

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vorspeisen

2021

151 Rezepte

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

Inhalt

Albondigas in Tomaten-Soße, Champignons, Datteln, Gambas	1
Asiatische Garnelen-Paprika-Pfanne	2
Auberginen mit Tomaten-Sugo und Pfannenbrot	3
Auberginen-Röllchen mit Kartoffel-Rösti, Kräuter-Dip	5
Auberginen-Salat, Schafskäse im Sesam-Mantel, Joghurt	6
Avocado-Suppe mit Knoblauch-Öl, Bruschetta, Frischkäse	7
Börek mit Couscous-Salat und Minz-Joghurt	8
Backendl-Praline mit Mango-Senf-Soße	9
Birnen-Sellerie-Suppe mit Sellerie-Birnen-Streifen	10
Blätterteig-Taler mit Ziegenkäse, Birne, Walnuss, Confit	11
Blattspinat in Parmesan-Sud, Eigelb, Trüffelbrotchips	12
Blinis mit Rote-Bete-Hummus, Feigen-Tatar, Käse, Lachs	13
Blutwurst-Ravioli mit Linsen-Gemüse und Apfel-Spalten	15
Brokkoli-Cappuccino, Parmesanschaum, Brokkoli-Türmchen	16
Brokkoli-Praline, Erbsen-Püree, gefüllter Porree	17
Brokkoli-Tatar, Rote Bete, Frischkäse, Meerrettich-Soße	19
Buchweizen-Pfannkuchen mit Spinat und Karotte	20
Bulgur-Paprika-Salat mit Mango-Salsa, Avocado-Creme	22
Butternut-Soup, Süßkartoffel-Chips, Knoblauch-Ciabatta	23
Caesar Salad mit Hähnchen-Brust und Riesen-Garnelen	24
Caponata mit Knoblauch-Baguette	25
Ceviche mit Süßkartoffel, Mais und Avocado-Creme	26
Ceviche von Kabeljau, Austernpilze mit Bananen-Chips	27
Ceviche, Praline mit Limetten-Mayonnaise, Korallenhippe	28
Champignon-Suppe mit Käse-Knusper-Stange	29

Champignon-Zucchini-Pfännchen, Rinderhüftsteak-Streifen	30
Chicorée-Salat, Birne, Käse, Haselnuss, Rote-Bete-Pesto	31
Chimichurri-Kartoffel, Pinienkerne, Avocado-Mango-Salat	32
Couscous-Salat mit Sultaninen und Kirschtomaten	33
Crostini mit Tomate, Mozzarella, Pesto, Wildkräutersalat	34
Curry-Jakobsmuscheln mit Mango-Gurken-Relish	35
Dreierlei gefüllte Pfannkuchen mit Rucola	36
Ei mit Blumenkohl, holländischer Soße, Aprikosen-Gelee	37
Eigelb-Raviolo auf Babyspinat mit Pilzen und Rahm-Soße	38
Enten-Leber mit Kräuter-Salat, Avocado und Nachos	39
Erbsen-Püree, Aprikosen-Spiegel, Pilze, Leinsamen-Taler	41
Falafel mit Petersilien-Salat und Minz-Joghurt	42
Feige-Roquefort, Confit, Parmesan-Crumble, Pflücksalat	43
Feigen im Parma-Mantel, Wildkräuter-Salat, Baguette	44
Fisch-Frikadellen, Mayonnaise, Radieschen-Relish	45
Flammwaie mit Speck, Zwiebeln, Käse, Feigen, Forelle	46
Fleisch-Bällchen mit Zucchini-Nudeln und Minz-Joghurt	47
Fondant-Kartoffel, Kartoffel-Rose, Kartoffel-Puffer	48
Forellen-Tatar mit Rote-Bete-Carpaccio und Rösti	49
Garnelen auf Karotten-Linsen-Sellerie-Püree	50
Garnelen und Avocado mit Sesam-Cracker	51
Garnelen, Hähnchen mit Kochbananen-Chips, Avocado-Creme	52
Garnelen-Pralinen, Jakobsmuscheln mit Zitronen-Aioli	53
Gazpacho mit Riesen-Garnelen und Avocado-Bruschetta	55
Gebackene Aubergine, Tomaten-Salsa, Knoblauch-Baguette	56
Gebackener Feta mit griechischem Salat und Tsatsiki	57
Gebratene Garnelen, Feta-Melonen-Salat, Oliven-Küchlein	58
Gefüllte Tortelli, Sellerie-Creme, Steinpilze	59
Gefüllte Zucchini-Blüte, -Praline und -Taler	61
Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße und Mango-Tomaten-Salat	62
Hähnchen-Saté, Erdnuss-Soße, Glasnudel-Salat, Chips	63
Hähnchen-Spieße mit Honig-Kruste und Ofengemüse	65

