

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vorspeisen

2020

137 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Apfel-Taboulé mit Camembert-Zwiebel-Canapés	1
Arabischer Hummus, Taboulé, maledivisches Mashuni	2
Asia-Salat mit Papaya, Sashimi von Gelbflossenmakrele	3
Asiatische Ramen-Suppe mit Hühnchen	4
Asiatisches Backhendl auf süßsaurem Rettich	5
Auberginen-Creme, Gemüse, Tomaten-Salsa, Hummus, Salat	6
Auberginen-Tomaten-Türmchen mit Knoblauch-Creme, Garnelen	8
Beef tartare, Kartoffel-Rösti, Wachtel-Ei, Mayonnaise	9
Beef tartare, Rucola-Kapern-Soße, Ei, Knoblauch-Brotchip	10
Birnen im Speckmantel mit Sellerie-Feldsalat	11
Blätterteig-Tarte mit Jakobsmuscheln und Gemüse	12
Blumenkohl-Steak auf Hummus-Bett mit Kichererbsen-Salat	13
Bratwürste im Wurzelsud mit Joghurt-Fenchel-Brötchen	14
Brezen-Salat, Pilze, Schwarzwurzeln, Mohn-Sesam-Mantel	15
Brokkoli-Tatar mit Joghurt-Brötchen	16
Brotchip-Pilz-Lasagne	17
Caprese mit Pesto und Parmesanchips, Maronen-Cappuccino	18
Carpaccio mit Champignons, Erdnuss-Creme, Brat-Spieß	19
Ceviche mixto mit frittiertes Kochbanane und Popcorn	20
Ceviche Nikkei mit Koriander-Chimichurri und Avocado	21
Curry-Zitronengras-Suppe mit Hähnchen-Yakitori-Spießen	22
Dreierlei Ziegenkäse auf Rote-Bete-Carpaccio und Rucola	23
Enten-Brust mit Balsamico-Reduktion, Caprese mit Mango	24
Enten-Brust mit Mangold, Süßkartoffeln, Orangen-Soße	26
Enten-Brust, Feldsalat, Apfel-Carpaccio, Walnüsse, Brot	27

Erbsen-Avocado-Tatar, Kartoffelchips, Sprossen, Garnele	28
Erbsen-Risotto mit frittiertem Eigelb und Zuckerschoten	29
Falafel mit Bulgur-Salat und Dattel-Dip	30
Falafel mit Joghurt-Minz-Dip, Zucchini, Blattsalat	31
Fenchel, Fenchel-Salat, Fenchel-Soße und Fenchel-Ragout	32
Feta im Speckmantel, Portwein, Couscous-Salat, Joghurt	33
Fisch-Suppe mit Chapati	34
Forellen-Filet mit Bohnen-Salat und Estragon-Dip	35
Fränkische Leberknödel-Suppe mit Grießnockerln	36
Frühlingsrollen mit Glasnudel-Salat und Erdnuss-Dip	37
Garnelen mit Orangen-Chili-Panierung und Paprika-Chutney	38
Garnelen mit Zitronen-Soße, Kabeljau-Kroketten, Paprika	39
Garnelen-Süppchen mit Nudeln und Garnelen-Wan-Tan	40
Gebratener Zander mit Paprikakraut und Riesling-Schaum	41
Gefüllte Teigtaschen, Crêpe-Röllchen, Herbst-Salat	42
Geflämmerter Lachs mit Avocado-Creme	43
Geflügel-Pastilla mit Tomaten-Salat	44
Gemüse-Bouillon mit Kaspress-Knödel	45
Gemüse-Pakorras und Hähnchen mit Chutney und Mango-Lassi	46
Geräucherter Saibling, Rote Bete mit Wasabi-Frischkäse	47
Griechischer Salat mit Garnelen und Brötchen	48
Gyoza mit Kraut-Salat und Miso-Limetten-Mayonnaise	49
Gyoza-Dumplings, Hackfüllung, Jakobsmuscheln, Suppe	50
Hack-Blutwurst-Mischung mit Tomaten-Salat, Mayonnaise	51
Herbst-Gemüse mit Nussbutter-Brösel, Bohnenkraut-Spiegel	52
Herbst-Tatar aus Pilzen, Schwarzbrot, Süßkartoffel-Püree	54
Jakobsmuschel, Tomaten-Tatar und Zucchini-Röllchen	55
Jakobsmuscheln mit Blumenkohl-Püree, Salicorn, Schinken	56
Jakobsmuscheln mit Sauce béarnaise, Gemüse, Ciabatta	57
Jakobsmuscheln, Erbsen-Püree, Weißwein-Schaum und Gurken	58
Käsebrötchen mit Aufstrich, Feldsalat, Joghurt-Dressing	59
Kürbis-Creme-Suppe, Kokosmilch, Jakobsmuscheln, Hörnchen	60

Kabeljau, Grüne Soße, Wildkräuter-Salat, Wachtelei	62
Kabeljau-Ceviche, Mango, Erdnüsse, Avocado, Mayonnaise	63
Kalte Gurken-Suppe mit Sesam-Hähnchen-Spießen	64
Karotten-Ingwer-Suppe, Zitronen-Garnelen im Kokos-Teig	65
Karotten-Mango-Kokos-Suppe mit 'Surf and Turf'-Spieß	66
Karotten-Salat mit Süßkartoffel-Taler, Joghurt-Minz-Soße	67
Kokos-Suppe mit Garnelen und Pfannbrot	68
Konfierter Lachs mit Allerlei von der Petersilienwurzel	69
Krabben-Bratwurst mit Jakobsmuschel und Avocado-Tatar	70
Lachs auf Gemüse-Käse-Puffer, Chili-Garnelen, Dill-Soße	71
Lachs-Tataki mit Miso-Mayonnaise	72
Lachs-Tatar mit Avocado, Feldsalat und Radieschen	73
Lachs-Tatar mit Limetten-Creme	74
Lachs-Tatar mit Wachtelei, Frischkäse-Creme, Mango, Avocado . . .	75
Lachs-Tatar, Lachs, Mayonnaise, Blätterteig-Stangen	76
Lachsfilet auf Kartoffel-Rösti mit Wasabi-Creme	77
Lamm-Hackbällchen, Vinaigrette, Hummus, Tomaten-Salat	78
Latte macchiato von der Erbse mit Zitronengras-Scampi	80
Mangold-Päckchen, Zucchini-Pilz-Füllung, Sauce béarnaise	81
Marokkanische Blumenkohl-Suppe mit Garnelen-Spieß	82
Maronen-Creme-Suppe mit Pflaumen-Speck-Topping	83
Matjes-Tatar mit Pumpnickel, Rote-Bete-Carpaccio, Salat	84
Meerrettich-Frischkäse-Palatschinke, Feldsalat, Walnüsse	85
Mit Teriyaki-Soße Rinder-Tatar mit Kapern und Glasnudeln	86
Panierte Kohlrabi-Scheiben mit Tomaten-Soße und Salat	87
Paprika-Mandel-Suppe mit Garnelen, Schnittlauch-Creme	88
Pastinaken-Suppe mit weißen Bohnen, Sellerie, Topping	89
Petersilienwurzel-Creme-Suppe mit Nordsee-Krabben	90
Pfannkuchen mit Spinat-Feta-Füllung und Pinienkernen	91
Pilz-Risotto mit Heidelbeeren und Nuss-Topping	92
Pulled BBQ-Jackfruit-Tacos mit Guacamole, Pico de gallo	93
Ravioli mit Salbei-Butter und gerösteten Walnüssen	95

Ravioli mit Speck-Salbei-Butter, Parmesan-Crumble	97
Ravioli mit zweierlei Füllung und Salbei-Butter	98
Raviolo mit Salsiccia-Füllung, Tomaten-Zucchini-Ragout	99
Rettich-Carpaccio mit lauwarmem Teriyaki-Kabeljau	100
Riesen-Garnelen mit Karotten-Püree, Babymais, Perlzwiebeln	101
Riesen-Garnelen, Knoblauch-Baguette, Hack-Bällchen	102
Riesling-Suppe mit Jakobsmuschel und Butter-Croûtons	104
Rind-Tataki, Kräuter-Soße, Buchenpilzen, Kartoffel-Chip	105
Rinder-Filet mit Kräuter-Topping, Garnelen in Kräuter-Sud	106
Rinder-Sashimi mit Frischkäse-Crostini, Thymian-Pesto	107
Rinder-Tatar mit Kapern-Äpfeln, Glasnudeln, Senfkörnern	108
Rinder-Tatar mit Wildkräuter-Salat, frittierte Kapern	109
Rinder-Tatar, Gurken-Creme, Schwarzbrotwürfeln	110
Rote Bete mit Feldsalat, Walnüssen, Rote-Bete-Hummus	111
Rote-Bete-Carpaccio mit Forellenmus-Nockerl	112
Rote-Bete-Carpaccio mit Orangen-Vinaigrette, Topinambur	113
Süßkartoffel-Nockerln, Rinder-Filet-Scheiben, Käse-Soße	114
Süppchen, Muffin, Caprese, Basilikum-Pesto, Rucola-Salat	115
Saibling-Tatar mit Fenchel-Orangen-Salat, Kartoffel-Rösti	116
Saibling-Tatar, Schokolade, Kräuter-Rollen, Vinaigrette	117
Saltimbocca von der Jakobsmuschel, LimettenVanille-Espuma	118
Scampi-Avocado-Apfel-Tatar, Passionsfrucht-Pilz-Garnitur	119
Sellerie-Salat mit Lachs, Sauerrahm-Soße, Fladenbrot	120
Shakshuka mit Aubergine, Knoblauch-Baguette und Tahin-Dip	122
Singapore Laksa	123
Speck-Buletten mit Melonen-Schafskäse-Salat, Joghurt	124
Steinpilz-Maronen-Strudel und Bitter-Salat mit Kürbis	125
Steinpilz-Tatar mit Erbsen-Creme und Nektarinen	126
Steinpilze mit Parmesan, rosa Pfeffer und Feldsalat	127
Taboulé, Batata harra und Kichererbsen-Püree	128
Tagliatelle mit Garnelen, Zuckerschoten, Kirschtomaten	129
Tatar mit Cayenne-Mayonnaise, Kräuter-Salat, Ciabatta	130

Teriyaki-Lachs mit Avocado-Salat, Ei und Brösel-Schmelze	131
Teriyaki-Lachs mit Zuckerschoten und Kartoffel-Stroh	132
Thai-Curry-Suppe mit Garnelen, Tortellini, Kokos-Schaum	133
Thunfisch-Sashimi mit Mango-Salsa, Orangen-Trüffel-Sud	134
Thunfisch-Tatar mit Bulgur-Salat und Wasabi-Joghurt	135
Tomaten-Suppe mit Pfannenbrot und zweierlei Dip	136
Trüffel-Risotto mit Rucola, Pinienkernen, Parmesan-Chip	137
Trifle von Pistazie, Zucchini, Tomate mit Garnelen	138
Walnuss-Polenta-Küchlein mit rahmigem Lauch-Gemüse	139
Wild-Lachs mit Sesam-Pfeffer-Kruste und Gurken-Salat	140
Zander mit Erbsen-Creme, Pfifferlingen, Weißwein-Soße	141
Zander mit gebratener Polenta und Oliven-Zwiebeln	142
Ziegenkäse-Panna-cotta mit Himbeer-Pfirsich-Konfit	143
Zitronen-Parmesan-Risotto mit Jakobsmuscheln	144
Zitronen-Risotto mit scharfem Fenchel-Salat	145
Zucchini-Nudeln mit Pesto, Brokkoli-Suppe, Feldsalat	146

Index

147

Apfel-Taboulé mit Camembert-Zwiebel-Canapés

Für zwei Personen:

Für das Taboulé:

34 g Couscous	1 Lauchzwiebel	2 Äpfel
1 Zitrone	16 g Pinienkerne	2 EL Akazienhonig
4 EL Olivenöl	glatte Petersilie	1 Zweig Minze
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Zwiebeln:

100 g Zwiebeln	2 TL Olivenöl	6 EL Balsamico-Essig
3 Zweige Thymian	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

15 grüne Oliven	65 g reifer Camembert	200 ml Milch
1 EL Olivenöl	300 g Dinkelmehl	1 TL Backpulver

Für die Garnitur: gefriergetr. Apfelfringe

Für das Taboulé:

Etwas Wasser, Salz und 2,5 EL Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, Topf vom Herd ziehen, Couscous dazugeben und einrühren. Zugedeckt ein paar Minuten quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit Butter verfeinern und auskühlen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen.

Lauchzwiebel putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden.

1 Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien, vierteln und fein würfeln. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Für das Dressing Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Drittel Zitrone auffangen. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Restliches Öl unterrühren. Dressing mit Couscous, Äpfeln, Lauchzwiebeln, Pinienkernen, Minze, Honig und Petersilie vermischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Den anderen Apfel waschen, trockentupfen, die Schale in Ringelform abschneiden. Schale in eine Ringform bringen und das Taboulé darin servieren.

Bei ca. 180 Grad im Backofen bekommen Pinienkerne eine gleichmäßigere Bräunung, als wenn man sie in der Pfanne röstet.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker unterrühren und goldbraun karamellisieren lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Essig ablöschen und ca. 2 Minuten einköcheln. Abkühlen lassen. Zwiebel-Confit vor dem Servieren auf dem Brot mit dem Camembert verteilen.

Für das Brot:

Mehl, Backpulver und 1 TL Salz vermischen. Milch und Öl dazugeben und alles vermengen und verkneten. Oliven klein schneiden und in den Teig einarbeiten. Teig etwas ruhen lassen. Teig zu einem runden Kreis ausrollen und in der Pfanne ohne Fett ausbacken. Ausgebackenes Brot in kleine Scheiben schneiden. Camembert in Scheiben schneiden und auf die Brotscheiben legen.

Für die Garnitur:

Apfelfringe zerkleinern und über das Gericht streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim von Loh am 16. Juni 2020

Arabischer Hummus, Taboulé, maledivisches Mashuni

Für zwei Personen

Für den Hummus:

300 g Kichererbsen	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
5 EL Tahini	3 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
3 EL Olivenöl		

Für das Taboulé:

50 g feiner Bulgur	200 g Tomaten	2 rote Zwiebeln
1 Zitrone	200 ml Gemüsefond	200 g glatte Petersilie
2 Zweige Minze	1 Prise Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für das maledivische Mashuni:

280 g Thunfisch	1 Kokosnuss	100 g Kokosraspel
1 rote Peperoni	2 rote Zwiebeln	1 Limette
Salz		

Für das Pfannenbrot:

300 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver	3 EL Olivenöl
Salz		

Für den Hummus:

Die Kichererbsen mit Tahini zu einer feinen Creme pürieren. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch und Zitronensaft unter die Kichererbsenmasse rühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Hummus mit Petersilie, Paprikapulver und Olivenöl garnieren.

Für das Taboulé:

Gemüsefond in einem Topf erwärmen, dann Bulgur damit übergießen. Mit einem Geschirrhandtuch zudecken und ca. 5-10 Minuten quellen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und klein schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Bulgur mit Tomaten, Zwiebeln, Petersilie und Minze vermengen. Mit Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das maledivische Mashuni:

Thunfisch abseihen und in eine Schüssel geben. Kokosnuss öffnen.

Fruchtfleisch herauslösen und raspeln. Kokosraspel unter den Thunfisch rühren. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

Limette halbieren und Saft auspressen. Thunfischmasse mit Zwiebeln, Peperoni und Limettensaft verrühren. Mit Salz würzen.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver, Öl, eine Prise Salz und ca. 3 Esslöffel zu einem Teig verarbeiten. Teig dünn ausrollen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Klever am 19. Februar 2020

Asia-Salat mit Papaya, Sashimi von Gelbflossenmakrele

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Paket Glasnudeln	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 grüne Papaya	1 große Karotte	100 g frische Wakame-Algen
2 rote Chilischoten	100 g Mungosprossen	2 Stangen Frühlingszwiebeln
30 g getrock. Goji-Beeren	20 Cashewkerne	3 EL Sesamkerne
2 EL Fischsauce	1 kleines Stück Ingwer	2 Stangen Zitronengras
2 Zweige Koriander	1 EL Palmzucker	Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

6 Limetten	2 EL Fischsauce	30 ml süße Sojasauce
7 EL Sesamöl	1 Zweig Koriander	5 EL Palmzucker, am Stück
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

200 g Gelbflossenmakrele	100 g Thaispargel	100 g Mungosprossen
100 g Shimeji-Pilze	1 EL Fischsauce	1 Glas Asian Plumbsauce
verschiedene Mikroherbs	Butter	

Für die Sesamstange:

100 g Blätterteig	2 EL Sesamkerne	1 Ei
-------------------	-----------------	------

Für den Salat: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Glasnudeln kurz darin weichkochen. Goji-Beeren in lauwarmes Wasser einlegen.

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe scheiden. Karotte schälen und von Enden befreien. Aus der Papaya das Fruchtfleisch entfernen und dieses sowie die Karotte grob raffeln. Beide Paprika waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Koriander und Zitronengras abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und in feine Ringe schneiden. Glasnudeln, Zwiebeln, Karotten und Papaya-Streifen, Koriander, Zitronengras, Chili und Paprika mit Mungosprossen, Wakame-Algen, Sesamkernen und Goji-Beeren vermischen. Ingwer schälen, fein raspeln und unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Fischsauce abschmecken.

Für das Dressing: Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Limetten-Saft zusammen mit Salz, Pfeffer, Fischsauce, Öl, Sojasauce, Koriander und Palmzucker mischen und mit dem Stabmixer zu einem Dressing verarbeiten. Dressing absieben, mit dem Salat vermischen und in einer kleinen Salatschüssel servieren.

Für den Fisch: Makrele waschen, trockentupfen und in feine Sashimi-Scheiben schneiden. Mikroherbs abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Thaispargel und Pilze putzen. Thaispargel-Spitzen, Mungosprossen, Mikroherbs und Shimeji-Pilze in Butter anbraten und mit Plumbsauce und Fischsauce ablöschen. Die Hälfte der Makrele-Scheiben mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Makrele abwechselnd auf der Schieferplatte aufreihen und mit der Sauce bedecken.

Für die Sesamstange: Blätterteig in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Teig-Streifen vier bis fünf Mal drehen. Ei trennen. Die gedrehten Teig-Streifen mit Eigelb beträufeln und mit Sesam und etwas Salz bestreuen. Sesamstangen bei im Backofen 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Ackermann am 07. Januar 2020

Asiatische Ramen-Suppe mit Hühnchen

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

250 g Hähnchenbrustfilet 2 EL Sesamöl Salz, Pfeffer

Für die Ramensuppe:

150 g japan. Ramen-Nudeln	120 g Shiitake-Pilze	1 Knoblauchzehe
1 Karotte	50 g Zuckerschoten	1 Bund Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	$\frac{1}{2}$ Ingwerknolle	150 g Sojasprossen
1 Noriblatt	2 Eier	500 ml Hühnerfond
2 TL Reiswein	3 TL Sojasauce	1 TL Misopaste
2 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für das Hähnchen:

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in der Pfanne mit Öl anbraten. Hitze reduzieren und warmhalten.

Für die Ramensuppe:

Eier wachsw weich im heißen Wasser kochen und bereitstellen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides klein hacken.

Sesamöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Reiswein, Sojasauce, Misopaste und Chiliflocken hinzugeben, umrühren und mit Hühnerfond ablöschen. Den Deckel des Topfs aufsetzen und bei kleiner Flamme köcheln lassen.

Heißes Wasser aufsetzen und die Nudeln darin kochen lassen.

Frühlingszwiebeln abziehen und klein hacken. Karotte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze, Sojasprossen und Zuckerschoten kurz in einer Pfanne mit Öl anschwitzen.

Noriblätter klein schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Gebratenes Fleisch, Pilze, Sojasprossen und Zuckerschoten in die Suppe reingeben. Gekochtes Ei, Frühlingszwiebeln und Möhren zum Garnieren auf die Suppe geben. Mit Koriander und Noriblättern bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Hiermüller am 03. März 2020

Asiatisches Backhendl auf süßsaurem Rettich

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

2 Hähnchenbrustfilets, à 200 g	2 Eier	75 ml Sahne
100 g Mehl	100 g Panko	2 TL Wasabipaste
1 Hand Wasabi-Nüsse	4 Zweige Koriandergrün	Butterschmalz
1 Prise Cayenne-Pfeffer	Salz	

Für den Rettich:

150 g weißer Rettich	20 g Rosinen	25 g ganze Macadamianüsse
125 ml trockener Weißwein	2 TL Weißweinessig	25 g Rohrzucker
1 Zimtstange	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette	1 kleine rote Chilischote	4 Zweige Koriander
-----------	---------------------------	--------------------

Für das Backhendl:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und etwas Cayenne-Pfeffer würzen. Die Wasabi-Nüsse in einem Gefrierbeutel mit einem Küchenhammer zerkleinern. Für eine Panierstraße Mehl und Panko in je einem flachen Suppenteller vorbereiten. In den Teller mit dem Panko-Mehl die zerhackten Wasabi-Nüsse beimischen. Sahne mit der Wasabipaste aufschlagen und 1 TL davon für die Garnitur zur Seite stellen.

Eier verquirlen, unter die Wasabi-Sahne-Mischung heben und auf einem Teller zur Panierstraße hinzufügen. Fleisch im Mehl wenden, durch das Wasabi-Ei ziehen und in der Pankomehl-Wasabinuss-Mischung wenden.

In einer Pfanne mit heißem Fett die panierten Fleischstreifen ausbacken.

Für den Rettich:

Rosinen in Weißwein einlegen. Zimtstange halbieren. Rettich schälen und in Scheiben schneiden. Macadamianüsse in einen Gefrierbeutel legen und mit einem Küchenhammer zerkleinern. Anschließend die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rohrzucker in einer Pfanne leicht karamellisieren. Weißwein mit Rosinen und einer halben Zimtstange hinzugeben und aufkochen lassen. Nüsse und Weißweinessig zugeben und den Sud 5-8 Minuten einkochen lassen. Zum Schluss den Rettich hinzufügen und einmal im Sud durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Chilischote längs aufschneiden, die Chilikörner und Strunk entfernen und die Schote fein hacken. Limette vierteln.

Rettich mit Sud auf Teller geben und Hähnchenbrustfilets darauf anrichten. Mit Koriander, Chili und Limette garnieren und etwas Wasabi-Sahne am Tellerrand platzieren.

Horst Schneider am 04. Februar 2020

Auberginen-Creme, Gemüse, Tomaten-Salsa, Hummus, Salat

Für zwei Personen

Für die Auberginencreme:

1 Aubergine	1 Knoblauchzehe	100 g weicher Schafskäse
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das frittierte Gemüse:

10 kl. grüne Pimientos	1 kleine Zucchini	1 Knoblauchzehe
3 EL türk. Joghurt	Rapsöl	Olivenöl

Für die Tomaten-Salsa:

1 Tomate	1 rote Spitzpaprika	1 grüne scharfe Spitzpaprika
1 rote Chilischote	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 EL Tomatenmark	1 EL Granatapfelsirup
1 Bund glatte Petersilie	1 EL getrocknete Minze	1 EL Sumak
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Cack:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	200 g türk. Joghurt	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Dill	1 EL Olivenöl	Salz

Für den Hummus:

200 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
3 EL Tahin-Paste	1 Bund glatte Petersilie	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Chilipulver	3 EL Olivenöl	

Für den Bohnensalat:

200 g weiße Bohnen	1 rote Paprika	5 schwarze Oliven
1 rote Zwiebel	1 Zitrone	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Weißweinessig	1 Prise Chiliflocken	4 EL Olivenöl

Für die Zigarrenbörek:

4 dreieckige Yufka-Teigblätter	100 g Feta	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Prise Chilipulver	Rapsöl	Olivenöl

Für die Auberginencreme:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine waschen und trockentupfen. Der Länge nach halbieren. Die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Schafskäse zunächst mit den Händen zerbröckeln, dann mit einer Gabel zerkleinern.

Auberginenhälften aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das weiche Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und pressen. Aubergine mit Knoblauch, Schafskäse und 1 Esslöffel Olivenöl mit einer Gabel vermengen bis eine leicht cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das frittierte Gemüse:

Pimientos waschen und trockentupfen. Zucchini waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, pressen und mit Joghurt verrühren.

Olivenöl und Rapsöl vermischen und in einem Topf erhitzen. Zucchini und Pimientos in Öl braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit türkischem Joghurt servieren.

Für die Tomaten-Salsa:

Tomate waschen und trockentupfen. Halbieren und Strunk entfernen.

Beide Paprikasorten und Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Tomate, Paprika,

Chili, Zwiebel und Knoblauch so klein wie möglich schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Dann Tomate, Paprika, Chili, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Minze und Sumak vermengen und in ein Sieb geben. Abtropfen lassen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Tomatenmark, Saft von einer halben Zitrone, Granatapfelsirup und Öl zur abgetropften Masse geben und vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Cack:

Joghurt in eine Schüssel geben. Salatgurke waschen und mit Schale raspeln. Knoblauch abziehen und pressen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt, Gurke, Knoblauch, Dill und Olivenöl vermengen. Mit Salz abschmecken. Joghurt kaltstellen und circa 20 Minuten durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Kichererbsen mit einem Pürierstab zerkleinern und nach und nach Knoblauch, Zitronensaft, Tahin-Paste, Kreuzkümmel und Olivenöl hinzugeben. Falls die Masse zu fest ist, etwas mehr Olivenöl dazugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Hummus mit Petersilie und Chilipulver garnieren.

Für den Bohnensalat:

Bohnen abgießen. Paprika waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Oliven klein schneiden.

Paprika, Zwiebel, Petersilie, Oliven, Chiliflocken und Essig mit den Bohnen vermengen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft und Öl über den Salat geben. Kaltstellen und ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Oliven garnieren.

Für die Zigarrenbörek:

Teigblätter auf der Arbeitsfläche auslegen, sodass die Spitzen nach oben zeigen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Fein hacken. Feta, Petersilie und Chilipulver mit einer Gabel vermengen und den Käse dabei gut zerdrücken. Mit einem Löffel etwas Käsemasse auf den unteren Rand der Teigblätter geben, sodass rechts und links noch ca. 3 cm Teig übrig ist. Teigblätter rechts und links einklappen und aufrollen. Die Spitze der Blätter ca. 3-4 cm ins Wasser tauchen, dann fertig aufrollen.

Raps- und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rollen hineinlegen und goldgelb ausbacken. Wichtig ist, dass die Rollen komplett von Öl bedeckt sind und ca. alle 30 Sekunden gedreht werden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hüseyin Senol am 28. April 2020

Auberginen-Tomaten-Türmchen mit Knoblauch-Creme, Garnelen

Für zwei Personen

Für die Knoblauchcreme:

1 Knoblauchzehe	200 g Schmand	35 ml Schlagsahne
1 EL Mayonnaise	Salz	Pfeffer

Für das Auberginen-Tomaten-Türmchen:

1 große Aubergine	2 große Strauchtomaten	20 g Parmesan
glatte Petersilie	Olivenöl	Salz

Für den Garnelenspieß:

4 Garnelen	Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone
------------	--------	-----------------------

Für das Naan-Brot:

300 g Weizenmehl	50 ml Buttermilch	1 Ei
1 TL Backpulver	25 ml neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Mehl	

Für die Knoblauchcreme: Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Schmand, Sahne und Mayonnaise miteinander verrühren. Knoblauch abziehen und in die Creme pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.

Für das Auberginen-Tomaten-Türmchen: Eine Schüssel mit warmen Wasser bereitstellen.

Aubergine waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In das warme Wasser geben, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Tomaten waschen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenscheiben darin kurz anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Auberginenscheiben aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Ein Backblech mit Öl bepinseln und die Auberginenscheiben darauf geben.

Mit Öl einpinseln und mit Salz bestreuen.

Für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Auberginenscheiben danach in der schon benutzten Pfanne im restlichen Öl der Tomaten von jeder Seite kurz anbraten.

Eine Auberginenscheibe auf den Teller geben und mit Knoblauchcreme bestreichen. Tomatenscheibe darauf geben und mit der Aubergine im Wechsel schichten. Die Knoblauchcreme dabei auf jede Auberginenscheibe streichen. Zum Schluss mit der Aubergine abschließen. Diesen Vorgang für den zweiten Teller wiederholen. Etwas Parmesan reiben und drüberstreuen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. das Türmchen damit garnieren.

Für den Garnelenspieß: Die Garnelen waschen und trockentupfen. Eine halbe Zitrone auspressen und die Garnelen mit etwas Saft marinieren. Salzen, pfeffern und auf die Holzspieße stecken.

Den Garnelenspieß in heißer Butter von beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten, so dass sie von innen noch glasig sind. Die Pfanne von der Hitze nehmen und zum Schluss mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für das Naan-Brot: Mehl, Buttermilch, Ei, Backpulver, Zucker und Salz mit 25 ml lauwarmem Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Stange formen und in vier Teile teilen. Diese weiter zu Kugeln formen und jeweils zu einem runden Teigfladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen, bis es zu rauchen beginnt.

Danach die Teigfladen ohne Fett von beiden Seiten je 1-2 Minuten ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Selma Kort am 15. September 2020

Beef tartare, Kartoffel-Rösti, Wachtel-Ei, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Rinderfilet	4 Sardellenfilets	2 Essiggurken
2 Schalotten	2 TL Kapern	1 Ei (Eigelb)
2 TL Senf	2 TL Ketchup	scharfe ChilisaUCE
Worcestershiresauce	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Rösti:

2 Kartoffeln	2 Eier (Eigelbe)	2 TL Crème fraîche
1 Muskatnuss	2 TL Maisstärke	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für das Spiegelei:

2 Wachteleier	Butter	Salz
---------------	--------	------

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	2 Eier	2 EL Senf
250 ml Sonnenblumenöl	2 EL Kernöl	1 Prise Zucker
Salz	Cayennepfeffer	

Für das Tatar:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und hacken. Sardellenfilets und Kapern hacken. Schalotten abziehen und fein hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Gurken hacken. Rinderstücke mit Gurkenwürfeln, Sardellen- und Kapernwürfeln, Eigelb, Schalottenwürfeln, Ketchup, Senf, Worcestershiresauce, ChilisaUCE, Salz und Pfeffer vermengen. Patties formen und beidseitig bei großer Hitze kurz (höchstens eine Minute pro Seite) in Butterschmalz anbraten.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und scharben. Mit Küchhenpapier auspressen. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Muskatnuss reiben. Kartoffelraspeln mit Eigelb, Crème fraîche, Maisstärke, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen.

Laibchen formen und goldbraun in Butterschmalz braten.

Für das Spiegelei:

Butter zerlassen. Wachtelspiegeleier darin braten; salzen.

Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Eier mit Sonnenblumenöl aufmixen. Danach einen Spritzer Zitronensaft, Kernöl, Senf, Zucker, Salz und Cayennepfeffer hinzufügen. Kurz durchmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Hollerer am 03. November 2020

Beef tartare, Rucola-Kapern-Soße, Ei, Knoblauch-Brotchip

Für zwei Personen

Für das Beef Tatar:

300 g Rinderfilet	3 Sardellenfilets	1 TL Kapern
1 Cornichon	1 Schalotte	1 Frühlingszwiebel
1 TL Dijon-Senf	Salz	Pfeffer

Für die Kapernsauce:

100 g Rucola	1 Schalotte	2 Cornichons
2 TL Kapern	3 Zweige glatte Petersilie	2 EL Weißweinessig
1,5 TL Dijon-Senf	1 EL flüssiger Honig	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Knoblauchbrotchip:

1 dünne Scheibe Weißbrot	1 Knoblauchzehe	1 L Rapsöl
Salz		

Für das frittierte Ei:

4 Eier	100 g Mehl	150 g Panniermehl
Salz		

Für das Beef Tatar:

Das Rinderfilet in feine gleich große Würfel schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Cornichon, Kapern und Sardellen kleinschneiden und mit Schalotten und Frühlingszwiebeln mit den Fleischwürfeln und Dijon-Senf vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer gut würzen und umrühren.

Für die Kapernsauce:

Rucola abbrausen und trockenwedeln. Schalotte abziehen und eine Hälfte fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Cornichons und Kapern grob hacken und mit Schalotte, Petersilie, 4 Esslöffel Cornichonsud, Weißweinessig, Dijon-Senf, Honig und Olivenöl vermengen. Alles mit Pfeffer und Salz würzen, gut umrühren und mit dem Rucola vermengen.

Für den Knoblauchbrotchip:

Mit einer runden Form einen Kreis aus dem Weißbrot herausstechen und mit einem Topf beschweren. Öl in einem Topf erhitzen und das Weißbrot frittieren. Knoblauch abziehen und Brotchip damit einreiben. Brotchip salzen. Frittieröl aufheben.

Für das frittierte Ei:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Aus zwei Eiern, Mehl und Paniermehl eine Panierstraße erstellen. Die restlichen Eier in heißem Wasser für ca. 4 Minuten kochen, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken und vorsichtig die Schale entfernen. Ei salzen, vorsichtig im Mehl wälzen, durch die Eimasse ziehen und im Paniermehl rundum wenden. Mit Hilfe eines Siebes das Ei vorsichtig in das heiße Frittieröl halten, bis es goldbraun ist.

Tatar in einer runden Form auf den Teller geben und die Sauce drum herum verteilen. Brotchip dazu geben und das Ei auf das Tatar setzen.

Timo Warnholz am 17. März 2020

Birnen im Speckmantel mit Sellerie-Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Salat:

40 g Feldsalat	150 g Knollensellerie	1 Zitrone
1 EL flüssiger Honig	1 EL Walnussöl	1 EL Olivenöl
1 Handvoll Walnusskerne	Salz	weißer Pfeffer

Für die Birnen:

2 Williams Christ Birnen	6 Scheiben Tiroler Speck	2 Zweige Rosmarin
3 EL neutrales Öl		

Für die Stangen:

3-4 Strudelblätter	2 Camemberts, à 125 g	1 Zweig glatte Petersilie
Olivenöl		

Für die Garnitur:

15 g Pecorino

Für den Salat:

Die Zitrone halbieren, auspressen und 1,5 EL Saft auffangen. Sellerie putzen, vom Strunk befreien, schälen, in feine Streifen schneiden und sofort mit Zitronensaft, Honig, Nussöl, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

30 Minuten marinieren lassen.

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken und die Hälfte davon in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Selleriesalat, geröstete Walnüsse und Feldsalat locker mischen und mit den Birnen anrichten.

Für die Birnen:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Birnen schälen, längs vierteln, entkernen und den Blütenansatz abschneiden (Stiele können dranbleiben). Birnenviertel jeweils mit einem Rosmarinstück belegen und mit einer Scheibe Speck umwickeln. Mit Zahnstochern feststecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Birnen darin rundherum bei mittlerer Hitze braten, bis der Speck leicht knusprig wird. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und Zahnstocher entfernen.

Für die Stangen:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Camembert und Petersilie kleinhacken und mit der anderen Hälfte der bereits gehackten Walnusskerne (von oben) vermengen.

Für jede Stange ein Blatt des Teiges nehmen und diesen der Länge nach mit der Masse belegen. Teig vorsichtig aufrollen und das letzte Drittel des Teiges mit Wasser annässen, damit der Teig gut aneinanderhaftet.

Anschließend Stangen rundherum mit Olivenöl bepinseln und in eine Pfanne legen, in der man sie dann auf mittlerer Stufe rundherum anröstet.

Für die Garnitur:

Pecorino hobeln und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maxi Halang am 03. November 2020

Blätterteig-Tarte mit Jakobsmuscheln und Gemüse

Für zwei Personen

Für die Blätterteig-Tarte:

2 Blätterteig-Platten 500 g Erbsen

Für das Gemüse:

1 Zucchini 2 reife Fleischtomaten 1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian Salz Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

150 g Jakobsmuscheln 1 Zitrone 50 g Butter
Salz Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

250 g Wildkräutersalat 3 EL Himbeeressig 2 TL mittelscharfer Senf
3 Halme Schnittlauch 5 essbare Blüten 3 EL Sonnenblumenöl
Salz Pfeffer

Für den Pastis-Schaum:

10 ml Pastis 50 ml Sahne 50 ml Milch
2 TL Lecithin Salz Pfeffer

Für die Blätterteig-Tarte:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blätterteig auslegen und in ca. 7x7 cm große Quadrate schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit den Erbsen beschweren. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten Blindbacken.

Für das Gemüse:

Zucchini waschen, der Länge nach dünn aufschneiden und in einer Grillpfanne von beiden Seiten anrösten. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Tomatenwürfel in einer Pfanne mit Knoblauch und Thymian bis zu einem festen Sugo einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geröstete Zucchini und Tomatensugo auf die erste, gebackene Blätterteigplatte geben. Mit der zweiten Blätterteigplatte belegen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuschelscheiben kurz von beiden Seiten darin anbraten. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Jakobsmuschelscheiben mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronensaft abschmecken und auf der zweiten, gebackenen Blätterteigplatte fächerartig anordnen.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Himbeeressig, Senf und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Wildkräutersalat mit dem Dressing und Schnittlauch vermengen und mit essbaren Blüten garnieren.

Für den Pastis-Schaum:

Pastis, Sahne und Milch in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lecithin einrühren, dann mit einem Stabmixer aufschäumen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lioba Stalter-Murda am 04. August 2020

Blumenkohl-Steak auf Hummus-Bett mit Kichererbsen-Salat

Für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Steak:

1 Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 Limette
1 TL Honig	2 TL Harissa-Paste	2 TL Tomatenmark
5 TL Olivenöl	2 TL Paprikapulver	2 TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Safran	Salz	Pfeffer

Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
5 TL Tahini	1 TL Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer	75 ml Eiswasser	

Für den Salat:

1 Dose Kichererbsen	1 Stangensellerie	1 rote Zwiebel
1 Limette	1 Handvoll Rosinen	5 TL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL Piment	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zatar	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone	Olivenöl
-----------	----------

Für das Blumenkohl-Steak:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl putzen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl für ca. 4-6 Minuten in einer Pfanne beidseitig heiß anbraten.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Für die Marinade Harissa-Paste, Honig, Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Safran, Öl, Limettensaft und Knoblauch miteinander vermengen. Marinade auf den gebratenen Blumenkohl streichen und diesen im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Für den Hummus:

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Kichererbsen zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einen Multi-Zerkleinerer geben.

