausgepresstem Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Aljoscha Gunnior am 04. Januar 2024

Index

- Aubergine, 15, 81, 84, 85, 89, 94, 97, 117, 118, 122, 127–129, 132, 143, 148, 184, 200, 204, 208, 215, 223, 226, 281
- Avocado, 10, 61, 98, 115, 125, 131, 134, 146, 150, 161, 178, 210, 262, 275, 287
- Birne, 5, 6, 8, 70, 143, 144, 155, 171, 203, 237
- Blätterteig, 83, 92
- Blumenkohl, 34, 51, 67, 71, 86, 92, 119, 166, 182, 196, 201, 206, 218, 272, 290
- Bohnen, 10, 66, 82, 89, 123, 140, 146, 148, 158, 182, 208, 226
- Brokkoli, 94, 108, 136, 230, 279
- Burger, 117, 131, 146
- Chicoree, 9, 152, 270
- Couscous, 11, 40, 166, 190, 221, 262, 287, 290
- Crêpe, 187
- Curry, 27, 29, 31, 44, 62, 67, 89, 98, 108, 119, 146, 149, 163, 166, 168, 170, 183, 196, 206, 215, 230, 269, 271, 279
- Eier, 79, 112
- Eisberg, 210
- Erbsen, 99, 115, 164, 176, 178, 179, 196, 220, 234, 240
- Falafel, 126, 217, 274, 287
- Fenchel, 130, 133, 144, 190, 243, 263
- Filoteig, 5, 6, 8, 13, 46, 60, 124, 261
- Fladenbrot, 67, 168, 229, 271
- Flammkuchen, 1, 76
- Frischkäse, 6, 32, 36, 58, 102, 103, 120, 128, 142, 144, 157, 180, 188, 189, 203, 205, 213, 241, 250, 269
- Gnocchi, 9, 27, 29, 70, 152, 171, 207, 232
- Gorgonzola, 59, 62, 70, 78, 120, 143, 155, 171, 199, 237
- Grünkohl, 11, 268, 291
- Grillenkäse, 159
- Gurke, 2, 15, 30, 46, 49, 51, 60, 67, 72, 107, 129, 134, 150, 154, 162, 167, 188, 196, 210, 217, 229, 239, 265, 268, 287, 290
- Hummus, 126, 183, 287
- Kürbis, 3, 11, 13, 28, 29, 40, 41, 62, 77, 78, 124, 129, 176
- Knödel, 21, 38, 64, 82, 88, 116, 137, 154, 191, 238, 242, 246, 278, 286
- Kohlrabi, 72, 107, 164, 170, 234
- Kuchen, 1, 76, 77, 139, 142, 255
- Lasagne, 78, 170, 173
- Lauch, 205
- Linsen, 49, 89, 109, 159, 163, 196, 261
- Möhren, 26, 30, 31, 47, 51, 52, 56, 84, 91, 94, 98, 109, 123, 127, 142, 150, 163, 170, 173, 174, 181, 185, 206, 221, 235, 239, 243, 244, 251, 253, 257, 261, 262, 268, 271, 272, 277, 288
- Mangold, 140
- Maronen, 5, 6, 8, 9, 30, 47, 235
- Mozzarella, 25, 61, 83, 117, 120, 200, 233
- Nudeln, 48, 54, 74, 78, 109, 122, 125, 151, 170, 173, 185, 199, 212, 222, 237, 291
- Pak-Choi, 78, 251
- Palatschinken, 247
- Paprika, 43, 45, 51, 56, 78, 81, 84, 85, 97, 107, 150, 159, 160, 162, 184, 239, 278, 279, 284
- Pastinaken, 17, 253
- Pilze, 6, 8, 13, 17, 22, 23, 30, 38, 53, 56, 61, 69, 74, 75, 78, 79, 85, 87, 92, 100, 114, 123–125, 134, 136, 137, 154, 158, 167, 170, 179, 181, 185, 186, 205, 211, 219, 222, 226, 227, 231, 233, 234, 236, 251, 253, 262, 263, 267, 273, 277–280, 286, 288, 291
- Polenta, 81, 82, 198, 267, 281
- Porree, 109, 121, 124, 227, 239

Quark, 3, 21, 43, 45, 59, 88, 146, 166, 191,
 194, 202, 211, 242, 246, 255, 265, 292

Rösti, 52, 202

Rüben, 24, 25, 136

Radicchio, 31, 186

Radieschen, 30, 32, 59, 137, 161, 238, 251,
 257

Ragout, 78, 286

Ratatouille, 84, 97, 184, 204

Reis, 10, 32, 44, 53, 67, 69, 71, 73, 105, 108,
 113, 114, 119, 121, 143, 153, 180,
 186, 226, 233, 263, 272, 273, 279,
 284, 288

Rettich, 64, 113, 159, 177, 202, 220, 283

Rosenkohl, 207

Rote-Bete, 8, 30, 38, 58, 62, 64, 92, 110, 113,
 125, 126, 136, 145, 150, 157, 170,
 183, 207, 213, 220, 237, 257, 283, 290

Rotkraut, 17

Rucola, 13, 29, 58, 78, 83, 99, 103, 107, 133,
 143, 155, 158, 159, 165, 189, 204, 269

Sauerampfer, 91

Schafskäse, 60, 63, 163, 261

Schoten, 21, 24, 31, 43, 45, 73, 84, 98, 163,
 168, 179, 244, 250, 271, 272, 279

Schwarzwurzeln, 270

Sellerie, 47, 50, 86, 94, 109, 134, 143, 145,
 173, 185, 198, 235

Shakshuka, 63, 106, 276

sonstige, 19, 42, 96, 101, 111, 138, 141, 264,
 293

Spätzle, 123, 155, 156

Spaghetti, 212, 291

Spargel, 107, 145, 151, 179, 193, 195

Spiegelei, 161, 223, 284, 288

Spinat, 27, 31, 38, 48, 64, 70, 73, 99, 112,
 116, 117, 119, 121, 128, 130, 137,
 154, 156, 157, 170, 171, 181, 196,
 199, 224, 229, 232, 238, 241, 243,
 244, 257, 259, 265, 267, 274, 277,
 289, 290

Spitzkohl, 43, 45, 52, 92, 170, 180, 219, 236,
 239, 288

Staudensellerie, 30, 81, 163, 170, 176

Strudel, 248, 265

Suppen, 4, 5, 47, 86, 261

Tagliatelle, 54, 74, 109, 151, 185, 199, 222

Tatar, 2, 177, 220

Teig-Taschen, 5, 17, 23, 26, 41, 58, 75, 79,
 99, 103, 110, 112, 120, 133, 147, 165,
 172, 193, 200, 203, 224, 234, 241,
 251, 253, 259, 260, 283, 289

Topinambur, 22

Trüffel, 22, 30, 280, 286

Vegan, 73, 85, 87, 107, 134, 150, 151, 178,
 179, 221, 251, 257

Waffel, 269

Wirsing, 235

Ziegenkäse, 24, 32, 36, 58, 100, 102, 144, 203,
 241

Zucchini, 36, 84, 85, 87, 97, 100, 103, 107,
 108, 117, 122, 160, 163, 166, 176,
 184, 204, 227, 231, 236, 262, 266, 275