Hack-Bällchen-Spieß mit Paprika, Mayonnaise, Salat	66
Hackfleisch-Bällchen, Wurzel-Salat, Mayonnaise, Brot	68
Hirsch-Spinat-Rolle, Aioli im Weißbrot-Mantel, Pilz-Salat	69
Jakobsmuschel mit Chorizo, Kartoffel-Espuma, Kräuter-Öl	70
Jakobsmuscheln mit Weißwein-Soße und Avocado Mango-Tatar	71
Jakobsmuscheln und Pimientos de Padrón am Spieß	72
Jakobsmuscheln, Auberginenmus, Serrano-Chips, Weißwein-Soße	73
Jakobsmuscheln, Avocado, Apfel, Mango-Pinienkern-Salsa	75
Jakobsmuscheln, Riesen-Garnelen mit Weißwein-Sahne-Soße	76
Jakobsmuscheln, Wolfsbarsch-Tatar und Thunfisch-Tataki	77
Kürbis-Suppe mit Garnelen-Spieß, Croûtons, Milchschaum	79
Kabeljau mit Weißwein-Soße mit Blumenkohl-Kürbis-Püree	80
Kabeljau-Ceviche, Süßkartoffel, Mais, Sellerie, Avocado	82
Kalb-Carpaccio, Gorgonzola, Pekannusskernen, Salat	83
Kalb-Tatar mit Kartoffel-Möhren-Rösti, Parmesan-Schaum	84
Kalb-Tatar mit Mayonnaise, Kaviar, Wildkräuter-Salat	85
Kalbfleisch-Tranchen mit Kokos-Soja-Soße und Pak Choi	86
Karotten-Orangen-Basilikum-Suppe mit Riesen-Garnelen	87
Kartoffel-Rösti, Rote-Bete-Tatar, Käse-Taler, Apfel-Dip	88
Kokos-Möhren-Suppe mit gebackenen Garnelen	89
Kresse-Süppchen mit selbstgebackenem Pfannbrot	90
Lachs-Filet mit Mango-Avocado-Salat und Blumenkohl	91
Lachsforellen-Tatar mit Avocado, Rösti, Kräuter-Quark	92
Lachsforellen-Tatar mit Honig-Limetten-Dressing, Salat	93
Lamm-Frikadellen mit Tahini-Soße und Minz-Joghurt	94
Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste, Spargel-Erdbeer-Salat	95
Leberkäs-Knödel-Turm mit Pilzrahm	96
Leberwurst im Panko-Mantel mit Blumenkohl-Salat, Mango	97
Linsen-Salat mit Tataki vom Rind und Wasabi-Dip	98
Möhren-Grapefruit-Suppe mit Kurkuma-Zitronen-Grissini	99
Möhren-Kichererbsen-Salat, Tahini Zitronen-Dressing	100
Mango-Porree-Salat, Garnelen und Mango-Chutney	101

Mangold-Knödel mit Steinpilz-Butter, Bündner Capuns	102
Mantí mit Knoblauch-Joghurt, Nussbutter, Minze	103
Marinierter Lauch mit Senf-Mayonnaise und Nuss Crunch	104
Meerrettich-Suppe, Schnittlauch-Öl, Rote-Bete, Lachs	105
Miesmuscheln auf rheinische Art mit Schwarzbrot	106
Ofen-Falafel mit Avocado- und Knoblauch-Dip	107
Orangen-Fenchel-Salat, Jakobsmuscheln, Hühnerhaut-Chips	108
Pilz-Nuss-Muffins mit Tomaten-Soße	109
Pilz-Scallops mit Edamame-Minz-Püree und Grapefruit	110
Puten-Involtini alla Saltimbocca, Zucchini-Möhren-Gemüse	111
Räucher-Lachsforelle mit Shiitake-Pickles, Radieschen, Gurken	112
Rüben-Rösti mit Apfelkompott, Mayonnaise, Feldsalat	113
Radieschen-Suppe und Radieschen-Knoblauch-Brot	114
Ravioli mit Parmesan-Füllung, Salbeibutter, Guanciale	115
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Salbei-Butter	116
Riesen-Garnelen mit Bulgur, Gurken-Salat und Mayonnaise	117
Rinder-Filet mit Granatapfel-Champignon-Salat	118
Rinder-Tatar mit Sellerie-Salat, Mayonnaise, Brötchen	119
Rinder-Tatar, Eigelb, Schwarzbrot, Balsamico-Reduktion	120
Rinder-Tatar, Süßkartoffel-Pralinen, Quarkteig-Schnecken	121
Rote Linsen-Suppe mit Petersilien-Topping, Brot-Stange	122
Rote-Bete-Carpaccio mit Fenchel, Avocado-Creme und Brot	123
Rote-Bete-Carpaccio mit Frischkäse, Kartoffel-Nest, Soße	124
Rote-Bete-Carpaccio mit Mezzelune, Honig-Senf-Soße	125
Rote-Bete-Carpaccio mit warmem Ziegenkäse, Rucola-Pesto	126
Rote-Bete-Suppe, Ziegenkäse-Schaum, Blätterteigstange	127
Süßkartoffel-Ingwer-Suppe mit Riesen-Garnelen	128
Saibling mit Buttermilch, Kräuteröl, Apfel-Gurken-Tatar	129
Saibling mit Kräuter-Dip, Brennesseln, Skyr-Brötchen	130
Saibling-Ceviche, Schalotten, Avocado-Creme, Popcorn	132
Saibling-Tatar, Rösti, Gurken-Nudeln, Apfel-Meerrettich	133
Saibling-Tatar, Rote-Bete-Creme, Schwarzbrot-Croûtons	134