Eiswasser hinzugeben und solange mixen, bis der Hummus eine cremige Konsistenz erhält.

Für den Salat:

Sellerie putzen, vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und die Hälfte klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Kichererbsen mit Sellerie, den geschnittenen Zwiebelstücken, Petersilie und Rosinen vermengen. Mit Piment, Kreuzkümmel, Zatar, Salz und Pfeffer würzen.

Limette halbieren, auspressen, Saft auffangen und zusammen mit dem Öl zum Salat geben.

Für die Garnitur:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Hummus auf die Teller verteilen und die Blumenkohl-Steaks sowie den Salat darauflegen. Mit etwas Olivenöl und Zitronenabrieb beträufeln. Das Gericht servieren.

Alexander Klose am 28. Juli 2020

Bratwürste im Wurzelsud mit Joghurt-Fenchel-Brötchen

Für zwei Personen

Für die Bratwürste:

250 g rohe Nürnberger Bratwürste	1 Karotte	100 g Knollensellerie
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer
20 g kalte Butter	500 ml Hühnerfond	2 EL weißer Balsamicoessig
2 Zweige krause Petersilie	1 TL Wacholderbeeren	½ TL Zimtsplitter
1 TL Senfkörner	1 TL Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
1 Nelke	1 TL Puderzucker	1 TL Zucker
Muskatnuss	1 EL Pflanzenöl	1 TL Salz

Für die Joghurt-Fenchel-Brötchen:

100 g Naturjoghurt	150 g Mehl	½ TL Natron
1 TL Fenchelsamen	½ TL Meersalz	

Für die Bratwürste:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Karotte und Knollensellerie schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Karotte, Sellerie und Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Anschließend mit Essig und Fond ablöschen. Knoblauch abziehen. Ingwer in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe, eine Scheibe Ingwer, Wacholderbeeren, Zimtsplitter, Senfkörner, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Nelke in ein Tee-Ei geben, dann das Ei in den Sud hängen und alles leicht köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Etwas Petersilie für die Garnitur zurückbehalten. Wasser in einem großen Topf aufsetzen, salzen und die Bratwürste darin abbrühen. Würste anschließend aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und klein schneiden. Klein geschnittene Bratwurst mit Petersilie in den Sud geben und so lange wie möglich ziehen lassen. Vor dem Servieren das Tee-Ei entfernen und Sud mit Muskatnuss, Salz und Zucker abschmecken. Dann kurz die Wurst und das Gemüse aus dem Sud nehmen und auf einen tiefen Teller geben. Dann Sud mit kalter Butter aufschäumen und ebenfalls auf den Teller geben. Mit restlicher Petersilie garnieren.

Für die Joghurt-Fenchel-Brötchen:

120 g Mehl in eine Schüssel sieben. Joghurt, Natron und Salz dazugeben und einen glatten Teig herstellen. Arbeitsfläche mit restlichem Mehl bestäuben, Teig darauf geben, daraus eine Rolle formen und Teigstücke abschneiden. Die Stücke zu Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Joghurt bestreichen, mit Fenchel und Salz bestreuen und ca. 25 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kerstin Lutz-USchold am 29. September 2020

Brezen-Salat, Pilze, Schwarzwurzeln, Mohn-Sesam-Mantel

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Brezen vom Vortag	150 g kleine Pfifferlinge	50 g Feldsalat
6 Datteltomaten	2 Schalotten	1 EL Butter
50 ml weißer Balsamico-Essig	200 ml Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Schwarzwurzel:

3 mittlere Schwarzwurzeln	1 Ei	2 EL gemahlener Mohn
2 EL schwarzer Sesam	2 EL weißer Sesam	4 EL Mehl
Butterschmalz		

Für den Kräuterdip:

süße Sahne	3 EL Quark	3 EL Schmand
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	4 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige zarter Thymian
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

Die Brezen in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden. Pfifferlinge putzen.

Schalotten abziehen und kleinschneiden. Brezen und Pfifferlinge in Butter mit einer Schalotte anbraten.

Feldsalat waschen, trockenschleudern und kleinzupfen. Tomaten waschen und kleinschneiden. Andere Schalotte mit Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und über den Feldsalat geben.

Für die Schwarzwurzel:

Schwarzwurzeln schälen, portionieren und in Wasser blanchieren. Erst durch Mehl, dann durch verquirltes Ei und zum Schluss durch die Mohn und Sesam-Mischung ziehen.

Bei mittlerer Temperatur in Butterschmalz anbraten.

Für den Kräuterdip:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Kräuter mit Sahne, Quark, Schmand und Gewürzen verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karl-Heinz Franzke am 10. November 2020

Brokkoli-Tatar mit Joghurt-Brötchen

Für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Brokkoli	1 Granatapfel	1 Schalotte
5 Zweige Minze	100 g Ziegenfrischkäse	75 g vorgegarte Rote Bete
Salz	Pfeffer	

Für die Brötchen:

75 ml Milch	1 Päck. Trockenhefe	80 g Naturjoghurt
300 g Dinkelmehl (630)	2 TL Salz	

Für das Tatar:

Den Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. Stiele schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen.

Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

Granatapfel vierteln, in grobe Stücke brechen und Kerne herauslösen.

Ca. 1 EL Kerne zum Garnieren beiseitestellen. Schalotten schälen und fein würfeln. Minze abrausen, trockenwedeln und Blättchen in feine Streifen schneiden. Brokkoliröschen- und stiele fein hacken. Mit Granatapfelkernen, Schalotten, Minze und Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete in je 2 dicke Scheiben (à ca. 3 mm) und 2 dünne Scheiben (à ca. 1 mm) schneiden. Je eine dicke Scheiben auf zwei kleine Teller verteilen. Einen Vorspeisenring auf die Rote-Bete-Scheibe stellen, mit ca. Brokkoli-Tatar füllen, leicht andrücken. Ring vorsichtig anheben, oben mit dünner Rote Bete Scheibe garnieren und mit restlichen Granatapfelkernen bestreuen.

Für die Brötchen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

75 ml sehr warmes Wasser mit Milch mischen, sodass die Flüssigkeit insgesamt lauwarm ist und die Hefe sich darin optimal auflösen kann. Ca.

5 Minuten stehen lassen.

Mehl in eine große Schüssel füllen, Hefemischung, Salz und Joghurt zugeben und mit dem Knet- haken der Küchenmaschine sehr gut verkneten. Teiglinge abstechen und aufs Backblech setzen. Im Ofen ca.

25 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Bergmann am 13. Oktober 2020

Brotchip-Pilz-Lasagne

Für zwei Personen

Für die Brotchips:

12-16 Scheiben Brot

Für die Pilze:

50 g Speck	1 Schalotte	100 g Champignons
100 g Kräuterseitlinge	100 g Shiitake	1 TL Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ EL alter Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für den Quark:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	150 g Quark	1 Schuss Milch
1 TL Knoblauchöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Kopf Feldsalat

Für die Brotchips:

Backofen auf 160° C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Brotscheiben auf ein Ofengitter auslegen und ca. 7 min. rösten.

Für die Pilze:

Die Pilze putzen und vierteln.

Schalotte abziehen und fein hacken.

Speck fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel gemeinsam mit den Pilzen darin anbraten. Mit Balsamicoessig abböscheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Quark:

Schnittlauch fein schneiden und unter den Quark rühren. Mit Knoblauchöl und Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. etwas Milch untermischen, da mit Quark etwas sämiger wird.

Für den Salat:

Salat waschen und verlesen.

Für die Lasagne abwechselnd die Quarkmischung, die Pilze, den Salat und die Brotscheiben aufeinander schichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Karrengarn am 07. April 2020

Caprese mit Pesto und Parmesanchips, Maronen-Cappuccino

Für zwei Personen

Für den Maronen-Cappuccino:

100 g gekochte Maronen	1 Schalotte	1 Lauchstange
20 ml Wermut	400 ml Geflügelfond	200 ml Sahne
10 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Trüffelschaum:

50 ml Sahne	75 ml Milch	25 g Butter
$\frac{1}{4}$ TL Trüffelöl	Salz	

Für das Caprese:

10 kleine Kugeln Büffelmozzarella	10 rote Cocktailtomaten	20 ml Crema di Balsamico
2 Basilikumblätter		

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan
30 g geröstete Pinienkerne	120 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Parmesanchips:

75 g Parmesan	1 Msp. Paprikapulver	1 Msp. Kräuter der Provence
---------------	----------------------	-----------------------------

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für den Maronen-Cappuccino:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Schalotte abziehen und eine Hälfte kleinschneiden. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Schalotte, Lauch und Zucker in der Butter glasig dünsten. Maronen dazugeben, mit Wermut ablöschen und komplett reduzieren lassen. Mit Sahne und Fond aufgießen, ca. 15-20 Minuten köcheln lassen und dann fein pürieren. Durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Trüffelschaum:

Milch mit Butter, Sahne, Trüffelöl und etwas Salz aufkochen, mit dem Stabmixer schaumig rühren und die Suppe mit einem Häubchen Schaum garnieren.

Für das Caprese:

Tomaten waschen und trockentupfen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Büffelmozzarella und Cocktailtomaten auf einen Spieß im Wechsel spießen. Crema di Balsamico darüber verteilen. Basilikumblätter dazugeben.

Für das Pesto:

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Basilikum, Olivenöl und Knoblauch mit einem Pürierstab zerkleinern. Parmesan reiben. Pinienkerne und Parmesan zufügen und noch einmal durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Parmesanchips:

Parmesan fein reiben und mit Paprikapulver und Kräutern der Provence würzen. Mit einem Teelöffel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im Backofen ca. 6-7 min. goldbraun backen.

Danach die Chips vorsichtig auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jonas Lang am 04. Februar 2020

Carpaccio mit Champignons, Erdnuss-Creme, Brat-Spieß

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

6 Jakobsmuscheln	4 weiße Champignons	2 Zitronen
1 Ei	1 EL Sojasauce	1 EL Olivenöl
Piment-d'espelette	Salz	

Für die Erdnusscreme:

50 g Erdnüsse	1 Prise Piment-d'espelette
---------------	----------------------------

Für die Gemüse-Brunoise:

3 weiße Champignons	1 Stangensellerie	1 Karotte
1 Zitrone	2 Schalotten	2 EL Olivenöl
Selleriesalz	Pfeffer	

Für den Spieß mit Serrano:

6 Jakobsmuscheln	2 Sch. Serrano Schinken	2 Knoblauchzehen
2 Schalotten	3 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
Salz		

Für das Carpaccio mit Champignons:

Die Jakobsmuscheln waschen, in dünne Scheiben schneiden und wie ein Carpaccio auf einem kalten Teller verteilen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Das Eigelb halbieren. Zitrone auspressen und den Saft mit dem halben Eigelb, Sojasauce, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Jakobsmuschelscheiben mit der Marinade bestreichen und kaltstellen.

Champignons putzen und die Stiele entfernen. Die Köpfe in sehr dünne Scheiben schneiden. Jakobsmuschel-Carpaccio mit Champignonscheiben belegen.

Für die Erdnusscreme:

Erdnüsse in einer trockenen Pfanne vorsichtig anbräunen. In ein hohes Gefäß mit 1 Esslöffel heißem Wasser geben und mit einem Stabmixer mixen bis eine Creme entsteht. Mit einer Prise Piment d'Espelette abschmecken. Erdnusscreme als kleine Klekse auf das Carpaccio geben.

Für die Gemüse-Brunoise:

Sellerie und Karotte schälen. Schalotte abziehen, Champignons putzen.

2/3 des Gemüses in Brunoise schneiden. Den Rest für die Spieße beiseitestellen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Sellerie, Karotte und Schalotte in etwas Olivenöl garen. Champignons mit etwas Zitronensaft vermengen und zu dem gegarten Gemüse geben.

Vom Herd nehmen und alles mit Olivenöl, Selleriesalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spieß mit Serrano:

Restliches Gemüse (siehe oben) in Wasser kochen. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und kurz in dem entstandenen Gemüsefond blanchieren.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Zweige bis auf die Spitze der Zweige entnadeln. Knoblauch und Schalotten abziehen und klein schneiden. Knoblauch, Schalotten und Rosmarinadeln mit dem Olivenöl vermischen und ziehen lassen.

Serrano in einer trockenen Pfanne knusprig anbraten.

Jakobsmuschel und Schinken abwechselnd auf den entnadelten Rosmarinzweig aufspießen.

Die Spieße im Gewürz-Öl marinieren. Kurz vor dem Servieren die Spieße je eine Minute in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gert Wiescher am 27. Oktober 2020

Ceviche mixto mit frittierter Kochbanane und Popcorn

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

200 g Kabeljaufilet	100 g rohe Garnelen	2 rote Chilischoten
1 rote Zwiebel	6 Limetten	1 Orange
Salz	Pfeffer	

Für die Banane:

1 grüne Kochbanane	Öl	Salz
--------------------	----	------

Für das Popcorn:

50 g Popcorn-Mais	2 EL Rapsöl	Salz
-------------------	-------------	------

Für die Garnitur:

2 Roma-Tomaten	1 Limette	3 Zweige Koriander
----------------	-----------	--------------------

Für die Ceviche:

Die Limetten und Orange auspressen. Chilischoten waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Fischfilet waschen, trockentupfen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Garnelen ggf. entdarmen, waschen und trockentupfen.

Limetten- und Orangensaft mit Chili vermengen, dann Fisch und Garnelen in diesen Saft geben.

Die Hälfte der Zwiebelringe dazugeben.

Nun den Fisch und die Garnelen in dem Sud ziehen lassen, zwischendurch wenden, damit beides gleichmäßig mariniert wird.

Ceviche abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restlichen Zwiebelringe für die Garnitur verwenden.

Für die Banane:

Banane schälen und in feine Streifen schneiden. In der Fritteuse knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für das Popcorn:

Popcorn-Mais mit Öl in einen Topf geben, diesen mit einem Deckel verschließen und Popcorn herstellen. Anschließend mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Limette unter heißem Wasser abspülen und Zesten abreißen. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Ceviche mit Limettenzesten, Tomatenwürfeln und Korianderblättchen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Engelhardt am 01. September 2020

Ceviche Nikkei mit Koriander-Chimichurri und Avocado

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

150 g Lachs Loin, ohne Haut

Für die Chimichurri:

1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	1 Frühlingszwiebel
1 Limette	50 ml geröstetes Sesamöl	100 ml Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz	

Für die Gemüse-Marinade:

1 Stück Ingwer	1 Knoblauchzehe	4 Limetten
1 EL Sojasauce	2 EL brauner Zucker	Salz

Für das Gemüse:

1 Avocado	1 Salatgurken	1 rote Zwiebel
-----------	---------------	----------------

Für die Garnitur:

4 Nori Algen	geröstete, gesalz. Erdnüsse	1 EL Kürbiskernöl
--------------	-----------------------------	-------------------

Für das Ceviche:

Den Lachs abbrausen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden.

Für die Chimichurri:

Koriander und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Frühlingszwiebel kleinschneiden. Limette auspressen. Kräuter, Zwiebel, Limettensaft, Cayennepfeffer, Sesamöl, Olivenöl und Salz in einen Mixer geben und durchmischen. In kleinen Mengen über den Fisch tröpfeln.

Für die Gemüse-Marinade:

Ingwer schälen. Knoblauch abziehen. Limetten auspressen und den Saft mit Sojasauce, Zucker, Ingwer, Knoblauch und Salz in einer Küchenmaschine mixen. Anschließend fein absieben.

Für das Gemüse:

Avocado und Gurke schälen und in kleine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Marinade darüber geben.

Für die Garnitur:

Erdnüsse kleinhacken. Nori Algen in Scheiben schneiden. Gericht mit Erdnüssen, Nori Algen und Kürbiskernöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Saudi Wolde-Mikael am 18. August 2020

Curry-Zitronengras-Suppe mit Hähnchen-Yakitori-Spießen

Für zwei Personen

Für das Süppchen:

1 Schalotte	1 Apfel (Granny Smith)	1 Banane
1 Scheibe Ananas	3 cm Ingwer	2 Stangen Zitronengras
1 Bund Petersilie	1 Zweig Koriander	170 ml Geflügelfond
90 ml Sahne	90 ml Kokosmilch	1 EL trockener Weißwein
1 EL Wermut	1 TL Sambal Oelek	1 TL grüne Currypaste
20 g kalte Butter	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Hähnchen-Spieße:

200 g Hähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe	60 ml Mirin
60 ml Sojasauce	Öl	

Für das Bannok-Brot:

1 Knoblauchzehe	20 g Butter	100 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Weinstein Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker	2 EL Pflanzenöl
1 Prise Salz		

Für das Süppchen:

Die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Zitronengras gemeinsam mit der Schalotte in Rapsöl anschwitzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Anschließend mit Fond aufgießen. Sahne, Kokosmilch und Currypaste hinzugeben.

Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Banane und Ingwer schälen, Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Banane, Apfel und Ananas mit Ingwer, Petersilie und Sambal Oelek in einem Mixer zerkleinern und in die Suppe einrühren. Die Suppe durch ein Sieb passieren und zum Schluss mit der kalten Butter schaumig aufmontieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. Die Suppe mit Korianderblättern garnieren.

Für die Hähnchen-Yakitori-Spieße:

Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Knoblauch mit Mirin und Sojasauce verrühren und die Fleischwürfel damit marinieren.

Die Fleischstücke vorsichtig auf Holzspießen drapieren und von beiden Seiten 5 Minuten in Öl anbraten.

Für das Bannok-Brot:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Backpulver, Butter, Zucker und Salz mischen. 40 ml warmes Wasser hinzufügen und gut durchkneten. Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und mit der Hand zu flachen Fladen zerdrücken. Den Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und mit etwas Öl vermischen.

Die Fladen mit dem hergestellten Knoblauchöl bepinseln. Die Fladen für ca. 15 Minuten im Ofen backen und zwischendurch wenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Köhler am 15. April 2020

Dreierlei Ziegenkäse auf Rote-Bete-Carpaccio und Rucola

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

1 Rolle Ziegenkäse	4 Scheiben Bacon	1 kleine Zucchini
2 Feigen	2 EL Honig	Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

1 Knolle Rote Bete	2 EL Feigenessig	2 EL Weißweinessig
1 EL Senf	1 Bund Rucola	1 Msp. Lecithin
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 rote Zwiebel	2 EL Balsamicoessig	1 Prise Zucker
Öl, zu, Frittieren	Salz	Pfeffer

Für den Ziegenkäse:

Die Ziegenkäserolle in sechs dicke Scheiben schneiden. Zwei davon in Bacon einwickeln und diese in einer Pfanne ohne Fett anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini von den Enden befreien und mit einem Hobel dünne Längsstreifen hobeln. Zwei weitere Ziegenkäsetaler in Zucchinistreifen einwickeln, in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Feigen in kleine Würfeln schneiden. Die letzten zwei Ziegenkäsetaler von beiden Seiten in der gleichen Pfanne anbraten und herausnehmen. Die Feigenwürfel in derselben Pfanne scharf anbraten, schwenken und herausnehmen. Die Ziegenkäsetaler mit Honig beträufeln, Feigenstücke darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

Rote Bete in sehr feine Scheiben schneiden und flach auf einem Teller ausbreiten. Ein paar Scheiben für die Garnitur zurückbehalten.

Olivenöl, Senf, Feigen- und Weinessig mit Lecithin zu einer Vinaigrette mixen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rote Bete mit etwas Vinaigrette beträufeln.

Rucola abbrausen, trockenwedeln und mit der restlichen Vinaigrette vermengen. Rucola auf der Roten Bete verteilen und Dreierlei Ziegenkäse darauf anrichten.

Für die Garnitur:

Die übrigen rote Bete Scheiben in Öl zu Chips frittieren.

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Balsamicoessig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und die Zwiebeln darin einlegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Rote Bete Chip und roten Zwiebeln garnieren und servieren.

Daniel Bürger am 15. September 2020

Enten-Brust mit Balsamico-Reduktion, Caprese mit Mango

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust, à 200 g 1 TL mittelscharfer Senf Öl, Salz, Pfeffer

Für die Balsamico-Reduktion:

500 ml dunkler Balsamicoessig 200 ml Gemüsefond 200 ml ital. Rotwein
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 EL Tomatenmark
2 EL brauner Rohrzucker 1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin
10 g Stärke Öl, Salz, Pfeffer

Für die Caprese mit Mango:

2 große reife Tomaten 2 große Mozzarella-Kugeln 1 reife Mango
1 Zitrone 1 Bund Basilikum 3 EL Olivenöl
Meersalz Pfeffer

Für die Avocado-creme:

1 reife Avocado 1 Knoblauchzehe 2 EL Crème-fraîche
3 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Dinkelbrötchen:

200 g Dinkelmehl 140 ml Milch 3 g Salz
2 g Zucker 2 g ganze Kümmelsamen ½ Würfel Hefe

Für die Entenbrust:

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Haut der Entenbrust einschneiden und mit Senf, Salz und Pfeffer einreiben. In einer Pfanne Öl erhitzen und Fleisch von beiden Seiten für 2 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Anschließend in Alufolie einwickeln und im Ofen für 25 Minuten garen.

Für die Balsamico-Reduktion:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Pfanne, in der die Entenbrust angebraten wurde, etwas Öl geben und die Zwiebeln darin mit Zucker karamellisieren. Knoblauch abziehen, andrücken und zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben.

Das Ganze mit Rotwein ablöschen und mit 250 ml Balsamicoessig und Fond aufgießen und reduzieren lassen. Thymian und Rosmarinzwige dazugeben und mitkochen lassen. Nochmals Balsamicoessig dazugeben und reduzieren lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Balsamico verbraucht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls die Reduktion mit Stärke binden. In einem Schälchen zur Ente servieren.

Für die Caprese mit Mango:

Zitrone halbieren und auspressen. Tomaten vom Grün befreien und in schmale Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Mango schälen, vom Kern befreien und in Scheiben schneiden.

Tomaten-, Mango-, und Mozzarellascheiben fächerartig auf dem Teller platzieren. Das Ganze mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abzupfen und auf den Mozzarella geben.

Für die Avocado-creme:

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen.

Fruchtfleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl, Crème fraîche und Knoblauch zur Avocado geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Dinkelbrötchen:

Den Backofen auf 260 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ganze Milch in einem Topf erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Esslöffel eine Mulde in das Mehl drücken. Hefewürfel zerbröseln. Hefe mit etwas warmer Milch und Zucker in die Mulde geben.

Alles zusammen solange rühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat.

Kurz abgedeckt für 5 Minuten stehen lassen. Anschließend restliche warme Milch mit Salz in die Mulde hinzufügen und alles gut vermengen, so dass ein homogener Teig entsteht. Teig für 10 Minuten stehen lassen.

Backpapier auf ein Backblech auslegen. Eine Schale mit Wasser bereithalten und mit angefeuchteten Händen kleine Teigbällchen formen.

Diese auf das Backpapier legen und im Ofen 10 Minuten lang backen.

Dabei immer wieder mit einem Backpinsel mit Wasser befeuchten. Zum Schluss mit Kümmel bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Norbert Babeo am 10. März 2020

Enten-Brust, Feldsalat, Apfel-Carpaccio, Walnüsse, Brot

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 weibl. Entenbrüste 1 Zweig Rosmarin Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat 1 Pfirsich 3 EL Himbeer-Balsamico
1 EL Ahornsirup 50 ml Olivenöl 1 Prise Zucker
Kräutersalz Pfeffer

Für das Apfel-Carpaccio:

2 säuerliche Äpfel 1 Zitrone 1 EL Olivenöl

Für die Walnüsse:

60 g Walnüsse 1 EL Zucker

Für das Graubrot:

2 Scheiben Graubrot 2 Knoblauchzehen 3 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Entenbrust:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Entenbrüste waschen, trockentupfen und ggf. Silberhaut und Sehnen entfernen. Die Haut einritzen. Entenbrüste auf der Hautseite in einer heißen Pfanne anbraten bis sie schön braun ist, dann wenden und kurz die Fleischseite braten.

Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Rosmarin auf das Fleisch legen und im vorgeheizten Ofen 7-8 Minuten garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für den Feldsalat:

Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Pfirsich waschen, trockentupfen, halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und zum Feldsalat in die Schüssel geben. Himbeer-Balsamicoessig, Ahornsirup, Olivenöl und 1 Esslöffel Wasser glattrühren und mit Zucker, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Dressing erst kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

Für das Apfel-Carpaccio:

Äpfel waschen und mitsamt der Schale in dünne Scheiben hobeln.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit ca. 3 Esslöffel Wasser verrühren und die Apfelscheiben darin ca. 10 Minuten marinieren. Olivenöl auf einen Teller streichen und die Apfelscheiben darauf platzieren. Darauf den marinierten Feldsalat geben.

Für die Walnüsse:

Walnüsse mit dem Zucker in einer Pfanne karamellisieren und abkühlen lassen.

Für das Graubrot:

Knoblauch abziehen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Graubrot von beiden Seiten gleichmäßig anbraten. Dann mit Knoblauch einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Kaminski am 20. Oktober 2020

Erbsen-Avocado-Tatar, Kartoffelchips, Sprossen, Garnelle

Für zwei Personen

Für das Tatar:

300 g frische Erbsen	1 Avocado	1 große Schalotte
2 Limetten	250 g Crème-fraîche	150 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond	1 Bund frischer Koriander	Olivenöl
Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für die Sprossen:

1 TL Estragonsenf	1 Beet Radieschen-Sprossen	2 EL Rapskernöl
1 EL weißer Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

1 mittelgroße Kartoffel	Olivenöl	Salz
-------------------------	----------	------

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Garnelen	100 ml trockener Weißwein	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	

Für das Tatar:

Die Schalotte abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Erbsen hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit wenig Gemüsefond kurz und kernig dünsten. Erbsen in ein Gefäß geben und in Eiswasser kühlen lassen.

Avocado schälen, den Kern entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Limettenschale einer Limette abreiben. Limetten halbieren, auspressen und Saft von 1 $\frac{1}{2}$ Limetten auffangen. Abrieb und Saft mit Crème fraîche, Koriander und Salz und Pfeffer ziehen lassen. Erbsen grob hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für die Sprossen:

Sprossen abzupfen. Rapskernöl, Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und Sprossen damit benetzen.

Für die Kartoffelchips:

Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Chips von beiden Seiten goldig anbraten. Mit Salz bestreuen.

Für die Garnelen:

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Garnelen waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin glasig anbraten und salzen.

Garnelen im Backofen warm halten, den Bratenrückstand in der Pfanne mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen, die Butter hinzugeben und einen TL von dieser Sauce auf das Garnelenfleisch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 04. Februar 2020

Erbsen-Risotto mit frittiertem Eigelb und Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für das Erbsen-Risotto:

200 g TK-Erbsen	150 g Risotto-Reis	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	80 g Parmesan
500 ml Gemüsefond	200 ml Weißwein	2 Stängel glatte Petersilie
2 EL Pinienkerne	4 EL kalte Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das frittierte Eigelb:

4 Eier	75 g Semmelbrösel	25 g Mehl
2 EL Essigessenz	200 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Eiswasser

Für die Zuckerschoten:

100 g frische Zuckerschoten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
6 TL Sojasauce	2 TL Honig	2 EL Tomatenmark
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	20 g heller Sesam
1 Msp. Chilipulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Erbsen-Risotto:

Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Risottoreis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Die Erbsen zugeben und nach und nach Gemüsefond beimischen. Das Risotto für etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen und dabei umrühren.

Parmesan reiben, die Zitrone auspressen und die Petersilie abbrausen und hacken. Kurz vor Garzeitende Butter, Parmesan und einen Spritzer Zitronensaft in das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten und das Risotto mit ein paar Parmesanspänen und Petersilie garnieren.

Für das frittierte Eigelb:

Einen kleinen Topf mit Wasser und etwas Essig zum Kochen bringen.

Eigelbe vom Eiweiß trennen und beides jeweils bereitlegen.

Das Eigelb in das leicht köchelnde Essig-Wasser das Eigelb geben und max. 30 Sekunden ziehen lassen, dann herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Auf Küchenkrepp legen, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiweiß verquirlen und mit Mehl und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Eigelbe zunächst in Mehl, dann im Eiweiß und zuletzt in den Bröseln panieren. Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen und die Eigelbe darin wenige Augenblicke ausbacken. Auf dem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Zuckerschoten:

Die Zuckerschoten in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschwitzen.

Knoblauch abziehen und hacken. Chili entkernen, hacken und eine Zitrone auspressen. Thymian und Rosmarin abbrausen und hacken. Eine Marinade aus Honig, Sojasauce, Knoblauch, Chili, Tomatenmark, ein wenig Zitronensaft, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer herstellen.

Marinade mit Zuckerschoten in den Gefrierbeutel geben und marinieren.

Beim Anrichten mit Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und zusammen servieren.

Juliane Richter am 03. März 2020

Falafel mit Bulgur-Salat und Dattel-Dip

Für zwei Personen:

Für die Falafel:

1 Toastbrotzscheibe	1 Glas Kichererbsen	1 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Ei (Eigelb)
1 Bund Petersilie	1 EL Mehl	1/2 TL Kreuzkümmel
Pflanzenfett	Salz Pfeffer	

Für den Bulgursalat:

1 Packung Bulgur	1 rote Paprika	1 Schlangengurke
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
30 g kalte Butter	3 EL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie
1/2 TL Kreuzkümmel	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Dattel-Dip:

8 entkernte Datteln	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
250 g Frischkäse	3 EL Sahne	1 TL Currypulver
1 Msp. Chilipulver	2 Msp. Paprikaflocken	Salz

Für die Falafel:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kichererbsen mit Toastbrot in der Küchenmaschine klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Zwiebel, Petersilie und Knoblauch mit Semmelbrösel, Mehl und Eigelb vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Kleine Bällchen formen und goldgelb in der Fritteuse im Fett ausbacken.

Für den Bulgursalat:

Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, Strunk entfernen und fein hacken. Tomatenmark kurz anbraten und Schalotte, Knoblauch und Frühlingszwiebeln dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Paprika und Gurke auch zum Salat geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen. Mit dem Bulgur und Butter mischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie über den Bulgur streuen.

Für den Dattel-Dip:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Datteln, Frischkäse und Knoblauch mit dem Stabmixer zu einer Creme passieren. Sahne hinzugeben. Mit Salz, Curry, Paprikaflocken, Chili und zwei Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Brennhöfer am 16. Juni 2020

Falafel mit Joghurt-Minz-Dip, Zucchini, Blattsalat

Für zwei Personen

Für die Falafel:

400 g Kichererbsen	1 Zitrone	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	3 Zweige Koriander	3 Zweige glatte Petersilie
3 Halme Schnittlauch	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
Chilipulver	2 EL Kichererbsenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Natron
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Minz-Dip:

400 g Sahnejoghurt	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Parmesan-Zucchini:

1 Zucchini	100 g Parmesan	Olivenöl, Salz, Pfeffer
------------	----------------	-------------------------

Für den Salat:

200 g gemischter Blattsalat	1 Zitrone	50 ml weißer Balsamicoessig
100 ml Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Falafel:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Petersilie, Koriander und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander Schnittlauch, Kreuzkümmel, Koriander und Natron in einen Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Mit Kichererbsenmehl binden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Masse mit Zitronensaft, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Fritteuse oder einem großen Topf erhitzen. Aus der Kichererbsenmasse gleichgroße Bällchen formen und im heißen Fett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Joghurt-Minz-Dip:

Knoblauch abziehen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Minze mit Joghurt in einen Mixer geben und fein pürieren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Parmesan-Zucchini:

Zucchini waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben. Zucchinischeiben leicht mit Olivenöl beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen goldgelb backen.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Balsamicoessig, Öl und Zucker verrühren, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Salat und Dressing gut miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Rettig am 01. September 2020

Fenchel, Fenchel-Salat, Fenchel-Soße und Fenchel-Ragout

Für zwei Personen

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle 10 ml Olivenöl Salz

Für den Fenchelsalat:

150 g Fenchel 1 Zitrone 2 EL Olivenöl
Salz

Für die Fenchelsauce:

100 g Fenchel 125 g Dosen-Tomaten 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe 3 cl Calvados 2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für das Fenchelragout:

100 g Fenchel 1 Schalotte 100 ml Orangensaft
2 cl Raki 2 EL Olivenöl Salz

Für die Garnitur:

Fenchelgrün 1 Schalotte 1 Orange
40 g Pinienkerne

Für den Fenchel:

Den Fenchel putzen, Blätter ablösen und diese salzen und leicht mit Öl beträufeln. Marinierte Blätter in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Beutel mit Fenchel im kochenden Wasser ca. 10 Minuten garen. Anschließend den Fenchel aus dem Beutel nehmen und halbieren.

Eine Hälfte des Fenchels in einer Grillpfanne gleichmäßig braten, die andere Hälfte unter einer Räucherglocke mit einer Räucherpistole räuchern. Den gegrillten Fenchel mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Für den Fenchelsalat:

Fenchel putzen und quer in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 1 Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren, Fenchel damit marinieren und ca. 25 Minuten ziehen lassen.

Für die Fenchelsauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Fenchel putzen und ebenfalls würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel, Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Mit Calvados ablöschen, dann die Tomaten dazugeben. Alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Anschließend fein pürieren, dann durch ein feines Haarsieb passieren.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fenchelragout:

Fenchel putzen. Schalotte abziehen. Beides würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Mit Raki ablöschen und reduzieren lassen. Mit Orangensaft aufgießen und stark reduzieren lassen. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Schalotte abziehen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Orange schälen und Filets ausschneiden. Fenchel-Variation mit Fenchelgrün, Schalotte, Orangenfilets und Pinienkerne garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 20. Oktober 2020

Feta im Speckmantel, Portwein, Couscous-Salat, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Feta-Spieße:

150 g Feta	8 Scheiben Bacon	1 große, rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
Pfeffer		

Für die Reduktion:

100 ml Portwein	100 ml Balsamico	50 g Zucker
-----------------	------------------	-------------

Für Couscous-Salat:

100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingslauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone
200 g Granatapfelkerne	100 g Walnüsse	100 ml Olivenöl
100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 EL Cumin
Salz	Pfeffer	

Für den Minz-Joghurt:

1 Limette	150 g Naturjoghurt	3 Stiele frische Minze
Salz		

Für die Feta-Spieße:

Für die Spieße den Feta mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Jeden Feta-Würfel mit einer Scheibe Speck umwickeln. Zwiebeln abziehen und achteln. Abwechselnd Zwiebelstücke und Feta-Speck-Würfel auf acht Holzspieße stecken und beiseitestellen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe im Ganzen mit einem großen Messer andrücken und zusammen mit den Thymianzweigen in das Öl legen.

Spieße dazugeben und von beiden Seiten knusprig braten. Herausnehmen, mit Pfeffer würzen.

Für die Reduktion:

Zucker in einen Topf mit schwerem Boden geben und goldbraun karamellisieren. Mit Portwein und Balsamico ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten sirupartig auf ca. 150 ml einkochen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Für Couscous-Salat:

Couscous in eine große Schüssel geben. In einem Topf Fond und etwas Wasser aufkochen und über den Couscous gießen. Das Wasser sollte einen Zentimeter über dem Couscous stehen. Ziehen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden. Walnüsse klein hacken. Frühlingslauch putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen.

Granatapfelkerne zusammen mit Couscous, Zitronensaft, Walnüssen, Minze, Lauch, Cumin, Öl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und anmachen. Abschmecken und im Glas anrichten.

Für den Minz-Joghurt:

Minzblättchen von den Stielen zupfen, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, gut abtrocknen und 2 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren und 3 EL Saft auspressen. Limettenschale und saft mit Joghurt und Minze glatt rühren. Mit Salz abschmecken und beiseite stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Haßfeld am 25. August 2020

Fisch-Suppe mit Chapati

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Steinbeißerfilet, à 200 g, ohne Haut	1 Kabeljaufilet, à 200 g	4 Garnelen
1 Karotte	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	2 Limetten	100 g schnittf. Kokoscreme
250 ml Fischfond	4 EL Pflanzenöl	1 Zweig Koriander
1 Stück Ingwer	2 TL Kreuzkümmelsamen	TL 2 Koriandersamen
1 grüne Kardamomkapsel	1 TL Rohrzucker	1 Zimtstange
1 TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

Für das Chapati:

1 Muskatnuss	150 g Mehl	ca. 100 ml Wasser
4 TL flüssiges Ghee	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
	35 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 milde rote Peperoni	25 g Cashewnusskerne	1 Zweig frischer Koriander
-----------------------	----------------------	----------------------------

Für die Suppe:

Die Chili der Länge nach aufschneiden. Karotte schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Ingwer schälen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Karotte und ggf. etwas Wasser im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten.

Kreuzkümmel- und Koriandersamen mörsern und in einem großen Topf mit etwas Öl erwärmen. Kardamomkapsel und Zimtstange dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten, bis die Mischung zu duften beginnt.

Chilipaste, Kurkuma und Zucker unterrühren und bei reduzierter Hitze 10 - 12 Minuten köcheln lassen. Fischfond und Kokoscreme zur Gewürzmischung geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Limetten waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettensaft in die Suppe rühren und mit etwas Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets und Garnelen waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in die Suppe geben und 4 Minuten ziehen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und unterrühren.

Für das Chapati:

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Mehl in einer Schüssel mit 30 ml Olivenöl, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Muskat, Salz, Pfeffer und 50 ml Wasser verkneten. Nach und nach nochmal 50 ml Wasser zugeben, sodass ein glatter, fester, nicht klebriger Teig entsteht. Gut durchkneten und mindestens 10 Minuten in Folie ruhen lassen.

Teig vierteln und mit dem Nudelholz kleine, nicht zu dünne Fladen ausrollen. Fladen in einer gusseisernen Pfanne mit dem restlichen Öl von beiden Seiten etwas anbraten, dabei mehrfach wenden und ein wenig hin und her bewegen. Fladen mit flüssigem Ghee bestreichen.

Für die Garnitur:

Cashewnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen.

