

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Meer

2022-2024

80 Rezepte

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

Inhalt

Nudeln mit <i>Garelen</i> , Spinat in Tomaten-Schmand-Soße	1
Senfeier, Kartoffel-Stampf, Ringelbete, Senfkaviar	2
Risotto mit Miesmuscheln, geschäumte Safran-Soße	3
Miesmuscheln, Miesmuschel-Salat, Sauerteigbrot	4
Sommerrollen, Garnelen, marinierte Gemüse-Julienne	5
Zucchini-Röllchen, Wildkräuter-Salat, Avocado, Kiwi	6
Schwarze Ravioli, Garnelenfüllung, weißem Tomatensud	7
Karotten-Süppchen, Kokosschaum, Garnele, Crostini	8
Fregola sarda, Krustentier-Soße, Garnelen, Krebsfleisch	10
Garnelen-Eintopf mit Langkornreis	11
Pfannkuchen mit Garnelen, Schweinebauch, Chili-Soße	12
Spaghetti mit Scampi und Weißwein-Soße	13
Spaghetti mit Calamaretti, Honig-Tomaten-Salat	14
Tagliatelle mit Flusskrebse, Kirschtomaten, Pesto	15
Jakobsmuschel-Tatar, Jakobsmuschel, Limetten-Marinade	16
Gebratene Calamari mit Safran-Risoni und Soffritto	17
Gnocchi, Tomaten-Sugo, Garnelen, Knoblauch-Dip	18
Fagottini, Garnelen-Ricotta-Füllung, Garnelen, Soße	19
Jakobsmuscheln, Orangenblüten-Dashi, Süßkartoffel-Creme	20
Couscous-Bowl, Avocado, Edamame, Schoten, Garnelen	22
Mairübchen-Apfel-Carpaccio, Jakobsmuschel, Erbsen-Püree	24
Garnelen, Miso-Mayonnaise, Gemüse-Rose, Mango-Salsa	25
Knoblauch-Garnelen mit Zitronen-Mayonnaise, Patatas	27
Fritto misto mit dreierlei Aioli und Salat	29
Pasta mit Gambas al ajillo und Mayonnaise	30

'Pastasotto' mit Jakobsmuscheln, Korallen-Chip	31
Jakobsmuscheln, Petersilien-Kruste und Wermut-Soße	32
Knoblauch-Ingwer-Scampi, Mango-Chutney, Basmati, Salat	33
Gebratener Spargel mit Garnelen und Knoblauch	34
Cremige Garnelen-Pfanne	34
Überbackene Miesmuscheln im Tomaten-Sud, Tomaten-Salat	35
Offene Ravioli mit Jakobsmuscheln, Krustentier-Soße	37
Mozzarella auf Tomaten-Suppe, Garnelen, Baguette	38
Kürbis-Garnelen-Röllchen im Kürbiskern-Mantel, Kürbis-Creme	40
Gefüllte Calamari in Tomaten-Soße mit Fregola sarda	42
Kräuterbutter, Garnelen, Nordseekrabben, Apfel-Chutney	44
Risotto alla milanese mit gefüllten Garnelen, Gremolata	45
Spargel-Risotto mit Knusper-Garnelen, Zitronenschaum	46
Tahin-Gnocchi, Tomaten-Ragout, Cherry-Tomaten, Garnelen	47
Offener Raviolo mit Rhabarber-Ziegenfrischkäse-Creme	48
In Reispapier gerollter Bánh xèo mit Fisch-Soßen-Dip	50
Rote-Bete-Salat-Praline mit Jakobsmuschel und Lauch	51
Rote-Bete-Salat-Praline mit Jakobsmuschel und Lauch	51
Jakobsmuscheln mit Avocado-Tatar und Mango-Salsa	52
Jakobsmuschel, Erbsen-Püree, Weißwein-Limetten-Soße	53
Smörrebröd mit Garnelen, Eier-Creme und Dill-Mayonnaise	54
Smörrebröd mit Garnelen, Eier-Creme und Dill-Mayonnaise	54
Garnelen im Backteig-Mantel mit Pak Choi, Mayonnaise	55
Risotto mit Garnelen, Pulpo und Safran-Schaum	56
Risotto, Blattspinat, Calamaretti, Garnelen, Feldsalat	57
Mit Gemüse gefüllte Calamari mit Weißwein-Soße, Reis	58
Miesmuscheln mit Tomatensud und Pfannenbrot	59
Miesmuscheln mit Tomatensud und Pfannenbrot	59
Gebratener Pulpo, Bratkartoffel-Salat, Mayonnaise	60
Jakobsmuscheln mit Weißwein-Soße und Chicorée	61
Pfannkuchen, Krabben, Grünkohl-Salat, Rote-Bete-Soße	62
Krabben-Tatar in Buttermilch mit Öl, Rote Bete, Grünkohl	63

Waffelhörnchen, Garnelen-Ceviche, Zwiebel, Mango	65
Tartelette, Käse-Creme, Schnittlauch-Öl, Nordsee-Krabben	67
Seeigel auf Zitrus-Zabaione mit gepufftem Speck-Chip	69
Wasabi-Apfel-Waffel, Crème-fraîche-Garnele, Fenchelsalat	70
Pipián verde und Chipotle-Shrimps mit Mais-Tortillas	71
Tortillas mit Garnelen, Weißkohl, Gurken-Avocado-Creme	72
Garnelen mit gepufftem schwarzen Wildreis, Papaya-Salat	74
Jakobsmuscheln mit Erbsen-Püree, Speckschaum, Bacon-Chip	75
Tagliatelle, Weißwein-Soße, Calamaretti, Kirschtomaten	76
Tempura-Riesengarnelen, Mayonnaise, Mango-Gurken-Salat	77
Tagliatelle, Meeresfrüchte, Weißwein-Safran-Soße	78
Brunnenkresse-Creme-Suppe mit Flusskrebse und Croûtons	79
Sesam-Garnelen, Gemüse und Reismudeln im Salatblatt	80
Tiroler Garnelen mit Spitzpaprika-Schaum und Kokos-Reis	81
Paella de marisco mit Serrano-Chip	82
Weißer und grüner Spargel mit Garnelen, Pflaumen, Rucola	83
Tagliatelle mit Tomaten und pikanter Garnele	84
Risotto mit Tintenfisch-Tube, Calamari, Tomaten-Ragout	85
Gefüllte Tofu-Blätter in Brühe, grüner Spargel, Tofu	86
Garnelen-Bällchen, Zitronen-Honig-Dip, Gurken-Salat	87
Garnelen, Muscheln, Kaninchen-Filet mit Safran-Risotto	89
Garnele Marocain, Lauch, Ingwer, Mango-Gurken-Capellini	91
Ingwer-Schwarzwurzel-Süppchen mit Jakobsmuschel	93
Garnelen-Curry mit Kokos-Schaum, Wasabi-Gurken-Salat	94
Garnelen in Gorgonzola-Basilikum-Soße, Brot, Feldsalat	95
Zitronen-Safran-Risotto mit Jakobsmuscheln und Gemüse	96

Index

97

Nudeln mit Garnelen, Spinat in Tomaten-Schmand-Soße

Für 2 Portionen

200 g Garnelen	200 g Kirschtomaten	200 g Rahmspinat
150 g Spaghetti	200 ml Schmand	1 TL Oregano
1 EL Tomatenmark		

Garnelen Marinade:

1 TL Olivenöl	1 TL Paprikapulver	1 kl. TL Knoblauchpulver
Salz		

Garnelen mit Öl, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Salz in eine Box geben und für 30 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Spaghetti nach Packungsangabe kochen.

Schmand und Tomatenmark in die Auflaufform geben und mit einer Gabel vermengen.

Rahmspinat und Kirschtomaten drauf geben und mit den Garnelen toppen.

Das Ganze für 15 Minuten backen.

Auflaufform aus dem Ofen nehmen und mit Oregano und Salz abschmecken.

Die Spaghetti unterrühren und genießen.

NN am 18. Dezember 2024

Senfeier, Kartoffel-Stampf, Ringelbete, Senfkaviar

Für zwei Personen

Für die Ringelbete:

1 Ringelbete 1 EL weißer Balsamicoessig 1 TL Zucker
1 TL Salz

Für die Senfeier:

500 g mehlig. Kartoffeln 1 Zitrone, Saft 6 Eier
250 g Butter 500 ml Sahne 100 ml Milch
2 EL groben Dijonsenf 3 EL scharfer Dijonsenf 3 EL mittelscharfen Senf
 $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch 1 Msp. Kurkuma Muskatnuss
1 Prise Zucker Speisestärke Salz, weißer Pfeffer

Für den Senfkaviar:

2 EL Senfkörner 50 ml Apfelsaft 1 TL Holunderblütensirup
1 TL heller Balsamicoessig Salz

Für das Petersilien-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 300 ml Rapsöl

Für die Ringelbete:

Die Ringelbete schälen und mit einem Spiralschneider zu Spagetti schneiden. Mit Salz, Zucker und weißem Balsamico marinieren und bis zum Anrichten zur Seite stellen.

Für die Senfeier:

Eier in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und 6 Minuten lang kochen, anschließend in Eiswasser abschrecken und pellen.

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Das Wasser abgießen und Kartoffeln ausdampfen lassen. Milch und 125 g Butter dazugeben und Kartoffeln zu einer cremigen Masse zerstampfen. Mit Muskat abschmecken.

Sahne mit allen Senfsorten und restlicher Butter in einem Topf unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kurkuma und Zitronensaft abschmecken. Speisestärke mit Wasser mischen und Sauce bis zur gewünschten Sämigkeit binfrn. Schnittlauch fein hacken und darüber geben.

Für den Senfkaviar:

Senfkörner in reichlich Wasser aufkochen und durch ein Sieb abschütten.

Senfkörner zurück in den Topf geben und mit den restlichen Zutaten bei geringer Hitze ziehen lassen, bis die Senfkörner die Flüssigkeit absorbiert haben.

Für das Petersilien-Öl:

Petersilie von den Stängeln befreien, danach mit dem Öl in einem Mixer pürieren. Durch ein Tuch passieren und in eine Quetschflasche füllen.

Kartoffelstampf in die Mitte der tiefen Teller geben. Eier draufsetzen und mit Sauce übergießen.

Die marinierte Ringelbete darauf geben und mit Senfkaviar und Öl garniert servieren.

Dagmar Statz am 09. Dezember 2024

Risotto mit Miesmuscheln, geschäumte Safran-Soße

Für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Risotto, Carnaroli-Reis	2 EL passierte Tomaten	2 Orangen, Saft, Zesten
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	100 g Butter
100 ml Hühnerfond	50 ml Weißwein	1 Tütchen Sepia-Tinte, 4 g
2 Zweige Dill	1 Prise Zucker	1,5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Miesmuscheln:

250 g frische Miesmuscheln	500 ml Fischfond	500 ml trockenen Weißwein
----------------------------	------------------	---------------------------

Für die Safran-Sauce:

1 Limette, Saft, Abrieb	1 Zitrone, Saft	100 ml Sahne
250 ml Hühnerfond	1 Prise Kokosblütenzucker	1 Msp. gemahlene Safran

Für das Risotto:

Etwa 50 ml Orangensaft aus der Orange pressen. In einem kleinen Topf Orangensaft, Wein und Fond erhitzen. Knoblauch und Schalotte abziehen, fein würfeln und in Öl anschwitzen. Reis dazugeben und leicht salzen. Mit Orangensaft, Wein und Fond ablöschen. Dill abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und dazugeben. Tomaten und Tinte dazugeben. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Abschließend Butter unterrühren.

Für die Miesmuscheln:

Fond und Wein aufkochen. Muscheln putzen und in sprudelnd kochendes Wasser geben. Solange kochen, bis alle Muscheln sich geöffnet haben.

Geschlossene Muscheln aussortieren.

Für die Safran-Sauce:

Limette abreiben und auspressen. Etwas Abrieb zur Seite stellen. Zitrone halbieren und Hälfte auspressen. Zitrusäfte mit restlichem Limettenabrieb, Kokosblütenzucker, Fond und Safran aufkochen und ca.

7 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Mit zur Seite gestelltem Limettenabrieb garnieren.

Hanny Laubach am 13. November 2024

Miesmuscheln, Miesmuschel-Salat, Sauerteigbrot

Für zwei Personen

Für die Miesmuscheln:

2 kg frische Miesmuscheln	200 g durchw. Speck	1 Karotte
1 Stange Sellerie	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 TL Butter	750 ml trockener Weißwein	200 ml Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie	2-3 Lorbeerblätter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Karotte
1 Frühlingszwiebel	1 Limette, Abrieb	1 Ei
1 EL Dijonsenf	1 EL Sriracha	1 EL helle Misopaste
200 ml neutrales Pflanzenöl	2 EL Olivenöl	

Für das Brot:

2 Scheiben Sauerteigbrot	Öl
--------------------------	----

Für das gepickelte Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Karotte	100 ml Reissessig
1-2 EL Zucker		

Für das Lauchzwiebel-Öl:

1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	100 ml neutrales Pflanzenöl
----------------------	--------------------------	-----------------------------

Für die Garnitur:

20 g Babyspinat	1-2 Zweige Petersilie
-----------------	-----------------------

Für die Miesmuscheln:

In einem großen Topf etwas Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zusammen mit dem Speck in den Topf geben und anbraten, bis sie leicht goldbraun sind. Karotte schälen und fein würfeln. Fäden vom Sellerie ziehen und auch klein hacken. Kurz mit anbraten. Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufstellen und zum Kochen bringen. Muscheln ins kochende Wasser geben und 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen, noch geschlossene Exemplare aussortieren, dann kurz abtropfen lassen und mit in den Topf mit dem Gemüse geben. Mit Weißwein ablöschen und Lorbeerblätter hinzufügen und etwas köcheln lassen. Fond hinzufügen und Muscheln weitere 3-5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Paprika, Gurke und Karotte erst dünn hobeln und dann fein würfeln.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Ei, Senf und Misopaste in ein hohes Gefäß geben und mit Öl zusammen mit einem Stabmixer zu einer Mayonnaise pürieren. Mit Sriracha abschmecken.

Einen Teil der gegarten Muscheln aus der Schale nehmen und gemeinsam mit der Mayonnaise und dem Gemüse vermengen. Mit etwas Limettenabrieb abschmecken. Salat auf dem geröstetem Brot (s.u.) anrichten.

Für das Brot:

Sauerteigbrot kurz mit Öl in einer Pfanne goldbraun anrösten.

Für das gepickelte Gemüse:

Salatgurke und Karotte waschen, schälen und dann in feine Streifen hobeln. Reissessig mit Zucker zusammen vermischen und Gemüse darin einlegen. Ziehen lassen und dann später zum Anrichten zu kleinen Rollen aufrollen. Auf dem Salat anrichten.

Für das Lauchzwiebel-Öl:

Petersilie grob hacken. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Beides kurz in warmem Öl erhitzen (80-100 Grad) und dann in einem Multizerkleinerer pürieren. Durch ein feines Sieb abtropfen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Garnitur:

Spinatblätter rund ausstechen und als Garnitur verwenden. Petersilie grob schneiden und über die Muscheln streuen.

Yannick Philippe am 11. November 2024

Sommerrollen, Garnelen, marinierte Gemüse-Julienne

Für zwei Personen**Für die Sommerrollen:**

10 Reispapierblätter	4 Black Tiger Garnelen	½ Chinakohl
1 kleine rote Paprika	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1-2 cm Ingwer	1 EL Sojasauce light
1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam	Zucker
Chiliflocken	Pflanzenöl	Salz

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1-2 cm Ingwer
1 Limette, Saft	2 EL süße, dicke Sojasauce	1 EL Sojasauce light
1 EL Reissessig	1 EL Zucker	

Für das marinierte Gemüse:

1 Daikon oder weißen Rettich	1 kleiner Kohlrabi	3 Radieschen
1 Karotte	1 Limette, Saft	1 EL Erdnüsse
½ Bund Koriander	2 EL Reissessig	Zucker, Salz

Für die Sommerrollen:

Den Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und klein hacken.

Chinakohl, Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe, Garnele in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer in Öl anbraten, das Gemüse dazugeben und anbraten, mit Sojasauce, Zucker, Chiliflocken und Salz abschmecken. Zum Schluss die Garnelen kurz anbraten, alles vermischen, aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.

Reispapierblatt durch Wasser ziehen, auf ein Küchentuch legen. Nach ca.

10-15 Sekunden das untere Drittel des Reispapiers zuerst mit Sesam bestreuen, mit Füllung belegen und einrollen. Öl in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen, die Sommerrollen knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Knoblauch, Ingwer und Chili in feine Würfel schneiden und mit den übrigen Zutaten verrühren.

Für das marinierte Gemüse:

Gemüse schälen und in feine Julienne schneiden, mit Salz und Zucker mischen und mit den Händen kneten, bis das Gemüse weich ist, mit Wasser abspülen. Mit Reissessig, Limettensaft, Zucker und Salz marinieren. Koriander waschen, trockenwedeln und schneiden. Vor dem Servieren Koriander untermischen und mit gehackten Erdnüsse garnieren.

Waltraud Aigner am 06. November 2024

Zucchini-Röllchen, Wildkräuter-Salat, Avocado, Kiwi

Für zwei Personen

Für Garnelen-Röllchen:

2 Black Tiger Garnelen	1 gelbe Zucchini	2 Knoblauchzehen
80 g Salicorne	4 Reispapierblätter, eckig	2 EL Frischkäse
2 Zweige Basilikum		

Für die Jakobsmuschel-Röllchen:

4 Jakobsmuscheln	1 grüne Zucchini	1 Knoblauchzehe
Butter	1 Zweig Rosmarin	Piment d'Espelette
Salzflocken		

Für den Salat:

50 Wildkräutersalat	1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 gelbe Kiwi	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Limette, Saft
1 EL Agavendicksaft	1 TL Dijonsenf	4 Zweige Basilikum
2 EL Pistazien	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Garnelen-Röllchen:

Die Zucchini in lange Scheiben schneiden und in Öl in einer Pfanne von beiden Seiten leicht goldbraun braten, salzen, pfeffern und zur Seite stellen.

Garnelen in einer Pfanne mit angebrühtem Knoblauch anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen und schälen. Die Salicornes in etwas Butter anbraten und leicht pfeffern. Das Reispapier in warmem Wasser kurz einweichen und auf Frischhaltefolie vorsichtig ausbreiten.

Basilikumblätter darauf verteilen. Zucchinischeiben ebenfalls überlappend auf das Reispapier legen. Frischkäse auf die Zucchinischeiben geben.

Salicornes auf die Zucchini geben und dann die Garnelen hineinlegen.

Alles unter leichtem Druck aufrollen, kurz warten und dann die Folie entfernen und die Scheiben schneiden.

Für die Jakobsmuschel-Röllchen:

Zucchini in lange Scheiben schneiden und in Öl in einer Pfanne von beiden Seiten leicht goldbraun braten, salzen, pfeffern und zur Seite stellen.

Jakobsmuscheln in eine Pfanne geben und von einer Seite ca. 2-3 Minuten anbraten. Wenden und Butter, angebrühten Knoblauch und Rosmarin in die Pfanne geben und ebenfalls 2-3 Minuten anbraten und in der flüssigen Butter schwenken. Am Ende mit Salzflocken und Piment d'Espelette abschmecken und mit Zucchinischeiben umwickeln.

Für den Salat:

Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend fein hacken.

Kiwi und Avocado schälen, Avocado entkernen und beides in Würfel schneiden. Einige Kiwi-Würfel für das Dressing zurückhalten. Gurken würfeln und alles miteinander vermengen.

Basilikum waschen und trockenwedeln. Salat waschen und trockenschleudern.

Basilikum, zurückbehaltene Kiwi, Öl, Zitronensaft, Limettensaft, Agavendicksaft, Senf, Salz und Pfeffer fein pürieren und die eine Hälfte mit den Würfeln vermengen und die andere Hälfte des Dressings kurz vor dem Anrichten unter den Wildkräutersalat geben. Salat mit den marinierten Würfeln vermengen und mit gehackten Pistazien garnieren.

Maria Hertenberg am 06. November 2024

Schwarze Ravioli, Garnelenfüllung, weißem Tomatensud

Für zwei Personen

Für die Korallen-Chips:

4 g Sepia-Tinte 20 g Mehl 120 ml Öl
Salz

Für den Teig:

1 Ei 8 g Sepia-Tinte 200 g Mehl, 00
50 g Mehl, Arbeitsfläche 1 TL Olivenöl Salz

Für die Füllung:

6 Black Tiger Garnelen 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb 10 g Parmesan 80 g Mascarpone
1 EL Sahne Olivenöl Salz, weißer Pfeffer

Für den Tomatensud:

800 g Tomaten 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe
100 g Sahne 100 ml Gemüsefond 50 ml Weißwein
 $\frac{1}{4}$ Bund Basilikum 2 EL Olivenöl Zucker
Salz weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

weiße Blüten

Für die Korallen-Chips: 100 ml Wasser mit den restlichen Zutaten mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Bei mittlerer Temperatur in der Pfanne Korallenchips knusprig ausbacken. Auf einem Küchentuch das überschüssige Öl auffangen.

Anschließend salzen und für die Garnitur zur Seite legen.

Für den Teig: Aus allen Zutaten in einer Küchenmaschine einen Teig herstellen. Je nach Größe der Eier 30-50 ml Wasser zufügen. Ca. 3 Minuten kneten. In Frischhaltefolie wickeln und für 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Anschließend sehr dünn ausrollen und Ravioli herstellen. Ravioli ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze in reichlich gesalzenem Wasser kochen.

Für die Füllung: Schalotte und Knoblauch abziehen. Garnelen, Knoblauch und Schalotte sehr fein hacken, je nach Belieben der Konsistenz sogar pürieren. Alles in der Pfanne in reichlich Olivenöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL Parmesan reiben. Parmesan, Mascarpone und Sahne unterrühren bis eine cremige Masse entsteht. Füllung mit Zitronenabrieb abschmecken. Vor dem Befüllen der Ravioli die Masse gut durchkühlen.

Für den Tomatensud: Tomaten und Basilikum sehr fein pürieren, je nach Konsistenz etwas Gemüsefond zugeben. Alles in ein dünnes Mulltuch geben und die durchsichtige Flüssigkeit auffangen. Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinhacken und farblos in Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Tomatenflüssigkeit hinzugeben und alles etwas einreduzieren.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles nochmal durch ein Sieb abseihen, um den Knoblauch und die Schalotten zu entfernen. Sahne aufschlagen und kurz vor dem Servieren unterrühren. Kurz aufmixen.

Für die Garnitur: Blüten als Garnitur verwenden.

Romy Krämer am 30. Oktober 2024

Karotten-Süppchen, Kokosschaum, Garnele, Crostini

Für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Karotten	2 Riesengarnelen	1 Schalotte
1-2 cm Ingwer	100 ml Sahne	500 ml Gemüsefond
1 Prise Currypulver	1 EL Rapsöl	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kokosschaum:

100 ml Kokosmilch	1 Stange Zitronengras	1 Prise Salz
-------------------	-----------------------	--------------

Für das Karottengrün-Pesto:

75 g Karottengrün	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
30 g Parmesan	50 g Pinienkerne	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Chips:

1 Karotte	3 Stiele Karottengrün	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
300 g Butterschmalz	Salz	

Für das Karotten-Walnuss-Crostini:

$\frac{1}{2}$ Baguette	1 Karotte	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	1 Zitrone, Saft
50 g Frischkäse	50 g Crème fraîche	1 EL Butter
1-2 Zweige glatte Petersilie	50 g Walnüsse	1 EL Olivenöl
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 gelbe Karotte	1 TL Butter	1 EL Zucker
-----------------	-------------	-------------

Für die Suppe:

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Alles in Rapsöl andünsten. Curry darüber stäuben und kurz anrösten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, einmal aufkochen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen.

Sahne dazu geben, kurz erwärmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Suppe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen in Olivenöl glasig braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kokosschaum:

Kokosmilch mit dem Zitronengras und etwas Salz erwärmen und ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten aufschäumen. Kokosschaum auf die Suppe geben.

Für das Karottengrün-Pesto:

Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Karottengrün abbrausen, trockenwedeln und die Blätter von den Stielen zupfen. Karottengrün klein hacken.

Knoblauch, Pinienkerne, Karottengrün und Olivenöl in einen Standmixer füllen und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Parmesan fein reiben und mit Salz und Pfeffer unter die Masse geben. Kurz vor dem Anrichten mit 1 EL Zitronensaft abschmecken.

Für die Chips:

Karotte in sehr feine Scheiben hobeln. Petersilie von den Stielen entfernen und das Karottengrün von den Stielen befreien.

Im heißem Butterschmalz einzeln frittieren und mit Salz bestreuen.

Für das Karotten-Walnuss-Crostini:

Baguette in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne goldbraun rösten. Schalotte und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden, in Butter anschwitzen und abkühlen lassen. Karotte fein raspeln. Walnüsse in der Pfanne mit dem Zucker karamellisieren lassen und nach dem Abkühlen grob hacken.