Salatherzen, Caesar-Dressing, Hähnchen-Filet, Parmesan	135
Sauerampfer-Süppchen mit Nordseekrabben-Eier Topping	136
Sauerampfer-Suppe, Kartoffel-Würfeln , Joghurt-Brötchen	137
Seeteufel, Lauch-Gemüse, Rote-Bete-Soße, Maxim-Kartoffel	138
Sellerie mit Pilzen, Serrano Chips, Gorgonzola-Dip, Naan	139
Sellerie-Cappuccino und Spinat-Pfannkuchen	140
Sellerie-Schaum-Süppchen mit Tauben-Brust, Kaffeebohnen-Öl	141
Sommerrollen mit Hoisin-Erdnuss-Soße und Mango-Salat	142
Spinat-Nocken mit Tomaten und Parmaschinken-Chip	143
Spinat-Salat, Ziegenkäse, Rhabarber, Baguette-Brötchen	144
Tatar von Rind, Thunfisch und Jakobsmuschel mit Korallen	146
Tatar, Kürbis, Rote Bete, Pilze, Ciabatta mit Rote-Bete-Pesto	148
Tatar-Duett von Rind und Avocado mit Birnen-Chutney	149
Thai-Beef-Salat mit Erdnuss-Schaum	150
Thailändischer Hähnchen-Salat	151
Thunfisch-Tatar mit Avocado-Mango-Salat, Wasabi-Schaum	152
Thunfisch-Tatar, Misocreme, Beef tartare, Gurken-Tatar	153
Tom Kha Gai mit asiatischem Quinoa-Salat	155
Tomaten-Orangen-Chili-Suppe mit Grieß-Nockerln	156
Tomaten-Ravioli, Ziegenkäse-Pilz-Füllung, Sahne-Soße	157
Vakuumgarte Tauben-Brust mit Currykohl, Preiselbeeren	158
Weißwein-Schnecken, Pilze im Parmesan-Korb, Spargel	159
Weißwurst-Salat mit Radieschen	160
Wingert-Salat mit Ziegen-Frischkäse und Waffeln	161
Zander mit Brotkruste und Rote-Bete-Gemüse	162
Zander-Filet mit Spinat-Creme, Orangen-Fenchel-Salat	163
Ziegenkäse in Panko-Sesam-Panierung, Rote Bete	164
Ziegenkäse-Crostini, Feigen-Chutney, Wildkräuter-Salat	165
Ziegenkäsepraline mit geröstetem Apfel, Rote-Bete-Püree	166
Zitronengras mit Ente und Garnele im Tempura-Mantel	168

Albondigas in Tomaten-Soße, Champignons, Datteln, Gambas

Für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

300 g gem. Hackfleisch	1 Knoblauchzehe	20 g Pinienkerne
1 Ei	2 Zweige Petersilie	3 EL Paniermehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Tomatensauce:

2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln	1 rote Chilischote
1 Dose gehackte Tomaten	1 Zweig Thymian	2 Lorbeerblätter
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die gefüllten Champignons:

300 g Champignons	8 Scheiben Bacon	100 g geriebener Cheddar
50 g Frischkäse	1 Zweig Thymian	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Dattel-Salat:

100 g Babyspinat	1 Zwiebel	150 g entkernte Datteln
100 g gehackte Mandeln	1 EL Honig	1 Schuss Essig
1 Schuss Olivenöl		

Für die Garnelen:

6-8 Riesengarnelen	4 Knoblauchzehen	2 Chilischoten
2 Zitronen	Olivenöl	

Für die Hackbällchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Hackfleisch mit Knoblauch, Petersilie, Pinienkernen, Ei und Paniermehl ordentlich verkneten und daraus kleine Bällchen formen. Bällchen in etwas Olivenöl von allen Seiten bei mittlerer Hitze soweit anbraten, dass sie nicht mehr auseinanderfallen.

Herausnehmen und beiseitestellen. Bratensatz für die Sauce aufbewahren.

Für die Tomatensauce:

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit der Zwiebel im verbliebenen Bratfett (von oben) glasig dünsten. Lorbeerblätter abzupfen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit den Lorbeerblättern hinzugeben und weitere 2 Minuten weiterdünsten. Mit Zucker bestreuen, die grob zerkleinerten Tomaten dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken und etwa 20 Minuten, bzw. solange, bis die Sauce sämig wird, weiter köcheln. Zum Schluss die Hackfleischbällchen in die Sauce geben und darin gar ziehen lassen.

Für die gefüllten Champignons:

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Champignons putzen und die Stängel entfernen. Champignons mit Frischkäse und Cheddar füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Bacon umwickeln und alles in etwas Öl in der Pfanne scharf anbraten. Für 10-15 Minuten in den Backofen geben und im Anschluss mit frischem Thymian garnieren.