Peperoni in kleine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und mit den Nüssen und Peperoni über die Suppe streuen.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Dirk Schmidt am 21. Januar 2020

Forellen-Filet mit Bohnen-Salat und Estragon-Dip

Für zwei Personen

Für die Forelle:

150 g Forellenfilet 1 Zitrone 2 Zweige Thymian
Butter

Für den Bohnensalat:

200 g zarte, grüne Bohnen 3 Eiertomaten 1 Frühlingszwiebel
1 Avocado 3-4 EL Weißweinessig 5 EL Olivenöl
2 Zweige glatte Petersilie Salz Pfeffer

Für den Dip:

1 Limette 66 g Sauerrahm 100 g Crème-fraîche
Honig 1 Bund Estragon Salz

Für die Forelle:

Das Forellenfilet waschen, trockentupfen und in die Pfanne geben.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Forellenfilet wenden und Thymian und Butter hinzugeben. Zitrone waschen, trockentupfen, eine Scheibe abschneiden und restliche Zitrone für die Bohnen beiseitelegen.

Forellenfilet mit einer Scheibe Zitrone servieren.

Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa stammen. Ebenfalls akzeptabel sind Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer), die mit Stellnetze-Kiemennetze gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundangleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

Für den Bohnensalat:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Bohnen waschen, putzen und im Salzwasser bissfest garen.

Währenddessen Tomaten waschen, trockentupfen und würfeln. Avocado halbieren, Fruchtfleisch auslösen und auch in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und das Grüne in feine Stücke schneiden. Das Weiße fein hacken. Von der übrigen Zitrone (von oben) die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Salz, Pfeffer, weißer Frühlingszwiebel, Zitronenschale, Weißweinessig und Olivenöl verquirlen.

Bohnen vom Herd nehmen und kalt abbrausen.

Tomaten und Avocado zusammen mit den Bohnen in eine Schüssel geben und vermengen. Salz, Pfeffer und grüne Lauchzwiebeln dazugeben und alles abschmecken.

Wenn man die grüne Bohne von oben bis unten auseinanderziehen kann, ist das das perfekte Indiz dafür, dass sie gut gegart ist.

Für den Dip:

Limette halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Crème fraîche, Sauerrahm, Honig und Limettensaft verrühren und salzen.

Estragon unter den Dip heben und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Müller am 03. November 2020

Fränkische Leberknödel-Suppe mit Grießnockerln

Für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Schweineleber	100 g Schweinehack	1 Ei
½ Bund krause Petersilie	1 kleine Zwiebel	30 g Butter
6 EL Semmelbrösel	700 ml Rinderfond	1 EL getrock. Majoran
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Grießnockerln:

100 g Hartweizengrieß	35 g weiche Butter	1 Ei
1 Prise Salz		

Für die Suppe:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen, fein hacken und zusammen mit einem Esslöffel Petersilie in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Schweineleber und Schweinehack mit Ei und Semmelbrösel mit Zwiebel und Petersilie vermischen und mit Majoran, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Fleischfond in einem Topf erhitzen.

Mit nassen Händen aus der Masse Knödel formen und diese - je nach Größe - etwa 10-15 Minuten lang im heißen Fleischfond gar kochen.

Für die Grießnockerln:

Butter mit dem Ei, Prise Salz und etwas Muskatnuss miteinander verrühren und Hartweizengrieß daruntermischen.

Nockerl mit einem Teelöffel aus der Masse ausstechen und in dem kochenden Fond einlegen. 15 Minuten köcheln und anschließend noch etwas ziehen lassen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Heinz Löhner am 17. März 2020

Frühlingsrollen mit Glasnudel-Salat und Erdnuss-Dip

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

50 g Schweinehackfleisch	100 g Weißkohl	1 Karotte
1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Eier
1 EL Sojasauce	100 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL 5-Spice-Gewürz
Butterschmalz	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln	1 Mango	4 Radieschen
1 rote Chilischote	1 Limette	5 g weiße Sesamsaat
2 TL Erdnussbutter	1 Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma
Salz	Pfeffer	

Für den Erdnuss-Dip:

50 g geröstete Erdnüsse	1 Limette	1 Knoblauchzehe
3 TL Erdnussbutter	1 TL Fischsauce	1 TL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	1 Prise Chiliflocken	1 Prise Zucker

Für die Frühlingsrollen:

Einen flüssigen Teig aus Mehl, zwei Eiern und 150 ml Wasser anrühren.

Teig in eine beschichtete Pfanne geben und sehr dünne Crêpes herstellen.

Weißkohl waschen, halbieren und Strunk entfernen. Karotte schälen.

Knoblauch abziehen. Frühlingszwiebel putzen. Alles in feine Streifen schneiden.

Schweinehackfleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und 5-Spice-Gewürz abschmecken.

Kleingeschnittenes Gemüse in die Pfanne geben und kurz mitdünsten.

Hackfleischfüllung mittig auf den hergestellten Crêpes platzieren und einrollen. Ein Ei verquirlen und die Rollen damit verkleben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rollen darin ringsherum goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln in leicht gesalzenem Wasser 3-4 Minuten garen. Abgießen und kurz abschrecken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls in Scheiben schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. In einer kleinen Schale Limettensaft, Erdnussbutter und Kurkuma vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Glasnudeln, Mango, Radieschen, Koriander, Chili, Sesamsaat und Dressing gut miteinander vermengen.

Für den Erdnuss-Dip:

Erdnüsse hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Erdnüsse, Limettensaft, Knoblauch, Erdnussbutter, Fischsauce, Sojasauce, Sesamöl, Chiliflocken und Zucker zu einem glatten Dip verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jonas Hörsgen am 28. Januar 2020

Garnelen mit Orangen-Chili-Panierung und Paprika-Chutney

Für zwei Personen

Für die panierten Garnelen:

5 Riesengarnelen	1 Orange	1 kleine rote Chilischote
2 Eier	80 g Panko	2 EL Speisestärke
1 TL Zucker	1 EL Orangenblütensalz	Butterschmalz
Meersalz	Pfeffer	

Für das Paprika Chutney:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 orange Paprika
4 Knoblauchzehen	1 rote Zwiebel	3 kleine rote Chilis
150 ml Weißwein	250 ml Weißweinessig	2 Lorbeerblätter
80 g Zucker	Olivenöl	Salz

Für die panierten Garnelen:

Die Chilischote waschen, entkernen und fein würfeln. Orange waschen, trockentupfen und Orangenschale fein reiben. Zusammen mit Chili, Orangenblütensalz, Zucker und Pankobröseln in einer Schüssel mischen.

Die Eier trennen und das Eiweiß leicht anschlagen. Die Garnelen waschen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Eine Panierstraße aus Speisestärke, Eiweiß und Panko-Orangen-Mischung vorbereiten und die Riesengarnelen nacheinander in Stärke, Eiweiß und Panko panieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin goldbraun anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Paprika Chutney:

Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und klein hacken. Chili waschen, entkernen und fein schneiden. Zusammen mit Knoblauch und Zwiebel in einem Topf in Olivenöl anbraten, bis die Zwiebelstücke glasig sind.

Zucker zu den Zwiebeln dazugeben und leicht karamellisieren.

Gesamte Paprika waschen, trockentupfen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in den Topf dazugeben. Mit Weißwein und Essig ablöschen. Lorbeerblätter abzupfen und ebenfalls hinzufügen. Mit Salz würzen. Für ungefähr 20 Minuten einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Hergel am 03. März 2020

Garnelen mit Zitronen-Soße, Kabeljau-Kroketten, Paprika

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen 150 g Butter

Für die Zitronen-Sauce:

7 Knoblauchzehen 4 Zitronen 1 Bund Koriander

$\frac{3}{4}$ TL Chilipulver Salz

Für die Kabeljau-Kroketten:

100 g Kabeljaufilet 150 g Kartoffeln 3 Zwiebeln

2 Eier 40 g glatte Petersilie 250 ml Pflanzenöl

Muskatnuss Salz

Für die gegrillte Paprika:

2 rote Paprika 5 EL Olivenöl Salz

Für die Garnelen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einer Pfanne auslassen und die Garnelen mit Kopf und Schale darin anbraten bis sie eine tieforange Farbe angenommen haben. Dann aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und schälen.

Für die Zitronen-Sauce:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Knoblauch in die Pfanne geben, in der zuvor die Garnelen gebraten wurden. Anrösten, mit Zitronensaft ablöschen und etwas köcheln lassen. Sud mit Salz und Chilipulver würzen. Garnelen in die Sauce geben. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. In die Sauce geben und gut schwenken.

Für die Kabeljau-Kroketten:

Kartoffeln waschen, schälen und zusammen mit dem Kabeljaufilet in Salzwasser weich kochen. Abgießen. Den Fisch mit einer Gabel fein zerzupfen. Kartoffeln stampfen. Zwiebeln abziehen und fein hacken.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Fisch, Kartoffeln, Eier, Zwiebeln und Petersilie vermengen und mit Muskat und Salz abschmecken. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffel-Fisch- Masse mithilfe von zwei Löffeln zu Kroketten formen und im heißen Fett von jeder Seite ca. eine halbe Minute goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die gegrillte Paprika:

Paprika waschen, trockentupfen, in sechs gleichgroße Stücke schneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprikastreifen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen grillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreia da Costa Jalali am 28. Januar 2020

Garnelen-Süppchen mit Nudeln und Garnelen-Wan-Tan

Für zwei Personen

Für die Nudeln:

2 Eier 250 g Hartweizengrieß 1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Für die Garnelen:

10 Riesengarnelen 4 Wan-Tan-Blätter 3 cm Ingwer
2 TL Mirin 2 TL Sojasauce 2 TL Fischsauce
Salz Pfeffer

Für die Suppe:

50 g Prinzessbohnen 1 Karotte $\frac{1}{2}$ Salatgurke
2 Knoblauchzehen 500 ml Geflügelfond 2 TL Fischsauce

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote 3 Zweige Koriander

Für die Nudeln:

Den Hartweizengrieß in eine Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier, Öl und Salz hineingeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und einige Minuten in den Kühlschrank legen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Nudelteig mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen und anschließend in dünne Bandnudeln schneiden. Anschließend die Nudeln im kochenden Wasser etwa 3 Minuten al dente garen, abgießen und später in die fertige Suppe geben.

Für die Garnelen-Wan-Tans:

Ingwer schälen und reiben. Ingwer, Mirin, Sojasauce und Fischsauce vermengen. Garnelen putzen, ggf. entdarmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Marinade geben und ziehen lassen. Die Hälfte der Garnelen aus der Marinade nehmen, sehr klein schneiden und zu kleinen Klößchen formen. Restliche Garnelen in Marinade für den späteren Gebrauch beiseitestellen.

Wan-Tan-Blätter auslegen und mittig die Garnelen-Füllung platzieren.

Wan-Tans fest verschließen und im heißen Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und separat zur Suppe servieren.

Für die Suppe:

Karotte schälen und in feine Julienne schneiden. Gurke ebenfalls schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Bohnen putzen und der Länge nach halbieren. Geflügelfond in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Knoblauch abziehen und pressen und zum Fond geben. Suppe mit Fischsauce würzen.

Übrig gebliebene Garnelen mitsamt Marinade in die Suppe geben und bei niedriger Temperatur ca. 2-3 Minuten köcheln lassen. Anschließend Karotten-, Gurken und Bohnenstreifen hinzugeben und für weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.

Für die Garnitur:

Chilischote waschen, trockentupfen und klein schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Suppe mit Chili und Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mandy Kalfa am 01. September 2020

Gebratener Zander mit Paprikakraut und Riesling-Schaum

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Zanderfilet	1 Knoblauchzehe	25 g Butter
1 Zweig Thymian	Mehl	Olivenöl, Salz

Für das Paprikakraut:

1 kleine Kartoffel	2 rote Paprikaschoten	200 g mildes Sauerkraut
$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	1 EL Butter	1 EL Schweineschmalz
200 ml Gemüsefond	1 TL Delikatess Paprika	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Schaum:

1 Bananen-Schalotte	100 ml Sahne	100 ml Riesling
150 ml Fischfond	Rapsöl	Lecithin
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Stangen Wildspargel	Einige Kapern	Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

Das Zanderfilet mit kaltem Wasser abspülen, mit einem Küchentuch abtrocknen und Gräten entfernen. Fisch in zwei Stücke teilen. Haut einritzen und mit etwas Mehl bestäuben. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und Olivenöl dazugeben. Fisch auf der Hautseite hineinlegen und 2-3 Minuten knusprig braten. Filets vorsichtig umdrehen. Thymian, Knoblauch und Butter hinzugeben. Pfanne von der Herdplatte ziehen und den Fisch 1-2 Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Salzen.

Für das Paprikakraut:

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in grobe Stücke schneiden. Diese zusammen mit dem Fond in einen Mixer geben und sehr fein pürieren.

Den Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen.

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Paprikapulver untermischen, Paprikasaft (von oben) dazu gießen und Zucker hinzufügen. Sauerkraut hinzufügen. Kartoffel schälen, fein reiben und unterrühren. Das Kraut unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten leise kochen lassen. Butter unter das Kraut rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schaum:

Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen. Fischfond und Sahne zugießen und alles offen um die Hälfte reduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Lecithin zur Riesling-Sauce geben und alles mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für die Garnitur:

Kapern in der Fritteuse frittieren. Wildspargel ca. 1 Minute in einer heißen Bratpfanne mit Butter anbraten, anschließend salzen und pfeffern.

Zander auf dem Kraut platzieren und Riesling-Schaum darum verteilen.

Frittierte Kapern und Wildspargel daraufsetzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Miriam Fischer am 28. Juli 2020

Gefüllte Teigtaschen, Crêpe-Röllchen, Herbst-Salat

Für zwei Personen

Für die Teigtaschen:

2 große Filoteigblätter	1 große, mehlig. Kartoffel	200 g Blutwurst
1 Apfel	1 Ei	2 Zweige Majoran
8 EL Semmelbrösel	Öl	

Für den Herbstsalat:

100 g Feldsalat	100 g Rucola	1 kleine, rote Zwiebel
10 blaue, kernlose Trauben	1 EL Honig	1 TL scharfer Senf
1 TL süßer Senf	2 EL Johannisbeermarmelade	3 EL weißer Balsamicoessig
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kürbis:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	1 TL Honig	5 EL Olivenöl
2 TL Ras el Hanout	Salz	Pfeffer

Für die Äpfel:

1 rotschaliger Apfel	50 g Butter	2 EL Honig
1 Zweig Thymian	Salz	

Für die Walnüsse:

100 g Walnusskerne	1 EL Butter	2 EL Zucker
1 TL Cayennepfeffer	2 EL Curry	1 TL Salz

Für die Champignons:

8 braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 EL Rapsöl
1 Zweig Rosmarin		

Für die Crêpe-Röllchen:

1 vorgegarte Rote Bete	3 cm Meerrettich	1 Ei
100 g Frischkäse	5 EL Mehl	Salz
Pfeffer		

Zum Anrichten:

30 g Parmesan	Pfeffer	
---------------	---------	--

Für die Teigtaschen:

Die Kartoffel schälen, klein schneiden, in heißem Wasser garkochen und mit einer Gabel danach zerdrücken. Blutwurst pellen und würfeln. Apfel entkernen und in Stücke schneiden. Majoran abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Kartoffel mit Blutwurst, Ei, Apfelstückchen, Majoran und Semmelbröseln mischen.

Filoteig in sechs kleine Quadrate (ca. 8 x 8 cm) schneiden, anschließend 3 Quadrate schichten und zum Verkleben dazwischen mit Wasser bestreichen. 1 TL der Blutwurstmasse nun auf den Teig geben und zu Taschen zusammenklappen. Teigrand mit Wasser bestreichen, festdrücken und im heißen Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Herbstsalat:

Salate waschen und auf einem Teller verteilen.

Aus Olivenöl, weißem Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Johannisbeermarmelade ein Dressing anrühren. Zwiebel abziehen, fein würfeln und untermischen.

Die Trauben halbieren und mit dem Dressing und Salat zusammen vermengen.

Für den Kürbis:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kürbis in Spalten schneiden, mit Öl, Honig, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer einreiben und auf einem Blech verteilen. 20 Minuten im Ofen backen.

Für die gebratenen Äpfel:

Apfel in Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Apfelscheiben mit Honig beträufeln und salzen.

Für die gerösteten Walnüsse:

Zucker, Butter, Cayennepfeffer, Curry, Salz und 2 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen und leicht karamellisieren. Nüsse hinzugeben und anschließend auf dem Backpapier verteilen. 10 Minuten im Ofen bei 180 Grad rösten.

Für die gebratenen Champignons:

Pilze putzen und vierteln. Knoblauch abziehen und hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Pilze mit Rosmarin und Knoblauch in Öl 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rote-Bete-Crêpe-Röllchen:

Rote-Bete-Knolle kleinschneiden und pürieren.

Pürierte Rote Bete mit Ei, 50 ml Wasser, Mehl und Salz zu einem Teig anrühren und in einer Pfanne daraus dünne Crêpes backen.

Zum Schluss mit Frischkäse bestreichen, Meerrettich darüber reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Crêpes dünn aufrollen und im Kühlschrank kaltstellen.

Zum Anrichten:

Herbstsalat auf Tellern verteilen. Trauben, Äpfel, Pilze, Nüsse und Kürbisspalten darüber verteilen. 2 kleine Blutwurst-Taschen darauf legen.

Crêpe-Röllchen aufschneiden und auf dem Salat verteilen. Parmesan über den Salat hobeln, mit Pfeffer würzen und servieren.

Jasmin Fuchs am 06. Oktober 2020

Geflämmtter Lachs mit Avocado-Creme

Für zwei Personen

100 g Lachsfilet	4 EL Rapsöl	2 EL geröstetes Sesamöl
1 TL Fleur de Sel	1 Zitrone	1 reife Avocado
1 EL Frischkäse	1 Beet Erbsenkresse	Salz
Pfeffer		

Schale der Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen.

Lachsfilet waschen, trockentupfen und in fingerdicke Tranchen schneiden. Anschließend auf ein geöltes Backblech legen und kurz mit dem Bunsenbrenner anrösten. Abschließend mit Sesamöl bepinseln und mit Fleur de Sel sowie etwas Zitronenabrieb würzen.

Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aushöhlen. Fruchtfleisch mit Frischkäse, Zitronensaft sowie dem restlichen Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mixen. Abschließend die Masse in einen Gefrierbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Geflämmtten Lachs auf Teller anrichten und mit Avocado-Creme und Erbsenkresse garnieren.

Carina Mayer-Pendl am 17. März 2020

Geflügel-Pastilla mit Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für die Pastilla:

250 g Hähnchenbrust	2 Blätter Filoteig	1 Zwiebel
2 cm Ingwer	3 Eier	$\frac{1}{4}$ TL Safran
1 TL Zimt	1 Prise Ras al Hanout	5 Zweige glatte Petersilie
5 Zweige Koriander	1 EL Geflügelfond	1 EL Arganöl
2 EL Olivenöl	Butter	Salz

Für den Tomatensalat:

3 Blätter Kopfsalat	2 mittelgroße Tomate	2 große Datteln
$\frac{1}{2}$ Chili	1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL Arganöl
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Puderzucker	Zimt
-------------	------

Für die Pastilla:

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein reiben. Ingwer schälen und reiben.

Olivenöl und Arganöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin anschwitzen. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Safran und Zimt hinzufügen und gut durchschwenken. Kubebenpfeffer in einem Mörser fein mahlen und ebenfalls hinzufügen. Alles ca. 5 Minuten schmoren lassen.

Springform buttern und mit Yufkateig auslegen.

Pfanneninhalte mit 3 Eiern binden, in die Springform geben und mit den Teigblättern verschließen. Die Form für ca. 8 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis der Teig leicht gebräunt ist.

Für den Tomatensalat:

Limette halbieren und auspressen.

Vinaigrette aus $\frac{1}{2}$ TL Limettensaft, Oliven- und Arganöl anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Dattel entsteinen und fein hacken. Chili putzen und ebenfalls fein hacken.

Auf einer Servierplatte aus 1-2 Blättern Kopfsalat jeweils zwei Körbchen formen. Tomatenwürfel, Dattel und Chili mit der Vinaigrette vermengen und auf den Salatkörbchen anrichten **Für die Garnitur:**

Die Pastilla aufschneiden und jeweils ein Stück pro Teller mit dem Tomatensalat anrichten, mit etwas Zimt und Puderzucker bestäuben und servieren.

Thomas Mau am 13. Oktober 2020

Gemüse-Bouillon mit Kaspress-Knödel

Für zwei Personen

Für die Gemüsebouillon:

½ Knolle Sellerie	2 gelbe Karotten	2 orange Karotten
1 Zwiebel	1 Liter Gemüsefond	2 Zweige glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	3 Wacholderbeeren	3 bunte Pfefferkörner
Olivöl	Salz	Pfeffer

Für die Kaspressknödel:

1 Zwiebel	200 g würziger Bergkäse	1 EL Butter
1 Ei	125 ml Milch	1 EL Mehl
100 g Semmelwürfel	3 Zweige glatte Petersilie	Muskatnuss
500 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

10 Halme Schnittlauch

Für die Gemüsebouillon:

Die Karotten und Sellerie waschen und schälen. Eine gelbe und eine orange Karotte sowie $\frac{1}{4}$ des Selleries in kleine Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und Sellerie- und Karottenwürfel darin glasig andünsten. Mit Fond ablöschen. Sollte der Fond zu intensiv sein, mit ca. 150 ml Wasser aufgießen.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Restlichen Sellerie und Karotten grob zerkleinern und mit Zwiebel mitsamt Schale, Petersilie und das Lorbeerblatt in die Suppe geben und köcheln lassen. Eine Gewürzkugel mit Wacholderbeeren und Pfefferkörnern füllen, in die Suppe hängen und ziehen lassen. Vor dem Servieren die Gewürzkugel, große Sellerie- und Karottenstücke, Zwiebel, Petersilie und das Lorbeerblatt entfernen, sodass die Suppe nur noch die kleinen Sellerie- und Karottenwürfel enthält. Die Suppe schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kaspressknödel:

Milch und Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Semmelwürfel geben. Semmelwürfel ca. 15-20 Minuten einweichen lassen. Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter glasig andünsten, dann zu den Semmelwürfeln geben. Käse reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Käse und Petersilie zu den Semmelwürfeln geben und untermengen. Masse mit Muskatnuss abschmecken. Je nach Festigkeit der Masse etwas Mehl hinzugeben, erneut gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kaspressknödel goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kaspressknödel kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und sehr fein schneiden. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Binder am 01. September 2020

Gemüse-Pakoras und Hähnchen mit Chutney und Mango-Lassi

Für zwei Personen

Für die Gemüse-Pakoras:

100 g Karotten	100 g Zuckerschoten	50 g Aubergine
50 g Babyspinat	1 große rote Zwiebel	1 Dose pürierte Tomaten
240 g Kichererbsenmehl	1 TL gemahlene Chilipulver	1 TL Kurkuma
$\frac{1}{4}$ TL Asafoetida	Öl	Salz

Für das Minz-Chutney:

1 grüne Chilischote	3 EL dicker Naturjoghurt	30 g Minzblätter
30 g Korianderblätter	1 $\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Mango-Chutney:

1 halbreife Mango	$\frac{1}{2}$ Dose indisches Mango Pulp	1 rote Zwiebel
1 rote grüne Chili	3 Limetten	1 Bund Koriander
1 grüne indische Chili	scharfes Madras Curry	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

6 Hähnchenunterschenkel	2 Knoblauchzehen	1 grüne Chili
200 g Naturjoghurt	1 Stück Ingwer	1 EL Tandoori Paste
4 Zweige Koriander	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma
1 TL Madras Curry	1 TL geröstetes Currypulver	Salz, Pfeffer

Für den Mango-Lassi:

1 Limette (Saft)	300 g griechischer Joghurt	2 EL brauner Zucker
4 EL Rosenwasser	1 Glas Mineralwasser	5 Eiswürfel
2 EL Mango Pulp	1 Msp. Kardamompulver	

Für die Gemüse-Pakoras: Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Kichererbsenmehl mit Chili, Zwiebel, Kurkuma, Asafötida und Salz mit Tomaten aus der Dose und Spinat zu einem dicken Teig vermischen. Karotten, Zuckerschoten und Aubergine waschen und gleichmäßig groß schneiden. Gemüse durch den Teig ziehen. Das Öl in einem Topf erhitzen und auf 180 Grad erhitzen.

Gemüse darin goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

Für das Minz-Chutney: Minz- und Korianderblätter abbrausen und trockenwedeln. Chili entkernen. Kräuter mit Chili, Zucker und Salz in den Mixer geben. Joghurt am Ende unterrühren.

Für das Mango-Chutney: Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Limetten halbieren und auspressen. Saft der Limetten mit Mango Pulp, Zwiebel, Chili, Curry, Salz und Pfeffer mixen. Mangowürfel unterheben.

Für das Fleisch: Knoblauch abziehen und kleinhacken. Ingwer schälen und ebenfalls kleinhacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Tandoori Paste, Koriander, Salz und Pfeffer mischen und das Fleisch damit bestreichen.

Im Ofen für 20 Minuten garen.

Alle Zutaten im Mixer mixen und in ein schönes Glas abfüllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sunita Manay am 18. August 2020

Geräucherter Saibling, Rote Bete mit Wasabi-Frischkäse

Für zwei Personen

Für den Saibling:

1 Saiblingsfilet mit Haut	2 Zweige Thymian	2 Zweige Zitronenthymian
2 Zweige Wacholderkraut	Olivenöl	Salz

Für den Frischkäse:

1 Zitrone	50 g Frischkäse	1 EL Crème fraîche
2 EL Kürbiskernöl	$\frac{1}{2}$ EL Wasabipaste	3 Zweige Kerbel
Salz	Pfeffer	

Für die rote Bete:

4 vorgeg., kl. rote Bete	50 g Granatapfelkerne	100 ml Rote-Bete-Saft
20 ml Granatapfelessig	1 EL Honig	1 TL Ras-el-Hanout
Chilisalz	Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig Kerbel

Für den Saibling:

Den Saibling waschen, trockentupfen, in ca. 7 cm dicke Stücke schneiden und mit Olivenöl bestreichen. Thymian, Zitronenthymian und Wacholderkraut abbrausen und trockenwedeln. Eine Wok Pfanne mit Alu- Folie auslegen, mit Wasser füllen und Räucher-Chips, Thymian, Zitronenthymian und Wacholderkraut die Pfanne geben. Ein Gitter in die Pfanne geben und stark erhitzen. Wenn sich der Rauch bildet, den Saibling auf einen Porzellanteller geben und in der Pfanne ca. 6-8 Minuten räuchern. Alles erhitzen und wenn fertig auf dem Meerrettich- Frischkäse platzieren.

Für den Frischkäse:

Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Frischkäse aufschlagen und mit der Wasabipaste und Crème fraîche vermengen. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zusammen mit dem Öl und etwas Zitronenabrieb- und Saft unter den Frischkäse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vorm Servieren auf einem flachen Teller aufstreichen.

Für die rote Bete:

Rote Bete schälen, von Enden befreien, in ca. 1x1 cm große Stücke schneiden und in Olivenöl ansautieren. Saft, Honig und Himbeeressig dazugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Chilisalz und Ras el Hanout abschmecken und zum Schluss Granatapfelkerne unterheben. Die Bete um den Fisch herum verteilen.

Für die Garnitur:

Kerbel abbrausen, trockenwedeln und das Gericht damit dekorieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 07. Januar 2020

Griechischer Salat mit Garnelen und Brötchen

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Romana-Salatherz	1 Salatgurke	500 g Cocktail-Tomaten
1 grüne Paprika	1 rote Paprika	2 rote Zwiebeln
20 Erdbeeren	60 g Kalamata Oliven	2 EL Mais
180 g Schafskäse		

Für das Dressing:

1 Zitrone	1 EL Weinessig	5 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Brötchen:

2 EL Sonnenblumenkerne	2 EL entkernte Kalamata Oliven	1 EL Honig
500 g Bio-Mehl (Typ 550)	1 Würfel Hefe	Salz

Für die Garnelen:

5 küchenfertige Garnelen	1 Zitrone	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Salat waschen, trockenschleudern und klein schneiden. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Gurke schälen, Enden entfernen und würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden. Beide Paprikaschoten waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, klein schneiden. Himbeeren waschen und trockentupfen. Salat, beide Paprikaschoten, Zwiebeln, Tomaten, Gurken, Mais, Oliven und Himbeeren in eine Schüssel geben. Schafskäse würfeln und rüber bröseln.

Für das Dressing:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Öl, Essig, ein paar Tropfen Zitronensaft, einen kleinen Löffel Salz, etwas Pfeffer und eine Prise Zucker vermengen und zu einem Dressing verarbeiten. Über den Salat geben.

Für das Brötchen:

Hefe mit Honig durchkneten. 600 ml Wasser dazugeben. Mehl, Kerne und 1 TL Salz dazugeben. Oliven schneiden und auch in den Teig geben.

Alles gut durchkneten. Teig kneten und Brötchen daraus formen.

Brötchen für 25-30 Minuten in den Backofen geben.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen, trockentupfen, in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen und über die Garnelen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ewangelia Meister am 19. Mai 2020

Gyoza mit Kraut-Salat und Miso-Limetten-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Gyoza:

1 Pack. runde Gyoza-Blätter	$\frac{1}{4}$ Spitzkohl	5 Shiitake-Pilze
2 Karotten	1 Knoblauchzehe	2 weiße Zwiebeln
1 Limette	1 rote Chilischote	1 Stück Ingwer
250 g Räuchertofu	50 g helle Sesamsaat	1 Bund Koriander
5 Blätter Minze	100 ml Sojasauce	3 EL süße Sojasauce
100 ml Austernsauce	100 ml Reissessig	Salz, Pfeffer

Für den Krautsalat:

$\frac{1}{4}$ Spitzkohl	1 rote Paprika	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer	1 Frühlingszwiebel	25 g dunkle Sesamkerne
3 EL Sojasauce	3 EL Reissessig	5 EL Erdnussöl
1 TL Agaven-Dicksaft		

Für die Mayonnaise:

1 Limette	1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf
1-2 TL helle Misopaste	1 EL Reissessig	100 ml neutrales Öl
Zucker		

Für die Gyoza: Die Pilze und den Kohl putzen und zu gleichen Teilen ganz fein schneiden. Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Karotten schälen und reiben. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides hacken. Chili fein hacken. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und Stängel fein hacken. Alles in einer Schüssel vermengen und salzen. Etwas warten und die Masse mit den Händen ausdrücken, um sie zu entwässern.

Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten und zur Masse geben.

Pfeffern. Tofu fein hacken und mit etwas Sojasauce und süßer Sojasauce unter die Masse rühren. Limettenschale abreiben. Masse nochmals mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und evtl. Zucker abschmecken. Etwas Füllung auf die Gyoza-Blätter geben und die Blätter falten.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Gyoza mit der Faltnaht nach oben 3min unter ständigem Schwenken scharf anbraten, bis die Unterseite schön braun wird. Nicht wenden. Anschließend eine Mischung aus etwas Wasser, Reissessig, Sojasauce und Austernsauce in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel dünsten, bis der Teig überall weich und durchgegart ist.

Für den Krautsalat: Sesamkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und hauchdünn schneiden. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Reissessig, Sojasauce, Agaven-Dicksaft vermengen. Knoblauch und Ingwer schälen und beides klein hacken und untermengen. Nach und nach das Erdnussöl einrühren, bis die Mischung emulgiert. Wenn eine gewünschte Konsistenz entstanden ist, die Sesamkerne und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Krautsalat gut mit dem Dressing vermengen. Vor dem Servieren gerne länger ziehen lassen.

Für die Mayonnaise: Schale der Limette abreiben, anschließend Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Ei trennen und Eigelb mit Senf, Reissessig und Öl in einen hohen, schmalen Becher geben. Dann sehr, sehr langsam von unten nach oben mit dem Stabmixer verquirlen.

Mayonnaise mit etwas Limettensaft, etwas Limettenschale, Misopaste und eventuell etwas Zucker würzen. Gyoza und Krautsalat auf Tellern anrichten. Je nach Wunsch mit Frühlingszwiebeln, Sesamkernen und Koriander garnieren. Mayonnaise extra servieren.

Luka Götttsche am 13. Oktober 2020

Gyoza-Dumplings, Hackfüllung, Jakobsmuscheln, Suppe

Für zwei Personen

Für die Gyoza-Dumplings:

10 runde Gyoza-Teigfladen	170 g Schweinehackfleisch	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stangensellerie	$\frac{1}{4}$ Kopf Weißkohl
2 Shiitake-Pilze	2 cm Ingwer	1 TL Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ EL chinesischer Reiswein	$\frac{1}{2}$ TL braunen Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Sesamöl
2 TL neutrales Öl	1 TL Salz	

Limetten-Edamame-Suppe:

200 g geschälte Edamame	50 g Eisbergsalat	200 ml Milch
100 g Naturjoghurt	150 ml Yuzusaft	1 Limette
1 TL brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln	Öl	Salz
-----------------------------	----	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ TL Sambal Oelek	2 EL Sojasauce	1 TL Sesamöl
	Zucker	

Für die Gyoza-Dumplings:

Den Ingwer reiben. Das Hackfleisch mit dem Gemüsefond, Reiswein, Sesamöl, geriebenen Ingwer, Salz und dem braunen Zucker vermischen.

Mit Pfeffer würzen. Für den Rest der Füllung Frühlingszwiebeln und Knoblauchzehe abziehen. Eine halbe Stange Sellerie und ein Blatt Weißkohl zurechtschneiden. Shiitake-Pilze putzen und klein schneiden.

Alles zusammen in einem Mixer zerkleinern und dann zum vorbereiteten Hackfleisch hinzufügen und alles miteinander vermengen.

Den Teigfladen zurechtlegen und eine Hälfte mit Wasser anfeuchten.

Einen Teelöffel der Füllung auf je einen Gyoza-Teigfladen geben, verschließen und zu einem Dumpling formen.

Die Dumplings in eine Pfanne legen. Etwas Öl darauf verteilen und die Pfanne erhitzen. Etwa 30 ml heißes Wasser dazugeben und sofort mit einem durchsichtigen Deckel abdecken. Bei mittlerer Hitze dämpfen lassen (den Deckel nicht abnehmen!). Wenn das Wasser verdampft ist, etwas Sesamöl drüber geben und nochmals braten lassen bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.

Für die Garnitur 2 Teigfladen in einer Pfanne in Öl braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Limetten-Edamame-Suppe:

Eisbergsalat waschen und klein schneiden. Limettenschale abreiben.

Edamame, Eisbergsalat, Milch, Joghurt, Yuzusaft und Limettensaft in einen Mixer füllen und klein mixen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenige Edamame zum Garnieren zur Seite legen. Die Suppe in ein kleines Schälchen füllen. Mit den zurückgelegten Edamame und etwas Limettenabrieb garnieren.

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Limettenschale abreiben. Jakobsmuscheln mit Abrieb und Salz würzen.

Für die Garnitur:

Sojasauce, Sambal Oelek, Zucker und Sesamöl vermengen und zum Dippen bereitlegen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 03. März 2020

Hack-Blutwurst-Mischung mit Tomaten-Salat, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Fleischmasse:

2 Blutwürste	250 g gem. Hackfleisch	6 cl Kirschwasser
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kirschtomaten-Salat:

250 g Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 TL Kirschkonfitüre
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Rotweinessig	2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	250 g Frischkäse
1 TL Senf	200 ml Rapsöl	1 TL Essig
1 TL Zucker	Salz	Cayennepfeffer

Für die Specksplitter:

3 Scheiben Schwarzwälder Schinken

Das Hackfleisch in Öl anbraten und in kleine Krümel zerteilen. Blutwürste enthäuten, kleinschneiden, in Stücken hinzugeben und mitbraten, bis sich die Wurst aufgelöst hat und eine homogene, krümelige Fleischmasse entstanden ist. Mit Kirschwasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kirschtomaten-Salat:

Tomaten waschen, trockentupfen und achteln. Eine Tomate für die Garnitur beiseitelegen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Senf, Konfitüre und Rotweinessig in einer Schüssel verrühren. Mit einem Schneebesen Öl unterschlagen. Zwiebel und Tomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat ziehen lassen.

Für die Mayonnaise:

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf und Essig in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer aufmixen. Das Rapsöl in einem dünnen Strahl langsam angießen und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Mayonnaise mit etwas Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Frischkäse mit 100 g der Mayonnaise vermengen und nochmals abschmecken. Die fertige Masse in einen Spritzbeutel abfüllen und kaltstellen.

Für die Specksplitter:

Schinken in einer Pfanne knusprig auslassen und anschließend in kleine Splitter brechen.

Eine dünne Schicht der Fleischmasse im Glas anrichten. Tomaten-Salat abtropfen lassen und eine Schicht auf das Fleisch geben. Eine Schicht Creme darauf verteilen. Mit einer weiteren Schicht der Fleischmasse, dann der Creme und einer Kirschtomate abschließen. Die Schinkensplitter darüber geben und das Gericht in Gläsern servieren.

Maurice Ochs am 28. Juli 2020

Herbst-Gemüse mit Nussbutter-Brösel, Bohnenkraut-Spiegel

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

1 großer Hokkaido-Kürbis	150 ml Apfelessig	8 cl Weißweinessig
5 cl Reissessig	8 cl Sake	4 Lorbeerblätter
2 Nelken	1 EL Senfkörner	1 TL Zucker
Salz		

Für die Rote Bete:

1 frische Rote Bete	6 Wacholderbeeren	6 Körner Kampot-Pfeffer
Salz		

Für den Kohlrabi:

1 Kohlrabi	Olivenöl	Salz
------------	----------	------

Für die Pastinake:

2 große Pastinaken	Olivenöl	Salz
--------------------	----------	------

Für die Brösel:

100 g Butter	4 EL Pankobrösel	
--------------	------------------	--

Für den Bohnenkraut-Quark-Spiegel:

4 EL Quark, 40%	2 EL Buttermilch	1 Zitrone
1 TL flüssiger Honig	1 Bund Bohnenkraut	Paradieskörner, Salz

Für das Öl:

1 Bund Thymian	3 EL Kürbiskerne	300 ml Olivenöl
----------------	------------------	-----------------

Salz

Für die Garnitur:

Meersalz

Für den Kürbis:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kürbis schälen, halbieren und das Kerngehäuse mithilfe eines Löffels herauslösen. Fruchtfleisch in ca. 2x2 cm große Würfel scheiden.

Apfelessig, Reissessig, Sake, Lorbeerblätter, Nelken, Senfkörner, Zucker und 2 Prisen Salz in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen.

Kürbiswürfel hinzugeben und erneut aufkochen lassen. Anschließend ca.

10 bis 15 Minuten leicht simmern lassen.

Für die Rote Bete:

Wacholderbeeren, Kampot-Pfefferkörner und 2 Prisen Salz mörsern.