Eine Messerspitze Ingwer reiben. 1 TL Zitronensaft auspressen.

Petersilie hacken, sodass 2 EL entstehen. Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karottengrün-Pesto auf dem Baguette verteilen. Anschließend die Karottencreme darauf geben und die Chips drauf verteilen.

Für die Garnitur:

Karotte schälen und Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Zucker und Butter schwenken. Als Rose einrollen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Olga Held am 29. Oktober 2024

Fregola sarda, Krustentier-Soße, Garnelen, Krebsfleisch

Für zwei Personen

Für die Krustentiersauce:	100 g TK-Flusskrebisfleisch	100 g Krustentierkarkassen
4 Stangen Sellerie	2 Möhren	200 g Kirschtomaten mit Saft
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne
150 ml Krustentierfond	150 ml Weißwein	1 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	½ TL Piment d'Espelette	Meersalz, Pfeffer
Für die Fregola sarda:	50 g Fregola sarda	150 g TK-Flusskrebisfleisch
30 g Parmesan	25 g eiskalte Butter	4 Zweige Basilikum
4 Zweige krause Petersilie	Olivenöl, Chili, Salz, Pfeffer	
Für die Ofen-Tomaten:	1 Rispe Cocktailtomaten	2 Prisen Zucker
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für den Parmesan-Chip:	30 g Parmesan	
Für die Limetten-Mascarpone:	1 Limette, Abrieb, Saft	100 g Mascarpone
2 EL Sahne	2 TL Agavendicksaft	Salz
Für die Garnelen:	6 Eismeergarnelen	1 Knoblauchzehe
Olivenöl, Salz, Pfeffer		
Für die Garnitur:	essbare Blüten	

Für die Krustentiersauce: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Möhren schälen und Fäden vom Sellerie ziehen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Alles in Würfel schneiden. Karkassen und Flusskrebisfleisch mit Möhren, Sellerie und Schalotten in Olivenöl kräftig anrösten. Knoblauch kurz danach hinzugeben. Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Mit Weißwein ablöschen, nach und nach Krustentierfond angießen. Lorbeerblatt mit köcheln lassen. Kirschtomaten und deren Saft hinzufügen. Gut mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Sauce reduzieren lassen. Die Fregola sarda aufsetzen und eine Kelle Pastawasser sowie Sahne mit in die Krustentiersauce einrühren. Anschließend Sauce abseihen.

Für die Fregola sarda: Fregola sarda in reichlich Salzwasser al dente garen. Dann abgießen, zur Seite stellen und warmhalten. Flusskrebse grob zerkleinern, kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben.

Fregola sarda mit der Hälfte der Krustentiersauce, Parmesan und den Kräutern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kalte Butter unterrühren. Bei geringer Temperatur und unter ständigem Rühren alles miteinander verbinden lassen. Flusskrebse unterheben.

Für die Ofen-Tomaten: Tomaten in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und im Backofen etwa 15 Minuten rösten.

Für den Parmesan-Chip: Parmesan in zwei kleinen Häufchen auf einem Backblech mit Papier reiben und im Ofen etwa 10 Minuten zu einem Chip werden lassen.

Für die Limetten-Mascarpone: Mascarpone mit der Sahne, Limettensaft und abrieb mit einem Handrührgerät cremig aufschlagen. Mit Salz würzen und mit Agavendicksaft abschmecken.

Für die Garnelen: Knoblauch abziehen und Zehe andrücken. Garnelen in einer Pfanne mit reichlich Öl und Knoblauch von beiden Seiten scharf anbraten, sodass sie innen noch glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Gericht mit Blüten garnieren.

Romy Krämer am 07. Oktober 2024

Garnelen-Eintopf mit Langkornreis

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

250 g Garnelen, mit Schwanz	2 reife Tomaten	1 grüne Paprika
1 rote Paprika	1 Chilischote	1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Limette, Saft	200 ml Kokosmilch
50 ml Tomatensauce	50 ml Palmöl	50 g geröstetes Maniokmehl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

150 g Langkornreis	2 Lorbeerblätter	1 TL Koriandersamen
Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Glatte Petersilie
------------------------------	--------------------------------------

Für den Eintopf:

Die Zwiebel abziehen und in schmale Streifen schneiden. Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten mit einem scharfen Messer über Kreuz einschneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Anschließend enthäuten, entkernen und in Stücke schneiden. Chilischote hacken.

Garnelen putzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Garnelen, Knoblauch und Limettensaft in einer Schüssel zusammenrühren, salzen und pfeffern und 2-3 Minuten ziehen lassen.

Garnelen in einer Gusseisenpfanne im heißen Palmöl auf beiden Seiten kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Den restlichen Limettensaft in die Pfanne gießen. Zwiebelstreifen darin andünsten, danach Paprika und Chili für 1-2 Minuten mitdünsten und zum Schluss die Tomatenstücke dazugeben und weiterdünsten. Kokosmilch und Tomatensauce dazugeben, nochmals aufkochen lassen.

Garnelen zurück in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze für 2-3 Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse und Garnelen aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Servierschüssel warmstellen. Geröstetes Maniokmehl langsam in die restliche Saucenflüssigkeit einrieseln lassen und umrühren bis ein sämiger Brei entsteht.

Für den Reis:

Reis im Salzwasser aufkochen. Lorbeerblätter und Koriandersamen dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Danach zugedeckt auf kleinster Stufe bis zum Anrichten weiterquellen lassen.

Für die Garnitur:

Kräuter hacken und als Garnitur verwenden.

Guido Casanova am 30. September 2024

Pfannkuchen mit Garnelen, Schweinebauch, Chili-Soße

Für zwei Personen

Für die Bánh Xèo:

200 g Reismehl 140 ml Kokosmilch 220 ml Bier
4 Halme Schnittlauch 1 TL gemahlener Kurkuma $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Füllung:

200 g Schweinebauch 200 g Garnelen 200 g Mungbohnsprossen
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Chilisaucе:

1 Karotte 1 rote Chilischote 4 Knoblauchzehen
 $\frac{1}{2}$ Limette, Saft 4 EL Reisessig 2 EL Fischsauce
1 EL Zucker

Für die Kräuter:

4 Zweige Koriander 4 Zweige Minze 4 Zweige Thaibasilikum

Für die Garnitur:

2 Blätter Kopfsalat Bananenblatt

Für die Bánh Xèo:

Aus Reismehl, Kokosmilch, Bier, Kurkuma und Salz einen Teig anrühren.
Schnittlauch in feine Röllchen hacken und unterheben.

Für die Füllung:

Schweinebauch mit einem Plattiereisen dünn klopfen. Dann in feine, dünne Streifen schneiden. Garnelenschwänze putzen und längs halbieren, sodass sie vorne noch zusammenhängen. Von allen Seiten salzen und pfeffern. Mungbohnsprossen waschen und trockentupfen. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch, Zwiebeln und Garnelen darin kurz anbraten. Einen großen Schöpflöffel Teig mit in die Pfanne geben, so dass sich alles miteinander verbindet. Pfanne mit einem Deckel verschließen und etwa 30-60 Sekunden braten lassen. Deckel abnehmen, ein paar Mungsprossen auf den Pfannkuchen geben, kurz garen lassen und Pfannkuchen dann zusammenklappen.

Für die Chilisaucе:

Zucker, Reisessig und Fischsauce mit 4 EL warmem Wasser verrühren. Chili längs halbieren und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Karotte schälen und in dünne, kleine Streifen schneiden. Alles mit in die Sauce geben und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Limettensaft abschmecken und nochmals umrühren.

Für die Kräuter:

Koriander, Minze und Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Für die Garnitur:

Salatblätter waschen und trockentupfen. Gericht auf Bananenblatt anrichten.
Es empfiehlt sich für dieses Gericht tropische Garnelen zu verwenden.

Jake Nguyen am 16. September 2024

Spaghetti mit Scampi und Weißwein-Soße

Für 4 Personen

Für die Soße:

3 Knoblauchzehen 1 Zitrone 4 Stiele Thymian

2 EL Olivenöl 640 g Scampi 400 ml Weißwein

150 g Butter Salz, Pfeffer

Außerdem:

400 g Spaghetti 4 Stiele Petersilie 80 g Parmesan

Für die Soße Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian und Petersilie waschen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Scampi darin mit Knoblauch 2 Minuten anbraten und salzen, aus der Pfanne nehmen.

Weißwein, Butter und Thymian in die Pfanne geben. Zitrone heiß abwaschen. Saft auspressen und Schale abreiben. Beides ebenfalls in die Pfanne geben, aufkochen und so lange einkochen lassen, bis der Weißwein von der Butter gebunden wird.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Spaghetti nach Packungsanleitung al dente garen. Anschließend abseihen.

Tropfnasse Nudeln mit in die Pfanne geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Scampi ebenfalls dazugeben und gut durchschwenken.

Zum Anrichten Spaghetti in tiefe Teller geben. Petersilie grob hacken und darüber streuen. Parmesan frisch darüber reiben.

Sina Herrmann am 27. August 2024

Spaghetti mit Calamaretti, Honig-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei	150-200 g Semola	Semola
1 TL Speiseöl	1 Prise Salz	

Für die Calamaretti:

250 g Calamaretti	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft, Abrieb	3 Zweige glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

10 kleine Honigtomaten	$\frac{1}{2}$ Salzzitrone	1 Schalotte
1 Zitrone, Saft	1 Limette, Zeste	1 EL Sahne
1 TL Honig	1 TL Senf	1 TL Limoncello
1 TL Weißweinessig	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Teig:

Das Semola in einer Schüssel mit Salz, Öl, Ei und etwas Wasser gut kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In eine Folie hüllen und im Kühlschrank 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine zu Spagetti ausrollen.

Für die Calamaretti:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Petersilie waschen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden.

Calamaretti-Tuben in Streifen schneiden und in Olivenöl ca. $\frac{1}{2}$ Minute von jeder Seite anbraten, Knoblauch, Zwiebeln und Chili dazugeben und ca. 1 Minute mitbraten.

Spaghetti und Petersilie in die Pfanne dazugeben und gut durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Für den Salat:

Tomaten halbieren. Salzzitrone in kleine Stücke schneiden, Schalotte abziehen und in dünne Ringe schneiden und mit Salz, Pfeffer, Öl, Limoncello, Weißweinessig, Senf und Honig vermischen. Mit Sahne und Zitronensaft abschmecken. Das Dressing mit den Tomaten und Zitronen mischen und mit etwas Limettenzeste verfeinern.

Anemone Vogels am 14. August 2024

Tagliatelle mit Flusskrebsen, Kirschtomaten, Pesto

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

3 Eier	200 g Hartweizenmehl	rimacinata
100 g Mehl, 00	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl	2 Prisen Salz

Für die Flusskrebse:

100 g vorgeg. Flusskrebsfleisch	10 Kirschtomaten	8 schwarze Oliven
2 Knoblauchzehen	1 Limette, Saft	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Wassermintze-Pesto:

75 g Wassermintze	30 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 TL Pinienkerne	1 TL Honig
60 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Parmesan	2 Zweige Basilikum	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
---------------	--------------------	-------------------------------

Für die Tagliatelle:

Das Mehl mit Semola, Eiern und Öl zu einem Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie einwickeln und ruhen lassen. Teig mit einer Nudelmaschine ausrollen und zu Tagliatelle weiterverarbeiten.

Nudeln in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten al dente kochen.

Für die Flusskrebse:

Flusskrebse in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Knoblauch abziehen und in Scheiben mit dazugeben. Oliven halbieren und mit in die Pfanne geben. Kirschtomaten halbieren und auch in die Pfanne geben.

Alles durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Wassermintze-Pesto:

Blätter von der Minze abzupfen und grob zerkleinern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Minze mit den Pinienkernen, grob gehacktem Parmesan, abgezogenem Knoblauch und Olivenöl in den Multizerkleinerer geben und mixen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Honig würzen und alles nochmals weiter zu einer Paste pürieren.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und mit Chiliflocken über Pasta streuen.

Basilikumblätter abzupfen und Gericht damit garnieren.

Anna Alexander-Eichler am 06. August 2024

Jakobsmuschel-Tatar, Jakobsmuschel, Limetten-Marinade

Für zwei Personen

Für das Ananas-Curry-Gelee:

200 ml Ananassaft 2 Blatt weiße Gelatine 5 Safranfäden
1 TL gelbes Currypulver 1 TL rotes Currypulver

Für die Limetten-Marinade:

2 Limetten, Saft 4-6 EL Olivenöl 1 Prise feiner Zucker
1 Prise Salz

Für die Chips:

1 Yamswurzel Öl

Für das Tatar:

6 Jakobsmuscheln Salz Pfeffer

Für die gebratene Jakobsmuschel:

6 Jakobsmuscheln 10 Stangen Thai-Spargel Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für das Ananas-Curry-Gelee:

Den Ananassaft, 50 ml Wasser, die Safranfäden und das Currypulver in einem Topf kurz aufkochen lassen. Gut abschmecken. Anschließend die Flüssigkeit mit Gelatine binden und auf einem Blech 0,5 cm hoch einfüllen. In das Eisfach stellen und danach in ca. 10x3 cm große Streifen schneiden.

Für die Limetten-Marinade:

Limetten auspressen. Limettensaft und Olivenöl mit Salz und Zucker vermengen.

Für die Chips:

Yamswurzel schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und als Chips in heißem Öl frittieren.

Für das Tatar:

Muscheln fein würfeln und mit Salz und Limetten-Marinade (s.o.) würzen und abschmecken. Muscheltatar zwischen die Yamswurzel-Chips schichten.

Für die gebratene Jakobsmuschel:

Muscheln mit einem scharfen Messer oben rautenartig einschneiden und in Olivenöl kurz glasig braten. Vorher würzen. Den Spargel kurz blanchieren und würzen.

Für die Garnitur:

Gericvht mit essbaren Blüten dekorieren.

Den Ananas-Curry-Geleestreifen auf einen Teller geben. Auf der Seite quer über den Streifen Spargelstangen legen. Darauf die angebratenen Jakobsmuscheln geben. Auf die andere Seite ein Tatar-Türmchen platzieren und mit essbaren Blüten und übriger Limetten-Marinade ausdekorieren und servieren.

Vera Melzer am 18. Juli 2024

Gebratene Calamari mit Safran-Risoni und Soffritto

Für zwei Personen

Für den Safran-Risoni:

100 g Risoni	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 EL Butter	200 ml Gemüsefond	2 Zweige Minze
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	1 EL Olivenöl
Salz		

Für das Soffritto:

1 rote Spitzpaprika	1 Tomate	$\frac{1}{2}$ Stange Sellerie
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	20-50 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	Chiliflocken	2 EL Olivenöl
Salz		

Für die Calamari-Spieße:

2 m.-große Calamari-Tuben	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
50 ml Olivenöl	Salz	

Für die Garnitur:

Erbsensprossen	1 Zweig Minze	Meersalz
----------------	---------------	----------

Für den Safran-Risoni:

In einem Topf bei mittlerer Hitze Öl erhitzen. Schalotte abziehen und fein hacken. Zusammen mit Lorbeerblatt glasig andünsten. Leicht salzen und Risoni dazugeben. Safran im Mörser komplett mahlen und mit 1 EL Wasser auflösen. Risoni mit Safran und Gemüsefond ablöschen. Mit einer Prise Salz bei geringer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Selten umrühren. Nach etwa 25 Minuten, wenn die ganze Flüssigkeit absorbiert ist mit Butter, Zitronensaft und Minze abschmecken.

Für das Soffritto:

In einem flachen Topf bei mittlerer Hitze Öl mit gehackter Schalotte und Sellerie dünsten. Wenn diese glasig sind, Lorbeer und gehackten Knoblauch hinzugeben. Nach einigen Minuten Paprika hinzugeben und dünsten lassen bis Paprikawürfel zerfallen. Tomate hinzufügen, leicht salzen und weiterdünsten bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit etwas Rotwein ablöschen (nicht die ganze Menge auf einmal) und mit Salz und Chili abschmecken.

Für die Calamari-Spieße:

In einer Schüssel Olivenöl mit den beiden abgezogenen und angedrückten Knoblauch vermengen. Calamari Tuben in 3 cm breite Längsstreifen schneiden und oberflächlich schräg einritzen. In das Olivenöl geben und marinieren. Calamari gewellt auf Spieße auffädeln.

In heißer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, max. 5 Minuten.

Knoblauch und Öl mit hinzugeben und Calamari mit dem Knoblauchöl bestreichen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Mit Erbsensprossen, Minzblättern und Meersalz garnieren.

Kristina Rechenbach am 20. Juni 2024

Gnocchi, Tomaten-Sugo, Garnelen, Knoblauch-Dip

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	200 g Weizenmehl, 405
100 g Semola	50 g Stärke	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Tomatensugo:

400 g gehackte Tomaten, Dose	3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 EL dunkler Balsamico	2 cl dunkler Whisky
1 TL Rohrzucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die gekräuterten Garnelen:

200 g Garnelen	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Basilikum
2 TL Thymian	3 EL Olivenöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für den Knoblauch-Dip:

100 g Crème-fraîche	50 g Naturjoghurt	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft	2 Zweige Basilikum	Salz, Pfeffer

Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ungefähr 20 Minuten in Salzwasser kochen lassen. Anschließend abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl und Ei hinzufügen und dann zu einem Teig kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bei Bedarf Semola und Stärke dazugeben. Teig in fingerdicke Rollen ausrollen und 3 cm lange Stücke abschneiden. Diese über ein Gnocchi-Brett rollen und nochmals 4 Minuten in Salzwasser köcheln lassen.

Für das Tomatensugo:

Knoblauch abziehen, Frühlingszwiebeln und Basilikum putzen und kleinschneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch, sowie Zucker dazugeben und eine Minute köcheln. Alles auf einen Teller zur Seite legen. In derselben Pfanne Frühlingszwiebeln 2-3 Minuten anschwitzen. Dann Tomaten, Salz, Pfeffer, Balsamico, Whisky und den Knoblauch vom Teller hinzugeben. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Für die gekräuterten Garnelen:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymianblättchen abzupfen und Basilikumblätter zerkleinern. Alles zusammen mit Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Chiliflocken würzen. Garnelen darin 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Knoblauch-Dip:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum hacken. Crème fraîche und Joghurt mit Knoblauch und Basilikum vermengen und alles mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Zoe Horkheimer am 17. Juni 2024

Fagottini, Garnelen-Ricotta-Füllung, Garnelen, Soße

Für zwei Personen

Für die Fagottini:

2 Eier	120 g Mehl, Type 00	80 g Hartweizengrieß
2 TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	16 g Salz

Für die Füllung:

6 Black-Tiger-Garnelen	1 Knoblauchzehe	125 g Ricotta
25 g Pinienkerne	1 Bund Petersilie	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

75 g Mais, Dose	$\frac{1}{4}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Peperoni	1 Limette, Abrieb
25 ml Milch	100 g Kokosmilch	70 ml Fischfond
30 g Tomatenmark	10 g Sesamöl	gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Koriander	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die gebratenen Garnelen:

10 Black-Tiger-Garnelen	2 Zweige Rosmarin	Olivenöl, Salz
-------------------------	-------------------	----------------

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie	2 Blüten Tagetes Fenuifolia
-----------------------	-----------------------------

Für die Fagottini:

30 ml Wasser mit Eiern, Mehl, Hartweizengrieß, Paprika, Kurkuma und Salz zu einem glatten Teig verkneten und solange wie möglich im Kühlschrank ruhen lassen. Dann ausrollen und zehn Vierecke, ca. 8 cm groß, schneiden.

Für die Füllung:

Garnelen salzen und in etwas Olivenöl anbraten. Kurz auskühlen lassen.

Dann die Garnelen klein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Pinienkerne und Petersilie ebenfalls hacken.

Knoblauch, Pinienkerne, Petersilie und Ricotta zu den Garnelen geben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Füllung auf die viereckigen Teigstücke geben und Fagottini formen.

Fagottini ca. 3 Minuten in leicht kochendem Wasser garen.

Für die Sauce:

Mais abtropfen lassen. Peperoni schneiden. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer reiben.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer in Sesamöl anschwitzen. Dann Mais, Peperoni, Limettenabrieb, Milch, Kokosmilch, Fischfond, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer zufügen und alles köcheln lassen.

Sud pürieren, abschmecken und durch ein feines Sieb und Trichter in den Sahnesyphon füllen. Eine Patrone aufschrauben, Sahnesyphon drehen und ca. 18-mal gut schütteln. Bis zum Servieren zur Seite stellen.

Für die gebratenen Garnelen:

Garnelen salzen und mit Rosmarin in etwas Olivenöl von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten.

Für die Garnitur:

Gericht mit Petersilie und Blüten garnieren.

Dirk Köhler am 11. Juni 2024

Jakobsmuscheln, Orangenblüten-Dashi, Süßkartoffel-Creme

Für zwei Personen

Für das Orangenblüten-Dashi:

300 g Karotten	2 Schalotten	5 g Ingwer
1 Liter Karottensaft	50 ml Sojasauce	1 EL Erdnussöl
3 EL Orangenblütenwasser	2 Stangen Zitronengras	1 EL Bonitoflocken
1 großes Stück Kombu-Alge	Salz	

Für die Süßkartoffelcreme:

200 g Süßkartoffel	Olivenöl, Salz	Cayennepfeffer
--------------------	----------------	----------------

Für das Karotten-Zucchini-Sauerkraut:

150 g Karotten	50 g Zucchini	2 Zitronen, Saft, Abrieb
20 g Butter	200 g Gemüsesfond	5 Kardamomkapseln
1 Lorbeerblatt	5 Pfefferkörner	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Karotten-Pickles:

1 Karotte	1-2 cm Ingwer	1 Zitrone, Schale
250 ml Apfelessig	1 EL Koriandersamen	7 Sternanis
½ TL gemahl. Kurkuma	½ TL weiße Pfefferkörner	100 g Zucker
15 g Salz		

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	1 Orange, Abrieb	2 EL Butter
3 EL Erdnussöl	Salz	

Für die frittierten Reismudeln:

6 Reismudeln	½ TL gemahlener Kurkuma	Öl, Salz
--------------	-------------------------	----------

Für die Garnitur:

3 EL Sonnenblumenkerne

Für das Orangenblüten-Dashi:

Die Karotten und Ingwer schälen und fein raspeln. Schalotten abziehen und hacken. Zitronengras hacken. Schalotten und Zitronengras im Erdnussöl glasig anschwitzen. Dann Karotten und Ingwer dazugeben, mitbraten und dann mit Karottensaft ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen. Sojasauce, Orangenblütenwasser, Bonitoflocken und Kombu-Alge zum Sud geben; 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb abgießen und mit Salz abschmecken.

Für die Süßkartoffelcreme:

Süßkartoffel in kochendem Salzwasser sehr weich garen. Abgießen, dann Süßkartoffelfleisch mit Salz, Cayennepfeffer und wenig Olivenöl würzen, mit dem Pürierstab pürieren. Süßkartoffelcreme durch ein Sieb streichen und heiß in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen.

Für das Karotten-Zucchini-Sauerkraut:

Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Zucchini schälen und mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden. Zitronen heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Gewürze in ein Teesäckchen geben. Dann das Säckchen und alle weiteren Zutaten, bis auf die Zucchini, mit den Karottenstreifen in einem Topf mischen und 8 Minuten köcheln lassen. Die Zucchini am Ende der Garzeit zum heißen Karotten-Sauerkraut geben und kurz mit durchschwenken. Final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Karotten-Pickles:

Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und so viel hacken, dass ein halber Teelöffel entsteht. Zitrone heiß abspülen und einen Streifen Schale abschneiden. Alle Zutaten

mit 200 ml Wasser aufkochen und ziehen lassen. Den Sud durch ein Sieb gießen und Karottenscheiben entnehmen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln mit Salz würzen und in wenig heißem Erdnussöl anbraten. Mit Butter in der Pfanne überglänzen. Zum Servieren mit Orangenabrieb bestreuen.

Für die frittierten Reismudeln:

Reismudeln in Öl in einer Pfanne aufpoppen lassen. Mit Salz und Kurkuma würzen.

Für die Garnitur:

Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer beschichteten Pfanne anrösten.

Alexander Waesch am 11. Juni 2024

Couscous-Bowl, Avocado, Edamame, Schoten, Garnelen

Für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	8 getrock. Aprikosen
200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ -1 TL Harrisa
Salz	Pfeffer	

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	1 Limette, Saft	2 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Senfkörner	1 EL Koriandersamen	1 TL Schwarzkümmel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Edamame und Avocado:

1 Avocado	150 g küchenfertige Edamame	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb
3 TL Sesammus	1 TL Sojasauce	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
1 EL geröst. schwarzer Sesam	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Mango-Tomaten:

100 g kleine Honigtomaten	100 g Mango	1 rote Chilischote
1 TL Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

6 große Garnelen	3 Sch. Frühstücksspeck	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 Knoblauchzehe	2 EL Mangofruchtbalsam	Öl, Pfeffer

Für das Dressing:

4 EL Sesammus	2 EL Sojasauce	1 TL Agavendicksaft
1 TL geröstetes Sesamöl	1 TL Reissessig	

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse	50 g Cashewkerne	
---------------------	------------------	--

Für den Couscous: Den Fond in einem Top erhitzen. Couscous mit heißem Fond übergießen und quellen lassen. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Aprikosen in kleine Würfeln schneiden. Koriander hacken.