Für den Dattel-Salat:

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Datteln in kleine Stücke schneiden. Babyspinat waschen, trockentupfen und mit den Datteln vermengen. Mandeln kurz in der Pfanne anrösten, Zwiebeln nur ganz kurz dazugeben und beides zum Salat hinzufügen. Aus Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und zum Salat geben.

Für die Garnelen:

Garnelen waschen und trockentupfen. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Olivenöl stark in einer Pfanne erhitzen und Chilischoten und Knoblauch hinzufügen. Nach einem Moment die Garnelen hinzufügen und alles vom Herd nehmen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nico Roszykiewicz am 09. Februar 2021

Asiatische Garnelen-Paprika-Pfanne

Für zwei Personen

Für die Pfanne:

500 g ganze Riesengarnelen	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 kleine, grüne Chilischote	1 dünne Stange Lauch
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Ei
6 EL Hühnerfond	3 EL Sojasauce	3 TL Reis- oder Apfelessig
20 ml Erdnussöl	2 TL Sesamöl	1 EL Speisestärke
Öl	Salz	

Für die Garnitur:

2 Scheiben Baguette

Für die Pfanne:

Die Riesengarnelen waschen, köpfen, schälen, und entdarmen.

Ei aufschlagen und trennen. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht aufschlagen und mit der Hälfte der Speisestärke vermischen. Die Garnelen hineingeben und alles gut mischen.

Paprikaschoten längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien. Dann waschen, trockentupfen und mit dem Handballen flachdrücken. Das Fruchtfleisch in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen, beides sehr fein hacken. Lauch waschen, vom Ende befreien und in sehr feine Ringe schneiden. Vom Grün nur den zarten, unteren Teil in Streifen schneiden.

Erdnussöl in einen Wok geben und sehr heiß werden lassen. Garnelen darin portionsweise ca. 10 Sekunden braten und dann wieder aus dem Wok nehmen. Außerdem Öl bis auf 3 Esslöffel aus dem Wok abgießen.

Paprika- und Chilistücke, Knoblauch, Ingwer und Lauch in den Wok geben und unter Rühren 10 Sekunden braten. Dann den Hühnerfond zufügen und alles etwa 30 Sekunden kräftig rühren. Restliche Speisestärke in der Sojasauce auflösen, in den Wok gießen und die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen. Alles mit dem Essig und nach Belieben etwas Salz würzen. Die Garnelen dazugeben und unter Rühren erwärmen. Mit Sesamöl beträufeln und servieren.

Für die Garnitur:

Baguette-Scheiben gemeinsam mit dem Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ursula Ritter am 02. November 2021

Auberginen mit Tomaten-Sugo und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Auberginen:

3 Auberginen 4 EL Olivenöl

Für die Auberginen-Marinade:

1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 1 rote Chilischote
3 EL Weißweinessig 4 Zweige Petersilie 4 EL Olivenöl
Salz

Für das Tomatensugo:

500 ml passierte Tomaten 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark 1 EL Olivenöl 1 Bund Basilikum
1 EL getrockneter Oregano Zucker, nach Bedarf Salz

Für das Pfannenbrot:

160 ml Milch 50 ml flüssige Butter 300 g Dinkelmehl, Type 630
1 TL Backpulver 1 EL Speiseöl $\frac{1}{2}$ TL Zucker
Mehl Öl 1 TL Salz

Für den Knoblauchjoghurt:

1 Zitrone 3 Knoblauchzehen 200 g Joghurt, 1,5%
1 Bunde Petersilie 1 Bund Koriander Salz, Pfeffer

Für die Auberginen:

Die Auberginen waschen, von Enden befreien und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und 15 Min. ziehen lassen, damit das Wasser aus den Auberginen entzogen werden kann. Anschließend die Auberginen abtupfen. Dann 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Auberginenscheiben portionsweise von beiden Seiten jeweils 23 Min. goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Auberginen-Marinade:

Für die Marinade die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Beides zusammen mit dem restlichen Öl, Essig, Chilistreifen und Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Aubergine nach dem Abtropfen in der Marinade marinieren.

Für das Tomatensugo:

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Tomatenmark zugeben und anschwitzen. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Passierte Tomaten zufügen, mit Salz, Zucker, Basilikum und Oregano würzen, nochmals aufkochen und so lange köcheln lassen bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Für das Pfannenbrot:

Das Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen.

Dann Milch, Butter und Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit der Hand nachkneten. Den Teig in 4 Teile zu je 20 cm runden Fladen teilen und ausrollen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je ein Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Min. backen.

Für den Knoblauchjoghurt:

Die Zitrone waschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. Koriander und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Joghurt mit Zitronensaft, Knoblauchzehen, Petersilie, Salz, Pfeffer und Koriander vermengen.

Die Auberginen mit dem Tomatensugo und Joghurt anrichten und mit Zitronenabrieb bestreuen. Das Pfannenbrot dazulegen und servieren.