Rote Bete schälen und in ca. 2x2 große Würfel schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit gemörserten Gewürzen würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 bis 25 Minuten garen.

Für den Kohlrabi:

Kohlrabi schälen, in 2x2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einen Topf geben, die Kohlrabi-Würfel hineingeben, salzen und bis zur Hälfte mit Wasser bedecken. Backpapier auf die Größe des Topfes zuschneiden und die Kohlrabi-Würfel damit abdecken. Bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen.

Für die Pastinake:

Pastinaken schälen, in 2x2 cm große Würfel schneiden und langsam und gleichmäßig in Olivenöl braten. Mit Salz würzen.

Für die Brösel:

Butter in einen Topf geben und eine Nussbutter herstellen. Pankobrösel in eine Pfanne geben, kurz erhitzen, dann Nussbutter hinzugeben und gleichmäßig schwenken.

Für den Bohnenkraut-Quark-Spiegel:

Bohnenkraut waschen, trockenwedeln, einige Blätter abzupfen und beiseitelegen. Restliches Bohnenkraut in einem Mörser zerkleinern.

Bohnenkraut und Buttermilch mit einem Stabmixer pürieren, dann mit Quark vermengen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Quark-Mischung mit Zitronensaft und abrieb, Honig, Paradieskörner und Salz abschmecken.

Übrige Bohnenkrautblätter hacken und unter die Sauce heben.

Für das Öl:

Thymian abrausen und trockenwedeln. Thymian, Kürbiskerne, Olivenöl und Salz in einen Multizerkleinerer geben und fein mixen. Öl anschließend durch ein feines Haarsieb abseihen.

Für die Garnitur:

Alle Komponenten mit Meersalz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Marquardt am 20. Oktober 2020

Herbst-Tatar aus Pilzen, Schwarzbrot, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Tatar:

150 g Champignons	50 g Kräuterseitlinge	100 g Pfifferlinge
1 Scheibe Schwarzbrot	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
4 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Estragon	20 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Süßkartoffelpüree:

250 g Süßkartoffel	600 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer
--------------------	-------------------	---------------

Für die Salsa verde:

1 Knoblauchzehe	1 TL Senf	2 EL Apfelessig
7 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum
5 Zweige Minze	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Schwarzbrot	20 g Kürbiskerne	1 TL Butter
---------------	------------------	-------------

Für das Tatar:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, kleinhacken und bei Seite legen.

Pilze putzen. Schwarzbrot von der Rinde befreien. Pilze und Schwarzbrot kleinhacken. Schalotten und Knoblauch in Butter anschwitzen, nach drei Minuten Pilze und Brotwürfel dazugeben.

In der Zwischenzeit die Petersilie und Estragon abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und nach 10 Minuten hinzugeben.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Süßkartoffelwürfel in kochendem Gemüsefond ca. 15-20 Minuten kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und stampfen.

Püree mit ein wenig Gemüsefond aufgießen.

Für die Salsa verde:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und hacken. Kräuter und Knoblauch mit dem Senf und Olivenöl vermischen und erneut zerkleinern. Mit Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Kürbiskerne in einer separaten Pfanne rösten. Schwarzbrot mit einem Ringausstecher ausstechen. In einer weiteren Pfanne die ausgestochene Brotscheibe in ein wenig Butter rösten.

Mit Hilfe eines Servierings das Püree in Form bringen und auf der gerösteten Brotscheibe anrichten. Das Püree mit dem Tatar toppen. Nun die gerösteten Kürbiskerne on top anrichten. Die Salsa neben dem Tartar auf dem Teller portionieren und servieren.

Linus Schürholz am 10. November 2020

Jakobsmuschel, Tomaten-Tatar und Zucchini-Röllchen

Für zwei Personen

Für das Tomatentatar:

400 g Tomaten	1 kleine Schalotte	1 TL Aprikosenkonfitüre
4 EL Olivenöl	1 EL Aceto Balsamico	1 EL Weißweinessig
½ Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

Für die Zucchini:

4 kleine Bio-Zucchini	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 EL dunkler Balsamicoessig	1 großer Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuschel:

2 Jakobsmuscheln	1 Zitrone	Butterschmalz
Olivenöl	30 g Butter	1 Briefchen Safran
Salz	Pfeffer	

Für das Tomatentatar:

Die Tomaten waschen evtl. blanchieren und die Haut abziehen oder trockentupfen, schneiden und entkernen. Innenleben durch ein feines Sieb passieren und den Daft in eine Schüssel geben. Schalotte abziehen, fein schneiden und dazugeben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zerrupfen und auch dazugeben.

Für die Vinaigrette Öl, Essig und Konfitüre verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter die Tomaten heben.

Das Tatar in einem Ring auf den Teller setzen. Anrichte-Ring abziehen und sofort servieren.

Für die Zucchini:

Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und der Länge nach in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Salzen, kurz warten und abtupfen. Von beiden Seiten in Öl anbraten.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln, zerrupfen und hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Presse geben. Knoblauch mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian zu einer Marinade vermischen. Marinade über die warmen Zucchinischeiben geben. Zudecken und bis zum Servieren ziehen lassen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und leicht über die Zucchini streuen.

Mithilfe von Holzstäbchen zu Röllchen aufrollen.

Für die Jakobsmuschel:

Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in Öl und Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Butter und Safran eine Safranbutter herstellen und diese über die Jakobsmuscheln geben oder als Spiegel unter die Jakobsmuscheln anrichten (abhängig von der Tellerform). Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und über die Muscheln streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Kulenkampff am 25. August 2020

Jakobsmuscheln mit Blumenkohl-Püree, Salicorn, Schinken

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln Olivenöl Salz

Für das Blumenkohlpüree:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl 250 g Butter Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Salicorn 300 g Butter 100 g Panko
100 g Zwergzebu-Schinken

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuschel säubern, wenn möglich in Folie vakuumieren und in einem 46 Grad warmen Wasserbad ca. 15 Minuten Sous-vidé garen.

Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin sehr kurz von beiden Seiten scharf anbraten und leicht salzen.

Wenn keine Sous-vidé-Möglichkeit besteht, die Jakobsmuscheln in heißem Olivenöl kurz scharf anbraten, leicht salzen und ruhen lassen.

Für das Blumenkohlpüree:

Blumenkohl putzen, kleinschneiden und mit 100 g Butter in Folie vakuumieren und 15 Minuten in leicht kochendem Wasser garen.

Anschließend mit der restlichen kalten Butter fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Garnitur:

Salicorn in kochendem Wasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. 200 g Butter erwärmen bis sie braun wird und leicht karamellisiert, die weiße Molke abschöpfen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Panko dazu geben und verrühren bis das Panko die Butter vollständig aufgesaugt hat.

Jakobsmuscheln und Blumenkohlpüree auf Tellern anrichten und mit brauner Butter, Panko, Salicorn und Schinken servieren.

Marco Van Der Kooi am 11. August 2020

Jakobsmuscheln mit Sauce béarnaise, Gemüse, Ciabatta

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 Möhre	1 kleine Zucchini	1 Stange Staudensellerie
2 EL Butter	150 g Sahne	8 EL Wermut
1 Msp. Safranfäden	Salz	Pfeffer

Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte	1 Zitrone	2 Eier
60 g kalte Butter	200 ml Weißwein	2 EL Weißweinessig
1 Zweig Estragon	1 Zweig Kerbel	½ TL weiße Pfefferkörner
Cayennepfeffer	Salz	

Für die Jakobsmuscheln:

4 große Jakobsmuscheln	2 EL Pankobrösel	2 EL Butter
1 TL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Ciabatta:

½ Ciabatta	Olivenöl
------------	----------

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Für das Gemüse:

Die Möhre waschen, trockentupfen, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, trockentupfen und fein würfeln. Sellerie waschen, trockentupfen, Fäden entfernen und fein scheiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Gemüse darin andünsten und mit Salz, Pfeffer und Safranfäden würzen. Mit Wermut ablösen.

Sahne steif schlagen. 2 Esslöffel davon zurückbehalten, die restliche Sahne zum Gemüse geben und sämig einkochen lassen. Gemüse mithilfe eines Anrichterrings auf dem Teller platzieren.

Für die Sauce béarnaise:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Estragon und Kerbel abrausen und trockenwedeln.

Weißwein mit Essig, Schalotte, Estragon, Kerbel und Pfefferkörnern aufkochen, auf die Hälfte reduzieren lassen, durch ein feines Haarsieb abseihen und dabei die Reduktion auffangen.

Eier trennen. Eigelbe in eine Metallschüssel geben und mit der Reduktion über dem heißen Wasserbad kräftig aufschlagen.

Kalte Butter nach und nach zugeben und die Sauce mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zurückbehaltene geschlagene Sahne unterheben.

Für die Jakobsmuscheln:

Muscheln putzen, abspülen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Muscheln darin von beiden Seiten ca. 1 Minute braten. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Muscheln auf das Gemüse setzen und die Sauce darüber geben. Dann mit Pankobrösel bestreuen und Butter in kleinen Flöckchen darüber geben. Anschließend alles leicht mit einem Bunsenbrenner gratinieren.

Für das Ciabatta:

Ciabatta in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldgelb anrösten.

Für die Garnitur:

Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Blättchen als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz-Josef Goertz am 29. September 2020

Jakobsmuscheln, Erbsen-Püree, Weißwein-Schaum und Gurken

Für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

200 g gefrorene Erbsen	20 g Schalotten	½ Zitrone, Saft
100 ml Milch	1 EL Butter	200 ml Gemüsefond
2 Zweige Minze	Olivenöl	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Für den Weißweinschaum:

Zitronenzesten	20 g Schalotten	150 ml Sahne
1 EL Butter	150 ml trockener Weißwein	200 ml Fischfond
1 EL Olivenöl	1 TL Sojalecithin	Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	½ Zitrone, Saft
Olivenöl, Butter	Meersalz Flocken	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 kleine Salatgurke	1 Radieschen	100 g Erbsen
20 g geschälte Pistazien	1 Schuss weißer Balsamico	1 Prise Zucker
1 EL Butter	Chili	Salz, Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

Die Schalotte abziehen und feinschneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Olivenöl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, bis sie glasig, aber noch nicht braun sind. Erbsen und Gemüsefond hinzufügen und alles ca. 6 Minuten köcheln lassen. Anschließend Erbsen in ein Sieb im Eiswasser abschrecken und danach gemeinsam mit der Minze, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Butter in einem hohen Gefäß pürieren. Um eine besonders cremige Konsistenz zu erreichen anschließend durch ein feines Sieb streichen. Vorm Servieren kurz erwärmen.

Für den Weißweinschaum:

Schalotten abziehen, feinschneiden und in einer kleinen Pfanne glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und leicht reduzieren lassen. Fond hinzugeben und ebenfalls ein reduzieren. Sahne hinzugeben und wieder leicht ein reduzieren lassen. Sojalecithin mit etwas kaltem Wasser verrühren und ebenso dazugeben. Jetzt die Sauce durch ein Sieb schütten. Anschließend mit Zitronenzesten, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vorm anrichten die Butter hinzugeben und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Jakobsmuscheln:

Knoblauch abziehen. Jakobsmuscheln mit kaltem Wasser waschen und gut abtupfen. Salzen und pfeffern und in einer Pfanne in Öl mit den Zitronenschalen scharf anbraten. Nach ca. 1 Minute wenden und etwas Butter und Knoblauch in die Pfanne geben. Mit der Butter beträufeln und nochmals 1 Minute braten. Danach herausnehmen und mit ein wenig Zitronensaft und Meersalz Flocken verfeinern.

Für die Garnitur:

Gurken und Radieschen waschen und trockentupfen. Aus den Gurken und Radieschen feine Scheiben mit dem Schäler schneiden, mit Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer marinieren und einrollen. Erbsen kurz mit Butter, Chili und Salz anbraten. Pistazien in einer Pfanne kurz anrösten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Paula Bründl am 10. November 2020

Käsebrötchen mit Aufstrich, Feldsalat, Joghurt-Dressing

Für zwei Personen

Für die Käsebrötchen:

150 g mittelalter Gouda	300 g Mehl	125 ml Milch
1 Pkg. Backpulver	Salz	Pfeffer

Für den Tomaten-Aufstrich:

150 g Doppelrahmfrischkäse	50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Glas getrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe	1 Msp. Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für den Basilikum-Aufstrich:

150 g Feta	50 ml Sahne	1 Handvoll Walnüsse
50 g Basilikumblätter	Salz	Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

100 g zimmerwarme Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Zitrone	1 EL Joghurt
1 EL Milch	Salz	Pfeffer

Für die Käsebrötchen:

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Gouda grob reiben. Mehl, Backpulver, etwas Salz und Pfeffer und geriebenen Gouda in einer Schüssel vermengen. Milch hinzugießen und alles verkneten, bis der Teig eine geschmeidige Masse wird. Wenn der Teig zu klebrig ist, ein bisschen Mehl hinzufügen.

Acht gleich große Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten backen bis sie goldbraun sind. Und die letzten drei Minuten ein feuchtes Baumwolltuch drüberlegen, damit die Brötchen nicht hart werden.

Für den Tomaten-Frischkäse-Aufstrich:

Getrocknete Tomaten halbieren. Frischkäse, Knoblauch und Tomaten in ein hohes Gefäß geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und in einen Spritzbeutel mit Sternchenöffnung füllen.

Für den Basilikum-Feta-Aufstrich:

Walnüsse fein hacken. Frischkäse, Feta, Walnüsse und Basilikum in ein hohes Gefäß geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel mit Sternchenöffnung füllen.

Für die Kräuterbutter:

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und zusammen mit dem Schnittlauch im Multi-Zerkleinerer zerkleinern.

Butter mit der Gabel weichdrücken. Jeweils 1 Esslöffel der gehakten Kräuter mit der Butter gleichmäßig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel mit Sternchenöffnung füllen.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern.

Zitrone halbieren und auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Joghurt und Milch glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing unter den Salat heben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Rönnau am 07. April 2020

Kürbis-Creme-Suppe, Kokosmilch, Jakobsmuscheln, Hörnchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Hokkaido-Kürbis	100 g Sellerieknolle	1 Zitronengrashalm
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Limette
5 EL Kürbiskerne	50 ml flüssige Sahne	50 g Ingwer
1-2 EL gelbe Currypaste	100 ml trockener Wermut	600 ml Gemüfefond
400 ml Kokosmilch	2 EL Kürbiskernöl	50-80 ml helle Sojasauce
1 Bund Koriander	2 Kaffirlimettenblätter	1 TL Kurkuma
Cayennepfeffer	1 Muskatnuss	Chilifäden
Butter	Öl	Sojalecithin
Salz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

3 schöne, ausgelöste Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	1 Limetten
Olivenöl	Meersalz	Salz, Pfeffer

Für die Hörnchen:

1 Lage ausgeroll. Blätterteig	20 g Kürbiskerne	1 Ei (Eigelb)
3-4 EL Schmand	Meersalz	

Für die Suppe:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kürbis waschen, trockentupfen, aufschneiden und das Innere mit einem großen Löffel entfernen. Kürbis in große Würfel schneiden.

Sellerie schälen, ggfs. von Enden befreien und klein schneiden.

Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen, enthäuten und klein schneiden. Ingwer von der Schale befreien und reiben. Zitronengrashalm putzen, vom Strunk befreien und eindrücken.

Öl und Butter im Topf erhitzen. Schalotten, Kürbis, Möhren, Ingwer zusammen mit der Currypaste anschwitzen. Zitronengrashalm dazugeben und alles mit Wermut ablöschen. Fond hinzugeben.

Kaffirlimettenblätter und Sojasauce hinzugeben und etwas köcheln lassen. Kokosmilch und Sahne dazugeben. Nach 10 Minuten die Temperatur etwas runterstellen. Kaffirlimettenblätter und Zitronengrashalm herausnehmen und nun die Suppe mit dem Zauberstab aufmixen. Durch ein Sieb passieren. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Muskatnuss reiben und Suppe mit Cayennepfeffer, Kurkuma, Muskat, Limettensaft und Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren nochmal mit Stabmixer aufschäumen und wenn nötig, mit Sojalecithin abbinden. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Wenn sie anfangen zu knacken, die Pfanne vom Herd nehmen.

Suppe mit Kürbiskernen, Chilifäden, ganz wenig Koriander und etwas Kürbiskernöl garnieren.

Für die Jakobsmuscheln:

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und anschneiden. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und mit Öl und Knoblauch marinieren. Dann kurz mit Öl in einer Pfanne anbraten.

Salz, Pfeffer und je nach Geschmack etwas Kürbiskernöl dazugeben.

Meersalz darauf geben. Muscheln darauf - oder je nach Geschmack auf Holzspießen - anrichten. Mit Limettensaft säuern.

Für die Hörnchen:

Blättermehl mit Schmand bestreichen und aus dem Blättermehl kleine Hörnchen formen. Kürbiskerne klein hacken. Einige Kerne in den Teig einarbeiten. Meersalz einarbeiten. Ei trennen, Eigelb auffangen und Hörnchen mit Eigelb bestreichen. Kerne darauf geben. Für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Suppe in einem Tellern anrichten, Jakobsmuscheln daneben extra anrichten und Hörnchen auf den Rand der Suppe legen.

Nathalie Riahi am 22. September 2020

Kabeljau, Grüne Soße, Wildkräuter-Salat, Wachtelei

Für zwei Personen:

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet 1 Zitrone Mehl Butterschmalz
Salz, Pfeffer

Für die Grüne Sauce:

1 Zitrone 2 Eier 500 g Naturjoghurt
1 Becher Schmand 1 EL feiner Senf 3 Zweige Schnittlauch
3 Zweige Borretsch 3 Zweige Pimpinelle 3 Zweige Sauerampfer
3 Zweige Kresse 1/2 Bund Petersilie 3 Zweige Kerbel
1 Prise Zucker Salz, Pfeffer

Für den Wildkräuter-Salat:

1 Pack. Wildkräutersalat 1 Zitrone 50 ml Olivenöl
1 EL körniger Senf 1 EL feiner Senf 1 EL Honig
Salz Pfeffer

Für das Wachtelei:

1 Wachtelei 1 TL Essig

Für den Kabeljau:

Den Kabeljau waschen und trockentupfen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Kabeljau in Zitronensaft wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und in Butterschmalz anbraten, bis er schön glasig ist.

Für die Grüne Sauce:

Schnittlauch, Borretsch, Pimpinelle, Sauerampfer, Kresse, Petersilie, und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, bis der grüne Saft austritt. Zitrone halbieren, Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Gehackte Kräuter mit Zucker, Joghurt, Schmand, Senf und Zitronensaft vermengen. Eier hartkochen, reiben und zur Sauce geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräuter-Salat:

Für das Dressing Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Honig, Senf und Zitronensaft vermengen und Olivenöl tropfenweise unterrühren, sodass sich eine Vinaigrette ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat waschen, trockenschleudern und mit dem Dressing vermengen.

Für das Wachtelei:

Wasser in einem Topf bis kurz vor dem Kochen erhitzen, Essig hinzufügen, Ei vorsichtig in den Topf geben und ca. 2 Minuten warten. Ei auf dem Fisch servieren.

Ein bis zwei Esslöffel Essig im Kochwasser helfen beim Pochieren von Eiern. Der Essig sorgt dafür, dass das Eiweiß besser stockt und schön glatt wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Janna Budesheim am 16. Juni 2020

Kabeljau-Ceviche, Mango, Erdnüsse, Avocado, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

200 g frisches Kabeljaufilet	1 rote Zwiebel	2 Limetten
1 reife Mango	2 EL Erdnüsse	1 kleines Stück Ingwer
2 Zweige Koriander	getrocknete Chiliflocken	Salz

Für die frittierte Avocado:

1 reife Avocado	4 EL Panko Paniermehl	1 Ei
200 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für die Mayonnaise:

1 Limette	1 Ei (Größe L)	100 ml Sonnenblumenöl
½ TL Tafelsenf	1 Zweig Koriander	Chiliflocken, Salz

Für die Ceviche: Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Kabeljau in ein Gefäß geben, mit etwas Salz würzen und ca. 2 Minuten ziehen lassen. Limetten halbieren, auspressen, Saft auffangen und zum Kabeljau geben. Mehrmals umrühren und den Fisch darin ca. 15 Minuten ziehen lassen (Die Säure lässt die Proteine des Fisches denaturieren - der Fisch wird so kalt gegart).

Mango schälen und halbieren. Die Filets, welche links und rechts des innenliegenden ovalen Kerns verlaufen, abschneiden und die Hälfte in kleine Würfel zerteilen. Erdnüsse fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in hauchdünne Scheiben schneiden. Zwiebel-Scheiben in ein Gefäß geben, mit etwas Salz würzen, mehrmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Zwiebeln mit Wasser abwaschen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen, sodass die Zwiebeln an Schärfe verlieren und milder im Geschmack werden. Ingwer waschen, trockentupfen und klein hacken.

Limettensaft vom Kabeljau abgießen. Kabeljau mit Zwiebeln, Koriander, Ingwer und Chili vermengen. Kabeljau mit Mango und Erdnüssen der Reihe nach in einem Servierring schichten.

Bei der Zubereitung von Ceviche fällt die sogenannte Leche de tigre als Nebenprodukt an. Die Tigermilch aus dem Fisch- und Limettensaft und Gewürzen wird in Peru gern getrunken und als Aperitiv oder eigene Vorspeise genossen. Man sollte sie sofort verwenden, im Kühlschrank hält sie sich maximal vier Stunden, es sei denn, man findet sie abgepackt im Supermarkt.

Für die frittierte Avocado: Avocado halbieren und das Fruchtfleisch einer halben Avocado mit einem Esslöffel vorsichtig herauslösen, ohne das Fruchtfleisch dabei zu beschädigen. Avocado-Hälfte in vier längliche, gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.

Ei in einem tiefen Teller verquirlen und mit einer Prise Salz würzen.

Panko Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Avocado-Scheiben (wie bei einem Schnitzel), zuerst in die Eimasse und danach in dem Panko Paniermehl geben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Avocado-Scheiben darin ca. 1 Minute von jeder Seite goldbraun braten.

Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise: Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb zusammen mit Senf in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit einem Handrührgerät verrühren. Nach und nach vorsichtig das Öl hinzufügen, bis eine Mayonnaise entsteht.

Limette halbieren, auspressen und 1 TL Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limettensaft und 1 TL gehackten Koriander zur Mayonnaise geben und mit Salz und Chili abschmecken.

Patrick Ruhe am 19. Mai 2020

Kalte Gurken-Suppe mit Sesam-Hähnchen-Spießen

Für zwei Personen:

Für die Gurkensuppe:

1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	15 g Pinienkerne
30 g Rosinen	3 Spr. scharfe Chilisauce	1 dl kalter Hühnerfond
2 EL Olivenöl	12 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer

Für die Spieße:

4 Hähnchenfilets	1 Knoblauchzehe	100 g Sesam
3 EL Weißwein	1 EL Sonnenblumenöl	1 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer		

Für die Garnitur:

15 g Pinienkerne	1/2 Bund Basilikum
------------------	--------------------

Für die Gurkensuppe:

Die Gurke schälen, von Enden befreien, entkernen und in Stücke schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Knoblauch abziehen. Gurke mit Hühnerfond mixen und mit Chilisauce würzen. Öl, Rosinen, Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Ggfs. kurz kaltstellen.

Für die Spieße:

Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und würfeln.

Hähnchenbrustwürfel auf vier kleine Holzspieße spießen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Aus Wein, Zucker, 2,5 EL Öl, Salz, Pfeffer und Knoblauch eine Marinade herstellen und Hähnchenwürfel damit marinieren. Hähnchenwürfel in einer Pfanne in restlichem Öl von allen Seiten braten. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und noch einmal kurz braten.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Suppe mit Pinienkernen und Basilikumblättern garnieren.

Die Suppe in einem kleinen Glas auf einem großen Teller mit dem Spieß daneben anrichten und servieren.

Anja Salge am 16. Juni 2020

Karotten-Ingwer-Suppe, Zitronen-Garnelen im Kokos-Teig

Für zwei Personen

Für die Suppe:

5 Karotten	1 Gemüsezwiebel	1 Chilischote
200 ml Kokosmilch	100 ml Sahne	400 ml Gemüsefond
1 daumengr. Stück Ingwer	1 Vanilleschote	1 EL Curry
1 EL Paprikapulver	1 EL Zimt	2 EL Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer	

Für das Topping:

25 g Kürbiskerne	25 g Sonnenblumenkerne
------------------	------------------------

Für die Spieße:

6 Black Tiger Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Ei	50 g Kokosflocken	2 EL Olivenöl
50 g Paniermehl	30 g Mehl	1 TL Chilipulver
1 TL Chiliflocken	Erdnussöl	Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	50 ml Kokosmilch	2 EL Kürbiskernöl

Für die Suppe:

Die Karotten schälen, Enden entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und auch fein würfeln.

Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zwiebel, Ingwer und Chili in einem Topf mit Öl scharf anbraten. Karotten dazugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver und Zimt würzen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und in den Topf geben. Die ausgekratzte Schote für das Topping beiseitelegen. Gemüsefond, Sahne und Kokosmilch angießen und alles für 15 Minuten weichkochen lassen.

Die Suppe mit einem Pürrierstab fein pürieren.

Für das Topping:

Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne zusammen mit den ausgekratzten Vanilleschoten (von oben) braun anrösten. Schoten entfernen und Kerne zur Seite stellen.

Für die Spieße:

Garnelen waschen und trockentupfen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Olivenöl, dem Abrieb der Zitrone und dem Zitronensaft sowie Salz, Pfeffer und Chilipulver vermischen und die Garnelen dazugeben. Das Ganze gut vermengen und 10 Minuten kaltstellen.

Kokosflocken mit Paniermehl, Mehl und Chiliflocken mischen. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Garnelen erst im Ei, dann in der Mehl-Mischung wenden und in einer heißen Pfanne in ausreichend Erdnussöl ausbacken. Anschließend je drei Garnelen auf einen Spieß stecken.

Für die Garnitur:

Kürbiskernöl sowie Kokosmilch dekorativ auf der Suppe verteilen.

Die Suppe in eine Schale füllen. Das Topping darüber geben und den Garnelenspieß darüber hängen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Pehka am 21. Januar 2020

Karotten-Mango-Kokos-Suppe mit 'Surf and Turf' - Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Karotten	1 reife Mango	1 Mango
20 g Ingwer	1 milde Chilischote	1 Zwiebel
2 Limetten	500 ml Kokosmilch	1 Liter Gemüsefond
3 EL Currypulver	5 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für den Spieß:

100 g Hähnchenbrust	4 Garnelen	2 Knoblauchzehen
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

Für den Sesam-Chip:

2 Blätter Filoteig	1 Ei	5 EL weiße Sesamsaat
5 EL schwarze Sesamsaat		

Für die Garnitur:

1 Bund Koriander	Öl
------------------	----

Für die Suppe:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen und würfeln. Ingwer schälen und hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls hacken. Chilischote waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Karotten, Zwiebel, Chili und Ingwer darin anbraten, dann mit Fond ablöschen. Alles 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, geschnittene, frische Mango und Mango aus der Dose hinzugeben und eine weitere Minuten kochen lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren. Kokosmilch einrühren und Suppe bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Limetten halbieren und Saft auspressen. Suppe vor dem Servieren mit Limettensaft, Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spieß:

Garnelen putzen, waschen und trockentupfen. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. Garnelen, Fleisch und Knoblauch in eine Pfanne geben und in etwas Öl anbraten. Garnelen und Fleisch aus der Pfanne nehmen und abwechselnd auf Holzspieße spießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Sesam-Chip:

Filoteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb verquirlen und Teig damit bestreichen. Dann mit Sesam bestreuen und ca. 5-10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Auskühlen lassen und in Chips brechen.

Für die Garnitur:

Öl in einem Topf erhitzen, Korianderblättchen abzupfen und diese im heißen Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe mit Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 29. September 2020

Karotten-Salat mit Süßkartoffel-Taler, Joghurt-Minz-Soße

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffel-Taler:

1 kleine Süßkartoffel 50 g Gouda am Stück 50 g Bergkäse am Stück

Für den Salat:

3 Karotten 1 rote Zwiebel 6 getrocknete Datteln
100 g Schafskäse 50 g gesalzene Erdnüsse Baharat, Chili

Für die Sauce:

200 g Joghurt ½ Limette (Saft, Abrieb) 1 TL Honig
2 Zweige Minze 1 TL gemahlener Cumin 1 TL Ras el Hanout
edelsüßes Paprikapulver Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone 200 ml neutrales Öl 1 Bund Minze
Salz

Für die Süßkartoffel-Taler:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Süßkartoffel im Ganzen 20 Minuten kochen. Aus der Mitte eine Scheibe herausschneiden und rund ausstechen. Käse reiben und über den Taler verteilen. Im vorgeheiztem Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

Für den Salat:

Karotten schälen und raspeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Datteln und Schafskäse klein schneiden und die Erdnüsse hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Baharat und Chili würzen.

Für die Sauce:

Limette waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Saft und Abrieb von der Limette mit den Gewürzen, dem Honig und der Minze abschmecken.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Teil des angemachten Joghurts zum Anrichten herausnehmen und zur Seite stellen, den Rest über die Karotten geben, vermengen und abschmecken.

Für die Garnitur:

Minze abbrausen und trockenwedeln. Minze mit Öl, Zitronensaft, Zitronenabrieb und etwas Salz in einen Mixer geben und zu einem Minzöl mixen.

Die aufgehobene Joghurtsauce auf einem kalten Teller kreisförmig anrichten. Den Kartoffeltaler in die Mitte setzen und den Karottensalat darauf schichten. Mit Minzöl garnieren und servieren.

Ursula Lützenkirchen am 18. August 2020

Kokos-Suppe mit Garnelen und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote	15 g Ingwer
150 g Tomaten	1 EL Olivenöl	125 ml Kokosmilch
350 ml Gemüsefond	1 Limette	1 EL Limettensaft
2 EL helle Sojasauce		

Für die Garnele:

75 g Garnelen

Für das Pfannenbrot:

300 g Mehl	1 TL Backpulver	1 TL Salz
200 ml Wasser	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl

Für die Suppe:

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und das Grün in dünne Ringe schneiden und das Weiß dünn hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und hacken. Ingwer schälen und zuerst andrücken und ebenfalls hacken. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfeln schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chili darin unter Rühren andünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsefond aufgießen, kurz aufkochen und 4 Minuten köcheln lassen.

Tomatenwürfel unterheben.

Limette halbieren und auspressen. Suppe mit einem Esslöffel Limettensaft und Sojasauce abschmecken und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Für die Garnele:

Garnelen in einem Sieb kalt abrausen und gut abtropfen.

Garnelen in der Kokosuppe erwärmen, bis die Garnelen glasig sind.

Für das Pfannenbrot:

Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mehl, Backpulver, Salz, 1 Esslöffel Olivenöl und Thymian in eine Schüssel geben und mit 200 ml Wasser zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 5 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa 6 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze ausbacken.

Tipp: Wer mag, kann den Teig noch mit Gewürzen, Zwiebeln, Oliven oder Schinken verfeinern. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

André Besel am 17. März 2020

Konfiertes Lachs mit Allerlei von der Petersilienwurzel

Für zwei Personen

Für den Lachs:

250 g Lachsfilet, ohne Haut 500 ml Olivenöl

Für die Petersilienwurzelcreme:

250 g Petersilienwurzel 100 ml Schlagsahne 100 ml Gemüsefond
Zucker Butter Salz, Pfeffer

Für die Petersilienwurzel-Chips:

100 g Petersilienwurzel Pflanzenöl

Für den Petersilienwurzel-Salat:

100 g Petersilienwurzel Weißer Balsamico Arganöl, Salz, Pfeffer

Für das Petersilienöl:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 5 EL Pflanzenöl

Für das Petersiliensalz:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie Grobes Meersalz essbare Blüten

Für den konfierten Lachs:

Den Lachs waschen, trockentupfen und in 2-3 kleine Stücke von je 5x10 Zentimeter aus der Mitte herausschneiden.

Olivenöl in einem kleinen Topf auf 60-65 Grad erhitzen und den Lachs 7-8 Minuten, je nach Dicke des Lachsstückes, im Öl langsam gar ziehen lassen.

Für die Petersilienwurzelcreme:

Die Petersilienwurzel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Anschließend in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit Schlagsahne und Gemüsefond aufgießen und zugedeckt weich schmoren. Die Flüssigkeit dabei einkochen lassen.

Mithilfe eines Pürrierstabs zu einer Creme mixen.

Für die Petersilienwurzel-Chips:

Die Petersilienwurzel schälen und der Länge nach auf einem Gemüsehobel in 4-6 hauchdünne Scheiben schneiden.

Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf 160 Grad erhitzen und die Scheiben goldbraun in Öl frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Petersilienwurzel-Salat:

Die Petersilienwurzel schälen und mithilfe eines Gemüsehobels in kleine Scheiben schneiden. Anschließend in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, weißem Balsamico und Arganöl marinieren.

Für das Petersilienöl:

Petersilienblätter abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit Stängel und Olivenöl in einem Multi-Zerkleinerer zerkleinern.

Für das Petersiliensalz:

Petersilienblätter abbrausen, trockenwedeln, sehr klein schneiden und mit grobem Meersalz im Mengenverhältnis 1:1 in einer kleinen Schüssel vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.

Silvia Weissenlehner am 03. März 2020

Krabben-Bratwurst mit Jakobsmuschel und Avocado-Tatar

Für zwei Personen

Für die Bratwurst:

50 g Nordseekrabben	4 Riesengarnelen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	30 ml Schlagsahne
100 g Semmelbrösel	1 EL Butter	Piment-d'Espelette
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Apfelperlen:

1 Apfel	800 ml Apfelsaft	200 ml roter Portwein
80 ml Grenadine	1 Vanilleschote	1 Sternanis
3 Wacholderbeeren	50 g Zucker	

Für das Avocado-Tatar:

1 Avocado	1 Tomate	1 gelbe Paprika
1 Zitrone	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Zucker
brauner Zucker	Salz, Pfeffer	

Für die Bratwurst von der Nordseekrabbe:

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen. Knoblauchzehe und ein Viertel der Zwiebel grob schneiden und in Butter anschwitzen, bis beides weich ist. Die Garnelen waschen, trockentupfen und grob klein schneiden. Die Nordseekrabben waschen, trockentupfen, klein schneiden und mit Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Semmelbrösel und Sahne in einen hohen Becher geben. Alles zusammen pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Piment d'Espelette abschmecken.

Danach die Garnelenstücke unter die Krabbenmasse heben und auf Frischhaltefolie geben. Zu einer Rolle eindrehen und zum Stabilisieren Alufolie um die Rolle mit der Frischhaltefolie drehen. Im heißen Wasserbad bei 90 Grad für ca. 10 Minuten garen. Anschließend in den Kühlschrank zum Auskühlen legen.

Für die Apfelperlen:

Für die Apfelperlen Zucker im Topf karamellisieren, mit Portwein ablöschen und anschließend Apfelsaft, Grenadine, Wacholderbeeren, Sternanis und die Vanilleschote dazugeben. Alles auf $\frac{1}{3}$ reduzieren.

Mit einem Kugelausstecher kleine Perlen aus dem Apfel ausstechen. Den restlichen Apfel mit in den Fond geben und auskochen. Danach die Perlen im entstandenen Apfelfond für ca. 30 Sekunden kochen, aus dem Fond nehmen und wieder im Kühlschrank auskühlen lassen. Den Fond ebenfalls abkühlen lassen. Sobald die Apfelperlen erkaltet sind, wieder in den Fond geben und durchziehen lassen. Zum Schluss ohne Fond auf Tellern anrichten.

Für das Avocado-Tatar:

Schnittlauch abbrausen und fein schneiden. Tomate waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend fein würfeln. Paprika entkernen und fein würfeln. Avocado vom Kern befreien und vier dicke Scheiben (ca. 0,5 cm) schneiden. Den Rest der Avocado etwas gröber würfeln. Zitrone abreiben und auspressen. Tomate, Paprika, Schnittlauch und Avocado vermengen und mit dem Saft und dem Abrieb einer Zitrone, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Für die Garnitur die Avocadoscheiben mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Zum Schluss das Tatar darauf servieren.

Waltraud Hantke am 15. April 2020

Lachs auf Gemüse-Käse-Puffer, Chili-Garnelen, Dill-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

250 g Lachsfilet, ohne Haut 1 Zitrone 3 EL Olivenöl
Meersalz

Für die Gemüse-Käse-Puffer:

2 mittelgroße Möhren 1 Zucchini 1 Zwiebel
1 Ei 100 g mittelalter Gouda 1,5 EL Mehl
Salz Pfeffer

Für die Dillsauce:

1 Ei 400 ml Gemüsefond 1,5 EL Weißweinessig
2 Zweige Dill 40 g Butter 1 EL Mehl
1 TL Zucker Salz Pfeffer

Für die Chili-Garnelen:

4 Riesengarnelen 1 Zitrone 1 Chilischote
2 TL Kokosöl 1 Prise Chilipulver Salz

Für den Lachs:

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Zitrone halbieren, auspressen und 3 EL Zitronensaft auffangen. Öl, Zitronensaft und Fleur de Sel zu einer Marinade vermengen. Das Lachsfilet hauchdünn schneiden und in der Marinade ziehen lassen.

Für die Gemüse-Käse-Puffer:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Gouda reiben und die Möhren schälen. Zwiebel abziehen und die Zucchini schälen. Zucchini, Möhren und die halbe Zwiebel raspeln.

Gemüse gut salzen, um das Wasser zu entziehen. In einem engmaschigen Sieb abseihen. Das geraspelte Gemüse mit einem Ei, Mehl und Gouda vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Puffer formen und auf ein Backblech geben. Für 20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Dillsauce:

Butter im Topf erhitzen und das Mehl einrühren, um eine Mehlschwitze herzustellen. Mit Fond ablöschen, Weißweinessig hinzugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Für 10 Minuten unter regelmäßigem Rühren bei geringer Hitze kochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Ei trennen, Dill abbrausen und trockenwedeln. Dill hacken und 2 EL Dill zusammen mit dem Eigelb in die Sauce einrühren.

Für die Chili-Garnelen:

Chilischote waschen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer Hälfte auffangen. Garnelen waschen und trockentupfen.