Alle Zutaten mit Couscous vermischen und mit Harrisa, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zuckerschoten: Zuckerschoten waschen und mit einem schrägen Schnitt halbieren. In kochendem Wasser 1 Minute kochen und in Eiswasser abschrecken.

Koriandersamen, Senfkörner und Schwarzkümmel in einer Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften. Limette halbieren und auspressen. Aus Olivenöl, Limettensaft, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und über die Schoten gießen.

Für die Edamame und Avocado: Minze fein schneiden. Avocado halbieren, vom Kern befreien und Fruchtfleisch würfeln. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und eine Hälfte auspressen. Avocado mit Limettensaft, Limettenschale und etwas Olivenöl beträufeln. Edamame untermischen und mit Minze, Salz und Pfeffer abschmecken. Vorsichtig den schwarzen Sesam unterheben. Vor dem Anrichten etwas Dressing unterheben.

Für die Mango-Tomaten: Tomaten halbieren. Mango schälen, halbieren und vom Kern befreien und würfeln. Chilischote in kleine Würfel schneiden. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Öl 1-2 Minuten in der Pfanne braten. Mit Zucker karamellisieren.

Für die Garnelen: Chilischote würfeln, mit Öl vermischen und Garnelen darin marinieren. Speck der Länge nach halbieren und je eine Hälfte um die Garnelen wickeln. Garnelen in einer Pfanne mit der angedrückten Knoblauchzehe kurz braten und mit Pfeffer würzen. Garnelen mit Mangofruchtbalsam beträufeln.

Für das Dressing: Sesammus mit Sojasauce glattrühren und mit Agavendicksaft, Sesamöl und

Reisessig abschmecken. Dressing ggf. mit etwas Wasser verdünnen.

Für die Garnitur: Cashewkerne in einer Pfanne rösten und hacken. Kresse zupfen.

Elke Lickteig am 03. Juni 2024

Mairübchen-Apfel-Carpaccio, Jakobsmuschel, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für das Apfel-Gel:

500 ml Apfelsaft 1 EL Agavendicksaft 6 g Agar Agar

Für das Erbsenpüree:

250 g TK-Erbsen 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
50 g Butter 100 ml Sahne 100 ml Geflügelfond

Für das Mairübchen-Apfel-Carpaccio:

1 Bund Mairübchen mit Grün 1 Apfel, Braeburn 1 EL Schmand
1 EL Joghurt 1 TL mittelscharfer Senf 1 TL Branntweinessig
1 TL Apfelsaft 50 g Pinienkerne 1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Zucker 1 TL Sonnenblumenöl Salz

Für das Mairübchenblätter-Öl:

Mairübchen mit Grün, s.o. 300 ml Sonnenblumenöl 1 Prise Salz

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln 1 Knoblauchzehe 50 g Butter
1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin 2 Prisen Cayennepfeffer
Pflanzenöl Salz

Für das Apfel-Gel:

450 ml Apfelsaft, Agavendicksaft und Agar Agar in einem Topf mixen und kurz aufkochen. In ein flaches Behältnis füllen und abkühlen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz mit Apfelsaft nachjustieren.

Für das Erbsenpüree:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In Butter anschwitzen. Mit Geflügelfond und Sahne ablöschen und dann die Erbsen hinzufügen. Sobald die Erbsen gar sind alles miteinander pürieren und durch ein Sieb streichen.

Für das Mairübchen-Apfel-Carpaccio:

Mairübchen und Äpfel schälen. Grün von den Mairübchen beiseitelegen.

Bei den Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen. Dann beides in eine separate Schüssel in feine Scheiben hobeln.

Joghurt, Schmand, Sonnenblumenöl, Senf, Essig, Apfelsaft, etwas Salz, Cayennepfeffer und Zucker zu einem Dressing vermischen. Jeweils die Hälfte vom Dressing in die jeweiligen Schüsseln geben und Apfel und Mairübchen damit 15 Minuten marinieren. Danach ausdrücken und Scheiben abwechselnd zu einem Carpaccio legen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über das Carpaccio streuen.

Für das Mairübchenblätter-Öl:

Grün vom Mairübchen (s.o.) inklusive Stängel grob hacken und mit Öl zusammen in einem Topf auf 70 Grad erhitzen. Mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz würzen. Dann durch ein Sieb mit Tuch abtropfen lassen und das Öl auffangen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln mit Salz und Cayennepfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten. Pfanne vom Herd ziehen und Butter, angedrückte Knoblauchzehe, Thymian und Rosmarin dazugeben. Jakobsmuscheln immer wieder wenden und mit der aromatisierten Butter übergießen.

Lia Kufner am 23. Mai 2024

Garnelen, Miso-Mayonnaise, Gemüse-Rose, Mango-Salsa

Für zwei Personen

Für die Gemüserose:

$\frac{1}{2}$ Aubergine	$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 gelbe Paprika
1 Knoblauchzehe	50 g weiche Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
2 Zweige glatte Petersilie	Pflanzenöl	Salz

Für die Garnelenbällchen:

10 Garnelen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 EL Sahne
4 EL Panko	2 Prisen Cayennepfeffer	Pflanzenöl, Salz

Für die gebratenen Garnelen:

6 küchenfertige Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
2 Prisen Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchgranulat	1 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Ei
1 TL m.-scharfer Senf	3 TL Misopaste	300 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Mango-Salsa:

$\frac{1}{2}$ Flugmango	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	1 Prise Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Sonnenblumenöl	Salz	

Für das Petersilien-Pesto:

1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
50 g Pinienkerne	150 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Gemüserose:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schnittlauch und Petersilie fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter und Knoblauch mit Butter zu einer Kräuterbutter vermengen. Mit Salz würzen. Paprika schälen und dann mit Aubergine und Zucchini in dünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit wenig Öl anbraten. Gemüsescheiben auf einem Backblech mit Papier ausbreiten, mit Kräuterbutter bestreichen und jeweils zu Röllchen (Rosen) zusammenrollen. Für 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Für die Garnelenbällchen:

Garnelen mit Sahne und einer Prise Salz in einen Multizerkleinerer geben und vorsichtig anmischen, sodass die Masse leicht stückig bleibt. Mit Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und zu Bällchen formen. In Panko wälzen und in einer Pfanne mit reichlich Öl von allen Seiten knusperig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die gebratenen Garnelen:

Öl mit Curry, etwas Salz und Knoblauchgranulat vermengen und Garnelen darin marinieren. Dann in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Butter und angeprüllte Knoblauchzehe dazu geben und Garnelen mit der Butter aromatisieren.

Für die Miso-Mayonnaise:

Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen. Ei mit etwas Salz, Pfeffer, Senf, Knoblauch, Zitronensaft und Misopaste mit einem Pürierstab aufmixen. Langsam das Öl einfließen lassen und dabei weiter pürieren bis eine Emulsion und dann eine Mayonnaise entsteht.

Für die Mango-Salsa:

Schalotte abziehen, fein hacken und in Öl glasig anbraten. Mango und Paprika schälen und in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mango mit angegünsteter Schalotte und Paprika vermengen. Mit Zitronensaft, -abrieb, klein geschnittenem

Knoblauch, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Für das Petersilien-Pesto:

Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten, dann abkühlen lassen. Petersilie grob hacken und zusammen mit geriebenem Parmesan, Pinienkernen, Öl, der abgezogenen Knoblauchzehe und etwas Pfeffer und Salz in einen Multizerkleinerer geben. Alles gut aufmixen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Lia Kufner am 21. Mai 2024

Knoblauch-Garnelen mit Zitronen-Mayonnaise, Patatas

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

200 g rohe Garnelen, 16/20	4 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Zitrone, Saft	1 TL Butter	1-2 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	

Für die Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	2 Zitronen, Abrieb, Saft	1 Ei
1 TL Senf	1 EL milder Rotweinessig	250 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Patatas bravas:

400 g festk. Kartoffeln	Meersalzflocken
-------------------------	-----------------

Für die Mojo verde:

1 grüne Spitzpaprika	2 Knoblauchzehe	1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	25 ml milden Essig
125 ml Olivenöl extra	Meersalzflocken	Pfeffer

Für die Mojo rojo:

2 rote Peperoni	1 rote Spitzpaprika	1 Knoblauchzehe
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
20 ml milden Rotweinessig	80 ml natives Olivenöl extra	Salz

Für den Tomatensalat:

2-3 San-Marzano-Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Zitrone, Abrieb, Saft
2-3 Zweige Basilikum	1 EL flüssiger Honig	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

Die Garnelen kalt abwaschen und dann trocken tupfen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Chili waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Petersilie hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen salzen und zusammen mit Knoblauch, Chili, Butter und Zitronensaft in die Pfanne geben. Garnelen 1-2 Minuten braten, bis sie sich rosa färben. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Für die Mayonnaise:

Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Knoblauch, Ei, Senf Essig, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Darauf das Öl gießen und mit einem Stabmixer langsam eine Mayonnaise hochziehen.

Mayonnaise mit Zitronensaft und abrieb abschmecken.

Für die Patatas bravas:

Kartoffeln schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. Dann die Fritteuse auf 150 Grad erhitzen und die Kartoffeln darin 10-12 Minuten lang frittieren. Kartoffeln herausnehmen, auf Küchenkrepp legen und die Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Vor dem Servieren die Kartoffeln erneut ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Aus der Fritteuse nehmen, abtropfen lassen und salzen.

Für die Mojo verde:

Spitzpaprika entkernen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Paprika, Knoblauch, Kräuter, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Essig in ein hohes Gefäß geben. Alles mixen und dann nach und nach das Olivenöl angießen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.

Für die Mojo rojo:

Peperoni und Spitzpaprika waschen, entkernen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.

Peperoni mit Knoblauch, Kreuzkümmel, beiden Sorten Paprikapulver und Salz in einen Becher geben und alles zu einer Paste mixen. Dann Essig und schließlich so viel Öl einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Final mit Salz abschmecken.

Für den Tomatensalat:

Tomaten waschen, Strunk entfernen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Basilikum klein hacken.

Tomaten, Zwiebel und Basilikum vermengen und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Karl Müller am 16. Mai 2024

Fritto misto mit dreierlei Aioli und Salat

Für zwei Personen

Für das Fritto misto:

500 g gemischte Meeresfrüchte	240 g Mehl, 405	½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL geräuch. Paprikapulver	TL Cayennepfeffer	1 TL Salz
180 ml Olivenöl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Aioli:

4 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	1 Zitrone, Abrieb, Saft
3 Eier	2 TL Senf	2-3 Zweige Koriander
3 Zweige Minze	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Zucker
200-250 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Kopf Blattsalat	1 TL Senf	1 TL Honig
1 Zweig Minze	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Fritto misto:

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit einem Schneebesen die Gewürze und das Salz unterrühren. Olivenöl mit einem Holzlöffel unter das Mehl rühren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Dann erst nach und nach 360 ml eiskaltes Wasser unterrühren. Kurz im Kühlschrank ruhen lassen.

Meeresfrüchte ggf. putzen, mit Salz und Pfeffer würzen, durch den Teig ziehen und in heißen Fett goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Aioli:

Knoblauch abziehen und grob hacken. Knoblauch und Eier in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Dann Öl zugeießen und eine Aioli hochziehen. Mit Zucker und Salz abschmecken.

2/3 der Aioli abnehmen und auf zwei Becher aufteilen. Einen Teil der Aioli mit Chili und Minze mixen und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den zweiten Teil der Aioli mit Koriander mixen und mit Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den dritten Teil der Aioli natur belassen.

Für den Salat:

Salat waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Senf, Honig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit dem Dressing marinieren. Minze hacken und über den Salat streuen.

William Ruthel am 16. Mai 2024

Pasta mit Gambas al ajillo und Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

4 Eier	200 g Hartweizengrieß	200 g Weizenmehl
1 Prise Kurkumapulver	Salz	

Für die Gambas:

300 g geschälte Gambas	1 Zwiebel	4-5 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	1 Zitrone, Saft, Abrieb	4-5 Halme Schnittlauch
3-4 Zweige Koriander	1 Prise Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

3 Eier	1 TL Senf	1 TL Honig
3-4 Halme Schnittlauch	1-2 Zweige Koriander	Zucker
ca. 200 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

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. Dann in die gewünschte Pastaform schneiden. Pasta in gesalzenem Wasser al dente garen.

Für die Gambas:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen, dabei mit einer Prise Zucker und Pfeffer würzen.

Chili hacken und hinzugeben. Alles ca. 10 Minuten braten.

Gambas putzen, hinzugeben und braten. Schnittlauch und Koriander hacken, mit in die Pfanne geben und durchschwenken. Dann Gambas aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit Zitronensaft und abrieb abschmecken.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe mixen, dann Rapsöl einfließen lassen und eine Mayonnaise hochziehen. Mit Senf, Honig, Zucker und Salz abschmecken. Schnittlauch und Koriander fein hacken und unter die Mayonnaise heben. Bis zum Servieren kühlstellen.

William Ruthel am 13. Mai 2024

'Pastasotto' mit Jakobsmuscheln, Korallen-Chip

Für zwei Personen

Für das Pastasotto:

125 g Fregola sarda	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Ei	50 g Parmesan	50 ml Sahne
150 ml trock. Weißwein	400 ml Gemüsefond	½ TL Kurkuma
1 Msp. Safran	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Korallenchip:

1 Zitrone, Abrieb	5 g Sepia-Tinte	20 g Mehl
120 ml Sonnenblumenöl	1 Prise Salz	

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 Zitrone, Abrieb	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

5 g Forellenkaviar	1 Beet Zitrus-Kresse	
--------------------	----------------------	--

Für das Pastasotto:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem weiteren Topf erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin anschwitzen, anschließend Fregola sarda hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit warmem Gemüsefond nach und nach auffüllen. Safran und Kurkuma hinzugeben und das Ganze ca. 15 Minuten kochen. Parmesan reiben. Ei trennen und Eigelb mit Sahne schlagen. Pastasotto mit Parmesan und geschlagener Eigelb-Sahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Korallenchip:

100 ml Wasser, Öl und Mehl mit einer Prise Salz und Sepia-Tinte mixen.

In einer heißen beschichteten Pfanne ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronenabrieb aromatisieren.

Für die Jakobsmuscheln:

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln darin ohne Öl je Seite ca. 30 Sekunden braten. Butter, Olivenöl und Thymian hinzugeben und die Jakobsmuscheln darin schwenken. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und die Jakobsmuscheln mit etwas Zitronenabrieb versehen.

Für die Garnitur:

Das Pastasotto in warmen, tiefen Tellern anrichten und die Jakobsmuscheln in der Mitte anrichten. Mit Kaviar, Kresse und Korallenchip garnieren.

Daniel Basler am 25. März 2024

Jakobsmuscheln, Petersilien-Kruste und Wermut-Soße

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuschel:

4 Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
2 Zweige glatte Petersilie	25 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer

Für das Brokkoli-Miso-Püree:

1 Brokkoli	50 g Spinat	1 Stange Staudensellerie
1 Schalotte	10 g helle Misopaste	30 g Sushi-Essig
15 g Ingwersirup	½ TL Xanthan	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Wermut-Sauce:

2 Stangen Staudensellerie	1 Schalotte	1 Zitrone, Saft
1 Limette, Saft	250 ml Sahne	200 g Crème-fraiche
125 ml franz. Wermut	5 Zw. glatte Petersilie	5 Zweige Estragon
5 Zweige Dill	1 Sternanis	1 TL Koriandersamen
4 Wachholderbeeren	5 schwarze Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini:

1 Zucchini	Öl, Salz
------------	----------

Für die Jakobsmuschel: Das Muschelfleisch abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und beistellen. Butter bei starker Hitze in Pfanne zerlassen. Hitze reduzieren, die Semmelbrösel hinzufügen und unter 5-6 Minuten goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf dem Küchenpapier abtropfen lassen.

Butter in bei starker Hitze zerlassen. Hitze reduzieren, die Jakobsmuscheln zufügen und 2 Minuten braten. Muscheln wenden und weitere 2-3 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Semmelbrösel mit der Petersilie vermengen und darüber streuen.

Für das Brokkoli-Miso-Püree: Brokkoli waschen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Zusammen in Salzwasser 3 Minuten kochen. In Eiswasser abkühlen. Sellerie und Spinat waschen. Sellerie grob schneiden. Beides ebenfalls kurz blanchieren und in Eiswasser abkühlen.

Alles durch ein Sieb geben und gut abtrocknen lassen. Brokkoli, Spinat, Schalotte, Sellerie mit Sushiessig, Ingwersirup und Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Fein vermischen. Mit Misopaste abschmecken und nach und nach Olivenöl hinzugeben. Anschließend 1 Minute mit Xanthan vermischen und durch ein Sieb streichen.

Für die Wermut-Sauce: Schalotte abziehen und gemeinsam mit Sellerie kleinschneiden. In Öl anbraten. Wermut hinzufügen und auf die Hälfte reduzieren. Sahne und Crème fraîche hinzugeben und zum Kochen bringen. Kräuter waschen, trockenwedeln und grob schneiden. Die restlichen Zutaten mit den Kräutern in die heiße Sauce geben und abkühlen lassen. Zum Schluss salzen und pfeffern. Durch ein feines Sieb geben und anrichten.

Für die Zucchini: Zucchini waschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler der Länge nach in breite Streifen schneiden. Mit etwas Salz betreuen und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit einem trocknen Tuch abtupfen und in etwas Öl anbraten. Zusammenrollen, mit dem Brokkoli-Miso-Püree füllen und ebenfalls anrichten.

Antonia Mehlen am 14. März 2024

Knoblauch-Ingwer-Scampi, Mango-Chutney, Basmati, Salat

Für zwei Personen

Für den Reis:

70 g Basmati	Safranfäden	Salz, Pfeffer
--------------	-------------	---------------

Für das Mango-Chutney:

1 Mango	1 kleine Zwiebel	3 cm Ingwer
1 rote Chilischote	30 ml Weißweinessig	1 Sternanis
mildes Currypulver	Zucker	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

300 g Scampi mit Schale	6 Knoblauchzehen	3-4 cm Stück Ingwer
Mango-Chutney, von oben	scharfes Currypulver	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

60 g Wildkräutersalat	1 Bund junge Möhren	200 g bunte Cherrytomaten
1 Granatapfel	2 rote scharfe Chilischoten	200 g Fetakäse
3 EL Rotweinessig	3 EL natives Olivenöl	2 TL mittelscharfen Senf
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	scharfes Currypulver	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

Den Reis waschen, Reis und doppelte Menge Wasser langsam köcheln lassen. Etwas Wasser erwärmen, Safran fein schneiden und im Wasser auflösen. Wenn der Reis fast fertig ist, den Safran dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Mango-Chutney:

Chili von Trennhäuten und Kernen befreien und fein schneiden. Mango schälen, vom Kern lösen und fein würfeln. Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides ebenfalls fein würfeln. Alles in Öl in einem Topf andünsten und mit Sternanis, Curry, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Essig ablöschen und etwas einkochen lassen.

Für die Garnelen:

Scampi aus Schale lösen, den Darm entfernen.

Knoblauch abziehen in feine Scheiben schneiden, in der Pfanne in Öl anrösten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitelegen, das Öl nicht weggießen.

Ingwer in feine Stifte schneiden und im aufgehobenem Öl anrösten. Curry und etwas von dem Mango-Chutney (s.o.) hinzugeben.

Scampi hinzugeben und alles gut durch schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Möhren waschen und grob schneiden. Möhren im aufgehobenen Knoblauch-Öl (s.o.) braten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Tomaten halbieren und in einer Pfanne in etwas Öl kurz dünsten. Granatapfelkerne auslösen. Chilischoten von Kernen und Trennhäuten befreien und in Ringe schneiden. Feta grob zerbröseln. Thymian waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Aus Senf, Essig und Olivenöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Möhren, Granatapfel, Tomaten, Chili, Feta und dem Dressing vermengen und mit Thymian garnieren.

Adam Zych am 11. März 2024

Gebratener Spargel mit Garnelen und Knoblauch

500 g grüner Spargel	250 g Garnelen	2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 TL Zitronensaft
Petersilie, gehackt		

Die Garnelen schälen und entdarmen.

Den Spargel waschen und in lange Stücke schneiden.

Spargel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis er zart ist.

Die Garnelen und den gehackten Knoblauch hinzufügen und braten, bis die Garnelen durchgekocht sind.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Die Mischung auf Tellern anrichten und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Tipp:

Serviert mit einer Beilage aus frischem Baguette oder einer leichten Zitronen-Kräuter-Quinoa, ergänzt perfekt die Aromen.

Großzügig mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer mischen für einen zusätzlichen Kick.

Verschiedene Öle - Knoblauchöl - sorgen für einen intensiveren Geschmack.

Geriebener Parmesan - über das Gericht gestreut - erweitert das Geschmacksspektrum.

NN am 28. Februar 2024

Cremige Garnelen-Pfanne

Für 4 Personen

500 g TK-Garnelen	2 TL Butter	100 g getrock. Öl-Tomaten
2 Knoblauchzehen	100 g Blattspinat	120 ml Weißwein
300 ml Schlagsahne	50 g Parmesan (Stück)	1 TL getrock. Kräuter
$\frac{1}{2}$ TL Edelsüßpaprika	Salz, Pfeffer	1 kleines Bund Petersilie

Garnelen auftauen lassen und schälen. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten, bis sie leicht rosa sind. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Tomatenstreifen 1-2 Minuten in der Pfanne anbraten.

Knoblauch zu den Tomaten geben und zusammen anschwitzen, bis es anfängt zu duften. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Schlagsahne hinzugießen und kurz aufkochen.

Parmesan fein reiben, zur Weißwein-Sahne geben und unter Rühren darin auflösen. Sahnesoße mit Kräutern und Paprikapulver würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat waschen, grob hacken und mit Garnelen in die Sahnesoße geben, alles gründlich vermengen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Garnelenpfanne mit einer Handvoll Petersilie bestreuen und mit frischem Baguette servieren. Restliche Petersilie in einem kleinen Schälchen dazu reichen.

Katharina Klieme am 07. Dezember 2023

Überbackene Miesmuscheln im Tomaten-Sud, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Sud:

400 g Fleischtomaten	400 g Dosen-Tomaten	2 Knoblauchzehen
1 Gemüsezwiebel	500 ml Gemüsefond	100 g Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	3 Zweige Liebstöckel
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Muscheln:

6 große TK-Grünschal-Miesmuscheln	2 Knoblauchzehen	50 g Bergkäse
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	10 Halme Schnittlauch
4 EL Panko	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tomatensalat:

150 g Tomaten an der Rispe	5 grüne Trauben	5 rote Trauben
1 Lauchzwiebel	1 Peperoni	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 EL süßer Senf	2 EL Himbeeressig	3 EL Olivenöl
Salz		

Für die geschmorten Tomaten:

100 g Tomaten an der Rispe	Olivenöl	Salz
----------------------------	----------	------

Für das Brot:

1 Knoblauchzehe	2 EL Magerquark	1 Ei
2 EL Mehl, Type 550	$\frac{1}{2}$ Pck. Natron	Olivenöl, Salz

Für den Sud:

Einen Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl kurz anbraten. Tomatenmark zugeben und mitrösten. Von den Fleischtomaten zwei ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, restliche Fleischtomaten vierteln. Geviertelte Fleischtomaten und Tomaten aus der Dose zu den Zwiebeln und Knoblauch geben und 5 Minuten köcheln lassen. Gemüsefond angießen, dann Rosmarin, Thymian und Liebstöckel dazugeben. Die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und den Sud mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Scheiben der Fleischtomate von beiden Seiten in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Als Sockel auf einen tiefen Teller setzen, dann Sud angießen.

Für die Muscheln:

Rosmarin, Thymian und Schnittlauch fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Panko goldbraun in Olivenöl anrösten, Knoblauch und Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse abkühlen lassen. Dann Käse reiben und unterheben.

Muscheln aus der Schale lösen und den Muskel entfernen. Panko-Käse-Mischung auf den Muscheln verteilen, mit Olivenöl beträufeln und für 10 Minuten bei 180 Grad Umluft im Backofen überbacken.

Für den Tomatensalat:

Tomaten und Trauben halbieren. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Peperoni ebenfalls fein schneiden. Basilikum hacken. Alles vermengen. Senf, Himbeeressig, Olivenöl, 3 Esslöffel Wasser und Salz verrühren und mit dem Tomatensalat vermengen.

Für die geschmorten Tomaten:

Tomaten an der Rispe in etwas Öl anbraten bis sie weich werden. Mit Salz würzen.