Alexander Backes am 19. Oktober 2021

Auberginen-Röllchen mit Kartoffel-Rösti, Kräuter-Dip

Für zwei Personen

Für die Auberginenröllchen:

2 Auberginen	2 EL Olivenöl	Tajine-Gewürz
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

1 Knoblauchzehe	100 g Walnusskerne	Olivenöl
1 Bund Dill	1 Bund Petersilie	1 TL brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffel-Rösti:

2 festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Ei (Eigelb)
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Kräuter-Dip:

1 Zitrone	100 g Sauerrahm	5-10 g frische Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Für die Auberginenröllchen:

Die Aubergine waschen, trockentupfen, von Enden befreien und der Länge nach in Streifen schneiden. Beide Seiten der Aubergine mit Öl bestreichen und mit Salz, Tajine-Gewürz und Pfeffer bestreuen. Auf jeder Seite 7 Minuten braten und vor dem Befüllen abkühlen lassen.

Wenn die Füllung fertig ist, Auberginenstreifen mit der Füllung füllen.

Für die Füllung:

Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Knoblauch mit Petersilie, Dill, Walnüssen, Salz, Pfeffer und Zucker in einem Mixer geben und alles zu einer glatten Creme pürieren. Bei Bedarf 40 ml Wasser oder etwas Olivenöl dazu geben, um die Creme cremiger zu machen.

Für die Kartoffel-Rösti:

Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln und dann in einem Küchentuch ausdrücken, um die Stärke zu minimieren. Ei trennen und Eigelb auffangen. Zwiebel abziehen und würfeln. Eigelb und Zwiebel unter die Kartoffel-Raspel reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl portionsweise bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Die Rösti in runder Form darin von beiden Seiten gold-braun braten.

Für den Kräuter-Dip:

Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitronensaft mit Sauerrahm, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen, gut umrühren, kühl stellen und in einem Schälchen servieren.

Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und Kerne auslösen. Das Gericht mit Kernen garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Bernards am 09. Februar 2021

Auberginen-Salat, Schafskäse im Sesam-Mantel, Joghurt

Für zwei Personen

Für den Auberginen-Salat:

1 Aubergine	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Limette
1 EL Rosinen	2 EL Sesamöl	3 Zweige Dill
2 Zweige Minze	1 Prise Oregano	Chili
Salz	bunter Pfeffer	

Für den gebackenen Schafskäse:

200 g Schafskäse	1 Ei	1 EL flüssiger Honig
5 EL weißer Sesam	1 Prise Oregano	1 EL Mehl
Öl	bunter Pfeffer	

Für den Joghurt-Dip:

4 EL Joghurt, 10%	2 Zweige Minze	Salz, Pfeffer
-------------------	----------------	---------------

Für den Auberginen-Salat:

Die Aubergine waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, ziehen lassen und das überschüssige Wasser mit einem Küchenpapier abtupfen. Aubergine in Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Aubergine darin anbraten und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Oregano würzen. Knoblauch abziehen, hacken und zur Aubergine in die Pfanne geben. Limette halbieren und Saft auspressen.

Aubergine mit Limettensaft ablöschen, dann Rosinen und 100 ml Wasser hinzugeben und alles 10 bis 12 Minuten kochen. Abkühlen lassen. Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und Aubergine damit garnieren.

Für den gebackenen Schafskäse:

Ei aufschlagen und mit Oregano und Pfeffer verquirlen. Schafskäse in Würfel schneiden. Mehl und Sesam jeweils auf einen Teller geben.

Schafskäse zuerst im Ei, dann in Mehl, wieder in Ei und zum Schluss in Sesam wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Käsewürfel darin goldbraun anbraten. Zum Schluss mit Honig beträufeln.

Für den Joghurt-Dip:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt und Minze verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Makrina Schneider am 27. April 2021

Börek mit Couscous-Salat und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Börek:

1 Pack. dreieckiger Yufka-Teig	250 g Schafskäse	1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Ei
3 EL Ajvar	1-2 TL Paprikapulver	1 Zweig Koriander
1 Zweig Minze	1 Zweig glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
Pflanzenfett		

Für den Couscous-Salat:

125 g Couscous	1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
100 g Kirschtomaten	1 Frühlingszwiebel	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Limette	50 g Schafskäse
3 EL Ajvar	1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	2 TL Paprikapulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

100 g griech. Joghurt	2 Knoblauchzehen	2 EL Mayonnaise
1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

Für die Börek: Die Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und fein Scheidewänden und Kernen befreien. Klein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Koriander, Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Chili, Knoblauch, Koriander, Minze und Petersilie in einen Mixbecher geben, dann Schafskäse, Ajvar, Zitronensaft, Olivenöl und Paprikapulver hinzugeben. Alles mit einem Stabmixer vermengen.

Yufka-Teig auf der Arbeitsfläche auslegen, die Schafskäse-Kräutermasse portionsweise auf die Teigblätter geben und einrollen. Ei verquirlen, die Teigenden damit bestreichen und auf diese Weise fixieren. Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin ringsherum braten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Couscous-Salat: Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gurke waschen und würfeln. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Paprika waschen, trockentupfen, dann halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und anschließend den Couscous hinzufügen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Ajvar mit 125 ml lauwarmem Wasser, Tomatenmark, Paprikapulver, Honig und dem Saft einer halben Limette vermengen. Sud zum Couscous geben, vermengen und ziehen lassen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Gurke, Tomaten, Paprika, Petersilie und Minze vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schafskäse grob zerbröseln. Beides mit dem Couscous-Salat anrichten.