Chili kurz in Öl anbraten, die Garnelen dazugeben und glasig braten. Mit Zitronensaft ablöschen und mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Celine Knöll am 15. April 2020

Lachs-Tataki mit Miso-Mayonnaise

Für zwei Personen

100 g Lachsfilet	2 zimmerwarme Eier	250 ml Rapsöl
1 TL Senf	1 TL helle Misopaste	1 Limette
1 Orange	1 cm Ingwer	50 ml helle Sojasauce
1 EL Sesamöl	2 EL helle Sesamsaat	1 EL dunkle Sesamsaat
0,5 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Eier trennen. Eigelb und Senf in einen schmale Rührschüssel geben. Mit einem Rührgerät verquirlen, dabei nach und nach kleine Mengen Öl hinzufügen. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und auspressen. Mayonnaise mit Misopaste, etwas Salz und ggbf. einem Spritzer Limettensaft und etwas Limettenabrieb abschmecken.

Orangenschale abreiben. Ingwer schälen und sehr fein reiben. Mit Sesamöl und Sojasauce gut vermischen. Lachsfilet waschen, trockentupfen und in quadratische Würfel schneiden. Lachswürfel in die Sojasaucenmischung einlegen. Etwas Orangenschale untermischen.

Lachswürfel aus der Sojasaucenmischung nehmen und im Sesam wälzen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Lachswürfel auf allen Seiten darin kurz anbraten.

Lachs-Tataki auf Teller anrichten und mit Miso-Mayonnaise garniert servieren.

Carina Mayer-Pendl am 17. März 2020

Lachs-Tatar mit Avocado, Feldsalat und Radieschen

Für zwei Personen

Für das Tatar mit Avocado:

250 g Lachsfilet, ohne Haut	1 reife Avocado	1 Knoblauchzehe
1 kl., milde Chilischote	2 Zitronen	50 ml Sojasauce
2 Zweige Minze	50 g brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

400 g Feldsalat

Für die Radieschen:

1 Bund Radieschen	Salz	Pfeffer
-------------------	------	---------

Für das Dressing:

1 Zitrone	2 EL mittelscharfer Senf	3 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	2 EL Zucker

Für das Tatar mit Avocado:

Den Lachs waschen, trockentupfen und klein würfeln. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden und auch sehr fein hacken. Sojasauce mit Knoblauch und Chili vermengen. 1 Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen zur Sojasauce geben. Lachswürfel hinzugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocado halbieren und die eine Hälfte klein würfeln. Die andere Hälfte leicht zerstampfen. Die andere Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Zitronensaft über die zerstampfte Avocado geben.

Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und auch zur zerstampften Avocado geben. Mit braunem Zucker vermengen.

Zuerst die zerstampfte Avocado in einen Anrichte-Ring geben. Dann den Lachs zusammen mit Avocado-Würfeln darauf verteilen.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben.

Für die Radieschen:

Radieschen waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. In eine kleine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer vermengen. 3 Minuten ziehen lassen.

Für das Dressing:

Senf in eine kleine Schüssel geben. Öl, Apfelessig und 1 EL Wasser hinzufügen. Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles vermischen. Dill abbrausen, trockenwedeln, hacken und hinzugeben. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft dazugeben. Alles vermengen und zu einem Dressing verarbeiten. Dressing mit dem Feldsalat vermengen und Radieschen dazugeben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria-Carmen Wohnhas am 28. Juli 2020

Lachs-Tatar mit Limetten-Creme

Für zwei Personen

150 g Lachsfilet	150 g Räucherlachs	1,5 Stangen Frühlingszwiebeln
3 Zweige Schnittlauch	3 Zweige Dill	0,5 Knoblauchzehe
1 Limette	0,5 TL Honig	1 EL Olivenöl
75 g Crème-fraîche	2 TL Lachskaviar	1 Beet Gartenkresse
Kalahari-Salz	weißer Pfeffer	

Lachsfilet waschen, trockentupfen und fein würfeln. Räucherlachs fein würfeln und mit dem Lachs zusammen in einer Schüssel kühl stellen.

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden.

Schnittlauch und Dill abbrausen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Limettenschale fein abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Lachswürfel mit Honig, der Hälfte des Limettensafts, Limettenschale, Olivenöl, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Crème fraîche mit restlichem Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tatar mit Hilfe eines Anrichterings auf Teller anrichten, Limettencreme daneben geben und mit Kresse und Kaviar garnieren.

Carina Mayer-Pendl am 17. März 2020

Lachs-Tatar mit Wachtelei, Frischkäse-Creme, Mango, Avocado

Für zwei Personen

Für das Tatar:	1 Lachsfilet (200 g)	1 frische Chilischote
1 Zitrone	1 EL schwarzer Sesam	3 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	Salz	
Für Mango und Avocado:	1 reife Avocado	1 kleine rote Zwiebel
1 frische Chilischote	1 frische Mango	1 Zitrone, Salz
Für den Wasabi-Schaum:	150 ml Milch	100 ml Schlagsahne
1 EL Wasabi-Paste	Salz	
Für die Frischkäse-Creme:	1 Zitrone	200 g Frischkäse, vollfett
100 ml Schlagrahm	Salz	
Für das Wachtelei:	2 Wachteleier	1 Ei
3 EL Weizenmehl	3 EL Semmelbrösel	

Für das Tatar:

Den Lachs abbrausen, trockentupfen, parieren und in mittelgroße, gleichmäßige Stücke schneiden. Sesam in einer Pfanne rösten.

Chilischote entkernen und kleinhacken. In einer Schüssel den Fisch mit Sojasauce, Chili, Sesamöl und Sesam würzen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken und ziehen lassen.

Lachs gehört zu den beliebtesten Fischarten. Der WWF rät dazu, beim Kauf genau hinzusehen. Eine gute Wahl ist wildgefangener Lachs aus Alaska oder Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur. Weniger empfehlenswert ist mit Stellnetzen gefangener Lachs aus dem Nordwestatlantik.

Für Mango und Avocado:

Mango und Avocado schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. Rote Zwiebel abziehen, fein würfeln und in kochendem Wasser blanchieren.

Zwiebeln abtropfen und zur Mango und Avocado Mischung geben. Mit Chili, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für den Wasabi-Schaum:

Milch mit Sahne aufkochen lassen und Wasabi unterrühren. Mit Salz abschmecken, in ein hohes Gefäß geben und vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für die Frischkäse-Creme:

Frischkäse in eine Rührschüssel geben, Saft einer halben Zitrone dazugeben und wenn nötig mit etwas Sahne zu einer glatten Masse rühren. Mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für das Wachtelei:

Wachteleier 2 Minuten in kochendem Wasser kochen, direkt in kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Eier vorsichtig pellen, trockentupfen und mit Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren. In heißer Fritteuse (ca. 200 Grad) goldbraun backen. Mit etwas Salz bestreuen und zum Dekorieren in der Mitte halbieren.

Auf einem großen Teller einen mittelgroßen Servierring platzieren.

Zunächst eine ca. 1cm dicke Schicht an Frischkäse in den Ring streichen.

Mit Avocado-Mango-Mischung bedecken und schließlich den Lachs als oberste Schicht anrichten. Halbiertes Wachtelei auf dem Tartar drapieren.

Den Wasabischaum um das Tartar herum anrichten und servieren.

Katharina Ley am 10. November 2020

Lachs-Tatar, Lachs, Mayonnaise, Blätterteig-Stangen

Für zwei Personen

Für das Lachstatar:

100 g Lachsfilet	50 g Räucherlachs	1 Frühlingszwiebel
1 rotschaliger Apfel	1 Limette	2 EL Crème-fraîche
1 TL Sonnenblumenöl	2 Zweige Dill	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den konfierten Lachs:

100 g Lachsfilet	2 Knoblauchzehen	1 Limette
250 ml Sonnenblumenöl	1 TL weiße Sesamsaat	1 TL schwarze Sesamsaat
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Zweig Salbei
1 Zweig Dill	Fischgewürz	Chilisalzt

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Zitrone	2 Eier	1 TL mittelscharf Senf
Wasabipaste	250 ml Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
Cayennepfeffer	Salz	

Für die Blätterteigstangen:

½ Packung Blätterteig	1 Ei	1 EL Milch
1 TL weiße Sesamsaat	1 TL schwarze Sesamsaat	

Für das Lachstatar:

Einen Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Ofen auf 45 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachsfilet waschen und trockentupfen. Frühlingszwiebel putzen. Apfel vierteln und Kerngehäuse entfernen. Lachs, Räucherlachs, Frühlingszwiebel und Apfel fein würfeln. Alles miteinander vermengen.

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Öl und Dill verrühren und mit einem Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade gut mit dem Tatar vermengen. Crème fraîche mit ca. 1 Teelöffel Limettenabrieb und 1 Teelöffel Limettensaft verrühren und mit Zucker abschmecken. Lachstatar in einem Anrichtering anrichten, Crème fraîche-Mischung als Haube darüber geben und mit etwas Dill garnieren.

Für den konfierten Lachs:

Lachs waschen und trockentupfen. Knoblauch andrücken. Rosmarin, Thymian und Salbei abbrausen und trockenwedeln. Das Öl mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Salbei auf 45 Grad erwärmen. Lachs hineingeben und im vorgeheizten Backofen (45 Grad) 20 Minuten ziehen lassen. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fisch mit Chilisalzt und Fischgewürz würzen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Lachs geben. Dill abbrausen und trockenwedeln. Fisch damit garnieren. Limette in Spalten schneiden und zum Fisch servieren.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Eier trennen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Eigelbe, Senf, 1 Esslöffel Zitronensaft und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer mixen. Öl in dünnem Strahl hinzugeben und eine Mayonnaise herstellen. Wasabipaste untermixen und Mayonnaise mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

kuechenschlacht.zdf.de Für die Herstellung einer Mayonnaise sollten Sie ein hohes, sehr schmales Gefäß verwenden, in das der Stabmixer nur knapp reinpasst.

Das perfekte Rezept: Auf ein Ei kommen 200 ml Öl. Erst das Ei in das Gefäß geben, dann das Öl sowie einen halben Esslöffel Senf hinzufügen.

Senf dient als Emulgator und sorgt für die Bindung. Nun den Stabmixer auf den Boden des Gefäßes stellen, dann erst einschalten und mixen.

Stabmixer langsam hochziehen. Zum Schluss einen Schuss Essig oder Zitrusaft unterrühren.

Für die Blätterteigstangen:

Blätterteig in Streifen schneiden und zu Spiralen drehen. Ei trennen und das Eigelb mit Milch verquirlen. Blätterteigspiralen mit Ei-Mischung bestreichen und mit beiden Sesamsorten bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen (200 Grad) goldbraun backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mary Tharovsky am 28. April 2020

Lachsfilet auf Kartoffel-Rösti mit Wasabi-Creme

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	Olivenöl	Meersalz
weißer Pfeffer		

Für die Rösti:

4 große mehligk. Kartoffeln	1 Ei	1 EL Mehl
1 Muskatnuss	5 EL Butterschmalz	Pfeffer, Salz

Für die Gurkennudeln:

1 Salatgurke	1 Zitrone	250 g Crème fraîche
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Wasabicreme:

100 g Crème-fraîche	1 EL Wasabipaste
---------------------	------------------

Für den Lachs:

Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. In heißem Olivenöl für 2 Minuten anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Für die Rösti:

Die Kartoffeln schälen, grob reiben und die Flüssigkeit abgießen.

Geriebene Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Messerspitze Muskat mit Ei und Mehl unterrühren. Kartoffelmasse in heißem Butterschmalz portionsweise knusprig ausbacken.

Für die Gurkennudeln:

Gurke schälen, mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.

Zitronenschale abreiben und zur Crème fraîche geben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gewürzte Crème fraîche mit den Gurkenstreifen vermengen.

Für die Wasabicreme:

Crème fraîche und Wasabi vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Döring am 10. März 2020

Lamm-Hackbällchen, Vinaigrette, Hummus, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	120 g Tahinipaste	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Olivenöl		

Für die Zitronen-Vinaigrette:

1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote
1 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Koriander	2 EL Weißweinessig

Für die Lamm-Hackbällchen:

300 g Lammhack	2 EL Pinienkerne	1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Koriander	1 Zweig Minze	1 EL Weißweinessig
2 EL Butter	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL getrockneter Oregano	1 TL gem. Piment	$\frac{1}{4}$ TL gem. schwarzer Pfeffer
$\frac{1}{4}$ TL gem. weißer Pfeffer	Salz	1 TL Olivenöl

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

2 Minigurken	3 Tomaten	1 Spitzpaprika
4 Radieschen	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

300 g Dinkelmehl	160 ml Milch	1 TL Backpulver
50 ml weiche Butter	1 TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 TL Salz	2 EL Speiseöl	Mehl

Für den Hummus:

Die Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb abgießen, dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen. Ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren. Erstmal zur Seite stellen.

Den Saft einer Zitrone auspressen, die Knoblauchzehen abziehen.

Zitronensaft und Knoblauch zusammen mit einem halben TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen.

Im zweiten Schritt Tahini in den Mixer hinzugeben und erneut durchmixen. Langsam 100 ml eiskaltes Wasser und 50 ml Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle fluffige Masse entstehen.

Im letzten Schritt die Kichererbsen, 1-2 EL Olivenöl und $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel zugeben und mindestens 3 Minuten weitermixen bis eine cremige Masse entsteht. Zum Schluss mit Salz und übrigem Zitronensaft abschmecken.

Für die Zitronen-Vinaigrette:

Unmittelbar bevor das Fleisch gebraten wird, die Zutaten für die Zitronen- Vinaigrette in einer kleinen Schüssel verrühren. Dafür Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Zitrone auspressen und 4 EL Saft auffangen. Knoblauchzehen abziehen und ausdrücken. Alles mit dem Weißweinessig in den Multizerkleinerer geben und fein mixen. Beim Anrichten über die Lammhällchen geben.

Für die Lamm-Hackbällchen:

Lammhack mit Weißweinessig, Muskatnuss, Zimt, Oregano, Piment, schwarzem Pfeffer, weißem Pfeffer und Salz in einer Schüssel vermengen. Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und jeweils einen Esslöffel hacken. Die Kräuter in die Fleischmasse geben und 15 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Danach die Fleischmasse aus dem Kühlschrank nehmen und daraus kleine Bällchen formen. Eine

große Pfanne mit Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Fleischbällchen portionsweise darin 2 Minuten braten. Das Fleisch sollte in der Mitte leicht rosa sein. Die Pinienkerne in der Pfanne rösten und als Deko verwenden.

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

Für den Salat das Gemüse kleinschneiden. Dafür die Minigurken und Tomaten waschen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und fein ausdrücken. Alles miteinander vermengen. Zitrone auspressen und den Salat mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Butter in einer heißen Pfanne schmelzen. Dinkelmehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, geschmolzene Butter und 1 EL Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Teig in 4 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen ausrollen.

Eine Pfanne mit dem übrigen Öl erhitzen, je ein Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten circa 2 Minuten backen. Etwas Kreuzkümmel darüber streuen.

Hummus auf Tellern verteilen und eine Mulde in die Mitte drücken.

Die Lammbällchen in die Vertiefung füllen und mit den übrigen Kichererbsen bestreuen. Mit der Zitronen-Vinaigrette überziehen und mit den Pinienkernen bestreuen. Zusammen mit dem Tomaten-Gurken-Salat- Salat und dem Pfannenbrot servieren.

Christoph Gedschold am 04. August 2020

Latte macchiato von der Erbse mit Zitronengras-Scampi

Für zwei Personen

Für die Suppe:

½ große Kartoffel	100 g Erbsen (TK)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 g gemahlene Haselnüsse	200 ml kalte Kokosmilch
150 ml Sahne	20 g Butter	50 ml trockener Weißwein
400 ml Geflügelfond	2 Zweige Thymian	Zucker
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Scampi:

2 küchenfertige Scampi	1 Stange Zitronengras	Olivenöl
------------------------	-----------------------	----------

Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan	1 TL Fenchelsamen	½ getrocknete Chilischote
---------------	-------------------	---------------------------

Für die Suppe:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für die unterste Schicht im Glas die Erbsen in Salzwasser weichkochen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Erbsen mit Butter, Haselnüssen, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat mit dem Pürierstab fein pürieren, sodass eine Erbsencreme entsteht.

Für die mittlere Schicht im Glas Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffel zusammen mit den Thymian-Zweigen in Butter anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Weißwein ablöschen, verkochen lassen und mit Geflügelfond auffüllen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen. 200 ml Sahne hinzufügen und das Ganze pürieren. Suppe abschmecken. Für die oberste Schicht 200 ml von der Suppe mit kalter Kokosmilch mischen und mit dem Stabmixer aufschlagen, sodass ein Schaum entsteht. Die Flüssigkeit im Topf immer wieder aufschlagen, da sich der Schaum nur oben absetzt.

4 große Latte-Macchiato-Gläser bereitstellen. Jedes Glas zu einem Drittel mit dem heißen Püree füllen. Das zweite Drittel (also die mittlere Schicht) mit heißer Suppe auffüllen. Das restliche Drittel (die oberste Schicht) mit dem Schaum füllen.

Für die Scampi:

Scampi waschen, trockentupfen, in der Pfanne in Olivenöl anbraten und würzen. Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und Scampi darauf stecken. Scampi-Spieß kurz vorm Servieren auf dem Glas platzieren.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan reiben und 4 Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen. Chili und Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen und über die Parmesankreise geben. Chips ca. 10 bis 12 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Das Gericht in einem hohen Glas anrichten und servieren.

Andreas Martinko am 19. Mai 2020

Mangold-Päckchen, Zucchini-Pilz-Füllung, Sauce béarnaise

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Pilz-Füllung:

100 g grüne Baby-Zucchini 1 kleine Lauchstange 100 g braune Champignons

Für die Mangold-Päckchen: 1 Mangold 4 Halme Schnittlauch

2 EL Sonnenblumenöl 1 TL Vollmeersalz weißer Pfeffer

Für die Sauce béarnaise: 200 g Butter 2 Eier

2 Schalotten 4 Zweige Kerbel 1 Bund Estragon

2 EL trockener Weißwein 3 EL Estragon-Weinessig 4 weiße Pfefferkörner

Cayennepfeffer, Salz

Für die Kartoffelchips: 1 große vorw. festk. Kartoffel 1 große Süßkartoffel

Kräuter-Meersalz 1 Limette

Für die Zucchini-Pilz-Füllung: Die Zucchini waschen, abtrocknen und in 5 cm lange, feine Stifte schneiden. Den Lauch putzen, die Stängel längs halbieren, waschen und abtrocknen. Die Lauchhälfte mit etwa zwei Drittel des Lauchgrüns in 5 cm lange Streifen schneiden. Die Pilze putzen und blättrig schneiden.

Für die Mangold-Päckchen: Mangoldblätter waschen und trockentupfen. Aus zwei Blättern die mittleren Stiele längs in schmalen Streifen ausschneiden, so dass man sie zum Binden der Päckchen verwenden kann. Die größten Mangoldblätter und die Stielstreifen in eine Schüssel legen und mit etwa 1 Liter kochendem Wasser übergießen und gleich wieder abgießen. Die Blätter abtropfen lassen, nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Blätter überlappend hinlegen, so dass jeweils eine ausreichende Fläche zum Befüllen entsteht. Zucchini, Lauch und Pilze nun auf den Blättern verteilen und diese wie ein Päckchen zusammenfallen. Mit den Mangold-Stielstreifen oder den Schnittlauchhalmen vorsichtig zusammenbinden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Päckchen 20-25 min schmoren.

Für die Sauce béarnaise: Die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Die Pfefferkörner mit einem Messer zerdrücken. Von Kerbel und Estragon die Blättchen abzupfen und beiseitelegen. Die Stiele der beiden Kräuter grob hacken und mit Weißwein, Estragon-Weinessig, Schalotten und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis nur noch circa 1 Teelöffel Sud übrig ist. Diesen Kräuter-Sud durch ein Teesieb gießen und warmhalten. Die Butter bei schwacher Hitze zerlassen, aber nicht bräunen und ebenfalls warmhalten. Eier trennen und die 2 Eigelbe mit 2 Esslöffel heißem Wasser über einem warmen Wasserbad zu einer dicken, schaumigen Creme aufschlagen. Die zerlassene Butter unter ständigem Schlagen zuerst teelöffelweise, dann in einem dünnen Strahl unter die Eigelbcreme mischen. Die Butter darf dabei nur warm, nicht heiß sein, sonst gerinnt die Creme. Den warmen Kräutersud teelöffelweise unter die Creme schlagen. Die abgezupften Kräuterblättchen fein hacken, in die Sauce béarnaise geben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelchips: Den Backofen mit zwei Blechen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Mit dem Hobel einige hauchdünne große Scheiben von beiden Kartoffelsorten herstellen, diese trockentupfen, salzen und sparsam mit dem Meersalz bestreuen. Zweierlei Kartoffelscheiben auf zwei Backpapieren verteilen. Diese auf zwei verschiedenen Ebenen auf die heißen Backbleche legen und circa 18 Minuten backen. Sauce béarnaise auf die vorgewärmten Teller geben. Jeweils drei Mangold-Päckchen darauf anrichten. Mit den schönsten Kartoffelchips und einer Limettenspalte garnieren und servieren.

Maren Kolb am 10. März 2020

Marokkanische Blumenkohl-Suppe mit Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 cm Ingwer	300 ml Kokosmilch	1 EL Butter
$\frac{3}{4}$ l Gemüsefond	1 Bund Koriander	1 TL Ras el Hanout
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

Für den Garnelenspieß:

10 mittelgroße Garnelen	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
Salz		

Für die Suppe:

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. 1 Röschen in dünne Scheiben schneiden und beiseite legen. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Ingwer schälen und hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Blumenkohlröschen in Fond ca. 15 Minuten garen. Dann Kokosmilch aufgießen. Knoblauch, Ingwer und Zitronensaft hinzugeben. Mit Ras el Hanout, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe aufkochen lassen. Dann fein pürieren und ggf. erneut abschmecken. Durch ein feines Haarsieb passieren.

Blumenkohlscheiben in einer Pfanne mit Butter anbraten und mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abrausen und trockenwedeln. Suppe mit gebratenen Blumenkohlscheiben und Korianderblättchen garnieren.

Für den Garnelenspieß:

Garnelen waschen und trockentupfen. Ggf. den Darm entfernen. Auf Holzspieße stecken. Butter in einer Pfanne auslassen. Knoblauch andrücken und mitsamt der Schale zur Butter geben. Garnelenspieße darin glasig braten. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lutz Richter am 28. Januar 2020

Maronen-Creme-Suppe mit Pflaumen-Speck-Topping

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Kartoffeln	50 g Lauch (weißer Teil)	1 Petersilienwurzel (75 g)
200 g gegarte Maronen	1 Schalotte	1 Zitrone
2 EL Butter	50 g Sahne	40 ml Weißwein
600 ml Wildfond	2 Zweige Thymian	1 Päckchen Sahnesteif
Salz	Pfeffer	

Für das Topping:

80 g durchw. Räucherspeck	2 Frühlingszwiebeln	4 getrock. Pflaumen
1 Prise Zimtpulver	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Möhren-Apfel-Salat:

2 Karotten	1 Zitrone	1 Apfel
2 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe:

Die Maronen grob schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Lauch putzen, vom Strunk befreien, längs halbieren und in schmale Ringe schneiden. Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Kartoffeln schälen und würfeln. Thymian abbrausen, trockenwedeln und einen Teil fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotte darin goldgelb andünsten. Lauch, Kartoffeln und Petersilienwurzel dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Wein ablöschen. Wein ca. 1 Minute einkochen lassen und dann Fond, Maronen und den gehackten Thymian sowie den Zweig unterrühren. Zugedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit Sahne mit Sahnesteif leicht steif schlagen.

Sobald die Suppe fertig ist, den Thymian-Zweig entfernen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Topping:

Speck und Pflaumen in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und vom Strunk befreien. Den weißen und grünen Teil getrennt in feine Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck und weiße Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze braun anbraten. Trockenpflaumen dazugeben, kurz mitbraten und mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt würzen. Grüne Zwiebelstücke unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

Wenn man Lust und Zeit hat, kann man wie Julia spontan einen MöhrenApfel-Salat (siehe unten) dazu servieren, der passt nämlich perfekt zur Suppe und gibt dem Gericht eine leichte Frische.

Für den Möhren-Apfel-Salat:

Zitrone halbieren und auspressen. Apfel klein hobeln und mit Zitrone marinieren. Karotten schälen, klein raspeln und unter den Apfel heben.

dazu geben. Essig und Öl miteinander vermischen und Salat damit marinieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Schäfer am 22. September 2020

Matjes-Tatar mit Pumpernickel, Rote-Bete-Carpaccio, Salat

Für zwei Personen

Für das Matjes-Tatar:

3 Matjesfilets á 60 g	1 Scheibe Pumpernickel	2 Gewürzgurken
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Zitrone
80 g Crème fraîche	1 EL Kräuteressig	10 g Schnittlauch
10 g Dill	Pflanzenöl	bunter Pfeffer

Für das Carpaccio:

2 vorgeg. Rote Bete	1 EL Honig	2 EL dunkler Balsamicoessig
2 EL Olivenöl	Salz	bunter Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

80 g Wildkräutersalat	50 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ TL feiner Dijon-Senf
3 EL Sonnenblumenöl	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	bunter Pfeffer	

Für das Matjes-Tatar:

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und kurz in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen, anschließend auf Küchenpapier legen. Matjes und Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln. Schnittlauch und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Matjes-, Gurken- und Apfelwürfel sowie Schalotte, Dill und Schnittlauch mit Crème fraîche in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Zitrone auspressen und den Saft hinzugeben. Mit Pfeffer würzen und schließlich den Essig unterrühren. Tatar in den Kühlschrank geben und ca. 25 Minuten abkühlen und fest werden lassen.

Achten Sie beim Kauf von Matjesfilet auf MSC-zertifizierte, nachhaltige Produkte.

Für das Carpaccio:

Rote Bete mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden.

Auf einem Teller rund drapieren. In einer kleinen Schüssel Balsamico, Olivenöl und Honig vermischen und die Rote Bete damit einpinseln. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Für den Wildkräutersalat:

Salat waschen und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett gleichmäßig anrösten. Senf, 2 Esslöffel Wasser, Zucker, Sonnenblumenöl und Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren und mit Pinienkernen bestreuen.

Um Pinienkerne gleichmäßig zu bräunen, geben Sie sie am besten in den warmen Backofen. Anders als in der Pfanne, in der die Pinienkerne immer nur von einer Seite geröstet werden, bekommen sie im Backofen von allen Seiten gleichzeitig Temperatur und erhalten dadurch eine gleichmäßige Bräunung.

Pumpernickel mit einem Ring ausstechen und den Ring mitsamt dem Brot mittig auf dem Carpaccio platzieren. Matjes-Tatar in den Ring geben und leicht andrücken. Ring abziehen und schließlich den Wildkräutersalat drapieren.

Max Busch am 20. Oktober 2020

Meerrettich-Frischkäse-Palatschinke, Feldsalat, Walnüsse

Für zwei Personen

Für die Palatschinke:

1 Ei	4 EL Milch	3 EL Mehl
Butterschmalz	Salz	

Für die Füllung:

1 kleine Tomate	$\frac{1}{2}$ frischer Meerrettich	2 EL Parmesan
25 g Mozzarella	50 g Ricotta	1 EL Mascarpone
25 g weiche Butter	2 Zweige Basilikum	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

70 g Feldsalat	15 Himbeeren	2 EL Himbeeressig
2 EL Walnussöl	$\frac{1}{2}$ TL Honig	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Walnüsse, Birnen:

1 Birne	8 Walnusskerne	60 ml trüber Birnensaft
1 EL Zucker		

Für die Palatschinke:

Das Ei, Milch, Mehl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und kurz ruhen lassen. Butterschmalz in einer flachen Pfanne auslassen und Palatschinken darin ausbacken. Abkühlen lassen. Zwei Palatschinken zum Füllen beiseitelegen. Übrigen Palatschinken in Streifen schneiden und in der heißen Fritteuse ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Füllung:

Parmesan und Mozzarella fein reiben. Tomate mit einem Sparschäler schälen. Kerngehäuse entfernen. Und fein würfeln. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Meerrettich schälen und reiben.

Parmesan, Mozzarella, Tomatenwürfel, Basilikum, Meerrettich, Ricotta, Mascarpone und weiche Butter gleichmäßig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Kühlschrank stellen.

Für den Salat:

Himbeeren waschen und trockentupfen. Himbeeren, Himbeeressig, Walnussöl, Honig, gemahlener Koriander und 1 EL Wasser in hohes Gefäß geben und mixen. Dressing durch ein feines Haarsieb passieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat waschen, trockenschleudern und verlesen. Salat mit Dressing marinieren.

Für die Walnüsse, Birnen:

Birne schälen, und mit einem Kugelausstecher kleine Kügelchen ausstechen. Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Sobald der Zucker braun wird, die Walnusskerne und ausgestochenen Birnen dazugeben, schwenken und mit Saft ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann Deckel draufgeben. Die Pfanne von der Platte nehmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Ortner am 28. April 2020

Mit Teriyaki-Soße Rinder-Tatar mit Kapern und Glasnudeln

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Rinderfilet	1 kleine Frühlingszwiebel	1 Scheibe Pumpernickel
2 Eier	1 EL Dijon-Senf	2 EL Teriyaki Sauce
½ Bund krause Petersilie	1/2 TL Piment-d'Espelette	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Topping:

10 Glasnudelfäden	3 Dattel-Tomaten	4 Radieschen
1 kleine Essiggurke	4 große Kapernäpfel	1 EL eingel. Senfsamen
10 kleine Kapern	1 Zweig Fenchelgrün	1 Zweig Dill
1 Handvoll Borretschblüten	1 EL Olivenöl	Öl

Für das Tatar:

Die Teriyakisauce, den Zucker und Piment d'Espelette verrühren.

Fleisch grob würfeln, die Marinade unterheben und abgedeckt 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Im Anschluss das Fleisch zu feinem Tatar schneiden.

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Petersilienblätter zupfen und ebenfalls fein schneiden. Ei trennen und das Eigelb, Senf, Frühlingszwiebel und Petersilie mischen. Das Fleisch dazu geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Servierring zwei Pumpernickel in Form schneiden. Servierring aufsetzen und Tatar-masse einfüllen und festdrücken und im Kühlschrank weitere Minuten 10 Minuten kalt stellen.

Für das Topping:

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Kapern darin ca. 30-60 Sekunden frittieren. Kapern herausnehmen und danach die Glasnudeln nur sehr kurz frittieren bis sie weiß sind.

Essiggurke fächern. Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.

Zwei Tomaten in feine Scheiben und eine halbieren. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles auf dem Tatar anrichten.

Senfsamen darüber geben und Fenchelgrün im Ganzen dazu anrichten.

Das Tatar auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Förster am 11. August 2020

Panierte Kohlrabi-Scheiben mit Tomaten-Soße und Salat

Für zwei Personen

Für die Kohlrabischeiben:

300 g Kohlrabi	1 Zitrone	1 Ei
50 g Mehl	100 g Paniermehl	2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

4 Tomaten	1 Zwiebel	2 Zweige Petersilie
2 EL Pizzagewürz	2 EL Zucker	1 EL Butterschmalz
Salz		

Für den Salat:

3 Salatherzen	2 EL Kräuternessig	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
2 EL Zucker		

Für die Kohlrabischeiben:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kohlrabi schälen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi in kochendem Wasser etwa 2 Minuten garen. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Kohlrabi mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Aus Mehl, verquirlten Eier und Paniermehl eine Panierstraße aufbauen.

Kohlrabi-Scheiben in genau der Reihenfolge panieren und anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi im Öl goldbraun ausbacken.

Für die Sauce:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Butterschmalz ausbraten.

Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln und zu den Zwiebeln geben. 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Je nach Geschmack mit Petersilie und Gewürzen abschmecken.

Für den Salat:

Blätter vom Salat waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke reißen. In einer Schüssel aus Wasser, Essig und Zucker ein Dressing herstellen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Dressing über den Salat geben und mit Dill bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilse Langer am 22. September 2020

Paprika-Mandel-Suppe mit Garnelen, Schnittlauch-Creme

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 rote Paprika	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g gemahlene Mandeln	50 ml Milch	300 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss	1 TL getrockneter Majoran	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	1 milde Chilischote
1 EL Sambal Oelek	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Creme:

1 Zitrone	100 ml saure Sahne	1 Bund Schnittlauch
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Brot:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	1 Knoblauchzehe	Olivenöl, Salz
------------------------	-----------------	----------------

Für die Garnitur:

Essbare Blüten	verschiedene Kressearten	Mandelblättchen
----------------	--------------------------	-----------------

Für die Suppe:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und im erhitzten Öl anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Muskatnuss reiben. Gewürfelte Paprika, Mandeln, Majoran, Muskat, Salz und Pfeffer darin 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Fond und Milch ablöschen. 10-15 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren. Suppe pürieren und abschmecken. Suppe durch ein Sieb passieren.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und grob hacken. Knoblauch und Chili mit dem Öl und Sambal Oelek vermengen und die Garnelen dazu legen. 20 Minuten marinieren lassen. Garnelen anschließend von beiden Seiten kurz scharf anbraten und je drei Garnelen auf einen Spieß stecken.

Für die Creme:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit saurer Sahne verrühren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Dip mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot:

Ciabatta in Scheiben schneiden. Scheiben in der Pfanne trocken anrösten. Knoblauch abziehen, anschnitten und die angerösteten Scheiben damit einreiben. Öl und Salz auf das Brot geben.

Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zusammen mit den Blüten und Sprossen auf der Suppe verteilen.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Valera Tokarev am 03. November 2020

Pastinaken-Suppe mit weißen Bohnen, Sellerie, Topping

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 große Pastinake	1 kleiner Stangensellerie	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Dose weiße Riesenbohnen
150 ml Gemüfefond	220 ml Milch	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Topping:

$\frac{1}{2}$ kleine Stange Stangensellerie	$\frac{1}{2}$ knackiger Apfel	50 g Walnusskerne
1 EL Ahornsirup	1,5 EL Olivenöl	1 Prise Kurkuma
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Pastinaken schälen, 3/4 davon in kleine Würfel schneiden, die restliche Pastinake in feine Streifen schneiden und für das Topping beiseitelegen.

Zwiebel abziehen und die Hälfte klein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Pastinaken-Würfel hinzugeben und ca. 3-4 Minuten mitrösten. Stangensellerie schälen, Enden entfernen, in feine Scheiben schneiden und in den Topf geben. Das Ganze mit etwas Salz würzen und umrühren. Mit dem Fond aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Bohnen abtropfen, abspülen, die Hälfte zur Suppe geben und die andere Hälfte für das Topping aufbewahren.

Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Milch zugießen und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Suppe mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser angießen.

Für das Topping:

Pastinaken Streifen (von oben) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen bei ca. 15 Minuten knusprig backen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis diese zu duften beginnen. Ahornsirup zugeben, einmal durchschwenken, bis die Nüsse karamellisieren und beiseitestellen.

Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Stangensellerie schälen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden.

Übrige Bohnen (von oben) in einer Pfanne mit 1 TL Olivenöl leicht durchschwenken. Mit etwas Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

Die heiße Suppe mit den karamellisierten Walnüssen, den Stangensellerie-scheiben, den Bohnen, den Apfelstreifen und den Pastinaken-Streifen aus dem Ofen servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Goertz am 07. Januar 2020

Petersilienwurzel-Creme-Suppe mit Nordsee-Krabben

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Petersilienwurzel	1,5 Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
1 Schalotte	350 ml Gemüsefond	150 ml Sahne
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Einlage:

30 g Nordseekrabben	20 g Ziegenkäserolle	Rapsöl
---------------------	----------------------	--------

Für die Suppe:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und etwa einen Esslöffel davon hacken und beiseitestellen. Die restliche Petersilie in kochendem Salzwasser blanchieren und im kalten Wasser abschrecken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten darin glasig dünsten und mit Fond ablöschen.

Petersilienwurzel von Kopf und Enden befreien, schälen, in den Topf geben und weichkochen. Sahne einrühren, aufkochen, pürieren und Suppe durch ein Sieb passieren.

1/3 der Suppe in den Mixer geben, grob gehackte Petersilie dazugeben, pürieren und nochmals passieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Einlage:

Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Krabben und Käse kurz in der Pfanne schwenken. Käse in Petersilie wenden.

Bei Nordseekrabben mit dem MSC-Siegel kann man sicher sein, dass diese aus nachhaltiger Fischerei stammen und die Fischerei durch ständige Verbesserungsmaßnahmen den Schutz des Ökosystems verbessert.

Erst die weiße Suppe, dann die grüne Suppe in Teller füllen. Die Krabben im grünen Teil anrichten, den Käse im weißen Teil.

Yvonne Bungartz am 13. Oktober 2020

Pfannkuchen mit Spinat-Feta-Füllung und Pinienkernen

Für zwei Personen

Für den Joghurt-Zitronen-Dip:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 g griechischer Joghurt	50 g Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ EL Agavendicksaft	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Pfannkuchen:

1 Ei (M)	200 ml Milch	2 EL neutrales Öl
100 g Weizenmehl	Salz	

Für die Füllung:

200 g Blattspinat	100 g Feta	1 Knoblauchzehe
25 g Pinienkerne	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Zitronen-Dip:

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Joghurt mit Crème fraîche verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Eine halbe Zitrone auspressen und 1 Esslöffel Zitronensaft mit Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer unter die Joghurtmasse rühren. Dip bis zum Anrichten im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren ggf. erneut mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Für die Pfannkuchen:

Ei verquirlen, dann Mehl und Salz dazugeben. Milch nach und nach in die Schüssel gießen und mit dem Schneebesen unterrühren bis ein glatter, leicht dickflüssiger Teig entsteht. 1 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne verteilen. Pfannkuchen goldgelb ausbacken. Pfannkuchen im Ofen warmhalten und den Vorgang mit restlichem Teig wiederholen.

Für die Füllung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und beiseitestellen.

Spinat waschen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, die Hälfte pressen und in einer Pfanne in etwas Öl andünsten. Spinat hinzufügen, zusammenfallen lassen und auf niedriger Stufe ziehen lassen. Sollte sich dabei Flüssigkeit bilden, diese abgießen. Anschließend den Feta zerkleinern, dazugeben und leicht schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zwei Pfannkuchen jeweils mit der Hälfte der Füllung und $\frac{1}{3}$ der Pinienkerne belegen und aufrollen. Pfannkuchen mittig schräg anschneiden und zusammen mit dem Dip auf Tellern anrichten. Mit den restlichen Pinienkernen garnieren und servieren.