Für das Brot:

Magerquark, Ei, Mehl, Natron und eine Prise Salz mit einem Löffel verrühren.

Eine kleine Auflaufform (ca. 12 cm lang) mit Backpapier auslegen. Teig draufgeben und im 200 Grad heißem Backofen ca. 23 Minuten backen.

Dann 4 ca.1,5 cm dicke Scheiben abschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl beidseitig anbraten. Aus der Pfanne nehmen etwas, salzen und mit Knoblauch einreiben.

Die Grünschalmuschel erinnert in Form und Geschmack an die Miesmuschel, ist jedoch etwas größer und fleischiger und wächst ausschließlich in Neuseeland, wo sie an Seilen hängend gezüchtet und tagesfrisch für den Export tiefgekühlt wird.

Hajo Fritsch am 08. November 2023

Offene Ravioli mit Jakobsmuscheln, Krustentier-Soße

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

5 Eier	60 g Spinat	4 Blätter glatte Petersilie
250 g Weizenmehl	125 g Weichweizengrieß	1 Schuss Olivenöl
1 Prise Salz	Eiswasser	

Für die Jakobsmuscheln:

350 g ausgel. Jakobsmuscheln	1 Zitrone, Saft	Butterschmalz
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Ingwer-Krustentiersauce:

30 g Ingwer	100 ml Krustentier-Fond	100 ml Sahne
30 g Butter	1 EL mittelscharfer Senf	Salz, weißer Pfeffer

Für den Nudelteig:

Das Weizenmehl, Grieß und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Vier Eier mit einem Schuss Olivenöl mischen und in das Mehlgemisch einkneten. Teig halbieren.

Spinat sehr fein hacken und mit einem Ei vermischen. Eine Teighälfte mit dem Ei-Spinat-Gemisch in die Küchenmaschine zurücklegen und miteinander vermengen. Dabei nach und nach Mehl hinzugeben, damit ein glatter, nicht zu feuchter Teig entsteht.

Beide Nudelteige in Folie eingepackt ruhen lassen.

Spinat-Nudelteig ausrollen und in acht Quadrate von ca. 10 cm schneiden.

Hellen Nudelteig ebenfalls ausrollen und vier Quadrate von 10 cm schneiden. Restlichen hellen Nudelteig mit Wasser bepinseln.

Petersilienblätter auf den mit Wasser bepinselten Nudelteig im Abstand von 10 cm legen und etwas andrücken, dann nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine geben. Vier Quadrate von 10 cm schneiden.

Teig-Quadrate etwa 4 Minuten in Salzwasser kochen, dann Eiswasser abschrecken. Vor dem Servieren mit heißem Wasser übergießen.

Für die Jakobsmuscheln:

Muscheln in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und einziehen lassen. Jakobsmuscheln mit Küchenpapier trocken tupfen und in sehr heißem Öl und Butterschmalz von jeder Seite eine $\frac{3}{4}$ Minute bis Minute scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Für die Fertigstellung: Jeweils vier Spinat-Teig-Quadrate auf einen Teller legen und die gebratenen Muschelscheiben darauf geben. Mit je einem hellen Nudel- Quadrat belegen (abwechselnd mit und ohne eingearbeitetes Petersilienblatt).

Für die Ingwer-Krustentiersauce:

Ingwer dünn hobeln und mit dem Fond einmal aufkochen lassen.

Zugedeckt für etwa 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen und dann Sahne, Butter, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles nochmal erhitzen.

Bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren und final abschmecken.

Eli John am 06. November 2023

Mozzarella auf Tomaten-Suppe, Garnelen, Baguette

Für zwei Personen

Für den Mozzarella:

900 g Mozzarella Wrap	1 kg reife Tomaten	200 g Tomatensaft
1 rote Chilischote	2 g getrock. Oregano	10 g Guarkernmehl
Eiswasser	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

400 g pürierte Tomaten	150 ml Tomaten-Gemüsesaft	50 ml Selleriesaft
30 g Tomatenmark	2 TL getrocknete Petersilie	2 TL Kräuter der Provence
Salz	Pfeffer	

Für das Brot:

$\frac{1}{2}$ französisches Baguette	2 Knoblauchzehen	1 EL Butter
1 EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2-4 EL Olivenöl

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	2 Eier	120 g Maismehl
120 g Weizenmehl	4 EL Panko	4 EL Paniermehl
140 ml eiskaltes Wasser	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für die Garnitur:

400 g Saubohnen	2 EL Schmand	
-----------------	--------------	--

Für den Mozzarella:

Die Chilischote entkernen und kleinschneiden. Kupfertomaten schälen.

Kerne entfernen und mit Tomatensaft, Chilischote, Oregano, Guarkernmehl, Salz und Pfeffer vermischen. Alles durch ein feines Sieb geben. Vorgang wiederholen, wenn es keine glatte Mischung ergibt. 600 g abnehmen und diese in eine Espumaflasche füllen, Gas eindrehen und im Kühlschrank aufbewahren. Mozzarella mit dem Wasser aus der Verpackung in eine Schüssel geben und auf maximal 65 Grad erhitzen.

Vorsichtig auf den Mozzarella drücken. Nun um die Öffnung der Espumaflasche wickeln und Füllung vorsichtig hineinspritzen. Käse mit den Fingern verschließen und befüllten Mozzarella in Eiswasser legen.

Für die Suppe:

Den Rest Tomatenpüree von oben mit Tomatenmark, Tomaten-Gemüse-Saft, Selleriesaft und getrockneter Petersilie aufkochen. Mit Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot:

Baguette in dicke Scheiben schneiden, Butterschmalz in einer großen Pfanne zerlassen und die Brotscheiben von jeder Seite goldbraun rösten.

Knoblauchzehen abziehen, in der Mitte durchschneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und fein hacken.

Dann das Olivenöl mit der fein gehackten Petersilie vermengen. Die gerösteten Baguette Scheiben mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben, etwas salzen und mit dem Olivenöl-Petersilien-Gemisch beträufeln.

Für die Garnelen:

Wasser mit den Eiern und dem Salz vermengen. Maisstärke und Mehl am besten in einer separaten Schüssel mischen und dann zusammen mit dem Wasser-Ei-Gemisch zu einem glatten Teig verrühren. Nicht zu stark, da er sonst matschig werden kann, kleine Klümpchen sind völlig in Ordnung. Etwas Panko- und Paniermehl in die Mischung unterheben.

Riesengarnelen etwas in die Länge ziehen und am Bauch ein paar Mal einschneiden, um sie vorsichtig geradezuziehen. Öl in einem Topf auf ca.

170-180 Grad erhitzen. Garnelen in den flüssigen Tempurateig tunken.

Optional vorher noch einmal kurz im Weizenmehl panieren. Die fertig frittierten Garnelen am besten auf einem Gitterrost abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Bohnen schälen und beiseite stellen. Schmand als Suppengarnitur verwenden.

Tomatensuppe in Servierschalen angießen, Schmand daraufgeben, Mozzarella auf das geröstete Brot legen, Garnelen drumherum drapieren und servieren.

Eli John am 30. Oktober 2023

Kürbis-Garnelen-Röllchen im Kürbiskern-Mantel, Kürbis-Creme

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

200 g Hokkaido-Kürbis	4 Riesengarnelen	6 Blätter TK-Frühlingsrollenteig
1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer
½ rote Chilischote	40 g Sojasprossen	2 Eier
50 g Kürbiskerne	50 g Semmelbrösel	1 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	1 EL Sesamöl	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Kürbis-Ingwer-Creme:

300 g Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone, davon Saft	2 TL Ingwer
2 EL Sojasauce	1 EL milde Misopaste	200 ml Kokosmilch
Ca. 50 ml Gemüsesfond	1 TL Ahornsirup	½ TL gemahlener Koriander
1 Prise Chilipulver	Salz	

Für den gepickelten Kürbis:

200 g Hokkaido-Kürbis	3 Beutel Malventee	300 ml Essig
300 g Zucker	1 Lorbeerblatt	1 EL Salz
5 Pfefferkörner		

Für die Kürbiskern-Mayonnaise:

1 Zitrone, davon Saft	1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf
60 ml neutrales Öl	40 ml Kürbiskernöl	Salz

Für die Garnitur:

Kresse	Sprossen	10 ganze Kürbiskerne
--------	----------	----------------------

Für die Röllchen:

Den Kürbis grob reiben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Garnelen in Würfel schneiden.

Kürbis im heißem Sesamöl kurz anschwitzen. Frühlingszwiebel, Chili, Knoblauch und Ingwer zugeben und etwa 1 weitere Minute bissfest braten. Pfanne vom Herd nehmen und die Garnelen und Sprossen untermengen. Mit Sojasauce und Fischsauce würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Ei trennen, das Eiweiß auffangen und dieses verquirlen. Jeweils ein Teigblatt diagonal auf die Arbeitsfläche legen und etwa 2 EL der Masse auf die untere Blattspitze setzen. Teigränder mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Zum Einrollen die untere Ecke über die Füllung schlagen und die Seiten darüber klappen. Jetzt von unten nach oben hin aufrollen und das Ende leicht andrücken.

Das zweite Ei ganz verquirlen. Gehackte Kürbiskerne und Semmelbrösel in einer Schüssel mischen. Die Röllchen durch das Ei ziehen und in den Kürbiskernen wälzen. In einer Fritteuse bei 180 Grad heißem Öl ca. 4 Minuten goldgelb backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kürbis-Ingwer-Creme:

Kürbis würfeln und in der Kokosmilch mit Sojasauce, Koriander und Chili weichgaren. Kürbis mit Miso, 1 Esslöffel Zitronensaft und geriebenem Ingwer im Standmixer zu einer feinen Creme verarbeiten. Eventuell mit etwas Fond verdünnen. Mit Salz, Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken.

Für den gepickelten Kürbis:

Kürbis mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden und ein paar Kugeln ausstechen. 300 ml Wasser, Zucker, Essig, Salz, Lorbeer und Pfeffer in einem Topf aufkochen, die Teebeutel sowie den Kürbis hineingeben, vom Herd ziehen und ca. 20 Minuten im heißen Fond ziehen lassen.

Für die Kürbiskern-Mayonnaise:

Senf, Ei, einen Spritzer Zitronensaft, 1 Prise Salz und Öle in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise hochziehen. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Kresse und Sprossen abbrausen und trockenwedeln. Kürbiskerne in der Pfanne rösten und als Garnitur verwenden.

Sabine Waltner am 19. September 2023

Gefüllte Calamari in Tomaten-Soße mit Fregola sarda

Für zwei Personen

Für die Calamari:

6 mittlere Calamari-Tuben	ca. 12 cm	1 Zitrone, Saft
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer
Weißer Pfeffer		

Für die oriental. Füllung:

100 g Kritharaki Reismudeln	200 g helles Toastbrot	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g naturbelassen Pistazien	2 EL Granatapfelkerne
2 EL Rosinen	50 g Feta	50 ml Marsala Wein
30 ml Granatapfelsirup	½ Bund Minze	Fenchelgrün
Gemahlener Zimt	Gemahlener Kreuzkümmel	Gemahlener Harissa
Gemahlener Piment	50 g Paniermehl	Öl, Salz

Für die sardische Füllung:

3 Sardellen	½ Calamari, von oben	1 Zitrone
200 g helles Toastbrot	1 Knoblauchzehe	1 kleine rote Chilischote
50 g Pecorino	50 g helle Semmelbrösel	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Kapern	50 g Pinienkerne	Ggf. etwas Fischfond
1 EL Fenchelsamen	Öl, Chili	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

250 ml passierte Tomaten	2 EL schwarze Oliven	1 Zwiebel
1 Zitrone	Basilikumblätter	2 TL Tomatenmark
50 ml Rotwein	50 ml Olivenöl	2 EL Zucker
Salz		

Für die Fregola:

200 g Fregola sarda	1 Tomate	1 Bund glatte Petersilie
50 g Pecorino	Olivenöl	Salz

Für die Calamari:

Die Tuben mit einem Löffel innen nachreinigen, auswaschen und trocknen. Mit Zitronensaft ausreiben, innen salzen und pfeffern.

Mit den beiden Massen, siehe unten, füllen, mit einem Zahnstocher verschließen, außen mit Salz und weißem Pfeffer würzen und in Olivenöl langsam braten. Dabei mehrfach wenden.

Für die oriental. Füllung:

Reismudeln ca. 10 Minuten in gesalzenem Wasser vorkochen.

Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in Öl anschwitzen. Zwiebel abziehen, kleinhacken und dazugeben, genau wie Pistazien, Granatapfelkerne, Rosinen, Zimt, Kreuzkümmel, Harissa und Piment.

Alles umrühren und kurz andünsten. Marsala und Granatapfelsirup hinzufügen.

Brot zerpfücken und in kleinen Flocken dazugeben. Reismudeln und Feta dazugeben und zu einer homogenen Masse, pastös zubereiten, evtl.

Paniermehl hinzugeben. Minze und Fenchelgrün klein schneiden, zufügen und abkühlen lassen.

Für die sardische Füllung:

Knoblauch abziehen und in Öl anschwitzen. Kapern, Pinienkerne, Chili und gemörserte Fenchelsamen zugeben. Sardellen kleinschneiden und hinzugeben.

Von den obigen Calamari 2 bis 3 Ringe abschneiden, kleinschneiden und hinzugeben. Pinienkerne zugeben, Brot zerpfücken, dazufügen genau wie den geriebenen Pecorino. Mit Salz, Zitrone und Pfeffer abschmecken.

Eine pastöse Masse herstellen, ggfs. etwas Fischfond oder Gemüsefond zugeben. Evtl. mit Semmelbröseln binden. Chiliflocken dazu geben und nochmal abschmecken.

Zwiebel abziehen, in Olivenöl anschwitzen und etwas Zucker dazugeben.

Tomatenmark anrösten. Mit einer kleinen Menge Rotwein ablöschen und passierte Tomaten dazugeben. Oliven sehr klein schneiden, dazugeben und alles mit Salz und etwas Zitrone abschmecken.

3 Basilikumblätter klein schneiden und unterheben.

1 Basilikumblatt als Garnitur verwenden.

Für die Fregola:

Fregola sarda in gesalzenem Wasser al dente kochen.

Tomate entkernen, in kleine Würfel schneiden. Fregola abgießen und abschmecken, evtl. nachsalzen. Petersilie klein schneiden und gemeinsam mit Olivenöl hinzufügen. Pecorino reiben und dazugeben.

Reinhold Holtz am 18. September 2023

Kräuterbutter, Garnelen, Nordseekrabben, Apfel-Chutney

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

14 kleine Garnelen ½ Bund glatte Petersilie 1 Zitrone, davon Saft
Butter Salz

Für die Nordseekrabben:

200 g Nordseekrabben 1 Zitrone, Abrieb, Saft 1-2 TL Kapern
1 EL Honig 1 EL Weißweinessig ½ Bund Dill
2 EL Olivenöl Pfeffer

Für das Apfel-Chutney:

1 grüner Apfel 1 Stück Meerrettich 1 Zwiebel
1 kl. Stück Ingwer 1 rote Chilischote 1 TL Butter
1 TL brauner Zucker 1 TL Ingwerpulver

Für das Basilikum-Pesto:

1 Bund Basilikum 20 g Pinienkerne 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft 100 ml Olivenöl

Für die Kräuterbutter:

½ Bund glatte Petersilie 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone, davon Saft
1 EL Butter Salz

Für das Brot:

2 Sch. Vollkornbrot

Für die Sahne:

200 ml Sahne 2 EL Wermut

Für die Garnitur:

1 grüner Apfel ½ Granatapfel Fenchelgrün

Für die Garnelen: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Petersilie feinhacken. Zitrone auspressen. Garnelen mit Butter, Zitronensaft und Petersilie in einer Pfanne sautieren. Am Ende salzen.

Für die Nordseekrabben: Dill feinschneiden. Nordseekrabben mit allen Zutaten marinieren.

Für das Apfel-Chutney: Zwiebel abziehen. Zwiebel, Ingwer und Chili klein hacken. In Butter mit Zucker und Ingwerpulver sautieren. Apfel in kleines Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Geriebene Meerrettich dazugeben.

Für das Basilikum-Pesto: Knoblauch abziehen. Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch mit Olivenöl und Zitronensaft pürieren.

Für die Kräuterbutter: Knoblauch abziehen, Zitrone auspressen. Alle Zutaten im Mörser mörsern und Zitronensaft dazugeben.

Für das Brot: Brot von beiden Seiten mit Kräuterbutter bestreichen und 10 Minuten im Ofen bei 200 Grad backen.

Für die Sahne: Sahne mit Wermut steif schlagen.

Für die Garnitur: Apfel dünn schälen. Granatapfelkerne lösen. Fenchelgrün feinhacken. Das Brot mit Sahne bestreichen, dann Apfel-Chutney mit Nordseekrabben, Garnelen, wieder Apfel-Chutney, Pesto, Wermut-Sahne und Fenchelgrün garnieren und servieren.

Anu Jauhan am 21. August 2023

Risotto alla milanese mit gefüllten Garnelen, Gremolata

Für zwei Personen

Für das Risotto:

175 g Risottoreis	80 g Parmesan	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	350 ml Geflügelfond	75 ml trockener Weißwein
0,1 g Safranfäden	25 g kalte Butter	Olivenöl
Kalahari Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

2 große Black Tiger Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon der Saft
40 g Parmesan	2 EL Paniermehl	3 Zweige glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Gremolata:

1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon der Saft
Olivenöl	Salz	

Für das Risotto:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Geflügelfond zusammen mit den Safranfäden aufkochen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 60 g Parmesan fein reiben.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin dünsten. Reis hinzugeben und unter Rühren glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und bei kleiner Hitze unter Rühren einkochen lassen. Ein Viertel des heißen Fonds dazu gießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch dreimal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Risotto mit Kalahari Safransalz und Pfeffer würzen. Butter würfeln. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die gewürfelte kalte Butter untermischen. Den geriebenen Parmesan untermischen, damit der Risotto eine cremige Konsistenz bekommt. 20 g Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und das Risotto damit garnieren.

Für die Garnelen:

Garnelen am Rücken Schmetterlingsförmig mit einer Küchenschere aufschneiden und den Darm entfernen. Anschließend salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Knoblauch, Parmesan, Paniermehl, Petersilie und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in den Garnelenrücken füllen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Garnelen in eine Auflaufform legen und im Ofen 15 Minuten garen.

Für die Gremolata:

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Eine halbe Zitrone auspressen und Saft auffangen. Petersilie und Knoblauch miteinander vermengen und mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz abschmecken.

Valentina Rendo am 14. August 2023

Spargel-Risotto mit Knusper-Garnelen, Zitronenschaum

Für zwei Personen

Für das Risotto:

75 g Risottoreis	5 Stangen grüner Spargel	1 Schalotte
15 g Parmesan	5 EL Butter	50 ml Traubensecco
375 ml Gemüsefond	½ Bund glatte Petersilie	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Schaum:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Abrieb, Saft
50 g Crème-fraîche	200 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian
1 Wacholderbeere	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

4 Garnelen	1 Ei	Mehl
Panko	750 ml Pflanzenöl	

Für das Risotto:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte darin glasig dünsten. Den Reis zugeben und ebenfalls glasig dünsten.

Mit Traubensecco ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Nach und nach Fond hinzufügen. Diesen immer wieder verkochen lassen, bevor weiterer Fond hinzugegeben wird. Reis 20-25 Minuten garen.

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken. 3 Minuten vor Ende der Garzeit den Spargel zufügen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben und zum Schluss hinzufügen. Dann die restliche Butter und Petersilie unterrühren.

Für den Schaum:

Gemüsefond in einem Topf aufkochen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebelwürfel, die Hälfte des Knoblauchs, Thymian und Wacholderbeere hinzugeben. Bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen.

Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und auspressen. Gemüse-Sud durch ein Sieb gießen. Crème fraîche, Zitronenschale, restlichen Knoblauch und 4 EL Zitronensaft einrühren und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen und gut abtrocknen. Eine Panierstraße aus verquirltem Ei, Mehl und Panko vorbereiten. Einen Topf mit Öl erhitzen.

Wenn sich Bläschen bilden, ist das Öl heiß genug. Garnelen erst in Mehl, dann in Ei und im dritten Schritt in Pankomehl wenden. Anschließend in das heiße Öl geben. Die Garnelen ca. 2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind.

Beeke Meister am 03. August 2023

Tahin-Gnocchi, Tomaten-Ragout, Cherry-Tomaten, Garnelen

Für zwei Personen

Für die schwarzen Gnocchi:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	60 g schwarzes Tahin	75 g Weizendunst
50 g Mehl, Type 405	1-2 EL Kartoffelstärke	1-2 EL Semola
12 g Salz	Salz	

Für das Tomatenragout:

600g Cherrytomaten	2 rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
200 ml passierte Tomaten	1 TL Fenchelsaat	1 TL Honig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für Ofentomaten:

1 Rispe Cherrytomaten	1 TL Meersalz	1 Prise Zucker
50 ml Olivenöl	Pfeffer	

Für die Garnelen:

10 Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
1 rote Peperoni	1 Zitrone, Abrieb, Saft	4,5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die schwarzen Gnocchi: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und Kartoffeln mitsamt der Schale durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Weizendunst, Salz und Sesammus zu einem Teig verkneten. Ist der Teig zu weich, mit etwas Semola und Kartoffelstärke nacharbeiten.

Eine ca. 1 cm dicke Wurst formen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden.

Mit der Gabel die typischen Rillen formen. Gnocchi in siedendem Salzwasser garen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für das Tomatenragout: Cherrytomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und Zwiebeln bei milder Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Dann Knoblauch und Tomaten hinzugeben. Fenchelsamen hacken, mit Salz, etwa 50 ml Olivenöl und Honig zu den Tomaten geben. Alles vermengen und bei milder Hitze einige Minuten köcheln lassen. Tomaten sollen nicht gänzlich zerfallen, sondern noch etwas Struktur haben. Bei Bedarf mit passierten Tomaten ablöschen und ein weiteres Mal reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Ofentomaten: Cherrytomaten vorsichtig waschen und an der Rispe lassen. In eine Auflaufform mit Olivenöl geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen. Für etwa 15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Garnelen: Garnelen waschen und mit Küchenpapier leicht trocken tupfen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Peperoni waschen, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und etwas Schale abreiben. Die zweite Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden.

4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer, abgeriebene Zitronenschale und Peperoni sowie etwas Zitronensaft hinzufügen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen hinzugeben und bei mittlerer Hitze für ca. 2-3 Minuten braten. Dann wenden, die Zitronenscheiben dazugeben und weitere 2-3 Minuten braten, bis die Garnelen eine schöne Farbe erhalten. Alles mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zum Schluss das Öl-Dressing über die gebratenen Garnelen träufeln und warm servieren.

Marcel Malcherowitz am 31. Juli 2023

Offener Raviolo mit Rhabarber-Ziegenfrischkäse-Creme

Für zwei Personen

Für das Rhabarber-Ragout:

2-3 Stangen Rhabarber	1 Gewürznelke	Chiliflocken
4 EL Portwein	1 EL Zucker	1 EL Butter

Für die Rhabarber-Frischkäse-Creme:

3-4 EL Rhabarber-Ragout (s.o.)	1 Zitrone, davon Abrieb	2 EL Ziegenfrischkäse
10 g Parmesan	1 EL Walnüsse	Salz, Pfeffer

Für den Spargel:

10-12 St. grüner Spargel	1 TL Himbeeressig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Pastateig:

2 Eier	100 g Mehl, 550	100 g Weizengrieß
1 EL Olivenöl	1 Prise Salz	1 EL Wasser

Für die Fertigstellung:

$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	Butter	Salz
---------------------------	--------	------

Für die Garnelen:

4-6 geschälte Garnelen	1 TL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	---------------------------	---------------

Zum Anrichten:

Ziegenkäse-Gouda

Für das Rhabarber-Ragout:

Ein bis zwei Stangen Rhabarber schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Eine Stange Rhabarber in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, gerne längs halbieren.

Zucker hell karamellisieren, mit Portwein ablöschen und aufkochen.

Rhabarber, Nelke, Chiliflocken und 40 ml Wasser zugeben und 1 Minute bissfest köcheln. Vom Herd nehmen, Nelke entfernen. Lange Rhabarberstücke herausnehmen und warmstellen, übrige Sauce mit Butter binden und ebenfalls warmstellen.

Für die Rhabarber-Ziegenfrischkäse-Creme:

Parmesan reiben. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.

Rhabarber-Ragout, Ziegenfrischkäse und Parmesan mit dem Zauberstab mixen. Walnüsse hacken und unterheben und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel:

Spargel kurz in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen. 3-4 Stangen Spargel in Stücke schneiden und warm stellen.

Essig, Salz und Pfeffer mischen, Öl unterrühren und die Stangenspargel damit marinieren. Warm stellen.