Für den Minz-Joghurt: Knoblauch abziehen und pressen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Joghurt mit Knoblauch, Petersilie, Minze und Mayonnaise vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Moritz Geschke am 11. Mai 2021

Backendl-Praline mit Mango-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für die Backendl-Praline:

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g	1 Ei	2 TL Sojasauce
3 EL Sweet Chili Sauce	8 EL Pankomehl	2 EL Paniermehl
4 EL Mehl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Mango-Senf-Sauce:

1 frische reife Mango	1 Orange	50 g naturtrüber Apfelessig
2 EL scharfer Senf	2 EL Honig	1 TL Chili-Öl
1 TL Salz		

Für die Backendl-Praline:

Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und fein hacken. Fleisch in einer Schüssel mit Sojasauce, Sweet Chili Sauce, Paniermehl, Salz und Pfeffer mischen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen tischtennisballgroße Kugeln formen.

Ei verquirlen, Mehl und Pankobrösel jeweils auf einen tiefen Teller geben.

Hähnchenkugeln erst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und abschließend im Panko-Mix wälzen.

Öl in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen und die Backendlpralinen darin 45 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mango-Senf-Sauce:

Orange halbieren und den Saft auspressen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und zerkleinern. Mit einem Stabmixer fein pürieren, dann mit Apfelessig, Senf, Honig, Chili-Öl, Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Michael Zschesche am 12. Januar 2021

Birnen-Sellerie-Suppe mit Sellerie-Birnen-Streifen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g Knollensellerie	1 Zwiebel	2 Birnen
50 ml Sahne	20 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss	Piment-d'Espagne	Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Streifen:

50 g Sellerie	50 g Birne	20 g Zucker
10 g Butter	Salz	

Für die Croûtons:

2 Scheiben Baguette	2 EL Butter	Paprikapulver, Salz
---------------------	-------------	---------------------

Für den Korallenchip:

10 g Mehl	50 ml neutrales Öl	rote Lebensmittelfarbe
-----------	--------------------	------------------------

Für die Suppe:

Die Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter glasig dünsten. Sellerie und Birnen schälen, vom Strunk befreien, klein schneiden und dazu geben.

Mit Wein ablöschen und mit Fond aufgießen. Solange kochen, bis alles weich ist. Sahne dazugeben und mit dem Mixer pürieren. Muskatnuss reiben und Suppe mit Salz, Piment, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Für die Sellerie-Birnen-Streifen:

Sellerie und Birne waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und in Butter dünsten. Mit dem Zucker karamellisieren. Salzen.

Für die Croûtons:

Baguette in Würfel schneiden. Butter in der Pfanne schmelzen. Würfel dazugeben, mit Paprikapulver würzen und kross ausbraten.

Für den Korallenchip:

70 ml Wasser, Mehl, Öl und Farbe in einem Glas vermischen und in einer heißen, beschichteten Pfanne ausbraten.

Croûtons, Birnen- und Selleriestreifen mittig im Suppenteller anrichten.

Korallenchip am Rand platzieren. Suppe im Kännchen oder einer Sauciere dazu reichen und servieren.

Dimitra Löffel am 09. Februar 2021

Blätterteig-Taler mit Ziegenkäse, Birne, Walnuss, Confit

Für zwei Personen

Für den Blätterteig-Taler:

1 Rolle Blätterteig	1 Ziegenwechkäserolle	2 Birnen
30 g Walnusskerne	1 Ei	6 TL Feigensenf
3 EL flüssiger Honig	4 Zweige Thymian	

Für das Zwiebel-Confit:

200 g rote Zwiebeln	1 TL Butter	10 EL Apfelessig
3 EL Zucker		

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat	1 Birne	1 Schalotte
2 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Holunderblütenessig	1 EL Mangoessig
50 ml trockener Weißwein	3 EL Olivenöl	3 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

Essbare Blüten	10 Halme Schnittlauch
----------------	-----------------------

Für den Blätterteig-Taler:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Blätterteig ausrollen und zwei ca. 15 cm große Taler ausstechen.

Teigtaler mit jeweils 1-2 Teelöffel Feigensenf nicht ganz bis zum Teigrand bestreichen. Ei verquirlen und den Teigrand damit einpinseln.

Birnen schälen und in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln. Ziegenkäserolle in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Jeden Taler mit 4-5 dünnen Birnenscheiben und 1-2 Scheiben Ziegenkäse belegen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Thymianblättchen über die Taler streuen. Walnüsse klein hacken und ebenfalls auf die Taler geben. Taler mit Honig beträufeln und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für das Zwiebel-Confit:

Butter in einem kleinen Topf bei mittelstarker Hitze schmelzen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe und Zucker zur Butter geben und unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Mit Apfelessig ablöschen. Auf kleiner Hitze die Flüssigkeit ca. 20 Minuten reduzieren lassen, währenddessen immer wieder umrühren.