Daniela Bierbaum am 27. Oktober 2020

Pilz-Risotto mit Heidelbeeren und Nuss-Topping

Für zwei Personen

Für das Risotto:

220 g Risottoreis	120 g Kräuterseitlinge	60 g Speck
2 Zwiebeln	1 Zitrone	30 g Parmesan
50 g Butter	600 ml Geflügelfond	2 Zweige glatte Petersilie
20 ml Olivenöl	Salz	

Für die Nüsse:

80 g Kräuterseitlinge	40 g Haselnüsse	30 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Heidelbeeren:

100 g Heidelbeeren	30 g Butter	10 ml Balsamicoessig
10 ml Ahornsirup	1 TL mildes Currypulver	

Für das Risotto:

Die Kräuterseitlinge putzen. Zwiebeln abziehen und klein schneiden.

Speck würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kräuterseitlinge, Zwiebeln und Speck darin andünsten. Risottoreis hinzugeben und mit dem Geflügelfond aufgießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Parmesan, Petersilie, 1 Esslöffel Zitronensaft und Butter kurz vor dem Servieren unter das Risotto rühren.

Mit Salz abschmecken.

Sollten Sie Olivenöl zum Braten verwenden, achten Sie unbedingt darauf, dass das Öl nicht zu heiß wird. Denn wird Olivenöl zu stark erhitzt, bilden sich aus guten Fettsäuren ungesunde Transfettsäuren.

Für die Nüsse:

Kräuterseitlinge putzen. Haselnüsse grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne auslassen. Haselnüsse und Kräuterseitlinge darin anschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Heidelbeeren:

Heidelbeeren waschen und trockentupfen. Butter in einen kleinen Topf geben und auslassen, Beeren hinzugeben. Mit Balsamicoessig abböscheln und Ahornsirup und Currypulver hinzugeben. Alles einköcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Peterhammer am 28. April 2020

Pulled BBQ-Jackfruit-Tacos mit Guacamole, Pico de gallo

Für zwei Personen

Für die Jackfruit:

280 g Jackfrucht (Dose)	$\frac{1}{2}$ Chipotle in Adobe Sauce	2-3 EL Tomatenmark
Rapsöl	Salz	

Für die Sauce:

200 g gesch. Dosen-Tomaten	125 ml zuckerfreie Cola	25 ml Zuckerrübensirup
125 ml Orangensaft	5 EL Tomatenmark	$\frac{1}{4}$ TL Chipotle-Sauce
1 TL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Worcestersauce	1 TL Liquid Smoke
2-3 EL brauner Rohrohrzucker	1 TL Zwiebelpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zitronengraspulver
$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver
$\frac{1}{2}$ TL Madras-Currypulver	$\frac{1}{4}$ TL Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Senfpulver
1 Prise Kreuzkümmel	Muskatnuss	

Für die Tacos:

25 g Margarine	60 g Mehl	60 g Maismehl
$\frac{1}{4}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für die Guacamole:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ grüne Jalapeno	1 Limette
2 EL Frischkäse	$\frac{1}{2}$ TL mexikanischer Oregano	Salz, Pfeffer

Für die Pico de gallo:

1 große Flaschentomate	1 Limette	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ grüne Jalapeno	1 TL Sojasauce	1 Bund Koriander
Salz		

Für die Jackfruit:

Den Backofen auf 75 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Jackfrucht abspülen und trockentupfen. Chipotle aus der Sauce nehmen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomatenmark und Chipotle darin ordentlich anrösten. Mit einem Teelöffel Wasser ablöschen, dann wieder ordentlich anrösten. Diesen Vorgang 3-4-mal wiederholen.

Jackfrucht dazugeben, nach und nach zerdrücken und mit dem Tomatensud vermengen. Salzen. Alles in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmstellen.

Für die Sauce:

Cola mit dem Zuckerrübensirup, Orangensaft und den Tomaten in einen Topf geben und stark reduzieren und dicklich einkochen lassen.

Tomatenmark einrühren und eine sämige Konsistenz herstellen. Sauce durch ein Sieb passieren, dann zurück in den Topf geben.

In einer Schüssel Chipotle-Sauce, Sojasauce, Worcestersauce und Liquid Smoke vermengen. In einer zweiten Schüssel Rohrohrzucker, Zwiebelpulver, Zitronengraspulver, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Ingwerpulver, Currypulver, Zimt, Senfpulver, Kreuzkümmel und eine Prise Muskat vermischen. Anschließend die Saucen-Mischung sowie die Gewürz-Mischung zur Sauce geben. Die Sauce einmal aufkochen und dann weiter köcheln lassen. Vor dem Servieren Jackfrucht mit der Sauce vermengen.

Für die Tacos:

Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl, Maismehl, Salz und Backpulver vermengen. Nach und nach flüssige Margarine und 50 ml Wasser hinzufügen und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Teig in Frischhaltefolie einwickeln und kaltstellen. Anschließend aus dem Teig 8 Kugeln formen. Jede Kugel in Frischhaltefolie einschlagen und mit der breiten Seiten eines Kochmessers flache

Tortillas pressen. Die Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 30 Sekunden pro Seite backen.

Für die Guacamole:

Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit Limettensaft vermengen. Jalapeno waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Hacken und mit dem Frischkäse zur Avocadomasse geben. Guacamole mit mexikanischem Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen, dann kaltstellen.

Für die Pico de gallo:

Tomate waschen, trockentupfen, Strunk entfernen, dann würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Jalapeno waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Etwa 1 Esslöffel grob hacken. Limette halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Tomatenwürfel, Zwiebel, Jalapeno, Koriander und Limettensaft vermengen und mit Salz abschmecken. Kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcus Feuerstein am 01. September 2020

Ravioli mit Salbei-Butter und gerösteten Walnüssen

Für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

200 g Pastamehl	3 Eier	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 Prise Salz	

Für die Nussbutter:

250 g Butter

Für die Champignon-Füllung:

125 g braune Champignons	1 Knoblauchzehe	1 kleine Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Ei	50 g Ricotta
50 g Parmesan	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Thymian
1 Muskatnuss	Butter	Salz
Pfeffer		

Für die Ziegenkäse-Füllung:

$\frac{1}{2}$ reife Birne	150 g Ziegenfrischkäse	50 g Walnusskerne
$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 Zweig Rosmarin	1 EL Semmelbrösel
1 EL rosa Pfefferkörner	Salz	

Für die Salbeibutter:

2 Zweige Salbei	Salz
-----------------	------

Für die Walnüsse:

20 g Walnusskerne

Für den Ravioli-Teig:

Das Pastamehl durch ein Sieb in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde bilden. Die drei Eier trennen und die Eigelbe in die Kuhle des Mehls geben. Dazu Kurkuma, Olivenöl und Salz hinzufügen.

Anschließend den Teig grob mit den Händen kneten und 2 Eiweiße hinzugeben. Weiterkneten, bis der Teig eine feuchte aber gute Konsistenz erhält.

Den Teig in Klarsichtfolie einrollen und 10 Minuten in den Kühlschrank geben. Danach den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine möglichst dünn ausrollen und mit einem Glas ca. 8 cm. große Kreise ausstechen.

Für die Nussbutter:

Die Butter in einem Topf auf mittlerer Hitze erhitzen, bis sie anfangt braun zu werden. Danach vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb geben.

Die Nussbutter im Folgenden zum Braten der Champignons, für die Walnuss-Ziegenkäse-Füllung und für die Salbeibutter verwenden.

Für die Champignon-Ricotta-Füllung:

Für die erste Füllung die Champignons putzen und sehr fein hacken. In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Knoblauchzehe und Schalotte schälen, fein hacken und ca.1 Minute in der Butter braten. Die Champignons dazugeben.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Nach zwei Minuten Thymian und einen Teelöffel der bereits vorher hergestellten Nussbutter dazugeben. Champignons weitere 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und auskühlen lassen.

Daraufhin Parmesan reiben und etwas Zitronenschale abreiben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gebratene Champignons mit den dazugehörigen Zwiebeln, Parmesan, einer Messerspitze Zitronenabrieb, $\frac{1}{2}$ TL Petersilie, Salz und Pfeffer in den Ricotta rühren.

Die Champignon-Ricotta-Masse nun auf die eine Hälfte der ausgestochenen Teig-Kreise geben, halbmondförmig zuklappen und festdrücken. Ei trennen und das Eiweiß auffangen. Mit etwas

Eiweiß die Ränder einstreichen und mit einer Gabel festdrücken.

Für die Walnuss-Ziegenkäse-Füllung:

Die Birne halbieren, entkernen und eine Hälfte reiben. Geriebene Birne mit Semmelbrösel vermengen. Den Ziegenfrischkäse dazugeben und vermengen.

Die Walnüsse zerkleinern und mit einem Esslöffel der übrigen Nussbutter in der Pfanne anrösten, anschließend hacken.

Währenddessen die rosa Pfefferkörner in einem Mörser zerkleinern.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln fein hacken. Beides zusammen mit dem Honig in die Ziegenkäse-Masse rühren, mit Salz abschmecken. Walnüsse ebenfalls unterrühren.

Nun die Walnuss-Ziegenkäse-Masse auf die übrigen Teig-Kreise geben und ebenfalls zu Ravioli formen. Mit übrigem Eiweiß die Ränder einstreichen und mit einer Gabel festdrücken.

Für die Ravioli in Salzeibutter:

Die Ravioli ca. 4 Minuten lang in Salzwasser kochen. Danach den Salbei abbrausen, trockenwedeln und vier Blätter in die übrige Nussbutter geben. Die Ravioli dazugeben und in der Salzeibutter schwenken.

Für die gerösteten Walnüsse:

Die Walnusskerne bei schwacher Hitze ohne Öl anbraten bis sie eine schöne Bräune erhalten und zum Schluss über die Ravioli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 06. Oktober 2020

Ravioli mit Speck-Salbei-Butter, Parmesan-Crumble

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

200 g griffiges Mehl 2 Eier 20 ml Olivenöl
Salz

Für die Füllung:

1 Zitrone 2 Eier (Bio) 150 g Ricotta
1 Zweig Thymian Salz Pfeffer

Für Speck-Salbei-Butter:

100 g Guanciale Speck 1 Knoblauchzehe 1 Bund Salbei
Salz Pfeffer

Für den Parmesancrumble:

30 g Butter 25 g Mehl 15 g gemahl. Haselnüsse
15 g Parmesan Pfeffer

Für die Ravioli:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl, eine Prise Salz, zwei Eier und Olivenöl in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig kneten. Je nach Konsistenz ggf. etwas Wasser hinzufügen. Den Teig zum Ruhen kurz in den Kühlschrank geben und in der Zeit die Füllung herstellen.

Den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in ca. 10x10 cm große Quadrate schneiden. Die restlichen zwei Eier trennen. Füllung mit Spritzbeutel in die Mitte der Quadrate drapieren, Eigelb vorsichtig in die Mitte setzen. Ränder mit Eiklar bestreichen und Ravioli verschließen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Ravioli darin kurz garen, bis sie wieder aufsteigen. Mit einer Schöpfkelle herausheben.

Für die Füllung:

Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Ricotta mit einem Ei vermischen, salzen, pfeffern und Thymianblättchen hinzufügen. Mit Zitronenabrieb abschmecken. Ein Ei trennen. Ricotta-Mischung mit Spritzbeutel drapieren und Eigelb vorsichtig in die Mitte setzen.

Für Speck-Salbei-Butter:

Salbeiblätter zupfen und grob hacken. Speck fein würfeln.

Butter in einer Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Salbei und kleingeschnittenen Speck zufügen und kurz andünsten.

Die Ravioli mit der Schöpfkelle vorsichtig in die Butter geben. Knoblauch abziehen und mit einer Presse in die Butter pressen, kurz ruhen lassen.

Alles vorsichtig durchschwenken.

Für den Parmesancrumble:

Parmesan fein reiben. Butter, Mehl, Haselnüsse und Parmesan miteinander zu Streuseln verarbeiten. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Ofen ca. 7-8 Minuten goldbraun backen.

Je einen Raviolo in einem tiefen Teller anrichten, mit Speck-Salbei Butter beträufeln und mit grobem Pfeffer würzen.

Anschließend Parmesancrumble auf den Ravioli verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Kogel am 13. Oktober 2020

Ravioli mit zweierlei Füllung und Salbei-Butter

Für zwei Personen:

Für die Ravioli:

100 g Hartweizengrieß 2 Zweige Basilikum

Für die Füllung:

100 g Rinderhackfleisch 150 g weiße Champignons 1 Zwiebel

1 kleine rote Chili 1 TL Sojasauce Olivenöl

Salz Pfeffer

Für die Salbeibutter:

40 g Butter 1 Bund Salbei

Für die Garnitur:

100 g Parmesan

Für die Ravioli:

Den Hartweizengrieß mit 30 ml Wasser vermischen und zu einem Teig kneten. Teig etwas ruhen lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Teig mit Basilikumblättern zwischen den Lagen ausrollen und ca. 10 cm große, runde Kreise ausstechen.

Für die Füllung:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel in einer Pfanne in Olivenöl kurz anschwitzen, Hackfleisch dazugeben und goldbraun anbraten. Mit Sojasauce abschmecken.

Champignons putzen, klein schneiden und mit den restlichen Zwiebeln in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Zu den Pilzen geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hackfleisch- sowie Champignonfüllung mittig auf die Teigkreise geben, mit Teig bedecken und gut andrücken. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Ravioli darin garen.

Für die Salbeibutter:

Salbei abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken.

Butter in einer Pfanne auslassen und Salbeiblätter darin ziehen lassen.

Ravioli kurz vor dem Servieren darin schwenken.

Für die Garnitur:

Parmesan fein reiben und über die Ravioli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Ebel am 09. Juni 2020

Raviolo mit Salsiccia-Füllung, Tomaten-Zucchini-Ragout

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Semola Mehl 3 Eier 2 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Füllung:

3 kleine Salsiccia à ca. 30 g ½ Fenchelknolle 1 Eiertomate
½ rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Zweig Thymian
1 Zweig Basilikum 1 Zweig Majoran 1 Zweig Rosmarin
Pankomehl Salz Pfeffer

Für das Ragout:

4 Eiertomaten 4 Cocktailtomaten 3 Champignons
½ Fenchelknolle 1 gelbe Zucchini 1 Aubergine
½ rote Zwiebel 1 Zweig Thymian 1 Zweig Basilikum
1 Zweig Majoran 1 Zweig Rosmarin 50 ml Weißwein
Olivenöl Zucker Salz
Pfeffer Eiswasser

Für den Raviolo:

Salz

Für die Garnitur:

20 g Parmesan 1 Zweig Basilikum

Für den Teig: Ein Ei trennen. Eiweiß aufbewahren. Mehl mit zwei ganzen Eiern, einem Eigelb, Olivenöl und Salz vermengen und zu einem Teig verarbeiten.

Ordentlich glatt kneten und in Frischhaltefolie 15 Minuten in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung: Salsiccia aus dem Darm drücken. Zwiebel abziehen und hacken. Fenchel waschen, würfeln und alles zusammen in einer Pfanne scharf anbraten.

Mit jeweils einem Zweig der Kräuter würzen. Knoblauch abziehen, andrücken und ebenfalls zugeben. Tomate in Würfel schneiden und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig garen. Kräuter entfernen. Die Masse mit dem Mixer zu einer glatten Füllung verarbeiten und ggf. zur Festigkeit das Pankomehl untermengen.

Für das Ragout: Eiertomaten waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Cocktailtomaten halbieren. Zwiebel abziehen. Fenchel, Zwiebel, Champignons und Aubergine ebenfalls klein würfeln und in Olivenöl andünsten. Mit den Kräutern würzen. Zucchini würfeln und zugeben.

Etwas Weißwein zugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Raviolo: Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Kreise ausstechen (7-8 cm Durchmesser). Mit einem Löffel die Füllung in der Mitte eines ausgestochenen Teigstückes platzieren, Rand mit Eiweiß benetzen und ein weiteres Stück oben drauflegen und mit der Gabel die beiden Teilstücke durch eindrücken verbinden.

Raviolo ca. 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser garen und vorsichtig aus dem Wasser schöpfen. Abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Parmesan reiben. Basilikumblatt abschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen mit Basilikum garnieren und servieren.

Franz-Xaver Zeller am 18. August 2020

Rettich-Carpaccio mit lauwarmem Teriyaki-Kabeljau

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

1 weißer Rettich	1 Limette	1 Schalotte
1 rote Chilischote	2 cm Ingwer	3 EL Sojasauce
3 EL Erdnussöl	1 Bund Koriander	Salz

Für die Teriyaki-Sauce:

2 cm Ingwer	1 Limette	120 ml Mirin
120 ml Sake	100 ml Sojasauce	500 ml Geflügelfond
1 Stange Zitronengras	250 g Zucker	1 EL Stärke

Für den Teriyaki-Kabeljau:

200 g Kabeljau-Loin	Butter	Salz, Pfeffer
---------------------	--------	---------------

Für das Carpaccio:

Den Rettich schälen, mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden und salzen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Schalotte abziehen. Ingwer, Chilischote und Schalotte in sehr feine Würfel schneiden und mit Sojasauce, Limettenabrieb und saft sowie Erdnussöl verrühren.

Koriander abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen.

Rettichscheiben trockentupfen und fächerförmig anrichten. Mit der Marinade beträufeln und mit Korianderblättchen belegen.

Für die Teriyaki-Sauce:

Mirin und Sake in einen Topf geben, aufkochen lassen, dann flambieren und die Flamme ausgehen lassen. Ingwer schälen. Zitronengras abrausen, trockenwedeln und anklopfen.

Geflügelfond, Sojasauce, Zucker, Ingwer und Zitronengras in den Topf geben, alles erneut aufkochen lassen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann Ingwer und Zitronengras entfernen. Stärke in 1 Esslöffel Wasser auflösen und in die Sauce einrühren. 2-3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt, dann vom Herd nehmen. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Sauce mit Limettenabrieb und saft abschmecken.

Für den Teriyaki-Kabeljau:

Kabeljau waschen, trockentupfen und in 2-3 cm breite Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Kabeljau gleichmäßig mit der hergestellten Teriyakisauce marinieren. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch langsam und bei niedriger Hitze von beiden Seiten glasig garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Blum am 29. September 2020

Riesen-Garnelen mit Karotten-Püree, Babymais, Perlzwiebeln

Für zwei Personen

Für die Riesengarnelen:

3 Riesengarnelen 50 g Butter Neutrales Öl

Für das Püree:

4 Karotten 1 Passionsfrucht 2 cm Ingwer

150 ml weiche Butter Chiliflocken Salz

Pfeffer

Für die Macadamianüsse:

50 g Macadamianüsse

Für Babymais, Perlzwiebeln:

6 Babymais 50 g eingel. Perlzwiebeln 1 EL brauner Zucker

1 Zweig Koriander

Für die Riesengarnelen:

Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. In Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zugeben und nochmal durchschwenken.

Für das Karotten-Passionsfrucht-Püree:

Karotten in kochendem Wasser weichkochen. Das Fruchtmark der Passionsfrucht aus den Schalenhälften schaben. Eine Hälfte mit den Karotten in einem hohen Becher geben. Etwas fein geriebenen Ingwer hinzufügen und pürieren. Die andere Hälfte der Passionsfrucht zum Garnieren verwenden. Butter zum Schluss ins Püree einrühren, mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Macadamianüsse:

Macadamianüsse kleinhacken und in der Pfanne anrösten.

Für Babymais, Perlzwiebeln:

Perlzwiebeln und Babymais in einer Pfanne in Butter goldbraun rösten und leicht mit Zucker karamellisieren.

Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lily Meier am 04. August 2020

Riesen-Garnelen, Knoblauch-Baguette, Hack-Bällchen

Für zwei Personen

Für Garnelen in Knoblauch-Öl:

6 Riesengarnelen	½ Baguette	1 rote Chilischote
6 Knoblauchzehen	100 ml Weißwein	100 ml Olivenöl
3 Stängel Blattpetersilie	Meersalz	

Für die Hackbällchen:

200 g gemischtes Hackfleisch	1 mittelgroße Zwiebel	1 kleine Karotte
½ kleine Zucchini	2 EL Paniermehl	1 TL getrock. Thymian
1 TL getrock. Majoran	3 Stängel glatte Petersilie	1 Msp. scharfes Chilipulver
Öl, Salz, Pfeffer		

Für die Tomatensauce:

3 große Tomaten	1 mittelgroße Zwiebel	1 Chilischote
1 EL Tomatenmark	3 Stängel Blattpetersilie	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Patatas bravas:

200 g kleine Frühkartoffeln	1 Zweig Rosmarin	Öl, Meersalz, Pfeffer
-----------------------------	------------------	-----------------------

Für die Knoblauchmayonnaise:

1 Knoblauchzehe	1 Limette	1 Ei (L)
1 TL mittelscharfer Senf	100 ml Olivenöl	1 EL getrockneter Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für Garnelen in Knoblauch-Öl mit Knoblauchbaguette:

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Öl in der Pfanne erhitzen.

Knoblauchzehen abziehen und grob andrücken. Chili entkernen und hacken. Chili und 5 Knoblauchzehen in das heiße Öl geben. Meersalz hinzufügen.

Garnelen in gewürztem Öl kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen.

Bei wenig Hitze fertig braten.

Baguette in Scheiben und in einer Pfanne mit Öl rösten. Baguette mit der übrigen Knoblauchzehe einreiben.

Garnelen mit dem Knoblauchöl in Schälchen geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und über die Garnelen streuen. Mit dem Knoblauchbaguette zusammen anrichten.

Für die Hackbällchen:

Zwiebel abziehen und hacken. Karotte und Zucchini reiben, den Saft abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zwiebel in eine Pfanne mit Öl braten.

Karotte, Zucchini und Paniermehl mit Hackfleisch und gehackter Petersilie vermengen und mit Thymian, Majoran, Chili, Pfeffer und Salz würzen.

Aus der Hackmasse walnussgroße Bällchen formen und im Öl braten, danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Tomatensauce:

Tomaten schälen, das Kerngehäuse entfernen und klein hacken.

Zwiebel abziehen, hacken und in Öl glasig braten. Tomatenmark unterrühren.

Chili entkernen, klein hacken und mit den Tomaten in die heiße Pfanne geben. Petersilie abbrausen, trockentupfen, hacken und dazugeben.

Sauce salzen und pfeffern.

Die Hackbällchen in ein Schälchen geben und mit der Tomatensauce übergießen. Mit restlicher Petersilie garnieren.

Für die Patatas bravas:

Kartoffeln schälen, waschen und trocknen. In Würfel schneiden und in heißem Öl frittieren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, hacken und mit den Kartoffelwürfeln vermengen.

Für die Knoblauchmayonnaise:

Ei trennen und das Eigelb auffangen und in eine hohe Schale geben.

Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Öl in einem Stahl unter ständigen Rühren hinzufügen und zu einer Mayonnaise rühren.

Limette auspressen. Knoblauch abziehen und auspressen. 1 TL Limettensaft mit Rosmarin und Knoblauch in die Mayonnaise rühren. Zum Schluss in eine Schüssel zu den Patatas bravas stellen.

Das Gericht in Schüsseln als Tapas-Variation anrichten und servieren.

Mardiros Tavit am 06. Oktober 2020

Riesling-Suppe mit Jakobsmuschel und Butter-Croûtons

Für zwei Personen

Für die Suppe:

8 mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Kopf Sellerie	1 Karotte
$\frac{1}{4}$ Bund Frühlingszwiebel	3 Knoblauchzehen	1 weiße Zwiebeln
150 ml Sahne	200 ml Riesling	400 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	Butter	Salz, Pfeffer
------------------	--------	---------------

Für die Croûtons:

Weißbrot	100 g Butter	Salz, Pfeffer
----------	--------------	---------------

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Für die Suppe:

Kartoffeln, Sellerie und Karotte schälen und putzen. Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Kartoffeln, Sellerie und Karotte dazu geben und alles zusammen andünsten. Anschließend mit Riesling ablöschen und mit 300 ml Gemüsefond auffüllen.

Suppe aufkochen lassen und dann 20 Minuten bei geringer Hitze weiterköcheln lassen.

Wenn die Kartoffeln weich sind, die Suppe pürieren und je nach Konsistenz noch bisschen Fond hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe durch ein Sieb passieren und kurz vor dem Servieren etwas Sahne hinzugeben und mit dem Pürierstab schaumig aufmontieren.

Für die Jakobsmuscheln:

Butter in einer Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und auf beiden Seiten ca. 1 min. scharf anbraten.

Für die Croûtons:

Weißbrot in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen.

Weißbrotwürfel darin goldbraun backen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Etwas Kresse zupfen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, die Jakobsmuscheln Croûtons und Kresse dazu anrichten und servieren.

Carmen Flammang am 07. April 2020

Rind-Tataki, Kräuter-Soße, Buchenpilzen, Kartoffel-Chip

Für zwei Personen

Für das Tataki vom Rind:

200 g Rinderfilet	1 Limette	1 EL Sojasauce
1 TL Sake	50 g Daikonkresse	2 TL heller Sesam
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die kalte Kräutersauce:

1 Zitrone	125 ml Milch	3 EL Sahne
170 ml Rapsöl	5 Zweige Koriander	4 Zweige Kerbel
1 Zweig Dill	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Minze
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Buchenpilze:

50 g Buchenpilze	70 ml Sake	2 EL japan. Reisessig
1 TL Zucker	Salz	

Für den Kartoffelchip:

1 festkochende Kartoffel	Sonnenblumenöl	Salz
--------------------------	----------------	------

Für das Tataki vom Rind:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet 10 Minuten bei Raumtemperatur temperieren.

Das Fleisch von allen Seiten 2 Minuten im heißen Öl scharf anbraten und anschließend für 5 Minuten bei 60 Grad im Ofen ruhen lassen.

Das Filet danach in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Limette abreiben und auspressen. Die Schnittfläche mit Limettenabrieb und wenigen Tropfen Limettensaft, Sake und Sojasauce würzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Kresse auf das Fleisch legen und einrollen. Sesam drüberstreuen.

Für die kalte Kräutersauce:

Kräuter abbrausen und abzupfen. Öl, Milch, Kräuter, Zucker, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und mixen. Zitrone abreiben und den Abrieb hinzugeben. Sahne hinzufügen und langsam in den Mixer laufen lassen, bis alles emulgiert. Alles durch ein möglichst feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und schaumig rühren.

Für die Buchenpilze:

Sake und Reisessig mit etwas Zucker und Salz aufkochen.

Buchenpilze putzen und hinzugeben. Bei mittlerer Hitze bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Kartoffelchip:

Eine schöne Schale der Kartoffel abschneiden und in einem Topf mit Sonnenblumenöl frittieren. Abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Zindel am 06. Oktober 2020

Rinder-Filet mit Kräuter-Topping, Garnelen in Kräuter-Sud

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet	100 g Mascarpone	1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Basilikum	3 Zweige Dill
1 Prise Chilipulver	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Carabineros:

4 Carabineros	8 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
4 Schalotten	1 Zitrone	100 ml Gemüsefond
3 EL Calvados	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Backofen 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, die Hälfte für den Kräuter-Sud zurückbehalten. Den Rest unter die Mascarpone rühren. Mit Salz, Pfeffer und mit Chilipulver würzen. Die Mascarpone-Kräuter-Mischung in eine Auflaufform geben und im Backofen 3-5 Minuten gratinieren bis die Oberfläche leicht braun ist.

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, in vier Stücke schneiden und in.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin scharf ca. 1,5 Minuten von jeder Seite anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Herausnehmen und warm stellen. Den Bratenansatz für den Kräuter-Sud aufbewahren.

Für die Carabineros:

Carabineros im Ganzen mit Schale, Kopf und Schwanz in einer Pfanne in Olivenöl mit einer Knoblauchzehe kurz anbraten, bis sie glasig sind.

Zitrone auspressen und mit Zitronensaft leicht beträufeln. Tomaten ebenfalls kurz anbraten.

Für den Sud Knoblauch abziehen und andrücken, die Zwiebeln abziehen und hacken. Beides im aufbewahrten Bratenansatz vom Rinderfilet anschwitzen. Calvados zugeben und zu einem Sud einkochen. Fond und die übrige Hälfte der Kräuter hinzufügen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steaks und die Carabineros in einer Auflaufform anrichten und den Mascarpone-Gratin auf dem Steak verteilen. Sud und die Tomaten dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Reinhard Billig am 15. September 2020

Rinder-Sashimi mit Frischkäse-Crostini, Thymian-Pesto

Für zwei Personen

Für das Sashimi:

400 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano	2 Pimentkörner
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ EL Meersalz	

Für die Crostini:

1 Baguettebrot	6 kleine rote Zwiebeln	150 g Soft-Feigen
1 Zitrone	100 g Walnüsse	100 g Ziegenfrischkäse
1 TL Waldhonig	2 EL Balsamicoessig	10 Zweige Thymian
Salz		

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	80 g Walnüsse	30 g Parmesan
100 ml Olivenöl	1 Bund Thymian	Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet waschen und trockentupfen. Pfefferkörner, Koriandersamen, Chiliflocken, Oregano, Pimentkörner und Meersalz in den Mörser geben und mittelfein zerstoßen. Filetsteak damit rundherum einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin außen ringsherum für 3-4 Minuten anbraten. Danach 5 Minuten ruhen lassen. Steaks in dünne Scheiben schneiden.

Für die Crostini:

Zwiebeln abziehen und in dünne Spalten schneiden. Thymianblättchen von den Stielen streifen, abbrausen, trockenwedeln und einige für die Garnitur aufbewahren. Sehr wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelspalten bei mittlerer Hitze fünf Minuten andünsten.

Thymianblättchen und Balsamicoessig hinzugeben und salzen. Zwiebeln bei geringer Hitze in ca. 25 Minuten garen und bräunen. Falls notwendig, zwischendurch esslöffelweise Wasser zugeben. Abkühlen lassen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Von den Softfeigen die Stielansätze entfernen und Feigen grob zerschneiden. Mit Zitronensaft, 140 ml Wasser und Salz aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Mit dem Stabmixer pürieren und Honig unterrühren. Abkühlen lassen.

Baguette unter dem Grill goldgelb rösten. Die Baguettescheiben mit Ziegenfrischkäse bestreichen. Jeweils einige Zwiebeln und einen Klecks Feigenkonfitüre darauf geben. Mit Walnusshälften und restlichem Thymian garnieren.

Für das Pesto:

Thymian abbrausen und mit dem Küchenhandtuch trocknen.

Thymianblättchen von den Stängeln zupfen (ergibt ca. 12 g Thymianblättchen). Parmesankäse grob hacken. Knoblauchzehe abziehen und grob in Würfel schneiden. Walnusskerne grob hacken. Walnüsse, Thymianblätter, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl mit dem Multi-Zerkleinerer so lange zerkleinern, bis ein Pesto entsteht. Die Menge des Olivenöls richtet sich nach der gewünschten Konsistenz. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Henrik Bathke am 25. August 2020

Rinder-Tatar mit Kapern-Äpfeln, Glasnudeln, Senfkörnern

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

250 g Rinderfilet	1 Frühlingszwiebel	2 Eier
1 EL Dijon-Senf	2 EL Teriyaki-Sauce	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für Kapernäpfel, Glasnudeln:

4 Kapernäpfel	10 Glasnudelfäden	Sonnenblumenöl
---------------	-------------------	----------------

Für die Senfkörner:

25 g weiße Senfkörner	25 g schwarze Senfkörner	25 ml Branntweinessig
$\frac{1}{2}$ TL Zucker		

Für die Garnitur:

4 gelbe Cocktailtomaten	4 Radieschen	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
1 EL Olivenöl	1 Zweig Dill	

Für die Quark-Dinkelstange:

100 g Magerquark	1 Ei	1 EL weiße Sesamsaat
1 EL schwarze Sesamsaat	175 g Dinkelmehl, Type 630	1 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	35g Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Rindertatar: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Teriyaki-Sauce, Zucker und Piment d'Espelette verrühren. Rinderfilet mittelgrob bis fein würfeln, mit der Marinade mischen und abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Eier trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb, Senf, Frühlingszwiebel und Petersilie mischen. Das marinierte Fleisch dazugeben, gut durchmischen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Für Kapernäpfel, Glasnudeln: Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Erst Kapernäpfel ca. 30-60 Sekunden lang darin frittieren, herausnehmen und danach die Glasnudeln ca. 10 Sekunden lang frittieren. Kapernäpfel und Glasnudeln auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Senfkörner: Senfkörner unter kaltem Wasser abspülen. Mit etwas Wasser einmal aufkochen lassen, dann das Wasser abschütten.

Senfkörner nun mit Essig, 25 ml Wasser und Zucker aufkochen und eine knappe Minute köcheln lassen, dann vom Herd ziehen.

Für die Garnitur: Radieschen putzen, waschen und halbieren. Gurke waschen und zuerst in Scheiben, dann in Viertel schneiden. Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Dill abbrausen und trockenwedeln.

Radieschen, Tomaten, Gurken und Dill auf das fertige Tatar geben und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Quark-Dinkelstange: Mehl mit Salz, Zucker und Backpulver in eine Schüssel geben und mischen. Ei aufschlagen und halbieren. Magerquark, Sonnenblumenöl sowie ein halbes Ei mit in die Schüssel zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes 2 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in fünf gleichgroße Stücke teilen und Stangen daraus formen.

Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und jeweils mit Wasser bestreichen, dann mit schwarzer und weißer Sesamsaat bestreuen. Die Stangen ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Northfield am 20. Oktober 2020

Rinder-Tatar mit Wildkräuter-Salat, frittierte Kapern

Für zwei Personen

Für das Tatar:

350 g Rinderfilet	2 Schalotten	4 Cornichons
4 Sardellenfilets	1 EL Kapern, in Salzlake	3 Eier
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ EL Dijon-Senf	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Salat:

50 g Wildkräuter	1 Zitrone	1 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker	Salz	

Für die Kapern:

2 EL Kapern, in Salzlake	1 EL Mehl	200 ml neutrales Öl
--------------------------	-----------	---------------------

Für die Garnitur:

Kürbiskernöl

Für das Tatar:

Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden.

Fleisch in eine gekühlte Schüssel geben, mit Zucker, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz und Paprikapulver würzen. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken, kaltstellen und 15 Minuten durchziehen lassen.

2 Sardellenfilets, Kapern und Cornichons fein hacken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese fein hacken. Etwas Petersilie für die Garnitur beiseitelegen. Schalotten abziehen, fein würfeln und einige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Dann durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Eier trennen und die Eigelbe auffangen.

Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und mit Senf, 1 Eigelb, Schalotten, Kapern, Sardellen, Cornichons und Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. etwas Olivenöl unterrühren. Zum Anrichten einen Metallring mit einem Durchmesser von etwa 10 cm innen leicht einölen und das Tatar hineingeben, glattstreichen und den Ring abziehen. In die Oberfläche des Tatars mit der Rückseite eines Teelöffels eine kleine Vertiefung hineindrücken. Je ein Eigelb in die Vertiefung geben. Mit einem frischen Petersilienzweig und einer Sardelle garnieren.

Um die rote Farbe des Rinderfilets zu erhalten, können Sie entweder Paprikapulver oder ein wenig Ketchup unter das Tatar rühren. Zitronen- oder Limettensaft sollten Sie nicht hinzugeben, weil das Fleisch sonst weiß wird. Benötigen Sie aber dennoch etwas Frische, verwenden Sie lediglich Zitronen- oder Limettenabrieb.

Für den Salat:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. 1 Esslöffel Zitronensaft und Öl verrühren und mit $\frac{1}{3}$ Teelöffel Salz und $\frac{1}{3}$ Teelöffel Zucker abschmecken.

Salat waschen, trockenschleudern und vor dem Servieren marinieren.

Für die Kapern:

Kapern in einem Sieb abtropfen und anschließend auf Küchenpapier trocknen lassen. Dann die Kapern mehlieren und im heißen Öl frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kürbiskernöl beträufeln, auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Mueller am 29. September 2020

Rinder-Tatar, Gurken-Creme, Schwarzbrotwürfeln

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

1 Rinderfilet, à 150 g	1 rote Chilischote	1 Frühlingszwiebel
1 Limette	50 g geröst., gesalz. Erdnüsse	4 EL Sojasauce
4 EL Sesamöl	1 kleines Stück Ingwer	2 Zweige Minze
2 Stiele Thai-Basilikum	Pfeffer	Salz

Für die Gurkencreme:

1 Schlangengurke	1 Knoblauchzehe	250 ml Sahne
100 g Schmand	2 EL Reissessig	2 EL Sojasauce
Sonnenblumenöl	Pfeffer	Salz

Für die Schwarzbrotwürfel:

2 Scheiben Pumpernickel	20 g Butter	1 TL Salz
-------------------------	-------------	-----------

Für die Garnitur:

3 TL Shiso-Kresse

Für das Rindertatar:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel putzen und die Hälfte in feine Ringe schneiden. Thai- Basilikum und Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden und mit oder ohne Kerne (je nach gewünschtem Schärfegrad) hacken. Erdnüsse ebenfalls hacken. Rind, Zwiebelringe, Basilikum, Minze, Ingwer, Chili und Erdnüsse in eine Schüssel geben.

Limette waschen, trockentupfen, halbieren, Schale einer Hälfte abreiben, beide Hälften auspressen und Saft auffangen. Sojasauce, Sesamöl und Limettensaft- und abrieb verrühren und mit in die Schüssel geben. Alles gut miteinander vermischen und mit Pfeffer und ggf. etwas Salz würzen.

Tatar in einer abgedeckten Schüssel ziehen lassen. Tatar mit Hilfe eines Servierings in die Mitte des Tellers setzen **Für die Gurkencreme:**

Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Öl in einem Topf gemeinsam mit dem Knoblauch erhitzen. Gurke waschen, trockentupfen, Enden entfernen, halbieren, mit einem Teelöffel entkernen, in kleine Stücke schneiden, ebenfalls in den Topf geben und für 2-3 Minuten erhitzen. Sahne und Schmand hinzugeben, alles noch einmal kurz aufkochen lassen und dann vom Herd ziehen. Alles mit einem Pürierstab mixen, bis ein leichter Schaum entsteht. Sojasauce, Reissessig, Salz und Pfeffer hinzugeben und erneut pürieren. Creme bis zum Servieren kaltstellen. Gurkencreme um das Tatar herum verteilen.