Für den Pastateig:

In einer großen Schüssel aus Mehl und Grieß eine Mulde bilden und Eier hineingeben. Ein wenig Salz, das Olivenöl und das Wasser zufügen. Alles schön zu einem glatten Teig verrühren und kräftig kneten, bis eine geschmeidige Masse entsteht. In Folie einpacken und ca. 15 Minuten in das Gefrierfach legen.

Für die Fertigstellung:

Den Teig dünn zu zwei Bahnen ausrollen, am besten mit der Nudelmaschine. Erste Bahn mit Salbeiblättern belegen, 2. Bahn darüberlegen und beide nochmal in der kleinsten Stufe durch die Pasta-Maschine walzen.

Ca. 10 cm große Teigplatten (je nach Teller quadratisch oder rund) ausstechen. In siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten ziehen lassen. Die Teigplatten in zerlassener Butter mit Salbei schwenken.

Für die Garnelen:

Garnelen in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl scharf anbraten, sodass sie eine schöne Farbe bekommen. Von innen sollten sie glasig sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten:

Eine Teigplatte auf den Teller geben, mit Spargelstücken und der Rhabarber-Ziegenfrisch-Creme garnieren, die 2. Platte darüber geben.

Spargel und Rhabarber-Ragout auf dem Teller separat anrichten.

Gebratene Garnele auf die Teigplatten geben, mit etwas geriebenen Ziegenmilchgouda bedecken.

Uwe Hafner am 20. Juni 2023

In Reispapier gerollter Bánh xèo mit Fisch-Soßen-Dip

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Weizenmehl	75 g Reismehl	1 TL Kurkumapulver
1 EL Maisstärke	100 ml Bier	100 ml Kokosmilch
Salz		

Für die Füllung:

10 Garnelen	150 g Sojasprossen	3 Frühlingszwiebeln
2 Zwiebeln		

Für den Sesam-Dip:

1 Zitrone, davon Saft	$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 Knoblauchzehe
2 EL Tahini	1 $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	1 TL Honig
1 TL Sesamöl	1 TL Sesam	

Für den Fischsaucen-Dip:

1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	1 Limette, davon Saft
3 EL Fischsauce	1 EL Rohrzucker	

Für den Wasserspinat:

300 g Wasserspinat	4 Knoblauchzehen	1 EL Sojasauce
Öl		

Für die Garnitur:

150 g Enoki-Pilze	Öl	
-------------------	----	--

Für den Teig:

Das Weizenmehl, Reismehl, Kurkumapulve, Bier und Kokosmilch zu einem cremigen Teig vermischen.

Für die Füllung:

Zwiebeln abziehen und mit Frühlingszwiebeln, Garnelen und Zwiebeln in einer geölten Pfanne kurz anbraten (sodass die Garnelen noch nicht durchgegart sind) und die Frühlingszwiebeln hinzugeben. Anschließend direkt 1 Kelle des Teigs in die Pfanne geben und möglichst großflächig verteilen.

Sojasprossen in der Mitte des Bánh xèo platzieren und das Bánh xèo in der Mitte umgeklappen. Nun von beiden Seiten braten bis es knusprig ist und aus der Pfanne nehmen. **Für den Sesam-Dip:**

Tahini, Honig, Sesamöl, Sojasauce und den Saft einer halben Zitrone vermischen. Knoblauch abziehen und hacken. Chili hacken und beides mit Sesam hinzugeben.

Für den Fischsaucen-Dip:

Fischsauce, Saft einer Limette, 2 EL Wasser und Rohrzucker vermischen. Knoblauch abziehen und hacken. Chili hacken und beides hinzugeben.

Für den Wasserspinat:

Wasserspinat waschen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in Öl anbraten. Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit Sojasauce zum Wasserspinat geben **Für die Garnitur:** Untere Enden der Enoki-Pilze abschneiden und per Hand die Pilze voneinander grob abzupfen. Diese nun in eine geölte erhitzte Pfanne geben und einige Minuten anbraten. Die Pilze werden nun auf dem Wasserspinat serviert.

Till Mahl am 09. Mai 2023

Rote-Bete-Salat-Praline mit Jakobsmuschel und Lauch

Für zwei Personen

Für die Praline:

4 kleine Salatherzenblätter	2 vorgeg. Rote Bete	2 grüne Äpfel
1 Schalotte	1 Limette, davon Saft	Zucker
Öl, Salz	Pfeffer, Eiswasser	

Für die Jakobsmuschel:

2 Jakobsmuscheln	1 Limette, davon Abrieb	Öl, Salz, Pfeffer
------------------	-------------------------	-------------------

Für die Pumpnickelerde:

100 g Pumpnickel	15 g Butter	Salz , Pfeffer
------------------	-------------	----------------

Für den Sud:

300 ml Buttermilch	50 g frischer Meerrettich	50 g bayrischer Meerrettich
1,5 Limetten, (Abrieb, Saft)	2 Zweige Dill	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Lauch:

2 Stängel Babylauch	10 g Butter	Öl, Salz, Pfeffer
---------------------	-------------	-------------------

Für das Dill-Öl:

	3 Zweige Dill	100 ml neutrales Öl
--	---------------	---------------------

Für die Garnitur:

	1 grüner Apfel	essbare Blüten
--	----------------	----------------

Für die Praline: Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in etwas Öl leicht anschwitzen.

Zwei Kugeln (20 mm) mit einem Kugelausstecher aus den Äpfeln ausstechen. Restliche Äpfel entsaften.

Rote Bete würfeln und zu den Schalotten geben, kurz mit anschwitzen und dann mit etwas Apfelsaft sowie Limettensaft ablöschen. Alles solange kochen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Dann alles pürieren und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Limettensaft und -abrieb abschmecken. Salatblätter sehr kurz mit heißem Wasser übergießen und sofort im Eisbad abschrecken. Danach die Blätter aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Eine Eiswürfelkugelform oder eine kleine Kelle mit einem oder zwei Salatblättern auslegen, sodass die Blätter deutlich überlappen.

Einen halben Teelöffel des Pürees in das Blatt geben, eine Apfelkugel in die Mitte drücken, mit einem weiteren Teelöffel Püree auffüllen und die Praline verschließen. Die fertige Praline vorsichtig aus der Form nehmen.

Für die Jakobsmuschel: Muscheln in etwas heißem Öl von beiden Seiten anbraten, sodass sie eine goldbraune Kruste bekommen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen.

Für die Pumpnickelerde: Brot in einem Multizerkleinerer kurz zerkleinern oder in sehr kleine Würfel schneiden. Mit Butter in einer Pfanne rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Küchentuch etwas entfetten.

Für den Sud: Dillspitzen abzupfen, fein hacken. Einige Spitzen für die Dekoration beiseitelegen. Buttermilch leicht erhitzen (sie darf nicht kochen, sonst flockt sie aus).

Meerrettich aus dem Glas dazu geben. Dill hinzufügen. Limettenabrieb in den Sud reiben. Mit Salz, Zucker, einigen Tropfen Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren frischen Meerrettich in den Sud reiben.

Für den Lauch: Lauch in einer Pfanne mit Butter und Öl anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dill-Öl: Öl auf ca. 40 Grad erwärmen, Dill dazu geben, alles pürieren und passieren.

Für die Garnitur: Kleine Kugeln (10 mm) aus dem Apfel ausstechen. Gericht mit Apfelkugeln und Blüten garnieren.

Nina Drenkelforth am 24. April 2023

Jakobsmuscheln mit Avocado-Tatar und Mango-Salsa

Für zwei Personen

Für die Mango-Salsa:

1 reife Mango	1 Tomate	1 Limette, davon Saft
2 Zweige Koriander	20 ml Apfelbalsamessig	1 TL Ahornsirup
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	20 ml Rapskernöl	Salz, Pfeffer

Für das Avocado-Tatar:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Apfel	2 cm Ingwer
1 Prise gemahlener Chili	20 ml Traubenkernöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 Rolle Yufka-Teig	30 g Butter
2 Zweige Thymian	Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 rote Chili	3 Zweige Koriander	40 g Pinienkerne
--------------	--------------------	------------------

Die Mango waschen, schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden.

In feine Würfel schneiden. Tomate kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Anschließend entkernen und in kleine Würfel schneiden. Limette halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Zweite Hälfte für Avocado-Tatar aufbewahren. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomate und Mango in einer Schüssel miteinander vermengen. Mit Koriander, Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander, Limettensaft, Apfelessig, Ahornsirup und Öl mischen und ziehen lassen.

Für das Avocado-Tatar:

Avocado halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein würfeln. Apfel schälen, halbieren und von Kerngehäuse befreien. In kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

Limettenhälfte auspressen. Avocado und Apfel in eine Schüssel geben und mit Limettensaft (s.o.), Traubenkernöl und Ingwer vermengen. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Ei Yufkateigblatt mit Butter bestreichen und ein weiteres Teigblatt darauflegen und andrücken. Mit einem runden Ausstecher Kreise in der Größe der Jakobsmuscheln ausstechen. Jakobsmuscheln salzen und pfeffern, auch mit Butter einpinseln und auf beiden Seiten einen Teigkreis kleben. Bei starker Hitze in einer Pfanne mit Öl und Thymianzweigen von beiden Seiten anbraten, bis der Teig leicht braun und knusprig ist und die Muschel innen noch glasig.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Chili waschen und in kleine Ringe schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Regina Murphy am 28. März 2023

Jakobsmuschel, Erbsen-Püree, Weißwein-Limetten-Soße

Für zwei Personen

Für die Sauce:

150 g Blattspinat	1 Limette	1 Zwiebel
50 ml Weißwein	50 ml Fischfond	50 ml Sahne
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Kräuter-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
50 ml Pflanzenöl		

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbsen	1 Schalotte	30 g Butter
50 ml Sahne	50 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für die Erbsen:

50 g TK-Erbsen	1 EL Butter	1 TL Zucker
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Für die Jakobsmuschel:

4 Jakobsmuscheln	50 g Blattspinat	1 TL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

grüne Kresse

Für die Sauce:

Die Zwiebel abziehen, kleinhacken, in Öl anrösten und mit Weißwein ablöschen. Anschließend mit Fischfond und Sahne aufgießen und köcheln lassen. Mit Limettensaft und Abrieb und Salz und Pfeffer würzen.

Alles mit dem Spinat in den Mixer geben.

Für das Kräuter-Öl:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, mit dem Öl mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Für das Erbsenpüree:

Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Erbsen und Schalottenwürfel in Butter anschwitzen und in den Mixer geben.

Gemüsefond und Sahne hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Erbsen:

Erbsen in Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Jakobsmuschel:

Muscheln in Pflanzenöl von beiden Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. In der gleichen Pfanne die Spinatblätter kurz schwenken. Mit diesen dann die Jakobsmuschel bedecken.

Für die Garnitur:

Kresse abschneiden und als Garnitur verwenden.

Peter Hoebertz am 21. März 2023

Smörrebröd mit Garnelen, Eier-Creme und Dill-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Smörrebröd:

4 frische Riesengarnelen	80 g Shrimps in Salzlake	50 g Nordseekrabben in Lake
4 Scheiben dän. Roggenbrot	2 dünne Sch. Sauerteigbrot	2 Eier
1 Flocke Butter	Pflanzenöl	

Für die Dill-Mayonnaise:

1 großes Bund Dill	2 Eier	1 EL Dijonsenf
½ Zitrone, Saft, Abrieb	300 ml Sonnenblumenöl	1 TL Salz
Pfeffer		

Für die Eiercreme:

2 Eier	1 EL Dijonsenf	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

4 zarte Blätter Friséesalat	30 g Lachskaviar	1 Zitrone
2 Eier	Dillspitzen	

Für das Smörrebröd:

Das Roggenbrot reiben, mit einer Flocke Butter vermengen, Sauerteigbrot in 4 dünne Scheiben schneiden, mit etwas Butter bestreichen und beides im Ofen bei 200 Grad knusprig backen.

Eier 5 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken, schälen und in Viertel schneiden.

Riesengarnelen mit Butterflyschnitt 1-2 Minuten in etwas Pflanzenöl in der Pfanne braten.

Salzlake entfernen, Shrimps und Nordseekrabben mit kaltem Wasser spülen und am Ende mit anrichten.

Für die Dill-Mayonnaise:

Zutaten in einem hohen, schmalen Gefäß zügig mit dem Stabmixer zu einer standfesten Mayonnaise hochziehen und kaltstellen.

Für die Eiercreme:

Eier 7 Minuten kochen, mit Dijonsenf, Salz und Pfeffer im Multizerkleinerer zu einer Creme verarbeiten.

Für die Garnitur:

Eier kernweich kochen. Friséesalat zupfen, Zitronenscheiben zusammen mit den Riesengarnelen von oben in der Pfanne stark karamellisieren und in Viertel schneiden. Die kernweichen Eier vorsichtig vierteln.

Isabella Farnleitner am 20. März 2023

Garnelen im Backteig-Mantel mit Pak Choi, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Garnelen im Backteig:

200 g küchenfertige Garnelen	1 Ei	50 ml Milch
100 g Mehl	Piment d'Espelette	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Pak Choi:

2 Pak Choi	1 Chilischote	3 Knoblauchzehen
4 EL Sojasauce	1 TL Sriracha-Sauce	1 EL Honig
Öl		

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, davon Saft	1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Senf
100 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Garnelen im Backteig:

Die Garnelen abspülen und trocken tupfen. Garnelen im Mehl wenden.

Anschließend aus dem restlichen Mehl, dem Ei und der Milch einen zähen Teig herstellen. Den Teig kräftig mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Garnelen in den Teig tunken und in einer ca. 170 Grad heißen Fritteuse frittieren, bis sie goldbraun sind.

Für den Pak Choi:

Pak Choi putzen und in Spalten schneiden. Die Spalten zusammen mit dem Knoblauch und der Chili in Öl Scharf anbraten.

Sojasauce mit dem Honig und der Sriracha-Sauce vermischen. Wenn der Pak Choi etwas Farbe genommen hat, mit der Sauce ablöschen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und den Pak Choi garen.

Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei trennen und das Eigelb in einen Messbecher geben. Eigelb mit Senf und ein wenig Zitronensaft verrühren. Danach langsam mit dem Sonnenblumenöl auffüllen und mit dem Schneebesen oder dem Pürierstab die Mayonnaise aufschlagen. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Philipp Ehrhardt am 02. März 2023

Risotto mit Garnelen, Pulpo und Safran-Schaum

Für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Risottoreis	2 Schalotten	100 g Parmesan
50 g Butter	100 ml trockener Weißwein	1 Liter Rinderfond
1 g Safranfäden	2 EL Olivenöl	Muskatnuss
gemahlener Cayennepfeffer	Salz	roter Pfeffer

Für den Safranschaum:

Sud des Risottos, s.o	1 Zitrone, davon Saft	200 g Sahne
kalte Butter	1 Msp. Safran	Salz, Pfeffer

Für die Meeresfrüchte:

8 große Garnelen mit Schale	2 große Garnele mit Kopf und Schale	2 vorgegarte Pulpo-Arme
2 Knoblauchzehen	Olivenöl	Pfeffer

Für das Risotto:

Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und mitanschwitzen. Safranfäden mahlen und mit zum Risotto geben. Mit Weißwein ablöschen und nach und nach mit dem Rinderfond aufgießen.

Kurz vor Ende der Kochzeit nochmal ca. 200 ml des Fonds hinzugeben und aufkochen lassen. Fond für den Schaum durch ein Sieb in einen anderen Topf abfüllen. Parmesan reiben. Parmesan zum Risotto hinzugeben. Mit Muskat, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller anrichten.

Für den Safranschaum:

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Sud des Risottos mit Sahne und dem Saft einer halben Zitrone aufkochen lassen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Vom Herd nehmen und die kalte Butter hinzugeben. Mit einem Pürierstab aufschäumen und als Sauce über das Gericht geben.

Für die Meeresfrüchte:

Olivenöl und Knoblauchzehen in einer Pfanne heiß werden lassen. Zuerst die dicken Stücke des Pulpoarms anbraten. Danach die dünneren Stücke und die Garnelen hinzugeben und ebenfalls scharf anbraten. Mit schwarzem Pfeffer würzen und auf dem Risotto anrichten.

Philipp Ehrhardt am 27. Februar 2023

Risotto, Blattspinat, Calamaretti, Garnelen, Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Risotto:

400 g Risotto-Reis	100 g Blattspinat	2 Schalotten (60 g)
125 g Butter	60 g Parmesan	100 ml trockener Weißwein
1000 ml Gemüsefond	2 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Calamaretti:

250 g Calamaretti	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
20 g Butter	2 EL neutrales Öl	

Für die Garnelen:

350 g Black-Tiger-Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
20 g Butter	2 EL neutrales Öl	

Für den Limettenschaum:

3 Limetten, (Abrieb, Saft)	150 g Schmand	100 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond	0,5 TL Lecithin	Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

150 g Feldsalat	8 EL Olivenöl	4 EL Balsamicoessig
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

Die Schalotten abziehen, fein würfeln und im heißen Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Reis unterrühren, bis alle Körner vom Fett überzogen sind. Mit Wein ablöschen und unter Rühren bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen. Fond erhitzen und den Reis auffüllen, bis er knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heißen Fond zugeben und immer wieder umrühren. Blattspinat hinzugeben und vermengen. Parmesan reiben. Butter unter das Risotto rühren, dabei nach und nach Parmesan untermischen. Risotto salzen und pfeffern und mit restlichem Käse servieren.

Für die Calamaretti:

Calamaretti putzen. Öl in die Pfanne geben und Calamaretti bei höherer Hitze scharf anbraten. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili hacken. Kurz vor Garende Butter, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben. Abschließend durchschwenken bis die Calamaretti eine braune Farbe haben.

Für die Garnelen:

Öl in die Pfanne geben und die Black Tiger Garnelen bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili hacken. Kurz vor Garende, Butter, Knoblauch und Chili in die Pfanne geben. Zum Abschließend durchschwenken.

Für den Limettenschaum:

Limetten abwaschen und trockenreiben. Limettenschale reiben, anschließend halbieren und auspressen. Wein und Fond in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Schmand und 3 EL Limettensaft und etwas Abrieb unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lecithin unterrühren und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für den Feldsalat:

Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Honig in einen Becher geben und mit einem Schneebesen cremig schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Feldsalat vermengen.

Patrick Vatterott am 20. Februar 2023

Mit Gemüse gefüllte Calamari mit Weißwein-Soße, Reis

Für zwei Personen

Für die Calamari:

6 Calamari	2 Tassen Rundkornreis	1 Stange Porree
2 kleine Karotten	1 Petersilienwurzel	10 Cherrytomaten
500 ml Fischfond	1/8 Bund Dill	

Für die Sauce:

100 g Schmand	50 ml Weißwein	100 ml Fischfond
½ Bund Schnittlauch	1 kleine rote Zwiebel	Olivenöl, Salz

Für die Garnitur:

½ Bund Dill	1 Zitrone
-------------	-----------

Für die Calamari:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Reis waschen und in eine Auflaufform geben. Fischfond in einem Topf erhitzen, die Hälfte über den Reis gießen und für 15-20 Minuten in den Backofen geben.

Calamari säubern. Porree von der Wurzel befreien und sehr klein schneiden. Karotten und Petersilienwurzel von den Enden befreien, schälen und ebenfalls sehr klein schneiden. Dill klein schneiden. Etwas für die Sauce beiseitelegen.

Zerkleinertes Gemüse in die Calamari füllen. Gefüllte Calamari sowie Tomaten und Dill auf den Reis geben und mit dem restlichen Fischfond auffüllen. In den Ofen geben und nochmal ca. 10 Minuten im Ofen garen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und ganz fein schneiden. Schnittlauch ganz fein schneiden. Öl in der Pfanne leicht erhitzen, Zwiebeln mit Schnittlauch und Dill der Calamari (s.o.) andünsten. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen und mit Salz abschmecken. Schmand unterrühren.

Für die Garnitur:

Dill klein schneiden. Zitrone in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sylvia Grob am 13. Februar 2023

Miesmuscheln mit Tomatensud und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für das Pfannenbrot:

1 EL griech. Joghurt	40 ml Milch	1 EL Butter
85 g Weizenmehl	1 Msp. Backpulver	1 TL Schwarzkümmelsamen
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	2 TL Olivenöl

Für den Tomatensud:

300 g Tomaten	1 rote Chili	2 Knoblauchzehen
1 Limette, davon Saft	1 Stängel Zitronengras	3 Zweige Koriander
1 TL Chiliflocken	1 Prise Rohrzucker	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Miesmuscheln:

500 g Miesmuscheln

Für das Pfannenbrot:

Das Mehl, Backpulver, Joghurt, Milch, Zucker, Salz, Olivenöl und Schwarzkümmelsamen miteinander zu einem Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3-4 mm dick ausrollen und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl backen, bis einige geröstete Punkte zu sehen sind. Fertiges Pfannenbrot mit Butter bestreichen.

Für den Tomatensud:

Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zitronengras waschen. Beides fein schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einem Wok mit Öl anbraten. Tomaten waschen, Grün entfernen und Schale kreuzweise einschneiden. In heißem Wasser blanchieren. Anschließend Haut abziehen und fein hacken. Mit in den Wok geben und anbraten. Mit Chiliflocken abschmecken. Koriander abbrausen, trockenweldeln und Blätter abzupfen. Klein hacken. Limette halbieren und auspressen.

Tomatensud mit Koriander, Zucker und Limettensaft abschmecken und aufkochen lassen.

Für die Miesmuscheln:

Miesmuscheln gründlich unter fließendem Wasser reinigen und Bart entfernen. Nur die geschlossenen Muscheln verwenden. Miesmuscheln in den stark kochenden Sud geben und ca. 4 Minuten kräftig kochen lassen.

Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, vor dem Anrichten entfernen.

Isabella Farnleitner am 02. Februar 2023

Gebratener Pulpo, Bratkartoffel-Salat, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Pulpo:

4 vorgegarte Pulpo-Arme	2 dünne Scheiben Ingwer	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt	3 EL Olivenöl
3 Zweige Petersilie	Salz	bunter Pfeffer

Für den Bratkartoffel-Salat:

350 g Kartoffeln	½ Bund Radieschen	2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Schnittlauch	120 g Butterschmalz	80 ml Gemüsefond
Weißweinessig	kalte Butter	edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuter-Mayonnaise:

1 Ei, Zimmertemperatur	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 TL Dijonsenf	120 ml Sonnenblumenöl	½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie	Salz	bunter Pfeffer

Für den Pulpo:

Die Pulpo-Arme kurz kalt abwaschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Ingwer, das Lorbeerblatt, 1-2 Zitronenscheiben sowie die geriebene Knoblauchzehe dazugeben. Nun die Pulpo-Arme in die Pfanne geben und bei geringer Hitze ca. 10-15 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Bratkartoffel-Salat:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht bräunlich sind. Radieschen in dünne Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gemüsefond zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und schwenken, dann die Pfanne von der Platte nehmen und die Radieschen, Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Weißweinessig und kalter Butter abschmecken.

Für die Kräuter-Mayonnaise:

Knoblauchzehe abziehen. Ein Ei, Knoblauchzehe und Senf in einen Messbecher geben. Ei mit einem Mixstab aufschlagen, währenddessen das Öl langsam eingießen. Die Komponenten sollten nun emulgieren.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kräuter hacken. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die kleingeschnittenen Kräuter unterrühren (ohne Mixstab).

Christoph Herrmann am 09. Januar 2023

Jakobsmuscheln mit Weißwein-Soße und Chicorée

Für zwei Personen

Für den Chicorée:

3 Chicorée 40 g Butter 2 EL Zucker

Für die Polenta:

120 g Express-Polenta 700 ml Gemüsefond 280 ml Vollmilch

30 g Parmesan 50 g Butter Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln 2 Thymianzweige Mehl

2 EL Butter Salz

Für den Serrano:

4 Sch. Serrano-Schinken

Für die Sauce:

2 Schalotten 1 TL Zucker 50 g kalte Butter

200 ml Sahne 300 ml Weißwein Öl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne

Für den Chicorée:

Den Chicorée waschen, den Strunk herausschneiden und die Stauden in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und mit Zucker karamellisieren. Danach den Chicorée dazugeben und glasig braten.

Für die Polenta:

Gemüsefond und Vollmilch in einen Topf geben, salzen und erhitzen.

Unter gleichmäßigem Rühren die Polenta langsam einrieseln lassen. Die Hitze allmählich reduzieren und ein paar Minuten weiter rühren, bis die Polenta andickt. Danach den Topf vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan mit Butter einrühren. Nach Geschmack die Polenta salzen und pfeffern.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln salzen und mehlieren. Butter und Thymian in einer Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln darin kurz von beiden Seiten leicht goldbraun anbraten.

Für den Serrano:

Serrano-Schinken in der Pfanne knusprig braten oder alternativ auf einem Backblech im Ofen für 10 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze knusprig backen.

Für die Sauce:

Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne goldbraun mit Öl andünsten. Zucker dazu geben, Schalotten karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren.