Für den Wildkräutersalat:

Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Mit 2 Esslöffel Zucker und Weißwein in einen kleinen Topf geben und bei hoher Temperatur kurz aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und die Birne im Wein für ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Weißen Balsamicoessig, Holunderblütenessig, Mangoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Schalotte abziehen und in das Dressing reiben. Wildkräutersalat mit Dressing vermengen und mit den Birnenwürfeln anrichten.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in Röllchen schneiden.

Gericht mit Schnittlauch und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marianne Leysing am 09. März 2021

Blattspinat in Parmesan-Sud, Eigelb, Trüffelbrotchips

Für zwei Personen

Für die Fonduta:

20 g Risottoreis	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
160 g Parmesan	1 EL Butter	150 ml Schlagsahne
50 ml Weißwein	50 ml französ. Wermut	600 ml Gemüsefond
2 Zweige Salbei	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Lorbeerblätter	½ TL Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

100 g junger Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das confierte Eigelb:

2 Eier	200 g Butter
--------	--------------

Für die Brotchips:

½ dunkles Baguette ohne Körner	½ Mischbrot ohne Körner	50 g Trüffelbutter
--------------------------------	-------------------------	--------------------

Für die Garnitur:

1 schwarzen Trüffel

Für die Fonduta: Einen Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Zweiten Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Salbei, Thymian, Rosmarin und Lorbeer abbrausen und trockenwedeln. Lorbeerblatt zupfen. Schalotten und Knoblauch mit Salbei, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in heißer Butter glasig anschwitzen, dann den ungewaschenen Risottoreis dazugeben. Alles durchschwenken und Weißwein und Wermut ablöschen. Etwas einkochen lassen. Mit Fond aufgießen, alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne aufschlagen, unterheben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Parmesan reiben, einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren.

Für den Blattspinat: Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und andrücken. Muskatnuss reiben. Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen lassen. Spinat mit Knoblauch in schäumender Butter zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Knoblauchzehe herausnehmen.

Für das confierte Eigelb: Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, bis sich das Eiweiß absetzt. Butter kräftig mit dem Schneebesen rühren und bräunen, dann passieren und auf 50 Grad abkühlen lassen. Etwas Nussbutter in eine Soufflé-Form füllen.

Die Schale der Eier vorsichtig mit einem Messer einritzen. Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eigelb darf dabei nicht beschädigt werden. Eigelb vorsichtig in die Butter gleiten lassen. Mit Nussbutter auffüllen, bis das Eigelb bedeckt ist. Eigelb in einem Ofen bei 80 Grad für ca. 5 Minuten confieren. Anschließend das confierte Eigelb mit Hilfe eines Sieblöffels aus dem Öl nehmen und anrichten.

Für die Brotchips: Baguette und Brot in 2 mm dünne Scheiben schneiden, mit Trüffelbutter bestreichen und bei 180 Grad 10 Minuten im Ofen kross backen.

Für die Garnitur: Trüffel über das Gericht hobeln.

Den Spinat in einen tiefen Teller geben, das Eigelb auflegen, mit Fonduta angießen und mit Brotchips servieren.

Antje Tietz am 16. November 2021

Blinis mit Rote-Bete-Hummus, Feigen-Tatar, Käse, Lachs

Für zwei Personen

Für den Blini-Teig:

150 g Buchweizenmehl	100 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver
2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	

Für den Rote-Bete-Hummus:

450 g Kichererbsen	100 g vorgeg. Rote Beete	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	60 g Tahini	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL Knoblauchpulver	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Feigentatar:

150 g Feigen	1 Zitrone	50 g Ziegenfrischkäse
50 g Walnüsse	1 EL flüssiger Honig	50 g Zitronenkonfitüre
Salz	Pfeffer	

Für den Lachs:

100 g Lachsfilet	1 Avocado	1 Zitrone
50 g Parmesan	25 g weiche Butter	2 EL Crème-fraîche
1 EL Wasabi-Paste	2 TL Sesamöl	35 g gemahlene Mandeln
25 g Mehl	Salzflocken	Salz

Für den Blini-Teig:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Buchweizenmehl mit Backpulver und einer Prise Salz vermischen. So viel Milch dazugeben, bis eine dickflüssige und cremige Masse entsteht. Ist die Masse noch zu dick, etwas mehr Milch einrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Blini herausbacken.

Für den Rote-Bete-Hummus:

Kichererbsen abgießen, dabei das Abtropfwasser auffangen und ca. $\frac{1}{4}$ der Kichererbsen beiseite stellen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Zitronenabrieb für die Garnitur beiseite stellen. Knoblauch abziehen. Rote Bete grob zerkleinern. Kichererbsen, Rote Bete, Knoblauch, Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und ca. 2 Esslöffel Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem cremigen Hummus verarbeiten. Sollte der Hummus noch nicht cremig genug sein, nach und nach etwas Abtropfwasser der Kichererbsen untermixen.