Für die Schwarzbrotwürfel:

Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Pumpernickel in kleine Würfel schneiden und in der Butter anbraten, bis die Würfel leicht kross sind.

Nach Bedarf salzen. Würfel auf dem Tatar verteilen.

Für die Garnitur:

Das Gericht mit Shiso-Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Philip Wohlfahrt am 21. Januar 2020

Rote Bete mit Feldsalat, Walnüssen, Rote-Bete-Hummus

Für zwei Personen:

Für die Rote Bete:

1 vorgegarte Rote Bete	1 Orange	50 ml Rotweinessig
1 TL flüssiger Honig	1 Lorbeerblatt	3 Nelken
1 TL gemahlener Zimt	1 TL gemahl. Koriander	Salz

Für den Feldsalat:

50 g Feldsalat	4 Datteln	3 EL Tahinapaste
2 Zitronen	1 TL Ras El Hanout	Salz, Pfeffer

Für das Hummus:

1 vorgegarte Rote Bete	110 g gek. Kichererbsen	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 EL Tahinapaste	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl	Salz	

Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse	40 g Zucker	1 Prise Salz
---------------	-------------	--------------

Für die marinierte Rote Bete:

Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Einen Sud aus Orangensaft und abrieb, Koriander, 1 Prise Salz, Zimt, Nelken, Lorbeerblatt, Essig und Honig herstellen und in einem Topf erwärmen. Rote Bete hinzugeben und ziehen lassen.

Für den Feldsalat:

Feldsalat abbrausen und trockenwedeln. Schale der Zitrone abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Datteln, Tahinapaste, Ras el Hanout mit einem Schluck Wasser, Zitronenabrieb und Zitronensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing kurz vor dem Servieren mit Feldsalat vermengen.

Für das Rote-Bete-Hummus:

Knoblauch abziehen. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Tahinapaste, Kreuzkümmel, Olivenöl und etwas Salz in einen Mixer geben und fein pürieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Hummus mit Zitronensaft abschmecken.

Für die karamellisierten Walnüsse:

Zucker, Salz, und einen Teelöffel Wasser in einer Pfanne verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Walnüsse hinzugeben und karamellisieren lassen. Auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Malin Veith am 09. Juni 2020

Rote-Bete-Carpaccio mit Forellenmus-Nockerl

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

250 g vorg. Rote Bete	4 TL eingelegte Kapern	1 Zwiebel
2 EL Pinienkerne	150 g Fetakäse	2 EL weißer Balsamicoessig
50 ml Ahornsirup	½ Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Forellenmus-Nockerl:

250 g Räucher-Forellenfilets	1 Schalotte	1 Zitrone
250 ml Sahne	30 g Crème-fraîche	25 g Butter
6 Blätter Gelatine	5 Zweige Dill	Salz, Pfeffer

Für die Blätterteig-Rauten:

270 g frischer Blätterteig	1 Ei	Meersalzflocken, Pfeffer
----------------------------	------	--------------------------

Für das Carpaccio:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit einer Reibe in nicht zu dünne schieben schneiden und auf einem großen Teller auslegen.

Zwiebel abziehen und dünn mit einer Reibe in Ringe hobeln. Kapern abgießen und dabei die Salzlake auffangen. Fetakäse zerbröseln. Käse sowie die Zwiebeln und Kapern über die Rote-Bete-Scheiben geben.

Balsamicoessig, Olivenöl, Salzlake der Kapern und Ahornsirup vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Carpaccio damit beträufeln. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Carpaccio mit Petersilie und Pinienkernen garnieren.

Für die Forellenmus-Nockerl:

Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.

Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter glasig andünsten. Forellenfilets zerzupfen, hinzugeben und 125 ml Sahne angießen. Alles 7-10 Minuten köcheln lassen.

Etwa 1/3 der Forellenmasse in eine Schüssel geben. Gelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und mit der Forellenmasse vermengen. Die gesamte Forellenmasse, mit und ohne Gelatine, in einen Mixer geben und fein pürieren. Crème fraîche dazugeben. Restliche Sahne halb steif schlagen und unter das Püree heben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in eine kleine Auflaufform geben und für ca. 15 Minuten in das Gefrierfach stellen.

Nocken abstechen und neben dem Carpaccio anrichten. Dill abrausen, trockenwedeln und die Nocken damit garnieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb über die Nockerl streuen.

Für die Blätterteig-Rauten:

Ei trennen und Eigelb verquirlen. Aus dem Blätterteig ein Rechteck falten.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Eigelb bestreichen. Mit Meersalzflocken und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 7 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jenny Grossmann am 28. Januar 2020

Rote-Bete-Carpaccio mit Orangen-Vinaigrette, Topinambur

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

3 mittlere vorg. Rote Bete 1 Knoblauchzehe 1 TL Kümmelsamen
Salz

Für die Vinaigrette:

5 Orangen 1 EL Ahornsirup 2-3 EL Rapsöl
1 TL Weißweinessig Salz

Für den Topinambur-Salat:

200 g Topinambur 1 Zitrone 2 EL Walnussöl
Meersalz weißer Pfeffer

Für das Topinambur-Püree:

400 g Topinambur 30 g kalte Butter 1 TL Piment-d'Espelette
Meersalz 1 TL weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Baby-Spinatsalat Cashewnüsse 50 g Parmesan

Für das Carpaccio:

Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Rote Bete mit einem Gemüsehobel oder einer Brotmaschine in dünne Scheiben schneiden und mit Knoblauch, Salz und Kümmel kurz in einer Pfanne scharf anbraten. Die Scheiben dachziegelartig auf den Teller legen.

Für die Vinaigrette:

1 Orange heiß waschen, trockentupfen und die Schale abreiben.

Restliche Orangen halbieren, auspressen und 250 ml Saft auffangen.

Orangensaft- und schale mit Ahornsirup aufkochen und offen bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einreduzieren lassen. Rapsöl unterrühren. Vinaigrette mit etwas Salz und Weißweinessig abschmecken.

Für den Topinambur-Salat:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Zitronenhälfte auffangen.

Zitronensaft mit Meersalz, Pfeffer und Walnussöl in einer Schüssel verrühren. Topinambur schälen, Enden entfernen, grob raspeln und unter das Dressing mischen.

Für das Topinambur-Püree:

Topinambur schälen und Enden entfernen. Etwa zwei Drittel der Knollen (300 g) in kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten weich garen, abgießen und abtropfen lassen. Mit der Butter fein pürieren. Püree mit Meersalz, Piment und Pfeffer würzen und warm halten.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und auf ein Backblech streuen. Bei 200 Grad Heißluft für ca. 5 Minuten in den Ofen geben. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und Topinambur-Salat mit Cashewnüssen und Spinat garnieren.

Orangen-Vinaigrette auf der Roten Bete verteilen. Topinambur-Salat in die Mitte geben. Das warme Püree mithilfe von zwei Teelöffeln zu Nocken formen und auf der Roten Bete verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christiane Rau am 21. Januar 2020

Süßkartoffel-Nockerln, Rinder-Filet-Scheiben, Käse-Soße

Für zwei Personen:

Für die Nockerln:

1 große Süßkartoffel	100 g Weichweizengrieß	1 Ei
50 g Butter	50 g Parmesan	2 EL Kartoffelstärke
1 Muskatnuss	Salz Pfeffer	

Für das Rinder-Filet:

100 g Rinderfiletmedaillon	Butterschmalz
----------------------------	---------------

Für die Sauce:

100 g Frischkäse	100 g kalte Butter	200 ml Geflügelfond
2 Stängel Dill	2 EL Kartoffelstärke	

Für die Nockerln:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Süßkartoffel schälen, garen und wenn sie fertig sind, mit dem Grieß vermengen und zerstampfen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Die Masse mit dem Ei, Butter, Stärke, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen und aus dem Teig Nocken ausstechen.

Nocken im Wasser garen.

Parmesan hobeln und über die Nockerln streuen.

Für die Rinder letscheiben:

Rindermedaillon in den Backofen geben. Herausnehmen, kurz in Butterschmalz anbraten und ruhen lassen. Vorm Servieren in hauchdünne Scheiben schneiden.

Für die Sauce:

Geflügelfond mit Kartoffelstärke aufkochen und mit Frischkäse vermischen. Alles zu einem Schaum aufschlagen. Mit kalter Butter montieren. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzufügen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 16. Juni 2020

Süppchen, Muffin, Caprese, Basilikum-Pesto, Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für das Tomatensüppchen:

2 große Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Sonnenblumenkerne	2 EL Crème fraîche	2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsesfond	10 cl Sherry	2 EL dunkle Sojasauce
1 TL getrock. Oregano	1 TL getrock. Basilikum	Basilikum
Chiliflocken	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Caprese mit Basilikumpesto:

4 mittelgroße Tomaten	50 g Rucola	1 Knoblauchzehe
200 g Mozzarella	20 g Sonnenblumenkerne	50 ml Balsamicoessig
50 ml Olivenöl	2 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer

Für den Tomaten-Muffin:

1 mittelgroße Tomate	3 getrock. Tomaten	1 Ei
20 g Parmesan	30 g Pinienkerne	70 ml Sonnenblumenöl
1 TL getrockneter Rosmarin	1 TL getrockneter Oregano	50 g Mehl
½ TL Backpulver	2 EL Mehl	Salz, Pfeffer

Für das Tomatensüppchen:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Tomaten klein schneiden, in die Pfanne dazugeben und nach kurzer Zeit mit Sherry ablöschen. Gemüsesfond und Tomatenmark einrühren. Mit dem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Creme pürieren. Suppe mit Sojasauce, Oregano, Basilikum, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Garnieren Sonnenblumenkerne anrösten. Tomatensuppe mit Basilikumblättern, Crème fraîche, gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

Für die Caprese mit Basilikumpesto:

Rucola waschen, trocknen und als Rucolabett anrichten. Mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und schön auf dem Teller neben dem Rucolasalat anrichten.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen und Basilikum abrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe, 2/3 vom Basilikum, Olivenöl und die Sonnenblumenkerne in einen Multizerkleinerer geben, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles zu einem Pesto mixen und über die Mozzarella- und Tomatenscheiben geben. Mit übrigem Basilikum garnieren.

Für den Tomaten-Muffin:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Parmesan reiben und die Hälfte mit Mehl und Backpulver vermengen.

Dann das Ei mit Öl, Rosmarin, Oregano, Salz und Pfeffer zusammen zum Mehl dazugeben und verrühren.

Zwei oder drei Muffinformen einfetten und mehlieren. Den Teig zur Hälfte in die Form geben. Getrocknete Tomaten klein schneiden und mit 2/3 der Pinienkerne auf die Teigmasse in die Form geben. Danach mit dem Rest des Teiges auffüllen. Die frische Tomate in Scheiben schneiden. 1-2 Tomatenscheiben zum Garnieren oben drauflegen. Restlichen Parmesan und die Pinienkerne ebenfalls über den Muffin streuen und ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Oelker am 06. Oktober 2020

Saibling-Tatar mit Fenchel-Orangen-Salat, Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen:

Für das Saiblingstatar:

180 g Saiblingsfilet	1 EL Saiblingskaviar	1/2 Schalotte
1 cm Ingwer	1 Zitrone	20 g Butter
1/4 Bund Dill	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Knolle Fenchel	2 Orangen	1 Zitrone
1 Sternanis	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Senf-Mayonnaise:

1 Ei 2 EL Dijon-Senf	1/2 TL Branntweinessig	100 ml Rapsöl
1/2 TL Salz		

Für die Kartoffelrösti:

2 mehligk. Kartoffeln	50 g Mehl	Salz
-----------------------	-----------	------

Für das Saiblingstatar:

Das Saiblingsfilet waschen, trockentupfen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben.

Ingwer schälen und reiben. Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. In etwas Butter anschwitzen und abkühlen lassen. Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Saiblingsfilet mit Schalotten, Dill, Zitronenabrieb und Ingwer vermengen und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken. Tatar mit Saiblingskaviar garnieren.

Für den Fenchel-Orangen-Salat: Fenchel waschen, putzen, das Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen und den Fenchel möglichst dünn hobeln. Orangen und Zitrone unter heißem Wasser abspülen. Eine der Orangen und die Zitrone dünn schälen. Geschälte Orange halbieren und den Saft auspressen. Zitrone ebenfalls halbieren und den Saft einer halben Frucht auspressen.

Orangen- und Zitronensaft sowie die Schale in einen Topf geben und mit Sternanis kurz aufkochen und einreduzieren lassen. Sternanis entfernen.

Gehobelten Fenchel damit marinieren. Die andere Orange großzügig schälen und filetieren. Filets zum Fenchel geben und alles mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken. Salat mit Fenchelgrün garnieren.

Für die Senf-Mayonnaise:

Ei trennen. Eigelb mit Senf, Essig und Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer vermengen. Dann langsam das Öl einfließen lassen und den Mixer unter ständigem Laufen nach oben ziehen. Wichtig ist, dass alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

Für die Kartoffelrösti:

Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben. In ein sauberes Geschirrhandtuch geben und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

Kartoffelraspel mit Mehl vermengen und mit Salz würzen. Kartoffelmasse in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Nachdem Sie die Kartoffeln für die Rösti gerieben haben, sollten Sie diese in ein sauberes Geschirrhandtuch geben und das überschüssige Wasser ordentlich ausdrücken. So werden die Kartoffel rösti schön knusprig.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Luis Loibl am 09. Juni 2020

Saibling-Tatar, Schokolade, Kräuter-Rollen, Vinaigrette

Für zwei Personen

Für das Tatar:

300 g Saiblingsfilet	2 Limetten	1 TL Honig
1 TL Dijonnaise-Senfcreme	50 ml Gin	10 g Kresse
50 g Joghurt	50 g dunkle Schokolade (80%)	Kakaoanteil
10 g schwarzer Sesam	1 TL gemahlene rosa Pfefferbeeren	Fleur de Sel
Andaliman-Pfeffer		

Für die Blaubeer-Vinaigrette:

120 g Blaubeeren	10 g mittelscharfer Senf	35 ml weißer Balsamicoessig
1 TL Honig	10 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Kräuterrollen:

4 Blätter Reispapier	1 Romanasalatherz	1 Karotte
1 Bund Minze	1 Bund Schnittlauch	25 ml Haselnussöl
Meersalz	2 L Pflanzenöl	

Für das Tatar:

Die Fritteuse vorheizen.

Saiblingsfilet waschen und trockentupfen. Filets in 5 mm große Würfel schneiden. Etwas Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und auspressen. Den gewürfelten Fisch mit Limettensaft, Limettenabrieb, Honig, Senfcreme, Sesam, Gin, Kresse und Joghurt vermengen. Mit Fleur de Sel, rosa Pfefferbeeren und Andalimanpfeffer würzen.

Die Schokolade fein raspeln und über das Tatar geben.

Beim Kauf von Saibling sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für die Blaubeer-Vinaigrette:

Blaubeeren mit Öl in einem Topf scharf anbraten. Mit Balsamicoessig und 60 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und alles zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Senf, Pfeffer, Meersalz und etwas Honig abschmecken und abkühlen lassen.

Für die Kräuterrollen:

Minze und Salat abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und halbieren. Reispapier kurz in Wasser einweichen. Je ein Blatt Reispapier auf Küchenkrepp trockentupfen und mit Salat, Karotte, Minze und Schnittlauch belegen. Mit Meersalz und dem Haselnussöl beträufeln und zu einer Sommerrolle formen.

Die Rolle 30 Sekunden in der Fritteuse kross frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Hensel am 15. September 2020

Saltimbocca von der Jakobsmuschel, LimettenVanille-Espuma

Für zwei Personen:

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln 4 Scheiben Pancetta 1 Bund Salbei

Für das Espuma:

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 1 Limette
60g kalte Butter 150 g Sahne 150 ml trockener Weißwein
250 ml Fischfond 1 Vanilleschote Salz, Pfeffer

Für die Steckrüben:

1 Steckrübe 1 rote Chilischote Öl, Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und mit Pancetta umwickeln. Salbei abbrausen und trockenwedeln.

Jakobsmuschelpäckchen in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten anbraten. Salbei auf die Muscheln legen und mitbraten.

Braten Sie Schalen- und Krustentiere immer in einer heißen Pfanne mit nur wenig Öl an und salzen Sie sie erst nach dem Braten. So ziehen sie kein Wasser und bekommen leckere Röstaromen.

Für das Limetten-Vanille-Espuma:

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln und in einen Topf mit etwas Butter andünsten. Fischfond, Weißwein und Sahne angießen und einreduzieren lassen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen. Mit in den Topf geben. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Den Sud damit abschmecken. Knoblauch andrücken und ebenfalls hinzugeben.

Einreduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Butter in kleine Stücke schneiden und einrühren. Sud in einen Sahnesyphon geben, mit CO2 versetzen und im Wasserbad warm stellen.

Für die Steckrüben:

Steckrübe putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Steckrübenwürfel darin ca. 10 Minuten braten. Chili waschen und trockentupfen. Der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Angie Helfrich am 09. Juni 2020

Scampi-Avocado-Apfel-Tatar, Passionsfrucht-Pilz-Garnitur

Für zwei Personen

Für das Scampi-Tatar:

5 Scampi 1 Zitrone karib. Fischgewürz

Für das Avocado-Türmchen:

1 kleine Salatgurke 1 reife Passionsfrucht 1 Granny Smith Apfel
2 Avocado 1 Mango 4 Kirschtomaten
1 Limette 1 Zitrone 3 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Zwiebel 1 milde Chili 1 frische Knoblauchzehe
2 cm Ingwer 3 EL weißer Balsamicoessig $\frac{1}{4}$ Bund Koriander
geröstetes Sesamöl 100 g Butter Olivenöl
1 Prise Piment-d'-Espelette Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Baguette 2 braune Mini-Champignons 3-4 Enoki Pilze
1 vollreife Passionsfrucht 1 TL alter Aceto Balsamico 1 Zweig Dill
Kapuziner Kresse mit Blüten essbare Ministiefmütterchen

Für das Scampi-Tatar: Die Scampi entdarmen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und Kaisergranat im Zitronensaft marinieren. Mit einer Prise Scampi- und Fischgewürz würzen.

Für das Avocado-Apfel-Türmchen:

Limette und Zitrone halbieren, den Saft auspressen und in eine Schüssel geben. Weißen Balsamicoessig hinzufügen und Zucker und Salz im Essig und dem Zitrusfrüchte-Saft auflösen. Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch hinzugeben. Ingwer feinreiben und zusammen mit Pfeffer, Sesam- und Olivenöl hinzugeben.

Apfel und Gurke waschen, trockentupfen und ebenfalls in 0,5 cm große Stücke würfeln. Avocado halbieren, und das Fruchtfleisch herauslösen und gleichermaßen würfeln. In getrennten Schälchen in die hergestellte Marinade geben.

Knoblauch abziehen, grob hacken, etwas Salz dazu geben und mit einer Gabel beides vermengen und zerdrücken. Chilischote waschen, trockentupfen und längs aufschneiden. Von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen, und in Ringe schneiden. Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Hälfte der Avocadowürfel mit einer Gabel zerdrücken und mit Zwiebel, Chili, Knoblauch, Tomatenwürfeln Koriander und etwas Olivenöl verrühren. Die übrigen Avocadowürfel unterheben und mit Salz und 1 Prise Piment d' Espelette abschmecken.

Für die Garnitur: Baguette aufschneiden und eine dünne Scheibe in der Pfanne rösten.

Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch auslösen.

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zu den Gurkenwürfeln geben.

Erst Kaisergranat-Tatar, dann marinierten Apfel, als nächstes etwas Avocado-Mischung, danach marinierte Gurke und zuletzt den Rest der Avocado in einem Setzring schichten und mit einer Palette auf den Servierteller setzen. Champignonscheiben anrichten und mit Aceto Balsamico lackieren. Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch auf dem Teller anrichten. Setzring entfernen und das Gericht mit einer gerösteten Scheibe Baguette servieren.

Wilfried Neudecker am 07. April 2020

Sellerie-Salat mit Lachs, Sauerrahm-Soße, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für den Lachs:

150 g Lachsfilet 1 Zitrone 100 g Butter
Salz

Für den Selleriesalat:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie 50 g Blattspinat 2 Radieschen
 $\frac{1}{2}$ Apfel 1 Zitrone 1 Orange
1 EL gehobelte Haselnüsse 2 EL Preiselbeermarmelade 1 TL flüssiger Honig
2 EL Balsam-Apfelessig 1 TL Haselnussöl Muskatnuss
3 EL Rapsöl Salz Pfeffer

Für die Sauerrahmsauce:

125 g Sauerrahm 100 g frischer Meerrettich 1 Zitrone
1 Orange 1 Prise Zucker Muskatnuss, Salz

Für das Fladenbrot:

80 ml Milch 25 g Butter 150 g Dinkelmehl, (630)
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver $\frac{1}{4}$ TL Zucker $\frac{1}{4}$ gemahlener Kümmel
Butterschmalz $\frac{1}{2}$ EL Speiseöl $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

1 Beet Rote Bete Kresse

Für den Lachs:

Den Backofen auf 55 Grad Umluft vorheizen.

Lachsfilet waschen und trockentupfen. In einen Vakuumbbeutel legen und die Butter in Flocken hinzugeben. Mit einem Clip verschließen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen. Den Lachs aus dem Ofen und Beutel nehmen und in Würfel schneiden. Mit Salz würzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb über den Fisch geben.

Für den Selleriesalat:

Sellerie schälen, halbieren und in 3 mm dicke Scheiben hobeln. Sellerie in Salzwasser blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Rapsöl braten. Mit Muskat würzen. Sellerie auf dem Teller wie Carpaccio anrichten und mit Haselnussöl beträufeln.

Orange und Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Apfelstückchen mit je 1 Esslöffel Orangen- und Zitronensaft und einer Prise Salz vermengen. Restlichen Orangensaft, Preiselbeermarmelade, Apfelessig, Honig und restliches Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattspinat waschen, trockenschleudern und mit Dressing vermengen. Auf dem Sellerie drapieren und mit Haselnüssen bestreuen. Apfelwürfel und Lachsstücke darauf verteilen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben hobeln. Salat damit garnieren.

Für die Sauerrahmsauce:

Orange und Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Sauerrahm mit Zitronen- und Orangenabrieb sowie 1 Teelöffel Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Zucker und Muskatnuss abschmecken. Kurz vor dem Servieren Meerrettich reiben und unterrühren.

Für das Fladenbrot:

Butter in einem Topf auslassen. Mehl mit Backpulver, Kümmel, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, flüssige Butter und Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in zwei Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. 20 cm runde

Fladen ausrollen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und je einen Teigfladen hineinlegen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Kresse vom Beet schneiden und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 28. Januar 2020

Shakshuka mit Aubergine, Knoblauch-Baguette und Tahin-Dip

Für zwei Personen

Für die Shakshuka:

4 Eier	4 Tomaten	1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	6 Kalamata Oliven
50 g Schafskäse	15 g Tomatenmark	10 ml Dattelsirup
3 Zweige glatte Petersilie	1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL gem. Kreuzkümmel
Olivenöl	weißer Pfeffer	Salz

Für das Knoblauch-Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
------------------------	-----------------	---------------

Für die gegrillte Aubergine:

1 Aubergine	10 g Pinienkerne	1 Prise Salz
10 ml Olivenöl		

Für den Tahin-Dip:

20 ml Tahinpaste	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
Salz		

Für die Shakshuka:

Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und grob klein schneiden. Bei mittlerer Hitze die Zwiebeln in Olivenöl glasig anschwitzen und die Tomaten danach hinzugeben. Die Pfanne zudecken und die Tomaten und Zwiebeln für 5 Minuten bei hoher Hitze braten.

Knoblauch abziehen und auspressen. Knoblauch, Tomatenmark, halbierte Oliven, Dattelsirup, Paprikapulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne hinzugeben und 5 Minuten mitkochen lassen.

Mit dem Kochlöffel Mulden in den entstandenen Tomatensud formen und jeweils ein rohes Ei in eine Mulde geben. Den Schafskäse in Würfel schneiden und mit in den tomatigen Sud geben. Alles so lange köcheln lassen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch weich ist. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Shakshuka mit der Petersilie bestreuen. Etwas Zitronensaft auspressen und über das Gericht träufeln.

Für das Knoblauch-Baguette:

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl rösten.

Knoblauchzehe abziehen, auspressen und das warme Baguette damit einstreichen.

Für die gegrillte Aubergine:

Den Ofen auf 100 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Aubergine halbieren, in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Im Ofen bei Grillfunktion für 20 Minuten angrillen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über die Aubergine streuen.

Für den Tahin-Dip:

Knoblauch abziehen und eine halbe Zehe ausdrücken. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und die Tahinpaste mit Zitronensaft, Knoblauch und 3 EL Wasser gut vermischen, mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 04. August 2020

Singapore Laksa

Für zwei Personen

Für die Laksa-Paste:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 getrocknete rote Chilis
2 cm Thai-Ingwer	1 Stange Zitronengras	2 cm frischer Kurkuma
2 EL getrocknete Shrimps	3 Kemiri-Nüsse	½ EL Shrimp-Paste
1 TL Koriandersaat	½ TL gemahlener Kreuzkümmel	½ TL edelsüßes Paprikapulver
1,5 EL kaltgepresstes Rapsöl		

Für die Suppe:

100 g Hühnerbrust	4 Riesengarnelen	1 Ei
1 Limette	1/2 L Hühnerfond	200 ml Kokosmilch
1 EL Fischsauce	2 Kaffirlimettenblätter	3 EL kaltgepresstes Rapsöl
Chiliflocken		

Für die Garnitur:

½ Stange Frühlingslauch	50 g Sojasprossen	vietnam. Koriander
1 Limette	Chilifäden	

Für die Laksa-Paste:

Die getrockneten Shrimps und Chilis für etwa 10 Minuten in warmes Wasser einlegen. Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln.

Thai-Zitronengras klein hacken und einen Esslöffel Ingwer würfeln.

Anschließend Shrimps und Chilis mit Schalotten, Knoblauch, Zitronengras, Thai-Ingwer, Kurkuma, Kemiri-Nüssen, Shrimp-Paste, Koriandersaat, Kreuzkümmel und Paprikapulver in einem Multizerkleinerer zerkleinern. Erst danach das Rapsöl hinzufügen und zu einer möglichst glatten Paste mixen.

Für die Suppe:

In einer Kasserolle die hergestellte Laksa-Paste etwa 2-3 Minuten in 1,5 EL Öl anbraten, bis sie leicht gebräunt ist und aromatisch riecht.

Hühnerfond zugeben und aufkochen. Temperatur reduzieren und etwa 4 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch und Kaffirlimettenblätter dazugeben und etwas einkochen lassen, bis eine cremige Suppe entsteht.

Eine Limette auspressen und die Suppe mit Limettensaft und Fischsauce abschmecken. Für die Schärfe mit Chiliflocken würzen. Die Kaffirlimettenblätter zum Schluss entfernen.

Hühnerbrust und Riesengarnelen waschen und trockentupfen. Hühnchen in kleine Würfel schneiden und mit den Garnelen abwechselnd auf einem Spieß aufspießen. In dem übrigen Rapsöl anbraten.

Als Einlage das Ei in kochendes Wasser geben und in 6 Minuten und 40 Sekunden wachweich kochen. Danach pellen und der Länge nach halbieren. Eine Eierhälfte pro Portion mit der Schnittseite nach oben in die Suppe legen. Den Spieß über die Suppenschüssel legen.

Für die Garnitur:

Für die Garnitur die Limette vierteln. Frühlingslauch putzen und in Ringe schneiden. Vietnamesischen Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Sojasprossen waschen und trockentupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Limettenspalten, Frühlingslauch, Sojasprossen, Koriander und Chilifäden garnieren, anschließend servieren.

Julian Reiss am 15. April 2020

Speck-Buletten mit Melonen-Schafskäse-Salat, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Buletten:

250 g gemischtes Hackfleisch	6 Scheiben Bacon	1 kleine Zwiebel
1 Zitrone	2 Eier (Größe M)	40 g Semmelbrösel
4 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Thymian	4 Zweige Majoran
Edelsüßes Paprikapulver	Rosenscharfes Paprikapulver	2 EL Sonnenblumenöl
Salz		

Für den Salat:

300 g gemischte bunte Tomaten	300 g Wassermelone	150 g Schafskäse
1 Bund Basilikum	50 g Pinienkerne	1 EL Honig
2 EL weißer Balsamicoessig	3 EL neutrales Öl	Chili
Salz		

Für den Joghurt:

300 g Sahnejoghurt	1 Zitrone	1 TL Honig
50 ml Olivenöl	2 Zweige Basilikum	Salz
Pfeffer		

Für die Buletten:

Zwiebel abziehen und fein reiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Hackfleisch mit Kräutern, Zwiebel, Eiern, Semmelbröseln, Petersilie, Thymian, Majoran, Paprikapulver und Salz in einer Schüssel gleichmäßig vermischen. Etwas Zitronensaft dazugeben. Aus der Hackmasse 6 kleine Buletten formen und mit je 1 Scheibe Bacon umwickeln.

Buletten in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und bei mittlerer bis milder Hitze rundum ca. 8 Minuten braten.

Für den Salat:

Tomaten waschen, trockentupfen, Melone schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Käse in Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne von allen Seiten rösten. Salat mit Salz, Essig und Chiliflocken würzen und Öl untermischen. Mit etwas Honig abschmecken. Basilikumblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und unterheben. Pinienkerne darüber verteilen.

Für den Joghurt:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und unter dem Joghurt mischen. Öl, Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft hinzufügen und gut verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antonia Maus am 18. August 2020

Steinpilz-Maronen-Strudel und Bitter-Salat mit Kürbis

Für zwei Personen

Für den Strudel:

500 g frische Steinpilze	150 g Maronen	2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Packung Strudelteig	2 EL Crème-fraîche	1 Zweig glatte Petersilie
Butter	Salz	Pfeffer

Für den Bittersalat:

150 g gem. Bittersalate	150 ml Apfelbalsamessig	1 TL Estragon-Senf
150 ml Walnussöl	1 EL Agavensirup	Salz, Pfeffer

Für den Kürbis:

200 g Hokkaido-Kürbis	1 EL Honig	2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Steinpilz-Maronen-Strudel:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Frühlingszwiebel putzen und kleinschneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und beides in Butter anschwitzen. Flüssigkeit verdampfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und 1 Esslöffel hacken.

Maronen kleinschneiden und mit der Petersilie zu den Pilzen geben.

Etwas abkühlen lassen und mit Crème fraîche vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Strudelteig auslegen. Zwei Drittel der Teigfläche mit der Pilz-Maronen-Creme belegen. Die übrige freie Fläche mit Butter bestreichen und den Strudelteig mit Hilfe eines Tuches einrollen. Im vorgeheizten Ofen backen bis der Strudel goldbraun ist.

Für den Bittersalat:

Salate putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Apfelbalsamessig, Walnussöl, ein Schuss Wasser, Agavensirup und Estragon-Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bittersalate damit beträufeln.

Für den karamellisierten Kürbis:

Kürbis schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Honig dazugeben und den Kürbis karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 27. Oktober 2020

Steinpilz-Tatar mit Erbsen-Creme und Nektarinen

Für zwei Personen

Für die Pilze:

6 Steinpilze	1 kleine Zwiebel	1 TL Butter
1 Lorbeerblatt	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Tatar:

3 Sch. altback. Weißbrot	1 EL Frischkäse	1 Spritzer Essig
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Butter

Für die Erbsencreme:

225 g TK-Erbsen	30 g Zwiebeln	40 ml Sahne
1 Zweig Petersilie	1 Prise Zucker	1 Muskatnuss
40 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Nektarinen:

1 Nektarine	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz

Für die Pilze:

Die Pilze putzen, vierteln und mit Farbe in Öl anbraten. Zwiebel abziehen, würfeln und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Drittel der Masse für das Pilz-Tatar beiseitelegen. Lorbeerblatt abziehen und zusammenmit der Butter zu den angebratenen Pilzen geben.

Für das Tatar:

Für die Croûtons das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in Butter anbraten. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Pilze (von oben) fein hacken und mit Schnittlauch und Petersilie vermischen. Essig und Frischkäse untermischen. Zuletzt die Croûtons unterheben.

Für die Erbsencreme:

Sahne leicht erhitzen. Währenddessen Butter in einem Topf zerlassen.

Zwiebeln abziehen, würfeln, hinzufügen und glasig anschwitzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Erbsen, Zucker und Petersilie zu den Zwiebeln geben und zugedeckt bei reduzierter Hitze weich dünsten. Masse fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die zuvor erhitzte Sahne unterrühren. Muskatnuss reiben und Creme mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Nektarinen:

Nektarinen waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und zurechtschneiden. Nektarinen, Thymian, Öl und Knoblauch in einer Schüssel mischen und mit Salz und Zucker würzen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Nektarinen-Spalten von beiden Seiten grillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

André Hasenberger am 22. September 2020

Steinpilze mit Parmesan, rosa Pfeffer und Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Pilze:

200 g Steinpilze	50 g getrock. Steinpilze	Butter
Meersalz	Salzflocken	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g Feldsalat	100 ml Himbeeressig	300 ml Traubenkernöl
50 g ungeschälte Haselnüsse	20 g rosa Pfeffer	

Für den Parmesan:

6 Himbeeren	80 g Parmesan, am Stück
-------------	-------------------------

Für die Pilze:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Steinpilze putzen, halbieren und in Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Getrocknete Steinpilze in einem Mixer pulverisieren, durch ein Sieb streuen und als Garnitur verwenden.

Für den Salat:

Feldsalat waschen, trockenschleudern und mit Essig und Öl anmachen.

Haselnüsse im Ofen rösten und anschließend hacken. Rosa Pfeffer reiben und sieben.

Für den Parmesan:

Einen Teil des Parmesans reiben und in einer Pfanne als Chip ausbraten.

Den anderen Teil am Ende über das Gericht hobeln. Himbeeren verlesen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martina Pühl-Bennwitz am 10. November 2020

Taboulé, Batata harra und Kichererbsen-Püree

Für zwei Personen

Für den Taboulé:

50 g feiner Bulgur	3 Tomaten	2 Lauchzwiebeln
1 Granatapfel	3 Zitronen	4-5 EL Olivenöl
1 Bund krause Petersilie	2 Zweige Minze	Salz

Für die Batata harra:

5 festk. Kartoffeln	1 Zitrone	3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	1 Bund Koriander	1 TL Chiliflocken
1 TL Paprikapulver	Öl	Salz
Pfeffer		

Für das Kichererbsenpüree:

2 große Dosen Kichererbsen	1 Tomate	2 Zitronen
2 EL Naturjoghurt	2 EL Tahini	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Olivenöl	Salz	

Für die Garnitur:

1 Tomate	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie
----------	--------------------------------------

Für den Taboulé:

Die Petersilie und Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Tomaten waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, vom Strunk befreien und fein schneiden. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Etwas Zitronensaft für das spätere Abschmecken aufheben. Bulgur in Zitronensaft einweichen. Anschließend mit Petersilie, Minze, Tomate und Lauchzwiebeln vermengen und alles mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken.

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Taboulé mit Granatapfelkernen garnieren.

Für die Batata harra:

Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und im heißen Öl frittieren bis sie goldbraun sind. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Koriander, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Chiliflocken und Paprikapulver zu den Kartoffeln geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kichererbsenpüree:

Kichererbsen im eigenen Saft kurz aufkochen, dann abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Tahini und Zitronensaft mischen und mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Mit den Kichererbsen vermengen.

Tomate waschen, trockentupfen und würfeln. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kichererbsenpüree mit Petersilie und Tomate garnieren.

Für die Garnitur:

Petersilie abrausen und trockenwedeln und fein hacken.

Tomate in Spalten schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manar Bdeiwi am 11. August 2020

Tagliatelle mit Garnelen, Zuckerschoten, Kirschtomaten

Für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

200 g Pastamehl 2 Eier Olivenöl, Salz

Für die Garnelen:

5 Garnelen 1 Limette 1 TL helle Sesamsaat

50 ml Olivenöl Öl Chilisalز, Pfeffer

Für das Gemüse:

14 Zuckerschoten 10 Kirschtomaten 8 schwarze Oliven

2 Knoblauchzehen 50 g gehackte Haselnusskerne 100 ml trockenen Weißwein

1 Bund Basilikum Salz Pfeffer

Für die Tagliatelle:

Das Mehl mit Eiern und Öl gut verkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Falls der Teig zu feucht ist mit etwas Mehl bestäuben.

Teigkugel in Frischhaltefolie einwickeln und ruhen lassen.

Mit einer Nudelmaschine den Teig ausrollen und anschließend zu Tagliatelle verarbeiten.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Salz hineingeben und Tagliatelle für 1-2 Minuten ins kochende Wasser geben. Mit einer Schaumkelle herausholen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen und trocken tupfen.

Schale der Limette abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Saft mit Olivenöl, Sesam, Abrieb, Chilisalز und Pfeffer verrühren und Garnelen hinlegen.

Garnelen im neutralen Öl in einer Pfanne von allen Seiten anbraten.

Für das Gemüse:

Kirschtomaten vom Strunk entfernen und halbieren. Zuckerschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven halbieren. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Zuckerschoten, Kirschtomaten und Oliven in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Knoblauch dazu geben und mit Weißwein ablöschen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tagliatelle dazu geben und durchschwenken.

Basilikum und Nüsse dazu geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tagliatelle mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und Garnelen darauf setzen.

Erich Zwarg am 04. Februar 2020

Tatar mit Cayenne-Mayonnaise, Kräuter-Salat, Ciabatta

Für zwei Personen

Für das vegetarische Tatar:

2 kleine Auberginen	150 g braune Champignons	1 rote Zwiebel
5 Cornichons mit Saft	3 TL Kapern mit Saft	2 EL Ketchup
2 EL Tomatenmark	2 EL mittelscharfer Senf	Paprikapulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

150 g Wildkräuter	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Cayenne-Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	2 TL Senf
500 ml Sonnenblumenöl	1 TL Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für das geröstete Ciabatta:

2 Scheiben Ciabatta	1 Knoblauchzehe
---------------------	-----------------

Für die Garnitur:

3 TL Kapern mit Saft	100 ml Pflanzenöl	Meersalz
----------------------	-------------------	----------

Für das vegetarische Tatar:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Auberginen halbieren und anritzen. Mit Olivenöl bestreichen und salzen.