Anschließend die Sahne hinzugeben und etwas einköcheln lassen. Dann die Sauce durch ein feines Sieb geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter hinzugeben und mit einem Stabmixer kurz aufschäumen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Berta Carrasco Grau am 27. Dezember 2022

Pfannkuchen, Krabben, Grünkohl-Salat, Rote-Bete-Soße

Für zwei Personen

Für den Grünkohlsalat:

2 Handvoll Grünkohlblätter	½ Apfel mit Schale	½ Birne ohne Schale
1 kleine rote Zwiebel	½ Orange (Saft, Abrieb)	1 TL Senf
1 TL Honig	1 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 kleine Rote Bete	1 Apfel	1 Zwiebel
4 cl Kümmelschnaps	150 ml Fischfond	1 EL Weißweinessig
50 ml Sahne	1 EL Butter	1 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pfannkuchen:

2 Eier	40 g Mehl	70 ml Milch
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Krabben mit Speck:

100 g Nordseekrabben	1 Scheibe Bauchspeck	Pfeffer
----------------------	----------------------	---------

Für den Grünkohlsalat:

Die Grünkohlblätter von der Mittelrippe zupfen und in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl und Salz in den Grünkohl einarbeiten. Apfel und Birne in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die anderen Zutaten zu einem Dressing verrühren und nochmal gut abschmecken.

Dressing über den Salat geben und ziehen lassen.

Für die Sauce:

Rote Bete, Apfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In Pflanzenöl in einer Pfanne anschwitzen, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Kümmelschnaps und Essig ablöschen. Kurz aufkochen lassen. Fischfond dazugeben und ca 15-20 Minuten langsam einreduzieren lassen.

Die Sauce mit dem Stabmixer mixen, durch ein Sieb geben und abschmecken mit Pfeffer und Salz. Sahne und Butter dazugeben und mit dem Mixstab aufschäumen

Für die Pfannkuchen: Eier schaumig schlagen, danach Milch, Pfeffer und Salz dazugeben. Mehl unterheben und Teig ruhen lassen. Pfannkuchen mit Butter in einer Pfanne von beiden Seiten ausbacken.

Für die Krabben mit Speck:

Speck in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne kross anbraten.

Krabben mit Pfeffer würzen, Speckwürfel unter die Nordseekrabben mischen und nochmal mit Pfeffer abschmecken.

Achten Sie beim Kauf von Nordseekrabben auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

Cordula Pollok am 21. Dezember 2022

Krabben-Tatar in Buttermilch mit Öl, Rote Bete, Grünkohl

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Nordseekrabben	1 Ei	125 ml neutrales Öl
1 TL Senf	2 EL Weißweinessig	1 Zitrone
Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für den Buttermilchsud:

250 ml Buttermilch	50 ml Kümmelschnaps	Chili, Salz, Pfeffer
--------------------	---------------------	----------------------

Für das Petersilien-Öl:

2 Bund glatte Petersilie	200 ml neutrales Öl	Eiswasser
--------------------------	---------------------	-----------

Für die Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete mit Stielen	130 ml weißer Essig	20 g Zucker
30 ml Weißwein	1 EL Honig	50 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für den Grünkohl-Salat:

3 Stiele Grünkohl	40 ml Olivenöl	20 ml weißer Essig
1 Zitrone	Chili	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Kartoffel	1 Birne	1 Zweig glatte Petersilie
3 dünne Scheiben Bauchspeck	50 ml Weißwein	30 ml Gemüsefond
1 EL Honig	Öl, Salz	

Für das Tatar:

150 g der Krabben fein hacken und in eine Schüssel geben. Aus dem Eigelb, dem Öl, dem Senf und dem Essig mithilfe des Stabmixers eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, einem Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenschale abschmecken. Zwei Esslöffel der Mayonnaise unter die Krabben rühren und bis zum Anrichten stehen lassen.

Die restlichen Krabben mit zwei Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft und -schale marinieren.

Für den Buttermilchsud:

Buttermilch in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und dem Kümmelschnaps würzen. Die Schale einer ganzen Zitrone reinreiben und mit dem Saft einer Viertel Zitrone abschmecken. Bis zum Anrichten ziehen lassen und eventuell durch ein feines Sieb geben.

Für das Petersilien-Öl:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilie ohne Stiele in einen Standmixer geben und zusammen mit dem Öl circa 2-3 Minuten fein mixen. Das entstandene Petersilien-Öl durch ein Sieb mit Passiertuch geben und in eine Schüssel fließen lassen. Die Schüssel auf ein Eisbad geben, sodass das Öl schön grün bleibt.

70 ml des Öls mit dem Buttermilchsud verrühren, sodass es weiß-grün marmoriert ist.

Für die Rote Bete:

Rote Bete schälen und eine Hälfte in feine Scheiben hobeln. Aus der anderen Hälfte kleine Perlen mithilfe eines Kugelausstechers ausstechen.

Die Stiele der Roten Bete in 5 cm lange Stücke schneiden und längs halbieren. 100 ml weißen Essig, 40 ml Wasser, den Zucker und einer Prise Salz und Pfeffer aufkochen. Die heiße Mischung über die Scheiben und Stiele der Roten Bete geben und mindestens 20 Minuten pickeln lassen. Die Perlen in einen kleinen Topf geben und zusammen mit 30 ml Essig, dem Weißwein, dem Honig und dem Gemüsefond weichgaren bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Grünkohl-Salat:

Die Blätter vom Grünkohl ablösen und in kleine Stücke zupfen. Einen Teil mit dem Olivenöl, dem weißen Essig, Abrieb und Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Chili marinieren. Die anderen klein gezupften Blätter in der Fritteuse für circa 1 Minute knusprig frittieren. Leicht salzen.

Für die Garnitur:

Birne mit einem Mini-Kugelausstecher ausstechen. In einen kleinen Topf geben und mit dem Weißwein, dem Fond und dem Honig garen bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist.

Kartoffel gründlich waschen. Mit einem Sparschäler schälen. Die Kartoffelschalen in der Fritteuse für circa 2-3 Minuten bei 170 Grad knusprig ausfrittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Blätter der Petersilie abzupfen. Ebenfalls in die Fritteuse geben und knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Speck auf ein Backblech legen und bei 160 Grad für circa 10-12 Minuten knusprig backen. Mit einem Küchenpapier das restliche Fett abtropfen und in kleine Stücke brechen.

Das Krabbentatar in einem Anrichtering in einen tiefen Teller geben. Den Ring abziehen. Die Rote Bete Scheiben in feine Streifen schneiden und zusammen mit den gepickelten Stielen auf dem Tatar verteilen. Die marinierten Krabben zwischenrein setzen. Den marinierten Grünkohl, die Rote Bete und Birnen Perlen, die Kartoffelschalen-Chips und die Speckchips um das Tatar herum verteilen. Oben auf noch die frittierte Petersilie und den Grünkohlchip geben.

Den Buttermilchsud separat servieren und am Tisch angießen.

Dennis Straubmüller am 21. Dezember 2022

Waffelhörnchen, Garnelen-Ceviche, Zwiebel, Mango

Für zwei Personen

Für das Waffelhörnchen:

50 g Weizenmehl

50 g weiche Butter

50 g Eiweiß

35 g Puderzucker

Für das Garnelen-Ceviche:

10 Riesengarnelen

2 Fleischtomaten

2 reife Avocados

1 Frühlingszwiebel

3 Zweige Koriander

1 rote Chilischote

1 Orange

2 Limetten

1 Zitrone

Öl

Salz

Pfeffer

Für die gepickelte rote Zwiebel:

1 rote Zwiebel

100 ml weißer Balsamico

100 ml Wasser

Für die Curry-Mayonnaise:

2 Eigelb

1 EL Dijon-Senf

1 Limette

300 ml neutrales Öl

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Piment d'Espelette

1 TL Currypulver

Salz

Pfeffer

Für die Garnitur:

1 reife Mango

2 Zweige Dill

Shiso-Kresse

Für das Waffelhörnchen:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine zu einem zähflüssigen Teig verkneten. Teig für 10 Minuten in den Kühlschrank geben.

Teig mithilfe einer Schablone und einer Palette kreisförmig auf ein Backblech auftragen. Der Durchmesser sollte etwa 15 cm betragen und der Teig so ziemlich dünn und vor allem gleichmäßig aufgetragen werden. Teig dann für 6-8 Minuten backen und sofort zu einem Hörnchen rollen.

Für das Garnelen-Ceviche:

Garnelen in etwa 2 cm große Würfel schneiden, salzen und kurz (nur für wenige Sekunden) in Öl anbraten. Garnelen zusammen mit dem Saft von zwei Limetten sowie etwas Salz für einige Minuten marinieren.

Tomaten kreuzweise einschneiden, für einige Sekunden blanchieren und die Haut abpellen. Tomaten ohne die Kerne in 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Avocados ebenso in 2 cm große Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. Nun die Frühlingszwiebel, den Koriander, je nach gewünschter Schärfe etwas mehr oder weniger Chili fein hacken und dazugeben.

Garnelen mit etwas Marinade in die Schüssel geben. Einen Spritzer Zitronensaft und 1-2 EL Orangensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles miteinander vermengen. Nach Bedarf noch etwas von der mehr Marinade bzw. etwas mehr Orangensaft dazugeben.

Für die gepickelte rote Zwiebel:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Balsamico und das Wasser in einem Topf aufkochen und die Zwiebelringe dazugeben. Das Ganze ca. 3 Minuten köcheln lassen und die Zwiebeln danach in ein Einmachglas geben. So viel Flüssigkeit dazugeben, dass die Zwiebeln bedeckt sind und das Einmachglas verschließen.

Für die Curry-Mayonnaise:

Alle Zutaten bis auf das Öl in einen schmalen Behälter füllen. Dann das Öl dazugeben. Den Pürierstab bis auf den Boden des im Behälters drücken und auf höchster Stufe pürieren, bis die Masse emulgiert. Nach und nach den Pürierstab etwas auf dem Boden hin- und herbewegen und schließlich langsam nach oben ziehen.

Mayonnaise nach Bedarf noch mit Salz, Pfeffer, Curry und Limettensaft abschmecken und gegebenenfalls etwas Wasser einrühren, wenn die Masse zu fest ist. Die fertige Mayonnaise in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Garnitur:

Mango schälen und in Würfel schneiden. Dillspitzen abzupfen.

Das Waffelhörnchen in Backpapier oder etwas Vergleichbares einwickeln und in eine adäquate Halterung geben. Das Hörnchen mit dem Ceviche, den Mangowürfeln, den gepickelten Zwiebelringen und der Mayonnaise füllen. Das Ganze mit Dillspitzen und Kresse ausgarnieren und servieren.

Neel Nissen am 20. Dezember 2022

Tartelette, Käse-Creme, Schnittlauch-Öl, Nordsee-Krabben

Für zwei Personen

Für die Tartelettes:

200 g Weizenmehl	100 g Butter	1 Ei
1 Eigelb	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für die Ziegenfrischkäse-Creme:

100 g Ziegenfrischkäse	2-3 EL Naturjoghurt, 3,5%	1 Zitrone, davon etwas Saft
1 EL Ahornsirup	Salz	

Für das Schnittlauch-Öl:

300 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Schnittlauch
-----------------------	---------------------

Für die gepickelten Radieschen:

3 Radieschen	100 ml weißer Balsamico	100 ml Wasser
--------------	-------------------------	---------------

Für die Rote-Bete-Perlen:

200 ml Rote-Bete-Saft	200 ml neutrales Öl	1 Zitrone, den Saft davon
3 g Agar-Agar	Salz	

Für die Nordseekrabben:

2 EL Nordseekrabben

Für die Garnitur:

Forellenkaviar	1 Salatgurke	Endiviensalat
Rucola	Lollo Rosso	Lollo Bionda
Auswahl an bunten Kressen		

Für die Tartelettes:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten in der Küchenmaschine 2-3 Minuten kneten. Teig etwa 5 Minuten kühl stellen. Den bröseligen Mürbeteig auf die Arbeitsfläche geben und nachkneten, bis er homogen ist. Teig schließlich dünn ausrollen, rund ausstechen, in Tartelette-Förmchen drücken und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Die gebackenen Tartelettes auskühlen lassen.

Für die Ziegenfrischkäse-Creme:

Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben, Joghurt, Ahornsirup und etwas Zitronensaft dazugeben und zu einer Creme verrühren. Mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

Für das Schnittlauch-Öl:

Öl auf mindestens 60 Grad erwärmen. Schnittlauch grob zerkleinern und zusammen mit dem erwärmten Öl in den Mixer geben und mixen. Das fertige Schnittlauch-Öl durch ein feines Sieb passieren, in eine Spritzflasche füllen und kühlen.

Für die gepickelten Radieschen:

Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Balsamico und das Wasser in einem Topf aufkochen und die Radieschen-Scheiben dazugeben. Das Ganze kurz köcheln lassen und die Radieschen-Scheiben danach in ein Einmachglas geben. So viel Flüssigkeit dazugeben, dass die Radieschen bedeckt sind und dann das Einmachglas verschließen.

Für die Rote-Bete-Perlen:

Öl in ein Glas füllen und für wenigstens 10 Minuten kaltstellen. Rote-Bete-Saft in einem Topf erwärmen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und Agar-Agar einrühren. Das Ganze unter ständigem Rühren aufkochen und durch ein feines Sieb passieren. Schließlich den Rote Bete Saft in eine Spritzflasche füllen und mithilfe dieser die Flüssigkeit tröpfchenweise in das kalte Öl geben. Das Öl durch das Sieb geben und dabei die entstandenen Perlen auffangen. Diese nun mit kaltem Wasser abspülen, in eine kleine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Für die Nordseekrabben:

Nordseekrabben beim Anrichten so verwenden, wie sie sind.

Für die Garnitur:

Mit dem Sparschäler die Gurke in dünne Scheiben schneiden.

Gurkenscheiben aufrollen. Salat waschen und trockenschleudern.

Die Ziegenfrischkäsecreme auf die Tartelette geben, das Schnittlauch-Öl punktweise darauf träufeln. Schließlich Nordseekrabben, Kaviar, Radieschen-Scheiben, Gurken-Röllchen, Salatspitzen, Kresse und Rote-Bete-Perlen auf der Ziegenfrischkäse-Creme dekorativ anrichten und dann servieren.

Neel Nissen am 19. Dezember 2022

Seeigel auf Zitrus-Zabaione mit gepufftem Speck-Chip

Für zwei Personen

Für den Seeigel:

2 Seeigel

Für die Zabaione:

3 Eier

1 Limette

Soja-Lecithin

Salz

1 Grapefruit

1 TL helle Misopaste

Cayennepfeffer

Pfeffer

1 Blutorange

100 ml Champagner

Zucker

Für den gepufften Speck-Chip:

2 Scheiben Pancetta

Schweineschmalz

mehrere Reisteigplatten

Salz

Norialgenpulver

Für die Garnitur:

1 Pck. Umibudo

Schüssel mit groben Meersalz

Queller

Salz

Butter

Pfeffer

Für den Seeigel:

Die Seeigel unten vorsichtig mit einer Schere kreisförmig aufschneiden.

Am besten Sicherheits-Handschuhe tragen. Orangefarbene Gonaden mit Hilfe eines Löffel auslösen. Inneres von Sand befreien, ausspülen und beiseitestellen. Gehäuse so auftrennen, dass darin später serviert werden kann.

Seeigel können Sie bei Ihrem Fischladen des Vertrauens nachhaltig gefangen kaufen bzw. bestellen.

Für die Zabaione:

Eier trennen. Eigelbe mit Salz, Pfeffer, Zucker, Cayenne, Misopaste und Zitrusabrieb auf einem Wasserbad schaumig rühren. Dann etwas Champagner und Saft der Zitrusfrüchte angießen und weiterrühren bis ein Schaum entsteht. Ggfs. mit Lecithin nachhelfen. Mit Gewürzen abschmecken.

Für den gepufften Speck-Chip:

Pancetta in einer Pfanne knusprig rösten. Herausnehmen, abtropfen lassen und anschließend fein bröseln. Reispapier in Vierecke schneiden und in einer Pfanne mit Schmalz knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier trocken tupfen und zerkleinern. Mit Noripulver, Speckbröseln und etwas Salz bestäuben.

Für die Garnitur:

Queller in einer Pfanne mit Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Algen-Arten als Garnitur verwenden.

Seeigelgehäuse mit Zabaione zur Hälfte füllen. Seeigelrogen darauf anrichten. Speck und Algen als Garnitur verwenden. Auf einer Schüssel mit grobem Meersalz servieren.

Daniel Schöller am 19. Dezember 2022

Wasabi-Apfel-Waffel, Crème-fraîche-Garnele, Fenchelsalat

Für zwei Personen

Für die Wasabi-Apfel-Waffel:

1 Apfel	1 Ei, Kl. M	32 g weiche Butter
62 g Buttermilch	43-60 g Wasabi-Paste	62 g Mehl
1 TL Backpulver	1 TL Ahornsirup	2 TL Zucker
1 Prise Salz	Puderrucker	Butter, Öl

Für die Crème-fraîche-Garnele:

2 Riesengarnelen	1 Frühlingszwiebel	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 TL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Jalapeño
1 Msp. Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für den Fenchelsalat:

$\frac{1}{4}$ Fenchel mit Fenchelgrün	1 Zitrone	2 EL roter Traubensaft
$\frac{1}{2}$ EL Sushi-Ingwer im Saft	1 TL Sojasauce	1 TL Ahornsirup
2-3 EL Olivenöl	1-2 Prisen Rauchsalz	

Für die Wasabi-Apfel-Waffel:

Das Ei mit weicher Butter, Zucker und Ahornsirup schaumig schlagen.

Mehl mit Backpulver mischen und Esslöffelweise unterrühren. Wird der Teig zu fest mit Buttermilch verflüssigen, sodass am Ende ein glatter Teig entstanden ist. Wasabi unterrühren. Apfel waschen, schälen, entkernen und in feine Scheibchen schneiden. Apfelscheiben zum Waffelteig geben und die Waffeln im Waffeleisen ggf. mit etwas Butter ausbacken. Bei Waffeleisen, die dünne Waffeln backen, empfiehlt es sich, die Waffel anschließend auf einer Seite noch mal kurz in Butter anzubraten, damit diese schön knusprig wird. Beim Anrichten die Waffel mit etwas Puderrucker bestäuben.

Für die Crème-fraîche-Garnele:

Riesengarnele in der Mitte zerteilen. Jalapeño waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und auch in feine Scheiben schneiden.

Schnittflächen der Garnelen mit Zwiebeln, Knoblauch und Jalapeño belegen und dann in einer sehr heißen Pfanne anbraten und salzen.

Nach ca. 30 Sekunden drehen und Knoblauch, Jalapeño und Frühlingszwiebeln von Garnele runterkratzen und kurz in der Pfanne mitbraten. Nach ca. 10 Sekunden Crème fraîche in die Pfanne geben.

Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Garnelen mit einem Spritzer Limettensaft würzen und mit Crème fraîche glasieren.

Für den Fenchelsalat:

Hälfte der Zitrone auspressen und Traubensaft mit 2 TL Zitronensaft, Ahornsirup, Rauchsalz, Salz, Pfeffer, Sojasauce und etwas vom Ingwersaft vermengen. Mit Olivenöl zu einem Dressing emulgieren.

Fenchel waschen, Grün abschneiden und zur Dekoration beiseitelegen.

Fein hobeln mit Salz bestreuen und durchkneten, danach mit Dressing marinieren. Etwas Sushi-Ingwer in feine Streifen schneiden, ebenfalls ins Dressing geben, vermengen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Fenchelsalat abtropfen lassen.

Michael Jandt am 14. November 2022

Pipián verde und Chipotle-Shrimps mit Mais-Tortillas

Für zwei Personen

Für die Pipián verde:

4 frische Tomatillos	1 Chile Poblano	2 Blätter Römersalat
10 Radieschen-Blätter	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	5 g Koriander
2 Jalapeno	3 EL Kürbiskerne	300 ml Geflügelfond
2 EL weißer Sesam	Zucker	Salz

Für die Chipotle-Shrimps:

12 mittelgroße Garnelen	1 Dose Chipotle Chilis in Adobo	1 Limette
Avocado-Öl	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz

Für die Mais-Tortillas:

1 Tasse Taco Massa	$\frac{1}{2}$ Tasse lauwarmes Wasser	1 EL Spinatpulver
1 Prise Salz		

Für die Toppings:

4 grüne Fingerlimetten	1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ Avocado
1 Limette	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Rote Shiso-Blätter
Blutampfer	4 Zweige Koriander	

Für die Pipián verde: Einen Topf mit dem Fond aufstellen. Tomatillos und Zwiebel vierteln, Chile und Jalapeno klein schneiden (evtl. Kerne entfernen). Gemüse in den Fond geben und 5 Minuten köcheln lassen.

Derweil die Kürbiskerne und den Sesam in einer Pfanne anrösten.

Beides in einen Mixer geben. Koriander und Salat dazugeben. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Alles mixen. Die entstandene Sauce in einer Pfanne kurz aufkochen und kurz köcheln, damit sich der Geschmack voll entfalten kann. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Chipotle-Shrimps: Chilis zu einer Paste mixen. Garnelen würzen, in die Paste einlegen. 20 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

In einer heißen Pfanne in Avocado-Öl von jeder Seite 1 Minute anbraten.

Leicht salzen und Limettenabrieb und Paprika darüber geben.

Für die Mais-Tortillas: Massa, Salz und Spinatpulver in eine Schüssel geben, langsam das Wasser hinzugeben und mit einem Löffel und dann mit der Hand vermengen, bis ein Teig entsteht. Der Teig darf nicht klebrig sein, aber auch nicht zu trocken. 15 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt stehen lassen, damit die Massa hydrieren kann. Eine heiße Gusseisenpfanne aufstellen. Golfballgroße Bälle aus der Massa formen und in der Tacopresse zu Tortillas formen. In die heiße Gusseisenpfanne geben und von der ersten Seite 1 Minute und von der anderen Seite 30 Sekunden braten.

Tortillas in ein Küchentuch hüllen, damit sie weiterdampfen können und eine ledrige Konsistenz bekommen.

Für die Toppings: Zucchini in feine Streifen hobeln. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Avocado in Scheiben schneiden, mit Limettensaft und Salz marinieren, Limetten-Kaviar aus den Fingerlimetten darüber geben.

Kräuter schön auf dem Teller anrichten.

Das Gericht wird wie Fajitas gegessen, d.h. dass der Gast sich seinen eigenen Taco bauen kann. Tacos sollten in einem Tortillawärmer aufbewahrt werden, damit sie nicht austrocknen.

Hilke Brahms am 09. November 2022

Tortillas mit Garnelen, Weißkohl, Gurken-Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für die Tortillas:

300 g Taco Massa 100 ml lauwarmes Wasser 1 Prise Salz

Für die Shrimps:

10 mittlere Shrimps 2 EL scharfe Sriracha-Sauce 2 TL edels. Paprikapulver
Öl 2 TL Salz

Für den Weißkohl:

1/8 Weißkohl 1 EL Reissessig 1 TL milder Senf
2 TL heller Sesam 1 EL neutrales Öl 1 EL Zucker
1 Prise Salz

Für die Gurken-Avocado-Creme:

1/2 Gurke 1/2 Avocado 1/2 Limette
1/2 grüne Chilischote Zucker Salz

Für die Mango-Salsa:

1/2 Mango 1/4 Feldgurke 1/2 Limette
1 rote Chilischote 5 g frischer Koriander 1 Prise Salz

Für die Fertigstellung:

1 Limette 3 Fingerlimetten 2-3 Zweige Koriander

Für die Tortillas:

Die Massa in eine Schüssel geben und langsam 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben. Salz hinzugeben. Erst mit einem Löffel und dann mit der Hand vermengen, bis ein Teig entsteht. Der Teig darf nicht klebrig sein, aber auch nicht zu trocken. 15 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt stehen lassen, damit die Massa hydrieren kann.

Eine Gusseisenpfanne aufstellen und heiß werden lassen.

Golfballgroße Bälle aus der Massa formen und in der Tacospresse zu Tortillas formen. In die heiße Gusseisenpfanne geben und von der ersten Seite 1 Minute und von der anderen Seite 30 Sekunden braten.

Die Tortillas so schnell wie möglich verzehren, sonst werden sie trocken.

Für die Shrimps:

Shrimps mit Sriracha-Sauce, Paprikapulver und Salz marinieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Shrimps samt Marinade in einer heißen Pfanne je Seite etwa eine Minute braten. Wenn sich die Shrimps leicht in der Pfanne krümmen, sind sie fertig.

Für den Weißkohl:

Weißkohl in feine Streifen schneiden.

Essig, Senf, Sesam, Öl, Zucker und Salz verrühren, dann den Kohl damit massieren, damit er etwas Struktur verliert. Bis zum Servieren in den Kühlschrank geben.

Für die Gurken-Avocado-Creme:

Gurke und Avocado schälen. Kern der Avocado entfernen. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Chili grob schneiden. Gurke, Avocado, Limettenabrieb und saft, Chili, Zucker und Salz in einen Mixer geben und zu einer glatte Creme mixen.

Für die Mango-Salsa:

Mango schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in gleichgroße, kleine Würfel schneiden. Gurke schälen und in noch kleinere Stücke schneiden. Vermengen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zur Mango-Gurken-Masse geben und den Saft einer halben Limette darüber träufeln.

Alles mit Salz abschmecken. Chilischote klein hacken und zur Salsa geben bzw. Salsa damit abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Einen Esslöffel der Gurken-Avocado-Creme auf einen Tortilla streichen.

Auf der linken Seite das Kraut (nicht zu viel Dressing), in der Mitte die Shrimps und rechts die Mango-Salsa platzieren. Direkt auf die Shrimps etwas Limettenkavier aus der Fingerlimette drücken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Taco damit bestreuen.

Limette vierteln und je ein Viertel mit auf den Teller geben.

Hilke Brahms am 10. Oktober 2022

Garnelen mit gepufftem schwarzen Wildreis, Papaya-Salat

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 geschälte und entdarmte	Rotkopfgarnelen	1 Ei
Sonnenblumenöl	Pankomehl	Salz

Für den Wildreis:

100 g schwarzer Wildreis	Pflanzenöl
--------------------------	------------

Für den Papaya-Salat:

1 grüne, unreife Papaya	100 g Sojasprossen	1 Stück Ingwer
1 Chilischote	2 Limetten	50 g geröstete Erdnüsse
3 EL Sesamöl	1 TL Sriracha Hot	2 TL Teriyaki-Sauce mit Sesam
4 EL Sweet-Chili-Sauce	2 EL Fischsauce	2 EL Sojasauce
1 Bund Koriander	6 Zweige Thaibasilikum	

Für die Mayonnaise:

2 Limetten	1 Ei	250 ml Pflanzenöl
------------	------	-------------------

Salz

Für die Garnelen:

Eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Rotkopfgarnelen waschen und trockentupfen. Ei aufschlagen und verquirlen. Garnelen im Ei schwänken und anschließend im Pankomehl wälzen. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl kross ausbacken. Salzen.

Für den Wildreis:

Öl auf ca. 180 Grad erhitzen. Reis in das Öl geben und puffen lassen. Anschließend auf ein Küchenpapier legen.

Für den Papaya-Salat:

Papaya schälen, entkernen und in schmale Stifte hobeln. Sojasprossen waschen und klein schneiden. Chilischote längs aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden. Koriander und Thai-Basilikum waschen und klein hacken. Erdnüsse hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Ingwer schälen, reiben und untermischen.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale abreiben.

Eine Vinaigrette aus Limettensaft, Limettenabrieb, Sesamöl, Sriracha, Teriyaki-Sauce, Sweet-Chili-Sauce, Fischsauce und Sojasauce herstellen und über den Salat geben.

Für die Mayonnaise:

Limetten waschen, halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale abreiben. Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb und Limettensaft mit einem Pürierstab verrühren. Öl tröpfchenweise einarbeiten. Anschließend den Limettenabrieb zugeben. Salzen. Kalt stellen.

Miriam Bender am 10. Oktober 2022

Jakobsmuscheln mit Erbsen-Püree, Speckschaum, Bacon-Chip

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln

Für das Erbsenpüree:

200 g grüne Erbsen 50 g Butter Salz, Pfeffer

Für den Speckschaum:

150 g groben Bauchspeck 2 Schalotten 100 ml Milch

100 ml Gemüsefond 100 ml Weißwein Olivenöl

Salz Pfeffer

Für den Bacon-Chip:

4 dünne Scheiben Bacon

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 1,5 Minuten braten.

Für das Erbsenpüree:

Erbsen in Salzwasser aufkochen und garen. Abgießen und kurz abkühlen lassen. Zunächst stampfen und nach Zugabe der Butter mit einem Pürierstab cremig mixen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dabei aber die Süße der Erbse beibehalten.

Für den Speckschaum:

Groben Bauchspeck würfeln. Schalotten abziehen und in grobe Würfel schneiden. Beides in etwas Olivenöl kräftig anbraten und nach kurzer Zeit mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Die Hitze reduzieren, etwas Fond und Milch angießen und dann das Ganze für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb geben, die Flüssigkeit auffangen und mit einem Pürierstab zu einem Schaum aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Bacon-Chip:

Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Zugabe von etwas Wasser leicht garen, dann nach Verdunsten des Wassers knusprig ausbacken.

Marius Hans am 05. Oktober 2022

Tagliatelle, Weißwein-Soße, Calamaretti, Kirschtomaten

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

250 g Semola di Grano duro 150 g Mehl, Type 00 4 Eier
1 EL Olivenöl 1 Prise Salz

Für die Calamaretti:

10-15 Calamaretti Olivenöl

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte 125 g kalte Butter 100 ml Weißwein
1 Bund glatte Petersilie Salz

Für die Kirschtomaten:

200 g Kirschtomaten 3 Knoblauchzehen 2-3 Zweige Rosmarin
1 EL brauner Rohrzucker Olivenöl 2 Prisen Meersalz

Für den Meeresspargel:

150 g Meeresspargel 1 mittlere Knoblauchzehe Olivenöl

Für die Pinienkerne:

1-2 EL Pinienkerne

Für die Garnitur:

1-2 Zweige glatte Petersilie

Für den Nudelteig:

Semola, Mehl, Eier, Olivenöl und Salz mit einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen, glatten Nudelteig verkneten. Evtl. von Hand nachkneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und ruhen lassen.

Anschließend mit etwas Semola nacharbeiten und erneut kneten. Teig portionieren und über den Nudelaufsatz der Küchenmaschine dünn ausrollen. Mit Semola bestreuen, den Teig aufrollen und von Hand Tagliatelle schneiden. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, großzügig salzen und die Pasta 2 Minuten garen.

Für die Calamaretti:

Calamaretti säubern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Calamaretti bei starker Hitze 2 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne herausnehmen und bei Seite stellen. Pfanne für den Weißweinsud aufgestellt lassen.

Für die Weißweinsauce:

Schalotte abziehen und fein würfeln. In der Pfanne glasig anschwitzen, in der zuvor die Oktopusse gebraten wurden. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Eine Kelle Nudelwasser hinzufügen. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter unterrühren und mit Salz abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und dazugeben.

Für die Kirschtomaten:

Tomaten in einen Topf geben, mit Rohrzucker und Meersalz würzen.

Knoblauch andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch und Rosmarin zu den Tomaten geben und alles mit Olivenöl übergießen. Bei mittlerer Hitze auf dem Herd garen.

Für den Meeresspargel:

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Meeresspargel ca. 5 Minuten anbraten und bei Seite stellen.

Für die Pinienkerne:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett gleichmäßig anrösten.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und als Garnitur verwenden.

Die Tagliatelle, Calamaretti, Meeresspargel und Kirschtomaten in den Weißweinsud geben, kurz durchschwenken und die Pinienkerne dazugeben. Gericht auf Tellern anrichten und servieren. Mit Petersilie bestreuen.

Bernd Demel am 04. Oktober 2022

Tempura-Riesengarnelen, Mayonnaise, Mango-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Tempura-Riesengarnelen:

6 Tiger-Prawns	1 Limette	1 Ei
2 EL Mehl	1 EL Stärke	1 TL Piment d'Espelette
100 g Pankomehl	Mehl	Pflanzenöl
Salz	Eiswasser	

Für die Chili-,Limetten Mayonnaise:

2 Limetten	1 Ei	2 EL griechischen Joghurt
1 TL Senf	1 TL Sriracha	250 ml Pflanzenöl
Salz		

Für den Mango-Gurken Salat:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{4}$ weißer Rettich
1 kleine rote Zwiebel	2 Limetten	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 EL Reissessig	1 TL helle Sojasauce	1 EL süße ChilisaUCE
1 EL Zucker		

Für die Garnitur:

1 Limette	2 Zweige Koriander
-----------	--------------------

Für die Tempura-Riesengarnelen:

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Limette halbieren, Saft auspressen und über die Garnelen träufeln. Mit Salz würzen. Ei aufschlagen. Aus Mehl, Stärkemehl, Ei und etwas Eiswasser einen Tempurateig zubereiten, mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Garnelen mehlieren, durch den Tempurateig ziehen und danach in Pankomehl wenden. In einem Topf mit Öl frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Chili-,Limetten Mayonnaise:

Ei aufschlagen. Limette halbieren und Saft auspressen. Ei, Senf, Salz, Limettensaft und Öl in ein hohes Gefäß geben. Einen Pürierstab zuerst am Boden laufen lassen und dann langsam hochziehen. Joghurt untermischen und Mayonnaise in zwei Teile aufteilen. Einen Teil mit Sriracha vermischen. Limette waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Den zweiten Teil der Mayonnaise mit Limettensaft und - Abrieb abschmecken.

Für den Mango-Gurken Salat:

Mango schälen und entkernen. Gurke und Rettich waschen. Alles in feine Julienne schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln und in feine Längsstreifen schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Limetten waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Aus Limettensaft, Limettenabrieb, Reissessig, Zucker und Sojasauce eine Marinade rühren und mit ChilisaUCE abschmecken. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen.

Für die Garnitur:

Limette in Scheiben schneiden. Koriander abbrausen.

Waltraud Aigner am 27. September 2022

Tagliatelle, Meeresfrüchte, Weißwein-Safran-Soße

Für zwei Personen

Für die Pasta:

15 g Semola-Mehl, Hartweizengrieß 85 g Mehl, Type 405 1 Ei
1 EL Olivenöl essbare Blüten

Für die Sauce:

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 1 frische rote Chilischote
1 Zitrone 100 ml Sahne 50 g Butter
100 ml Krustentierfond 200 ml Fischfond 100 ml Weißwein
4 Zweige Thymian 4 Zweige Salbei ½ Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt 1 TL Safran 1 Prise Cayennepfeffer
1 Schuss Olivenöl

Für den Parmesan:

150 g Parmesan 1 TL Rote-Bete-Pulver

Für die Meeresfrüchte:

4 Riesengarnelen 2 Jakobsmuscheln 1 EL Rote-Bete-Saft
Salz

Für die Garnitur:

1 EL Forellenkaviar 200 ml Rote-Bete-Saft 1 Zitrone

Für die Pasta:

Die beiden Mehle, Ei, Olivenöl und Salz zu einem Teig verarbeiten, kneten und in Frischhaltefolie im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend den Pastateig in einer Nudelmaschine zu einer langen dünnen Platte rollen, mittig halbieren und die eine Hälfte mit essbaren Blüten dekorieren. Die zweite Platte daraufsetzt und mit Nudelmaschine zu gewünschter Dicke verarbeiten. Laminierte Pastaplatte zusammenklappen und in Tagliatelle schneiden. Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, anschwitzen und mit allen Flüssigkeiten aufgießen. Gemeinsam mit den Aromaten einkochen lassen. Vor dem Servieren den Sud durch ein Sieb passieren und mit Sahne und Butter aufkochen. Gekochte Pasta in Sud durchschwenken.

Für den Parmesan:

Parmesan fein reiben und mit Rote-Beete Pulver vermischen. Auf Backpapier zu einer dünnen Schicht ausbreiten und im Ofen knusprig backen. Auf einem Küchenpapier erkalten lassen.

Für die Meeresfrüchte:

Garnelen und Jakobsmuscheln in Rote-Bete-Saft marinieren. Anschließend in Öl in einer Pfanne anbraten und salzen.

Für die Garnitur:

Forellenkaviar ca. 25 Minuten in Rote-Bete-Saft mit etwas Zitronensaft einlegen. Pasta mit Zange und Suppenlöffel zu einem Nest zusammenrollen. Die Restliche Sauce um das Pasta Nest verteilen, Meeresfrüchte, Kaviar und Parmesan darauf drapieren und servieren.

Paul Schroth am 22. September 2022

Brunnenkresse-Creme-Suppe mit Flusskrebssen und Croûtons

Für zwei Personen

Für die Brunnenkresse-Cremesuppe:

400 g Brunnenkresse	200 g Kartoffeln	200 g Sahne
50 g Butter	500 ml Gemüsefond	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Flusskrebsfleisch:

150 g Flusskrebsfleisch	1 Zitrone	1 Zweig Petersilie
Olivenöl		

Für die Croûtons:

2 Sch. weißes Toastbrot	25 g Butter	Salz
-------------------------	-------------	------

Für die Garnitur:

Chillifäden

Für die Brunnenkresse-Cremesuppe:

Die Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Einen kleinen Teil zur Garnitur zur Seite stellen. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Kartoffeln in einem Topf mit Butter anschwitzen und nach ein paar Minuten mit Fond ablöschen. Garen bis die Kartoffeln weich sind. Kresse zugeben und kurz mitkochen. Mit dem Stabmixer pürieren. Sahne einrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Nochmals schaumig aufmixen.

Für das Flusskrebsfleisch:

Flusskrebsfleisch waschen und trockentupfen. Zitrone waschen, halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Flusskrebsfleisch mit Olivenöl, Petersilie und etwas Zitronensaft marinieren und kurz ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in einer heißen Pfanne schwenken.

Für die Croûtons:

Rinde vom Toastbrot entfernen und Brot in kleine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Salz hineingeben und verrühren. Brotwürfel hineingeben und von allen Seiten goldbraun anbraten.

Für die Garnitur:

Gericht mit Chilifäden garnieren.

Eva Engelke am 04. August 2022

Sesam-Garnelen, Gemüse und Reismudeln im Salatblatt

Für zwei Personen

Für die Füllung:	6 Black Tiger Garnelen	1 rote Chilischote
1 Limette	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
Für das bunte Gemüse:	1 Karotte	1 Gurke
50 g Zuckerschoten	100 g wilder Brokkoli	Salz
Für die Sauce:	2,5 cm Ingwer	1 große Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel	1 frische rote Chili	1 Limette
1 EL Sesam	100 ml naturtrüber Apfelsaft	1 EL Sriracha
1 EL Misopaste	2 EL Honig	Pflanzenöl
Für die Garnitur:	50 g Reismudeln	4 Blätter Römervalat
1 Frühlingszwiebel	1 Limette	Pflanzenöl

Für die Füllung:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Garnelen säubern und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Kurz vor dem Garende Garnelen mit Limettensaft ablöschen und Chili mit in die Pfanne geben.

Für das bunte Gemüse:

Karotte und Gurke schälen, waschen und in feine Stifte schneiden.

Brokkoli waschen und mittig in dünne röschen zerteilen. Zuckerschoten waschen und halbieren. Brokkoli kurz in siedendem Salzwasser blanchieren und zur Seite stellen.

Für die Sauce:

Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili waschen, längs halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien. Klein hacken. Alles in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Öl anschwitzen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln, Sriracha, Apfelsaft, Misopaste und Honig in die Pfanne geben und eindicken lassen. Limette waschen, halbieren und auspressen. Den Saft zur Sauce geben und einkochen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Sobald die gewünschte klebrige Konsistenz erreicht ist, Sauce zu den Garnelen in die Pfanne geben.

Etwas vom gerösteten Sesam dazu geben.

Für die Garnitur:

Reismudeln auseinanderrupfen und in Fritteuse mit Öl knusprig frittieren. Salat waschen und trockenschleudern. Blätter ganz lassen.

Limette waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Salatblätter auf einem Teller anrichten. Gemüse aus der Pfanne jeweils auf ein Blatt legen, Karotten und Gurkenstifte darauf verteilen und Sticky-Garnele auf das Gemüsebett legen. Restliche Sauce drüber träufeln. Gerösteten Sesam, Limettensaft und Frühlingszwiebeln darüber geben und mit Reismudeln garnieren und servieren.

Lisa Nocht am 12. Juli 2022

Tiroler Garnelen mit Spitzpaprika-Schaum und Kokos-Reis

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

10 Garnelen aus Tirol	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
2 Eier	100 ml Milch	1 EL Sojasauce
60 g Semmelbrösel	60 g Pankobrösel	100 g Mehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Spitzpaprika-Schaum:

3 rote Spitzpaprika	1 gelbe Spitzpaprika	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	30 g Ingwer
80 g kalte Butter	100 ml Weißwein	300 ml Gemüsefond
30 ml Weißweinessig	1 EL Honig	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 EL Lecithin	3 EL ÖL	Salz, Pfeffer

Für den Kokosreis:

250 g Basmati	200 ml Kokosmilch	100 g Kokoschips
0,5 TL Salz		

Das Mehl in eine Schüssel geben.

Eier in eine zweite Schüssel schlagen und die Milch dazugeben.

Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und zur Milch reiben.

Sojasauce dazugeben und alles mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Semmelbrösel und Panko in einer dritten Schüssel vermischen.

Garnelen nun zuerst in Mehl wälzen. Dann durch das Ei ziehen und zum Schluss mit dem Semmelbrösel-Pankomehl panieren.

Fritteuse auf 160 Grad vorheizen und die panierten Garnelen etappenweise für ca. 3 Minuten frittieren bis sie goldbraun sind. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Spitzpaprika-Schaum:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und im Öl anschwitzen.

Spitzpaprika von Scheidewänden und Kernen befreien, kleinschneiden und zu Schalotten und Knoblauch geben, mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und ein wenig reduzieren. Danach Gemüsefond angießen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden.

Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Honig, Chili und Ingwer zur Paprika hinzufügen und weitere Minuten köcheln lassen. Danach mit Essig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann alles fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Zum Schluss mit der kalten Butter aufmontieren, sodass ein schöner Schaum entsteht. Ggf. Lecithin untermixen.

Für den Kokosreis:

Reis gut waschen bis sich keine weiße Flüssigkeit mehr bildet. Reis in einen Topf geben, Kokosmilch, 200 ml Wasser und Salz dazu geben. Mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen.

Auf niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Wenn es etwas länger wird ist es nicht schlimm. Man sollte möglichst den Deckel geschlossen lassen, damit die Hitze im Topf bleibt.

Den Reis mit einer Gabel etwas auflockern, Kokoschips hinzugeben und servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Rottensteiner am 04. Juli 2022

Paella de marisco mit Serrano-Chip

Für zwei Personen

Für die Paella de Marisco:

250 g Paellareis	100 g Venusmuscheln	100 g Miesmuscheln
4 Riesengarnelen, (Kopf und Schale)	4 mittelgroße Garnelen	150 g Mini-Sepia
2 rote Paprika	100 g TK-Erbesen	1 große Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 Zitrone
1 Orange	50 ml Weißwein	1 L Fischfond
2 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Dill	2 TL getrockneter Oregano
200 mg Safranpulver	Olivenöl	Salz , Pfeffer

Für den Serranochip:

2 Scheiben Serrano

Für die Garnitur:

0,1 g Safranfäden

Für die Paella de Marisco:

Den Reis in lauwarmes Wasser einlegen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Chili waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden.

Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Reis abgießen und mit Petersilie, Dill, Knoblauch, Zwiebel, Chili je nach gewünschtem Schärfegrad, Paprika und Erbsen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Zitrone und Orange halbieren und auspressen. Saft zum Reis geben. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Safranpulver würzen. Abgedeckt köcheln lassen.

Venus- und Miesmuscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern. Venus- und Miesmuscheln, Riesengarnelen, Garnelen und Sepia in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Fischfond ablöschen. Meeresfrüchte zum Reis geben und miteinander vermengen.

Für den Serranochip:

Serrano in eine heiße Pfanne ohne Öl geben und mit einer anderen Pfanne beschweren.

Für die Garnitur:

Paella mit Safranfäden garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ana Maria Panebianco am 27. Juni 2022

Weißer und grüner Spargel mit Garnelen, Pflaumen, Rucola

Für zwei Personen

Für den Spargel:

6 Stangen weißer Spargel	6 Stangen grüner Spargel	4 große Pflaumen
1 kleines Stück Ingwer	1 Chilischote	1 Limette
3 EL Ahornsirup	Butter	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

10 Garnelen	50 g Butter	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rucola:

$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	Öl	Salz
---------------------------	----	------

Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne

Für den Spargel:

Weißer Spargel schälen und in Stücke schneiden. Limette halbieren und auspressen. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen, in kleine Streifen schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen, Ingwer und Chili darin anbraten, weißen Spargel dazugeben, mit Limettensaft ablöschen.

Pflaumen waschen, entsteinen, halbieren (bei großen Pflaumen in Stücke schneiden). Pflaumen in einer anderen Pfanne in etwas Butter anbraten und mit Ahornsirup glasieren. Holzigen Endes vom grünen Spargel entfernen und nach ca. 8 Minuten den grünen Spargel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnelen:

Garnelen würzen und in einer Pfanne in Öl und Butter kurz braten.

Für den Rucola:

Öl in einem Topf erhitzen. Rucola waschen, trockenschleudern, ganz kurz im Topf frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett oder im Backofen leicht bräunen.

Spargel auf große Teller anrichten, Pflaumen mit dem Sirup und Garnelen dazugeben. Frittierten Rucola oben auflegen und mit Pinienkernen garniert servieren.

Gisela Schang am 20. Juni 2022

Tagliatelle mit Tomaten und pikanter Garnele

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

120 g Dinkelmehl, Type 630	180 g Hartweizengrieß	1 Ei
1 Stück Ingwer à 5 cm	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz

Für die marinierten Tomaten:

250 g Cherrytomaten	1 Zitrone, davon Abrieb	2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum	3 Zweige Rosmarin	2 TL Honig
1 Prise Zucker	5 EL Olivenöl, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 kleine rote Chilischote	1 Stück Ingwer à 5 cm	2 Knoblauchzehen
200 ml Geflügelfond	4 Zweige glatte Petersilie	3 EL Olivenöl

Für die pikante Garnele:

2 große Garnelen	1 TL Sambal Oelek	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:	5 Blätter Basilikum	30 g Pinienkerne
--------------------------	---------------------	------------------

Für den Nudelteig:

Das Dinkelmehl, Hartweizengrieß und Salz vermischen. Ei aufschlagen und hinzugeben. Etwa 100 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl dazugeben und zu einem Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in ein Küchenschicht einwickeln und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Teig dünn ausrollen und in Tagliatelle schneiden. Ingwer schälen und in drei gleich große Stücke schneiden. Pasta in kochendem Salzwasser mit Ingwerstücken ca. 3 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf holen und mit Olivenöl beträufeln.

Für die marinierten Tomaten:

Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen. Ein paar Blätter Basilikum zur Garnitur beiseitestellen.

Den Rest fein hacken. Olivenöl und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten zuckern und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl andünsten. Zitrone waschen und Schale abreiben. Einen Teil vom Abrieb beiseitestellen für die Garnele. Marinade über die Tomaten geben und mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch, Chili und Ingwer kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten dann mit Fond aufgießen. Kurz reduzieren lassen. Nudeln hinzufügen und darin ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter Nudeln mischen.

Für die pikante Garnele:

Olivenöl, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer vermischen und Garnelen darin marinieren. Garnelen von jeder Seite 3 Minuten scharf anbraten und mit Zitronenabrieb verfeinern.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die Tagliatelle in einen tiefen Teller geben, marinierte Tomaten darauf verteilen und mit der Garnele toppen. Mit Basilikum und Pinienkernen garnieren und servieren.

Thomas Lau am 30. Mai 2022

Risotto mit Tintenfisch-Tube, Calamari, Tomaten-Ragout

Für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Risottoreis	1 Zwiebel	20-30 g Parmesan
Butter	100 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Tintenfischtuben:

2 Tintenfischtuben	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Calamari:

200 g Baby-Calamari	Mehl	Öl, Salz, Pfeffer
---------------------	------	-------------------

Für das Ragout:

$\frac{1}{2}$ Ananas	2 große frische Tomaten	400 g Tomaten
2 Tintenfischtuben	1-2 Zwiebeln	1-2 Knoblauchzehen
50 ml trockener Weißwein	2 Zweige Petersilie	1 Prise Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Basilikum-Topping:

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1-2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------------	-----------------	---------------

Für das Risotto: Die Zwiebel abziehen. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten. Gemüsefond in einem zweiten Topf erhitzen.

Risottoreis zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten. Nach und nach heißen Gemüsefond angießen und Risotto garen. Weißwein angießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben. Parmesan und Butter vor dem Servieren unter das Risotto rühren.

Für die Tintenfischtuben: Tintenfischtuben ggf. putzen. In einer Pfanne bei niedriger Hitze anbraten, damit die Flüssigkeit entweicht und verdampft. Tintenfischtuben aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Olivenöl erhitzen und Knoblauch in die Pfanne geben. Tuben zurück in die Pfanne geben und scharf anbraten.

Für die Calamari: Baby-Calamari ggf. putzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mehlieren und in Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Ragout:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Beides klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und erst die Zwiebel, dann den Knoblauch glasig anbraten. Tomaten putzen, vierteln und zu den Zwiebeln und Knoblauch geben.

Ananas schälen, vom Strunk befreien und in kleinen Stücke schneiden.