Auberginen für etwa 15-20 Minuten in den Ofen geben bis sie weich und braun sind. Pilze putzen, Zwiebeln abziehen und beides in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Öl scharf anbraten.

Ketchup, Senf, Tomatenmark sowie 1 Esslöffel Kapernwasser verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Cornichons und Kapern kleinhacken und unterheben. Übriges Kapernwasser für die Mayonnaise beiseitestellen. Gebratene Pilze und Zwiebeln zur Marinade hinzugeben, verrühren und beiseitestellen. Die gegarten Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch auskratzen und auf einem Teller zum Abkühlen ausbreiten. Danach klein hacken und mit restlichen Zutaten vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

Für die Cayenne-Mayonnaise:

Eine halbe Zitrone auspressen. Senf mit Ei, 1 Esslöffel Kapernwasser, Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben.

Schaumig pürieren, dann nach und nach das Öl eingießen. Mayonnaise in eine Spritzflasche füllen und kaltstellen.

Für das geröstete Ciabatta:

Ciabatta in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und mit Knoblauch einreiben.

Für die Garnitur:

Kapern in Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalz würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pia Schneider am 27. Oktober 2020

Teriyaki-Lachs mit Avocado-Salat, Ei und Brösel-Schmelze

Für zwei Personen

Für den Teriyaki-Lachs:

100 g Lachsfilet	1 Orange	1 Knoblauchzehe
25 g Ingwer	100 ml helle Sojasauce	100 g Zucker

Für den Avocado-Salat:

2 Avocados	2 Romana Salatherzen	1 Limette
2 EL Sauerrahm	Cayennepfeffer	Olivenöl, Salz

Für das pochierte Ei:

2 Eier	30 ml Essig	1 Limette
--------	-------------	-----------

Für die Brösel-Schmelze:

4 EL Pankobrösel	1 Knoblauchzehe	100 g Butter
Salz		

Für die Garnitur:

3 Zweige Schnittlauch	1 EL rosa Pfefferbeeren	
-----------------------	-------------------------	--

Für den Teriyaki-Lachs:

Die Orange unter heißem Wasser abspülen. Zesten reiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer reiben. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren, dann Orangenzesten, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Alles kurz andünsten und mit Orangensaft ablöschen. Sojasauce einrühren und alles bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Sauce durch ein Sieb passieren.

Lachs waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. In der Teriyaki-Sauce marinieren und auf einer feuerfesten Unterlage leicht abflammen.

Für den Avocado-Salat:

Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Grob würfeln und in eine Schüssel geben.

Limette halbieren und Saft auspressen. Avocadowürfel mit Limettensaft beträufeln und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Salat waschen, Blätter vom Strunk lösen und in feine Streifen schneiden. Unter die Avocadowürfel heben. Alles mit Olivenöl und Sauerrahm marinieren und erneut mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Für das pochierte Ei:

Wasser mit Essig in einem flachen Topf zum Kochen bringen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen. Eier nacheinander in eine Tasse geben und vorsichtig ins Wasser hineingleiten lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Ei im heißen Essigwasser ziehen lassen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und über das Ei geben.

Für die Brösel-Schmelze:

Butter in einen Topf geben und aufschäumen lassen. Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit in den Topf geben. Pankobrösel dazugeben und alles bei mittlerer Hitze goldgelb rösten bis das Wasser aus der Butter verdampft ist. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abrausen und trockenwedeln. In feine Röllchen schneiden.

Das Gericht mit Schnittlauch und Pfefferbeeren dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nils Gaudlitz am 19. Februar 2020

Teriyaki-Lachs mit Zuckerschoten und Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 125 g	1 Zitrone	1 EL Sesamsamen
2 TL Honig	3 EL Sojasauce	1 EL Olivenöl

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	1 EL Sesamsamen	1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig	1 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl
1 TL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

3 große festk. Kartoffeln	1 EL Mehl	Öl, Salz
---------------------------	-----------	----------

Für den Lachs:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für die Marinade Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. in einem tiefen Teller Honig, Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und Sojasauce verrühren. Lachsfilets waschen, trockentupfen, in der Marinade wenden und 10 Minuten darin ziehen lassen. 2 TL von der Marinade für die Zuckerschoten aufbewahren.

Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten und Lachs damit marinieren.

Ein Backblech im Ofen fünf Minuten erhitzen. Fisch daraufsetzen. Fisch 10 Minuten lang auf der 2. Schiene von unten im Ofen garen.

Für die Zuckerschoten:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Zuckerschoten 1 Minute lang in Salzwasser blanchieren. Auf ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Schüssel Reisessig, Rapsöl, Olivenöl, Sesamöl und Sojasauce vermischen und die Schoten darunterheben. 2 TL von der Lachsmarinade (siehe oben) dazugeben.

Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten und heiß unter die Schoten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen, trocknen und in kleine, dünne Stifte schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Mehl bestäuben. Kartoffelstreifen in der Fritteuse ausbacken, zwischendurch mit einem Holzstäbchen auseinanderziehen. Wenn die Kartoffelstreifen die gewünschte Farbe haben, aus der Fritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffelstroh mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Blickle am 25. August 2020

Thai-Curry-Suppe mit Garnelen, Tortellini, Kokos-Schaum

Für zwei Personen

Für die Suppe:

3 Riesengarnelen	2 Karotten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitronengrasstangen	2 Limetten
10 g frischer Ingwer	400-500 ml Kokosmilch	2 TL rote Currypaste
150 ml Gemüsesfond	Chilipulver	1 EL Kokosöl
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Tortellini-Füllung:

3 Garnelen	50 g Ricotta	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für den Pasta-Teig:

1 Ei	1 EL Olivenöl	225 g Mehl
Salz		

Für die Garnelen:

2 küchenfertige Garnelen	1 Knoblauchzehe	Chiliflocken
Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für den Schaum:

1 Stange Zitronengras	200 ml Kokosmilch	150 ml Sahne (32%)
Chiliflocken	Salz	

Für die Garnitur:

1 gelbe Rübe	1 lila Karotte	
--------------	----------------	--

Für die Suppe:

Die Schalotte abziehen und würfeln. Kokosöl erhitzen und Schalottenwürfel darin anschwitzen. Garnelen waschen, trockentupfen, hinzugeben und ca. 4 Minuten mitanbraten. Garnelen anschließend beiseitestellen. Currypaste in den Topf geben und kurz anbraten, dann mit Fond und Kokosmilch ablöschen. Limetten halbieren, auspressen und Saft von 1,5 Limetten auffangen. 1 Limette für die Tortellini aufbewahren.

Ingwer waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen. Beides in Scheiben schneiden. Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Karotten waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln. Limettensaft und einen Teebeutel mit Ingwerscheiben, Knoblauch und Zitronengras sowie zwei gewürfelte Karotten hinzugeben.

Alles aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Teebeutel aus der Suppe fischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen wieder in die Suppe geben und alles pürieren.

Für die Tortellini-Füllung:

Limette (von oben) waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Garnelen waschen, trockentupfen und fein schneiden. Ricotta und Garnelen miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer, Chili und Limettenabrieb abschmecken.

Für den Pasta-Teig:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Mehl auf eine Ablage sieben und eine Mulde bilden. Ei und Öl in die Mulde geben und verrühren. Nach und nach 7 EL Wasser und Salz hinzugeben und immer mehr Mehl von der Seite in die Mulde rühren.

Zum Schluss mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Kurz kühl stellen. Teig in der Nudelmaschine fein ausrollen. Teig mit einer Ravioliform ausstechen, mit der Füllung befüllen und zusammenpressen.

In heißem Salzwasser kurz kochen.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen. Garnelen waschen, trockentupfen und mit der Knoblauchzehe glasig in Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Garnelen mit in die Suppe geben.

Für den Schaum:

Zitronengras putzen und vom Strunk befreien. Kokosmilch mit Zitronengras ca. 10-15 Minuten aufkochen und etwas salzen. Mit Sahne auffüllen und mit Chili abschmecken. Zitronengras herausnehmen und Sauce im Sahne-Siphon aufschäumen.

Für die Garnitur:

Karotte und Rübe waschen, trockentupfen, von Enden befreien und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Kurz blanchieren. Dann in kleine Röllchen rollen.

Die Suppe in eine Kanne geben und über die Einlagen gießen. Die Suppe servieren.

Ann-Kristin Seidler am 25. August 2020

Thunfisch-Sashimi mit Mango-Salsa, Orangen-Trüffel-Sud

Für zwei Personen**Für das Sashimi:**

200 g Thunfischfilet

50 g weißer Sesam 50 g schwarzer Sesam

50 ml Sesamöl

Für die Mango Salsa:

1 Tomate

1 Schalotte

1 reife Mango

1 Limette

15 ml Ahornsirup

½ Bund frischer Koriander

Chili

Salz

Pfeffer

Für den Orangen-Trüffelöl-Sud:

1 Orange

20 ml Trüffelöl

10 g brauner Zucker

Salz

Für das Sashimi:

Den Schwarzen und weißen Sesam mischen. Thunfisch waschen, trockentupfen, in ca. 3x3 cm dicke Streifen und in der Sesam-Mischung wälzen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch von jeder Seite ca. 15 Sekunden anbraten.

Für die Mango Salsa:

Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Limette halbieren und auspressen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken.

Mango- und Tomatenwürfel in einer Schüssel mit etwas Limettensaft, Ahornsirup, Koriander und Schalotte vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für den Orangen-Trüffelöl-Sud:

Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit 50 ml Orangensaft ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und Trüffelöl unterrühren. Mit einer Prise Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 11. August 2020

Thunfisch-Tatar mit Bulgur-Salat und Wasabi-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

350 g Thunfischfilet	1 Limette	1 kleine rote Peperoni
2 Zweige Koriander	1 TL Dijon-Senf	2 EL Fischesauce
1 TL geröstete helle Sesamsamen	1 TL geröstete dunkle Sesamsamen	1 EL geröstetes Sesamöl
mildes Chilipulver	2 EL Olivenöl	

Für den Wasabi-Joghurt:

120 g Joghurt	1 TL Frischkäse	100 g saure Sahne
1 Limette	1 TL Wasabipaste	1 Zweig Koriander
1 EL Sesamöl	Chilisalz	

Für den Bulgursalat:

250 g feiner Bulgur	1 kleine Salatgurke	1 Zitrone
1 Orange	100 ml Hühnerfond	2 Zweige Minze
1 Zweig Koriander	1 TL Arganöl	1 EL Olivenöl
mildes Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für das Thunfisch-Tatar:

Den Thunfisch waschen, trockentupfen und in 6 bis 8 mm große Würfel schneiden. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Thunfisch mit Olivenöl vermischen und Fischesauce, etwas Limettenabrieb, Senf, Chilipulver, Sesamsamen und Sesamöl unterrühren.

Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Unter das Tatar heben und mit etwas Limettensaft abschmecken.

Peperoni klein hacken und zum Garnieren über das Thunfisch-Tatar streuen.

Für den Wasabi-Joghurt:

Joghurt mit Frischkäse, saure Sahne, Wasabipaste und Sesamöl verrühren. Limette auspressen und 1 TL Saft hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Chilisalz abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und unterrühren.

Für den Bulgursalat:

Bulgur in einem kleinen Topf mit Hühnerfond aufkochen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Die Gurke schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen der Gurke abschneiden. Minze und Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Unter den fertigen Bulger geben.

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale ebenfalls abreiben. Bulgursalat mit einem Teelöffel Zitronensaft und einer Messerspitze Zitronen- und Orangenabrieb sowie Arganöl und Olivenöl abschmecken. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Helga Schneider am 04. August 2020

Tomaten-Suppe mit Pfannenbrot und zweierlei Dip

Für zwei Personen

Für die Suppe:

8 Strauchtomaten	1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne	300 ml Hühnerfond	1 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark	1 Zweig Petersilie	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

100 g Joghurt	4 EL Olivenöl	200 g Mehl
2 TL Backpulver	Butter	Olivenöl
1 TL Salz		

Für den Minz-Dip:

1 kleine Knoblauchzehe	1 Zitrone	250 g Joghurt
1 Bund Minze	1 TL Zucker	1 Msp. Chilipulver
Salz		

Für den Dattel-Zwiebel-Dip:

50 g Datteln	½ Bund Frühlingszwiebeln	½ Becher Schmand
100 g Frischkäse	1 Msp. Chilipulver	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

4 Scheiben Toastbrot	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Basilikum	Salz
Pfeffer		

Für die Suppe:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Tomaten waschen und trockentupfen. Schale der Tomaten über Kreuz leicht rundherum einritzen. Tomaten in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Nach ca. 5-10 Minuten Schale der Tomaten abziehen, Strunk entfernen und Tomaten kleinschneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf leicht erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Zucker hinzugeben und kurz mitschwenken.

Tomatenmark, Tomatenstücke hinzugeben, kurz mit anbraten, mit Fond aufgießen. Alles ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Alles mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sahne verfeinern. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und die Suppe damit verzieren.

Für das Pfannenbrot:

Joghurt, Öl, 100 ml Wasser, Mehl, Backpulver und Salz vermengen und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig kleine Fladen formen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl und Butter ausbacken.

Für den Minz-Dip:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und auspressen. Zitronen halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Minze mit Knoblauch, Zitronensaft, Zucker, Chilipulver, Joghurt und Salz vermengen und kaltstellen.

Für den Dattel-Zwiebel-Dip:

Datteln entkernen, Zwiebeln abziehen, kleinhacken. Datteln mit den Zwiebeln, Schmand, Frischkäse und Chilipulver vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Toast-Scheiben in kleine, gleichgroße Stücke schneiden. Auf einem Backblech verteilen und für

ca. 15 Minuten vorbacken. Immer mal wieder die Ofentür aufmachen, um Dampf herauslassen. Währenddessen Butter in einem Topf schmelzen, aber auf keinen Fall kochen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, 1 TL Salz und etwas Pfeffer hinzugeben.

Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Vorgebackene Croutons in eine Schüssel füllen und Petersilie und Basilikum mit der Butter vermischen. Buttermischung über die Croutons geben und gut vermischen. Zurück in den Ofen geben, bis sie komplett knusprig sind (ca. 15 Minuten).

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Schmitz am 07. Januar 2020

Trüffel-Risotto mit Rucola, Pinienkernen, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für das Trüffel-Risotto:

200 g Risotto-Reis	10 g schwarzer Trüffel	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	100 ml Sahne	20 g Parmesan
600 ml Hühnerfond	100 ml Weißwein	1 Spritzer Trüffelöl
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Parmesan-Chip:

100 g Parmesan	1 EL Speisestärke	1 EL süßes Paprikapulver
----------------	-------------------	--------------------------

Für den Rucola Salat:

1 Bund Rucola	60 g Pinienkerne	1 EL Honig
3 EL Balsamicoessig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Trüffel-Risotto:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Schalotten und den Knoblauch abziehen, würfeln und in Olivenöl glasig andünsten. Reis dazugeben, kräftig durchrühren und anschmoren.

Mit Wein ablöschen, dann Fond angießen bis der Reis komplett bedeckt ist. Immer wieder rühren bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Abwechselnd den Fond und Sahne nachgießen bis der Reis gar, aber noch bissfest ist.

Parmesan reiben, Trüffel hobeln. Nach ca. 20 Minuten Trüffel, Trüffelöl und 4 Esslöffel Parmesan untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Beim Anrichten noch etwas Trüffel über das Risotto hobeln.

Für den Parmesan-Chip:

Parmesan reiben und mit Speisestärke und Paprikapulver mischen. Käse mithilfe von zwei Löffeln als kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit einem Löffel flach drücken.

Im vorgeheizten Ofen für 4-6 Minuten goldbraun backen, dann auskühlen lassen.

Für den Rucola Salat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Essig, Honig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Rucola geben und gut vermengen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf den Salat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Katheiningner am 27. Oktober 2020

Trifle von Pistazie, Zucchini, Tomate mit Garnelen

Für zwei Personen

Für das Quarkbrötchen:

175 g Quark	150 g Weizenmehl	1 Ei
1,5 EL Milch	$\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver	1 TL Salz
Sesamsaat		

Für die Currybutter:

100 g weiche Butter	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Dill
2 TL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ TL Schwarzer Pfeffer		

Für das Trifle mit Garnelen:

5 Garnelen	2 Tomaten	1 Zucchini
2 Knoblauchzehen	2 Stangen Lauch	1 Zitrone
100 g Pistazien	2 EL Doppelrahmfrischkäse	2 Zweige Petersilie
2 Zweige Basilikum	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Quarkbrötchen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Quark, Ei, Milch und Salz vermengen. Mehl durch ein Sieb hinzugeben, Backpulver hinzufügen und mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mithilfe zweier Esslöffel portionieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für 20 Minuten im Ofen backen. Kurz vor Ende der Garzeit, den Sesam auf den Brötchen verteilen.

Für die Currybutter:

Petersilie und Dill abbrausen und kleinhacken. Weiche Butter mit Currypulver, Kurkuma, Salz, Pfeffer und den Kräutern vermengen.

Solange mit einer Gabel durchkneten, bis die Butter gleichmäßig vom Kurkuma gelb eingefärbt und von den Kräutern durchzogen ist.

Für das Trifle mit Garnelen:

Für die Pistaziencreme die Pistazien schälen und mit einem Multizerkleinerer zerkleinern. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zweidrittel des Zitronensaftes mit Frischkäse und Pistazien vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Basilikum-Tomaten die Tomaten waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen und kleinhacken. Mit den Tomaten vermengen.

Für das Zucchini-Gemüse Lauch waschen und trockentupfen. Das Grün entfernen und den hellen Schaft kleinschneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Lauch und Knoblauch in etwas Öl anbraten.

Zucchini waschen und trockentupfen. Würfeln und kurz mitanbraten.

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und pressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Knoblauch, Petersilie und den übrigen Zitronensaft vermengen und die Garnelen darin marinieren. In etwas Öl anbraten.

Für das Trifle der Reihenfolge nach Pistazien-Creme, Basilikum-Tomaten, die Lauch-Zucchini-Mischung in Gläsern schichten. Zum Schluss die Garnelen oben draufgeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu das Quarkbrötchen mit Currybutter servieren.

Julia Popov am 10. März 2020

Walnuss-Polenta-Küchlein mit rahmigem Lauch-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Küchlein:

85 g Maisgrieß	1 Knoblauchzehe	20 g Gorgonzola
20 g Parmesan	30 g Walnusskerne	1 Bund Thymian
Butter	Salz	Pfeffer

Für das Lauchgemüse:

500 g Lauch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	75 ml Gemüsefond	75 ml Schlagsahne
1 EL Mandelblättchen	1 TL Butter	1 TL geräuch. Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für das Küchlein:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und fein hacken. Thymian abrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen.

Gorgonzola fein würfen. Knoblauch andrücken und abziehen. 250 ml Wasser, 1 gestrichenen TL Salz und Knoblauch aufkochen. Maisgrieß langsam einrühren. Kurz aufkochen, anschließend bei kleiner Hitze köcheln lassen. Knoblauch herausnehmen. Parmesan reiben. Nüsse, Gorgonzola, die Hälfte des Parmesans und Thymianblättchen unter die heiße Polenta heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Soufflé-Form mit 3 cm hohem Rand mit etwas Butter einfetten und eine Klarsichtfolie auslegen. Polenta hineingeben, glattstreichen und auf ein Backblech stürzen. Mit Butter oben bestreichen und für 15 Minuten in den Ofen geben. Vor dem Servieren aus der Folie lösen.

Für das Lauchgemüse:

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Mit Lauch in etwas Butter anschwitzen.

Mit Fond und Sahne angießen und mit Chili, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 10 Min. bei kleiner Hitze kochen.

Für die Garnitur Mandelblättchen in der Pfanne rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Mandelblättchen garnieren und servieren.

Julia Dürrbeck am 10. März 2020

Wild-Lachs mit Sesam-Pfeffer-Kruste und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Wildlachs:

2 Wildlachsfilets à 125 g Sonnenblumenöl Salz

Für die Sesam-Pfefferkruste:

1 TL weißer Sesam 1 TL schwarzer Sesam 1 EL Pankobrösel
2 EL geröstetes Sesamöl 3 Zweige Koriander Pfeffer

Für den Gurkensalat:

½ Salatgurke ½ rote Chilischote 1 Zwiebel
25 g Ingwer 1 Zitrone 4 EL Sesamöl
1 EL Reissessig 3 EL Honig 1 EL Sojasauce
6 EL Teriyaki-Sauce Pfeffer

Für den Joghurt:

50 g türk. Joghurt, 30% 1 Zitrone 1 Prise gem. Kardamomsamen
2 TL Olivenöl Cayennepfeffer Salz

Für den Wildlachs:

Den Fisch waschen und trockentupfen. Mit Salz würzen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten gleichmäßig anbraten.

Für die Sesam-Pfefferkruste:

Für den Wildlachs:

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Sesam und Pankobrösel dazugeben und bei mittlerer Hitze goldgelb anrösten. Auskühlen lassen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Brösel heben und schließlich alles mit Pfeffer würzen.

Für den Gurkensalat:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Sesamöl anschwitzen. Honig einrühren und alles karamellisieren lassen. Mit Teriyaki-Sauce ablöschen, etwas abkühlen lassen und 4 Esslöffel Wasser dazugeben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Den Sud mit 2 Esslöffel Zitronensaft, Reissessig und Sojasauce würzen. Ggf. mit Pfeffer würzen.

Gurke und Ingwer schälen und mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Ingwer fein reiben. Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden.

Gurke, Ingwer und Chili gut mit der hergestellten Marinade vermengen.

Bevor Sie die Gurke Ihres Gurkensalates marinieren, sollten Sie diese unbedingt leicht salzen, einen Moment ziehen lassen und schließlich das überschüssige Wasser ausdrücken. Die Marinade kann so besser aufgenommen werden und die Gurke wird geschmackvoller.

Für den Kardamom-Joghurt:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt mit 1 Teelöffel Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und Kardamom abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Achim Waldek am 19. Februar 2020

Zander mit Erbsen-Creme, Pfifferlingen, Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Zanderfilet	1 Stück Butter	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Erbsencreme:

300 g TK-Erbsen	1 Schalotte	100 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ EL Butter	Salz	

Für die Pfifferlinge:

150 g TK-Erbsen	150 g Pfifferlinge	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Gemüsefond	1 EL Butter	Zucker, Salz

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 EL kalte Butter	50 ml Sahne
200 ml Fischfond	150 ml Riesling	2 Zweige Estragon

Für den Fisch:

Den Zander waschen, trockentupfen und im Olivenöl auf der Hautseite ca. 4 Minuten anbraten. Hitze reduzieren. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butter, Rosmarin und Thymian zum Zander geben. Zander auf der Fleischseite fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Erbsencreme:

Erbsen kurz blanchieren. Schalotte abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Sahne dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Alles zusammen mit den Erbsen in einen Mixer geben und aufmixen. Mit Salz abschmecken.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen. Erbsen und Pfifferlinge in Butter anschwitzen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Gemüsefond zugießen, leicht reduzieren lassen und mit Salz, Zucker und Schnittlauch abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und klein schneiden. Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte und Estragon in etwas Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen.

Fischfond und Sahne zugeben und aufkochen. Die restliche Butter untermixen.

Wenn man einen Schaum macht und dafür mit Weißwein- oder Sahnesaucen arbeitet, muss man darauf achten, dass man diese nur einmal aufkocht und danach nicht länger kochen lässt. Zum einen verhindert man so das Ausflocken der Sahne, zum Anderen zerstört man so auch das Protein nicht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bisrat John am 03. November 2020

Zander mit gebratener Polenta und Oliven-Zwiebeln

Für zwei Personen

Für den Zander:

300 g Zanderfilet 4 EL Olivenöl Salz

Für die Polenta:

200 ml Hühnerfond 100 ml Milch 80 g Polentagrieß

20 g Parmesan 5 EL Butter 1 Zweig Thymian

1 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Oliven-Zwiebeln:

5 rote Zwiebeln 1 Zweig Thymian 3 EL Olivenöl

2 EL Zucker 200 ml Rotwein 250 g Tomaten

80 g schwarze Oliven 1 EL dunkler Balsamicoessig 2 Zweige Petersilie

Salz Pfeffer

Für den Zander:

Den Zander waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden. Haut mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen und auf beiden Seiten leicht mit Salz würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin auf der Hautseite etwa 3 min. knusprig braten. Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Resthitze der Pfanne noch einige Minuten gar ziehen lassen. Bis zum Servieren warm stellen.

Für die Polenta:

Für die Polenta den Fond und die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen und ausquellen lassen. Parmesan reiben und mit einem Esslöffel Butter unterrühren und die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Frühstücksbrettchen mit Alufolie und Olivenöl einfetten. Die Polenta 1 bis 2 cm hoch darauf streichen und abkühlen lassen.

Aus der Polenta Kreise ausstechen. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Polenta darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Oliven-Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, längs halbieren und in Spalten schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker darüber streuen, karamellisieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rotwein angießen, Thymian dazugeben und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Stielansätze der Tomaten keilförmig ausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, herausheben, kalt abschrecken, häuten und schneiden.

Oliven halbieren. Tomaten und Oliven zu den Zwiebeln geben, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und beiseitestellen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Die Oliven- Zwiebeln nochmals erhitzen und die Petersilie untermischen.

Polenta auf Teller verteilen, Zanderfilet mit einem Thymianzweig darauf anrichten und die Oliven-Zwiebeln drum herum verteilen. Nach Belieben etwas Pfeffer darüber mahlen.

Martina Leister am 04. Februar 2020

Ziegenkäse-Panna-cotta mit Himbeer-Pfirsich-Konfit

Für zwei Personen

Für die Ziegenkäse-Panna-cotta:

100 g Ziegenkäse-Camembert 100 ml Schlagsahne 3 Blatt Gelatine
Salz Pfeffer

Für das Himbeer-Pfirsich-Konfit:

1 Pfirsich 100 g Himbeeren 1 EL Zucker

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat 50 g Himbeeren 1 EL Himbeeressig
1 EL Rhabarbersaft 1 EL Olivenöl 1 Prise Zucker
Salz Pfeffer

Für die Biscuits:

45 g Butter 1 Ei 110 ml Buttermilch
30 g Parmesan 150 g Mehl 1 Pck. Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver $\frac{1}{4}$ TL Salz Pfeffer

Für die Ziegenkäse-Panna-cotta:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Blattgelatine in kaltem Wasser etwa 5 Minuten einweichen.

Camembert entrinden und kleinschneiden. Sahne in einem Topf aufkochen und Camembert dazu geben. Eingeweichte Blattgelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen.

Wenn der Käse weich ist, Gelatine zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles pürieren. Die Masse in Förmchen geben und kaltstellen.

Vor dem Servieren Förmchen kurz in heißes Wasser stellen und auf den Teller stürzen.

Für das Himbeer-Pfirsich-Konfit:

Pfirsich schälen, entkernen und kleinschneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren, 50 ml Wasser und Pfirsichstücke zugeben. Nach ca. 5 Minuten die Himbeeren hinzugeben. Nach weiteren 3 Minuten den Topf vom Herd ziehen.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Himbeeressig, Öl und Rhabarbersaft zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Himbeeren darin kurz vorsichtig kurz marinieren.

Vinaigrette kurz vor dem Anrichten über den Feldsalat geben.

Für die Biscuits:

Mehl mit Backpulver, Paprikapulver und Salz in eine Rührschüssel sieben, die Butter in Flöckchen dazugeben und zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Parmesan reiben. Parmesan, Buttermilch und etwas Pfeffer dazugeben und mit einem Holzlöffel verrühren bis ein weicher, klebriger Teig entsteht.

Ei verquirlen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und auf ca. 3cm flachdrücken oder ausrollen. Plätzchen ausstechen oder Rollen formen, mit dem Ei bestreichen. Im Backofen 10-12 Minuten backen, bis die Biscuits goldbraun sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Angela Thiergan am 15. September 2020

Zitronen-Parmesan-Risotto mit Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	80 g Parmesan am Stück	1 EL Butter
550 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	4 EL Olivenöl
1 Stück Ingwer	20 g Winter Trüffel	1 TL Chillipulver
Salz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Sesamöl	

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Für das Risotto:

Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem flachen, großen Topf bei milder Hitze im Olivenöl glasig dünsten. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Reis zu den Zwiebeln geben und mitdünsten, bis die Reiskörner glasig sind. Mit Weißwein und etwas Zitronensaft ablöschen und einkochen lassen. Parmesanrinde vom Parmesan abschneiden und mitkochen. Unter häufigem Rühren immer wieder aufgekochten Fond nachgießen und bei milder Hitze einkochen lassen, bis die Reiskörner nach 15 bis 20 Minuten weich sind, aber noch Biss haben. Trüffel in feine Scheiben schneiden und in das Risotto geben. Parmesan fein reiben und die Hälfte davon zusammen mit etwas Zitronenabrieb unterrühren.

Nach gut 15 Minuten Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und die ganze Knoblauchzehe, Ingwer und Zitronenabrieb in das Risotto geben. Sobald der Reis fertig ist, die Parmesanrinde und Knoblauchzehe wieder entfernen. Butter und restlichen Parmesan unterrühren und Risotto mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chilipulver abschmecken. Risotto mit etwas Trüffel garnieren.

Zitronenschale erst kurz vorm Servieren zum Risotto geben, da das Gericht ansonsten zu bitter wird.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und mit etwas Olivenöl und Sesamöl einpinseln. Knoblauchzehe mit Schale in Stücke schneiden.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Rosmarin als Zweig zusammen mit Knoblauch in eine beschichtete Pfanne geben und Jakobsmuscheln auf jeder Seite eine knappe Minute anbraten.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und das Risotto damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Leser am 07. Januar 2020

Zitronen-Risotto mit scharfem Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Arborio Reis	4-5 Schalotten	2-3 Knoblauchzehen
3 Zitronen	2 EL Pinienkerne	300 g Parmesan
1 Stück Butter	1 L Gemüsefond	400 ml trockener Weißwein
1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl	

Für den Salat:

2 Fenchelknollen	2 frische Chilis	1 Prise Chiliflocken
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Zitronen waschen, trockentupfen und schälen. Die Schale (ohne das Weiße) ebenfalls klein hacken und mit Schalotten und Knoblauch in Butter andünsten. Etwas von dem angedünsteten Knoblauch und der Zitronenschale für das Topping beiseitelegen. Die geschälten Zitronen auspressen und Zitronensaft aufheben. Reis in den Topf geben und kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen, etwas Zitronensaft hinzugeben und verdunsten lassen.

Immer, wenn die Flüssigkeit verdampft ist, Fond nachgießen. Das Ganze permanent rühren.

Pinienkerne in Butter goldbraun andünsten. Parmesan reiben und beides kurz vor Ende unter das Risotto heben.

Für das Risotto-Topping Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und mit dem Knoblauch, der Zitronenschale und dem Zitronensaft von oben vermischen. Ggfs. etwas Olivenöl hinzugeben. Risotto auf einem großen Teller anrichten und das Topping auf das Risotto geben.

Für den Salat:

Chilis der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein hacken. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und zähe Schale entfernen. Restlichen, zarten Fenchel klein schneiden und in einer Schale mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehackter Chili und Chiliflocken vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Cilia am 22. September 2020

Zucchini-Nudeln mit Pesto, Brokkoli-Suppe, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Nudeln:

1 Zucchini	50 g Pinienkerne	30 g Parmesan
1 Bund Basilikum	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

1 kleinen Brokkoli	1 Chilischote	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	3 EL Sahne	1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Feldsalat:

1 Packung Feldsalat	1 EL Himbeermarmelade	3 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig	Salz	Pfeffer

Für die Avocado-Kugeln:	1 Avocado	1 Limette
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

50 g Zuckerschoten	Parmesan	Olivenöl, Salz, Pfeffer
--------------------	----------	-------------------------

Für die Zucchini-Nudeln:

Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form schneiden.

Leicht im Olivenöl anbraten und salzen und pfeffern.

Für das Pesto Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Parmesan reiben Basilikum, Pinienkerne, Salz, Pfeffer und Parmesan mit dem Multi-Zerkleinerer zu einem Pesto verarbeiten. Pesto mit den Zucchini vermengen und als Rosette auf dem Teller dekorieren.

Für die Suppe:

Brokkoli waschen, trockentupfen und in Röschen zerkleinern. Chillischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, in Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Thymian abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Brokkoli, Chili, Thymian und etwas Wasser zum Knoblauch-Schalotten-Mix geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Alles mit einen Stampfer oder Stabmixer pürieren, Sahne hinzufügen und alles so lange zerkleinern, bis eine cremige Suppe entsteht. Salzen und pfeffern.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen, trockenschleudern und putzen.

Aus der Himbeermarmelade, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Feldsalat mit dem Dressing vermengen.

Für die Avocado-Kugeln:

Avocado halbieren und Kern entfernen. Mit einem Ausstecher kleine Avocado-Kugel formen. Limette halbieren, auspressen, Saft auffangen und mit Pfeffer und Salz vermengen. Darin die Avocado-Kugeln schwenken. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, fein schneiden und Kugeln damit bestreuen.

Für die Zuckerschoten:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und Zuckerschoten damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 21. Januar 2020

Index

- Aubergine, 6, 8, 46, 99, 122, 130
Austern, 49
Avocado, 21, 24, 28, 35, 43, 63, 70, 73, 75,
93, 119, 131, 146
- Blätterteig, 3, 12, 60, 76, 112
Blumenkohl, 13, 56, 82
Bohnen, 6, 35, 40, 89
Brokkoli, 16, 146
Brot, 10, 17, 27, 30, 54, 68, 104, 107, 110,
120, 126, 136
Bulgur, 1, 2, 30, 128, 135
- Carpaccio, 19, 23, 27, 84, 100, 112, 113
Ceviche, 20, 21, 63
Couscous, 1, 33
- Eisberg, 50
Erbsen, 2, 3, 6, 12, 13, 28–31, 42, 43, 46, 52,
54, 58, 78, 80, 111, 126, 128, 141
- Feld-Salat, 11, 15, 17, 27, 42, 59, 73, 85, 111,
127, 143, 146
Fenchel, 14, 32, 116, 145
Fisch, 2, 3, 21, 37, 40, 58, 118, 119, 123
Fisch-Filet, 34, 35, 41, 43, 47, 69, 71–77, 112,
116, 117, 120, 131, 132, 134, 135,
140–142
Fleisch, 12, 36, 37, 50, 51, 78, 98, 102, 124
Fleisch-Filet, 9, 10, 86, 105–110, 114
Frühlingsrolle, 37
- Garnelen, 8, 20, 28, 34, 38–40, 48, 65, 66, 68,
70, 71, 82, 88, 101, 102, 106, 123,
129, 133, 138
Geflügel, 4, 5, 14, 18, 22, 24, 26, 27, 40, 44,
46, 64, 66, 80, 92, 100, 114, 123, 135–
137, 142
Gurke, 6, 9, 21, 30, 40, 48, 58, 64, 77, 78, 84,
86, 108, 110, 119, 135, 140
- Jakobsmuscheln, 12, 19, 50, 55–58, 60, 70,
104, 118, 144
- Käse, 6, 8, 16, 18, 23, 24, 29–31, 42, 43, 45,
47, 48, 51, 59, 67, 71, 75, 80, 85, 90,
92, 93, 95, 97–99, 107, 112–115, 122,
124, 126, 127, 133, 135–139, 142–146
Kürbis, 21, 42, 47, 52, 54, 60, 65, 109, 125
Kabeljau, 20, 34, 39, 62, 63, 100
Kartoffeln, 9, 26, 28, 39, 41, 42, 54, 67, 77,
80, 81, 83, 102, 104, 105, 114, 116,
128, 132
Knödel, 36, 45
Kohlrabi, 52, 87
Kokos, 2, 22, 34, 60, 65, 66, 68, 71, 80, 82,
123, 133
Kraut, 47, 49
Kuchen, 91
- Lachs, 21
Lasagne, 17
Lauch, 1, 83
- Möhren, 3, 4, 14, 19, 34, 37, 40, 45, 46, 49,
57, 65–67, 71, 83, 101, 102, 104, 117,
133
Mangold, 26, 81
Maronen, 18, 83, 125
Meeresfrüchte, 80, 90, 119, 123
- Nudel-Salat, 37
Nudeln, 3, 4, 37, 40, 86, 95, 108, 129, 133
- Obst, 1, 6, 11, 16, 20, 22, 24, 27, 32, 33, 37,
38, 42, 46, 47, 52, 54, 63, 66, 70, 72,
73, 75, 76, 83–85, 89, 93, 95, 111,
113, 116, 119, 120, 125, 128, 131,
134, 135, 146
- Paprika, 3, 38, 48, 49, 70, 88
Pastinaken, 52, 89
Pilze, 3, 4, 15, 17, 19, 42, 49, 50, 54, 81, 92,
95, 98, 99, 105, 119, 125–127, 130,
141
Pizza, 87
Polenta, 139, 142

Rösti, 9, 77, 116
Rüben, 93
Radieschen, 28, 37, 58, 73, 78, 86, 108, 120
Ravioli, 42, 95, 97–99
Reis, 29, 92, 137, 144, 145
Rettich, 5, 42, 85, 100, 120
Rote-Bete, 16, 23, 42, 47, 52, 84, 111–113,
120
Rucola, 10, 23, 42, 115, 137

Sauerampfer, 62
Sauerkraut, 41
Schinken, 19, 51, 56
Schoten, 3, 4, 20, 26, 29, 41, 46, 129, 132,
146
Schwarzwurzeln, 15
Sellerie, 11, 13, 14, 19, 45, 50, 57, 60, 89, 104,
120
Spargel, 3, 41
Speck, 11, 17, 33, 83, 92, 97, 118, 124
Spinat, 46, 91, 113, 120
Spitzkohl, 49
Steckrübe, 118
Suppe, 4, 22, 34, 36, 50, 60, 64–66, 68, 82,
83, 88–90, 104, 133, 136, 146
Surf-and-Turf, 66

Tatar, 16, 28, 54, 55, 70, 73–76, 84, 86, 108–
110, 116, 117, 119, 126, 130, 135
Teig-Taschen, 95, 97, 98, 133
Toast, 30, 136
Topinambur, 113

Weißkohl, 37, 50
Wild, 12, 41, 62, 83, 84, 109, 130, 140
Wurst, 42, 51, 70

Zucchini, 6, 12, 23, 31, 55, 57, 71, 81, 99, 102,
138, 146