Ebenfalls hinzugeben. Tomaten aus der Dose hinzufügen.

Tintenfischtuben ggf. putzen und in einer zweiten Pfanne auf niedriger Hitze anbraten, damit die Flüssigkeit austritt. Anschließend in Ringe schneiden und zum Tomaten-Ananas-Ragout geben. Mit Weißwein, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Vor dem Servieren unter das Ragout heben.

Für das Basilikum-Topping: Basilikum abrausen, trockenwedeln und in einem Mörser zerkleinern.

Nach und nach etwas Olivenöl angießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Maximilian Drimalski am 23. Mai 2022

Gefüllte Tofu-Blätter in Brühe, grüner Spargel, Tofu

Für zwei Personen

Für die gefüllten Tofu-Blätter:

300 g Garnelen	150 g Tofublätter	1 Zitrone, davon Abrieb
1 Ei	1 Bund Schnittlauch	1 EL helle Sojasauce
3 EL geröstetes Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Miso-Brühe:

100 g grüner Spargel	4 Shiitake	50 g schnittfester Seidentofu
200 ml Fischfond	30 ml Mirin	$\frac{1}{2}$ TL Misopaste
Erbsensprossen	Salz	Pfeffer

Für die gefüllten Tofu-Blätter:

Die Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Ei aufschlagen und trennen.

Hälfte der Garnelen mit Eiweiß pürieren. Eigelb zur Seite stellen. Zitrone waschen und abreiben. Garnelen-Farce mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, Sojasauce und $\frac{1}{2}$ EL Sesamöl würzen. Restliche Garnelen halbieren.

Tofublätter in heißem Wasser ca. 5 Minuten einweichen.

Auseinanderziehen und 8 Quadrate a ca. 18x18 cm herausschneiden.

Zwei Blätter übereinanderlegen. Mit Garnelen-Farce und halbierten Garnelen belegen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und auch auf die Garnelen streuen. Gefüllte Tofublätter vorsichtig einrollen. Auf Küchenpapier kurz antrocknen lassen und mit Eigelb bestreichen. In einer Pfanne mit restl. Sesamöl ca. 8 Minuten rundherum anbraten. Vor dem Anrichten in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Miso-Brühe:

Fond aufkochen, Mirin und Misopaste einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel waschen, untere Enden abschneiden und ggf.

schälen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden. Tofu würfeln. Shiitake putzen, den Stiel entfernen und vierteln. Tofu, Shiitake und Spargel zur Brühe geben und kurz durchziehen lassen.

Susanne Ehrlich am 19. Mai 2022

Garnelen-Bällchen, Zitronen-Honig-Dip, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Garnelenbällchen:

200 g Riesengarnelen	100 g ungesüßte Cornflakes	1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 kleine, rote Chilischote	1 Limette, Abrieb & Saft
1 Ei	1 EL Fischsauce	1 TL Sesamöl
1 Zweig Koriander	Mehl	1 EL Maisstärke
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Zitronen-Honig-Dip:

1 kleine, rote Chilischote	1 Zitrone, Saft & Abrieb	50 ml Geflügelfond
2 EL Honig	1 TL Sweet Chili-Sauce	2 Spritzer Worcestersauce
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette, Saft	2 EL Sweet Chili-Sauce
1 TL Honig	1 TL Reissig	2 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	1 TL Sesamöl	1 EL Olivenöl
50 g naturbelassene Erdnüsse	1 Zweig Koriander	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Chilifäden	1-2 Zweige Koriander
------------	----------------------

Für die Garnelenbällchen:

Die Garnelen putzen, Darm entfernen und mit dem Messer fein hacken.

Chilischote halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Knoblauch und Schalotte abziehen und ebenfalls fein hacken.

Koriander abrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken.

Limette waschen, etwas Schale abreiben, dann halbieren und auspressen. Garnelenmasse mit Chili, Knoblauch, Schalotte, Koriander, Limettenabrieb, Limettensaft, Fischsauce und Sesamöl vermengen.

Etwas Maisstärke und Mehl dazugeben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Cornflakes mit den Händen zerbröseln. Ei verquirlen. Aus den Cornflakes, Mehl und Ei eine Panierstraße aufstellen. Die Garnelenmasse zu kleinen Bällchen formen. Zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in den Cornflakes wälzen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Pflanzenöl in einen Topf geben und die Bällchen knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Zitronen-Honig-Dip:

Zitrone heiß waschen und mit einem Zestenreißer feine Streifen abziehen. Dann die Zitrone halbieren und auspressen.

Geflügelfond in einer Pfanne erhitzen, den Honig in den heißen Geflügelfond rühren und auflösen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Sweet Chili Sauce, Worcestershiresauce und frischer Chili würzen.

Zitronenstreifen einrühren und reduzieren lassen bis die Sauce sähmig ist.

Für den Gurkensalat:

Gurke streifig schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurken in ca. 1 cm breite Rauten schneiden und beiseitestellen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Chili der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Sweet Chili Sauce, Limettensaft, Reissig, Sojasauce, Fischsauce, Honig, Sesam- und Olivenöl in einer großen Schale verrühren. Chili und Knoblauch zugeben und mit Pfeffer würzen.

Gurken zum Dressing geben. 10 Minuten marinieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße und Hellgrüne in sehr feine Scheiben schneiden und 10 Minuten in kaltes Wasser legen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Erdnüsse im Multizerkleinerer zerkleinern und in einer Pfanne ohne Öl mit etwas Salz rösten. Frühlingszwiebeln im Sieb abtropfen lassen und auf die marinierten Gurken geben. Mit den Erdnüssen und etwas gezupften Korianderblättern bestreuen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Koriander und Chilifäden als Garnitur verwenden.

Alissa Scheunemann am 27. April 2022

Garnelen, Muscheln, Kaninchen-Filet mit Safran-Risotto

Für zwei Personen

Für das Panierte:

20 Miesmuscheln	6 Riesengarnelen (Schale, Schwanz)	2 Kaninchenfilets
6 Eier	1 L Hühnerfond	6 Zweige Rosmarin
1 TL geräuch. Paprikapulver	400 g Pankomehl	400 g Paniermehl
Mehl	1-1,5 L Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	1 Zwiebel	150 g Parmesan
2 EL Butter	100 ml Weißwein	1 L Hühnerfond (s.o.)
1 Döschen Safranfäden	1 Döschen gemahlener Safran	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Bohnengemüse:

400 g Breite Bohnen	2 Knoblauchzehen	200 g gehackte Tomaten
1 TL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie	Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft & Abrieb	1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf	5 Zweige glatte Petersilie	200 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für das Panierte:

Einen Topf mit Hühnerfond aufsetzen. Garnelen bis auf den Schwanz von der Schale befreien und die Garnelenschalen in den Fond geben.

Garnelen vom Darm befreien und das Fleisch in Schmetterlingsform schneiden. Garnelen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Exemplare aussortieren. Muscheln in den kochenden Hühner-Karkassen-Fond geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern. Muschelfleisch aus den Schalen lösen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hühnerfond für das Risotto aufgestellt lassen.

Kaninchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei sowie Pankomehl und Paniermehl aufstellen. Garnelen und Muscheln erst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Pankomehl wenden. Kaninchenfilet im Mehl, Ei und schließlich im Paniermehl wälzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und das Fleisch auf einen Rosmarinweig aufspießen.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und Muscheln, Garnelen und Kaninchenfilet darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Der faserige Bart der Miesmuscheln sollte vor oder nach dem Kochen durch ruckartiges Abziehen unbedingt entfernt werden, da er ungenießbar ist.

Für das Risotto:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben.

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

Reis hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Safran hinzugeben. Dann nach und nach den warmen Hühner-Karkassen-Fond (s.o.) angießen und Risotto al dente garen. Kurz vor dem Servieren Parmesan und Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Bohnengemüse:

Bohnen putzen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Bohnen mit Knoblauch in Olivenöl scharf anbraten. Dann Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackten Tomaten ablöschen. Dann die Temperatur herunterstellen und alles köcheln lassen, bis Bohnen weich sind.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Unter das Bohnengemüse heben.

Für die Aioli:

Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Ei, Senf und Knoblauch in einen hohen Mixbecher geben und mixen.

Dann langsam das Öl eingießen bis die Masse emulgiert. Aioli mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Aioli heben.

Daniel Schöller am 27. April 2022

Garnele Marocain, Lauch, Ingwer, Mango-Gurken-Capellini

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	1 Orange, 1 EL Saft	1 Zitrone, Saft, Abrieb
30 g Pistazienkerne	2 Eier	1 TL Dijonsenf
3 EL Champagneressig	$\frac{1}{2}$ TL Piment d'Espelette	1 Msp. Safranfäden
100 g Mehl	100 g Speisestärke	120 ml eiskaltes Wasser
150 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für den geschmorten Lauch:

1 Stange Lauch	1 Orange, Saft	40 g Butter
250 ml Gemüsefond	2 TL Ras el-Hanout	1 Msp. Cayennepfeffer
1 Prise Salz		

Für den kandierten Ingwer:

ca. 8 cm Ingwer	50 ml Grenadine-Sirup	4 cl Sake
1 Prise Zucker		

Für die Mango-Gurken-Capellini:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Mango	1-2 Frühlingszwiebeln
2 cm Ingwer	1 rote Chilischote	1 Limette, Saft
1 EL heller Sesam	1 EL helle Sojasauce	1 TL Sesamöl
1 TL Ahornsirup		

Für das Avocado-Tahin-Mus:

1 reife Avocado	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
2 EL helle Tahin	1 Zitrone, 4 EL Saft	2 Zweige Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz	

Für die Garnelen:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Safran in einer kleinen Schale mit einem Esslöffel lauwarmen Wasser vermengen. Ei, Dijonsenf und Sonnenblumenöl in ein hohes Rührgefäß geben. Wichtig ist, dass die Zutaten Zimmertemperatur haben, damit die Mayonnaise gelingt. Mit einem Stabmixer am Boden des Bechers beginnen und sobald die Zutaten sich miteinander verbinden, den Stab weiter hochziehen.

Mayonnaise mit der Safranmischung, Essig, Orangensaft, Piment d'Espelette, 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und ein wenig Salz abgeschmeckt. In eine kleine Schüssel geben und im Kühlschrank kaltstellen.

Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Im Multi Zerkleinerer hacken und beiseitestellen.

Garnelen waschen und trockentupfen. Sofern nicht vorher geschehen, vor dem Waschen den Darm entfernen.

Mehl und Stärke in eine Schüssel geben. Das letzte Ei hinzufügen und unter stetigem Rühren mit einem Schneebesen das eiskalte Wasser unterrühren, bis ein schöner Teig entsteht.

Garnelen durch den Teig ziehen und frittieren. Nach dem Frittieren die noch heißen Garnelen mit der Safranmayonnaise leicht ummanteln und dann in den gehackten Pistazien wenden.

Für den geschmorten Lauch:

Lauch putzen und die Wurzel abschneiden. Die oberen auseinandergehenden Blätter entfernen. Lauchstange einmal quer und einmal längs halbieren, sodass man 4 gleichgroße Hälften erhält. Diese nebeneinander in eine kleine Auflaufform legen und mit ein wenig Salz bestreuen.

Butter, Orangensaft, Gemüsefond und Gewürze in einem kleinen Topf erwärmen. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Inhalt des Topfes über den Lauch geben und diesen für ca. 20-25 Minuten im Ofen schmoren.

Für den kandierten Ingwer:

Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Ingwer zusammen mit 100 ml Wasser, Sirup, Zucker und dem Sake in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Das ganze so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit so weit einreduziert ist, dass sie eine sirupartige Konsistenz angenommen hat. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Für die Mango-Gurken-Capellini:

Chili längs halbieren, die Kerne entfernen und anschließend fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Sesam ohne Öl in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten.

Chili, Frühlingszwiebel, Ingwer, Sojasauce, Sesamöl, Limettensaft und Ahornsirup in einer Schüssel zu einer Marinade vermengen.

Gurke waschen, Enden abschneiden und mithilfe eines Spiralschneiders zu dünnen Gurken-Capellini verarbeiten.

Mango schälen, vom Kern befreien und in gleichmäßige Streifen schneiden. Gurke und Mango mit der Marinade vermengen und kurz vor dem Servieren die gerösteten Sesamkörner untermischen.

Für das Avocado-Tahin-Mus:

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in einen Rührbecher geben.

Chili längs halbieren, die Kerne entfernen und anschließend fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Korianderblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.

Chili, Koriander, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und Kreuzkümmel zur Avocado geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Mit Salz abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und im Kühlschrank bis zum Anrichten aufbewahren.

Jeweils 2 halbe Lauchstangen mittig auf den vorgewärmten Tellern platzieren und etwas von dem kandierten Ingwer drüber geben.

Jeweils 3 Garnelen links davon drapieren. Gegebenenfalls mit ein wenig Safran-Mayonnaise ein paar Akzente setzen. Mit einer Gabel den Capellini-Salat einrollen und auf der rechten Seite platzieren.

3 Tupfen von dem Mus auf dem Teller spritzen und servieren.

Denis Küper am 17. März 2022

Ingwer-Schwarzwurzel-Süppchen mit Jakobsmuschel

Für zwei Personen

Für das Süppchen:

500 g Schwarzwurzeln	50 g Fenchel	2 Schalotten
3-5 cm Ingwer frisch, 10 g	1 kleine rote Chilischote	1 Zitrone
1 Limette	4 EL Butter	100 ml trockener Weißwein
400 ml Geflügelfond	50 ml Kokosmilch	1 Stange Zitronengras
1 Kaffir-Limettenblatt	½ TL Kurkuma	Muskatnuss
Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

2-4 Jakobsmuscheln	Öl	Fleur de Sel Flocken
roter Kampot-Pfeffer		

Für die Chips:

100 g Schwarzwurzeln	Öl	Salz
----------------------	----	------

Für die Garnitur:

Fenchelgrün

Für das Süppchen:

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich waschen, schälen und in Zitronenwasser aufbewahren, damit sie sich nicht braun verfärbt. Für die Suppeneinlage eine Stange Schwarzwurzel in 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden und in etwas Butter andünsten, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen, beiseitestellen. Die restlichen Stangen in kleine Stücke schneiden, Fenchel in Stücke schneiden, Ingwer schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Alles mit den gewürfelten Schalotten in etwas Butter leicht andünsten, Chili nach Geschmack dazugeben mit Weißwein und Fond ablöschen. Kaffir-Limettenblatt hineingeben, Zitronengras etwas anbrechen und in Stücke schneiden und in den Fond geben. Kurkuma hinzugeben. Würzen nach Geschmack. 20 Minuten köcheln. Kaffir-Limettenblatt herausnehmen. Suppe mit Stabmixer pürieren, die Kokosmilch hinzugeben, kurz aufkochen, durch ein Haarsieb passieren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln abtupfen und in der Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten etwa 2 Minuten goldbraun anbraten. Mit Fleur de Sel und etwas gestoßenem Pfeffer in der Suppe anrichten.

Für die Chips:

Schwarzwurzel schälen, säubern und in feine Scheiben schneiden. Im heißen Öl frittieren, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit Salz bestreuen.

Für die Garnitur:

Fenchelgrün feinschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pia Sauber am 15. März 2022

Garnelen-Curry mit Kokos-Schaum, Wasabi-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Curry:

200 g festk. Kartoffeln	200 g Süßkartoffeln	100 g Zuckerschoten
1 rote Paprika	½ Mango	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	1 rote Chilischote
2 Limetten	2 TL rote Currypaste	1 TL Tomatenmark
75 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond	300 ml Kokosmilch
3 Kaffir-Limettenblätter	50 g Kokosfett	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen, mit Schwanz	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
1 TL Piment-d'Espelette	Kokosfett	Salz

Für den Schaum:

200 ml Kokosmilch	1 Stange Zitronengras	1,5 g Soja Lecithin
-------------------	-----------------------	---------------------

Für den Salat:

½ Gurke	100 g Crème-fraîche	2 TL Wasabipaste
1 EL Essigessenz, 10%	1 Prise Zucker	2 Prisen Salz

Für die Garnitur:

1 Bund Koriander

Für das Curry: Die Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Mango schälen, das Mangofleisch vom Stein schneiden und würfeln.

Beide Kartoffelsorten schälen in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden.

Einen Topf mit der Hälfte des Kokosfetts erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer glasig anschwitzen. Kartoffelwürfel zugeben und für etwa 5 Minuten anschwitzen. Currypaste und Tomatenmark dazugeben, mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen, Limettenblätter und Chilischote (im Ganzen) dazugeben und für 15 Minuten weiterköcheln lassen.

Paprika waschen, abtrocknen, vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien, schälen und in feine Streifen schneiden. Nach 15 Minuten die Paprikastreifen und Zuckerschoten in den Topf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Limettenschale reiben, anschließend halbieren und auspressen. Zum Schluss die Mangowürfel dazugeben und das Curry mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und Limettensaft abschmecken.

Limettenblätter und Chilischote herausnehmen.

Für die Garnelen: Garnelen bis auf das letzte Schwanzglied schälen. An der Rückenseite einschneiden und den Darm entfernen. Kalt abwaschen und trocken tupfen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Eine große Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe abziehen, andrücken und Garnelen im Kokosfett mit Thymian von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Für den Schaum: Kokosmilch in einem Topf mit Zitronengras 5 Minuten einköcheln. Die Stange Zitronengras wieder herausnehmen. Soja Lecithin einrühren, mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für den Salat: Gurke halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel mit Crème fraîche, Wasabipaste und Essig vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Curry in vorgewärmte Bowl-Schalen anrichten, mit den Garnelen, Koriander und Schaum garniert servieren. Gurkensalat dazu servieren.

Daniel Ledwa am 28. Februar 2022

Garnelen in Gorgonzola-Basilikum-Soße, Brot, Feldsalat

Für zwei Personen

Für Garnelen und Sauce:

200 g ausgelöste Garnelen	1 Zitrone	70 g Gorgonzola
40 g Parmesan	20 g Butter	180 g Sahne
4 cl Weinbrand	20 Basilikumblätter	Mehl
Salz	Pfeffer	

Für das Brot:

130 g Dinkelmehl	1 TL Backpulver	1 Prise Salz
------------------	-----------------	--------------

Für den Salat:

50 g Feldsalat	1 Orange	1 TL Orangenöl
Salz	Pfeffer	

Für Garnelen und Sauce:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen. Einen zweiten Ofen auf 230 Grad Grillfunktion einstellen.

Butter in eine Pfanne geben und auslassen. Garnelen in Mehl wenden, in die Pfanne geben und in Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weinbrand übergießen und flambieren. Mit Sahne ablöschen, Gorgonzola zerbröckeln und hinzufügen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Basilikumblätter mit der Hand zerpfücken und hinzugeben. Die Sauce kurz einkochen lassen.

Parmesan reiben. Garnelen mit Sauce in eine flache, gebutterte Form geben und mit Parmesan bestreuen. Im Backofen unter dem Grill gratinieren.

Für das Brot:

Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Das Gemisch mit 70 ml lauwarmen Wasser langsam zu einem gleichmäßigen Teig kneten.

Das Wasser unbedingt nach und nach hinzugeben und nur so viel, bis der Teig eine glatte, leicht klebrige aber formbare Konsistenz erhält.

Brot im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad für 20-25 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit die Wasserschüssel aus dem Ofen nehmen.

Für den Salat:

Feldsalat gründlich waschen und etwas trocknen lassen. Orange schälen und filetieren. Orangenöl, Salz und Pfeffer verrühren, die Orangenfilets unterheben und dann den Feldsalat damit marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Oltrogge am 24. Januar 2022

Zitronen-Safran-Risotto mit Jakobsmuscheln und Gemüse

Für zwei Personen

Für das Zitronen-Safran-Risotto:

200 g Arborio-Reis	1 Schalotte	1 Zitrone
100 g Butter	100 g Parmesan	1 Prise Safranfäden
500 ml Hühnerfond	100 ml französischer Wermut	Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	150 g Butter	Salz, Pfeffer
------------------	--------------	---------------

Für das bunte Gemüse:

10 Kirschtomaten	5 Flower Sprouts	1 gelbe Möhre
1 violette Möhre	3 EL Neutrales Öl	Salzflocken, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum	2 Zweige Koriander	2 Zweige Dill
1 Zitrone	essbare Blüten	

Für das Zitronen-Safran-Risotto:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Etwas Wasser erwärmen und den Safran darin einweichen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem schweren Topf Schalotte in der Hälfte der Butter anschwitzen. Reis dazugeben und mit anschwitzen, bis der Rand des Korns etwas glasig ist. Mit Wermut ablöschen.

Hühnerfond erhitzen, immer wieder das Risotto damit aufgießen und dabei stetig umrühren. Safran mit der Flüssigkeit dazugeben.

Zitronenschale mit einer feinen Reibe abreiben und den Saft auspressen.

Parmesan fein reiben. Kurz vor Garzeitende Zitronenabrieb, die restliche Butter und den Parmesan unterheben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Die ausgelösten Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Von beiden Seiten in ausreichend Butter goldbraun braten. Dabei immer wieder mit Butter übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das bunte Gemüse:

Kirschtomaten waschen und mit einem Messer anritzen.

Flower Sprouts putzen und teilen. Möhren schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Alles zusammen in einer ofenfesten Schale mit Öl benetzen, salzen und pfeffern. Auf ein Backblech verteilen und für etwa 10-15 Minuten in den heißen Backofen geben.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Zitronenschale abreiben und auffangen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräutern, Blüten und Zitronenabrieb garnieren und servieren.

Anja Henn am 17. Januar 2022

Index

- Apfel, 51
Aubergine, 25
Avocado, 6, 22, 52, 65, 71, 72, 91
- Babylauch, 51
Backpulver, 59
Bete, 51
Blüten, 51
Bohnen, 12, 38, 89
Brokkoli, 32, 80
Butter, 51, 54, 59
Buttermilch, 51
- Ceviche, 65
Chicoree, 61
Chili, 59
Chiliflocken, 59
Chinakohl, 5
Couscous, 22
- Dijonsenf, 54
Dill, 51, 54
Dillspitzen, 54
- Eier, 54
Eiswasser, 51
Erbsen, 17, 22, 24, 53, 75, 82, 86
- Fenchel, 70
Flocke, 54
Friséesalat, 54
- Garnelen, 1, 5–8, 10–13, 18, 19, 22, 25, 27,
30, 33, 34, 38, 40, 44–48, 50, 54–57,
65, 70–72, 74, 77, 78, 80–84, 86, 87,
89, 91, 94, 95
- Grünkohl, 62, 63
Gurke, 4, 6, 67, 72, 77, 80, 87, 91, 94
- Jakobsmuscheln, 6, 16, 20, 24, 31, 32, 37, 51–
53, 61, 75, 78, 93, 96
- Joghurt, 59
- Knoblauchzehen, 59
Kohlrabi, 5
- Koriander, 59
Krabben, 44, 54, 62, 63, 67
Krebse, 10, 15, 79
- Lachskaviar, 54
Lake, 54
Lauch, 51
Limette, 51, 59
Limetten, 51
- Möhren, 4, 5, 8, 10, 12, 20, 33, 58, 80, 96
Meeresfrüchte, 29, 78
Meerrettich, 51
Miesmuscheln, 3, 4, 35, 59, 82, 89
Milch, 59
- Nordseekrabben, 54
Nudeln, 1, 10, 13–15, 17, 30, 31, 76, 78, 84,
91
- Olivenöl, 59
- Paella, 82
Pak-Choi, 55
Paprika, 4, 5, 11, 17, 22, 94
Pflanzenöl, 54
Pilze, 50, 86
Polenta, 61
Porree, 58
Pumpernickel, 51
- Rüben, 24
Radieschen, 5, 60, 67, 71
Reis, 3, 11, 33, 45, 46, 56–58, 69, 74, 81, 82,
85, 89, 96
Rettich, 5, 44, 51, 77
Riesengarnelen, 54
Roggenbrot, 54
Rohrzucker, 59
Rote-Bete, 2, 51, 62, 63, 67, 78
Rucola, 67, 83
- Saft, 51, 54, 59
Salatherzenblätter, 51

Salzlake, 54
Sauerteigbrot, 54
Schalotte, 51
Scheiben, 54
Schoten, 22, 33, 80, 94
Schwarzkümmelsamen, 59
Schwarzwurzeln, 93
Sellerie, 4, 10, 17, 38
Shrimps, 54
Sonnenblumenöl, 54
Spargel, 16, 34, 46, 48, 76, 83, 86
Spinat, 1, 4, 32, 34, 37, 50, 53, 57, 71
Staudensellerie, 32
Suppen, 38, 79

Teig-Taschen, 7, 37
Tintenfische, 3, 7, 14, 17, 31, 42, 56–58, 60,
76, 82, 85
Tomaten, 59

Venusmuscheln, 82

Weißkohl, 72
Weizenmehl, 59

Zitrone, 54
Zitronengras, 59
Zucchini, 6, 20, 25, 32, 71
Zweige, 51, 59