Die beiseitegestellten Kichererbsen trockenreiben und mit restlichem Olivenöl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten backen. Danach mit Knoblauchpulver, Paprikapulver und Salz würzen. Hummus auf Blini geben und mit gerösteten Kichererbsen garnieren.

Für das Feigentatar:

Feigen waschen, trockentupfen und würfeln. Mit Konfitüre und Honig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Ziegenfrischkäse mit dem Abrieb einer halben Zitrone vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ziegenfrischkäse auf Blini geben, das Feigentatar darauf geben und mit Walnüssen garnieren.

Für den Lachs:

Lachs waschen, trockentupfen, auf Gräten kontrollieren, dann in Würfel schneiden und in Sesamöl marinieren. Mit einem Bunsenbrenner an der Oberfläche abflämmen. Mit Salzflocken würzen. Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen und zerdrücken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocado mit Wasabi, 1 Teelöffel Zitronensaft und Crème fraîche zu einer glatten Creme

verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben und mit weicher Butter, gemahlene Mandeln und Mehl zu einem Teig vermengen. Teig auf ein Backblech bröseln. Für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Abkühlen lassen und zerbröseln. kuechenschlacht.zdf.de Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Avocado auf Blini geben, den Lachs darauf geben und mit dem Parmesan-Crumble garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Fröhlich am 27. April 2021

Blutwurst-Ravioli mit Linsen-Gemüse und Apfel-Spalten

Für zwei Personen

Für die Ravioli:

200 g feste Blutwurst	200 g Mehl, Typ 00	3 Eier
100 g Butter	4-5 Zweige Thymian	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Linsen:

150 g Belugalinsen	½ Stange Lauch	1 Karotte
1 Schalotte	Butter	200 ml Hühnerfond
1-2 EL Balsamico	Salz	Pfeffer

Für die Apfelspalten:

2 Boskop-Äpfel	1 Zitrone	40 g Butter
1 EL Zucker		

Für den Meerrettich:

frische Meerrettichwurzel

Für die Ravioli:

Aus Mehl, zwei Eiern, einer guten Prise Salz und Olivenöl einen Nudelteig kneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln, beiseitelegen und ruhen lassen. Blutwurst in kleine Stücke schneiden.

Übriges Ei in einer kleinen Schale verquirlen. Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen. Die Teigbahnen auf die bemehlte Arbeitsfläche legen, Kreise ausstechen, dann jeweils ein Stückchen Blutwurst mittig darauf platzieren, den Teig mit Ei bestreichen und einen zweiten Teigkreis darüberlegen. Teig rund um die Häufchen fest andrücken.

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butter in eine Pfanne geben, langsam erhitzen und braun werden lassen. Thymian in die Pfanne geben und Butter aromatisieren.

Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten kochen, dann aus dem Wasser heben und in der braunen Butter schwenken.

Für die Linsen:

Linsen unter kaltem Wasser abspülen und in Hühnerfond und etwas Wasser kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

Schalotte abziehen und würfeln. Karotte schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Butter in einer Pfanne auslassen und Schalotte, Karotte und Lauch in Butter anbraten. Gegarte Linsen dazugeben und alles mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Apfelspalten:

Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann in Spalten schneiden. Zitrone halbieren und Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln.

Butter in eine Pfanne geben, langsam erhitzen und braun werden lassen.

Apfelspalten in brauner Butter weich braten. Mit Zucker karamellisieren.

Für den Meerrettich:

Meerrettich kurz vor dem Servieren über das Gericht hobeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Ebeling am 27. April 2021

Brokkoli-Cappuccino, Parmesanschaum, Brokkoli-Türmchen

Für zwei Personen

Für das Türmchen:

250 g Brokkoli	1 Schalotte	100 g Ziegenfrischkäse
75 g vorgek. Rote Bete	50 g Granatapfelkerne	3 Zweige Minze
Kresse	Pfeffer	Salz

Für den Brokkoli-Cappuccino:

100 g frischer Brokkoli	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g aufgetaute TK Erbsen	250 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Parmesanschaum:

200 ml Mandelmilch	50 g Parmesan	1 Thymianzweig
Muskat	Salz	

Für die Garnitur:

3 EL Mandelblättchen

Für das Türmchen:

Den Brokkoli putzen und die Röschen abschneiden. In Salzwasser 4-5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

Schalotte schälen und fein würfeln. Minze abrausen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

Brokkoliröschen fein hacken. Mit Granatapfelkernen, Schalotte, Minze und Ziegenfrischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete in 4 dicke und 4 dünne Scheiben schneiden.

In einem Vorspeisenring mit dem Brokkoli-Tatar abwechselnd schichten und mit Kresse dekorieren.

Für den Brokkoli-Cappuccino:

Brokkoli und Frühlingszwiebel putzen und zerkleinern. Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Brokkoli und Erbsen dazugeben und mit Fond ablöschen.

Circa 8 Minuten kochen, anschließend fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesanschaum:

Mandelmilch mit Salz und Muskat kräftig würzen. Thymianzweig abrausen, trockenschütteln und dazugeben. Kräftig aufkochen und geriebenen Parmesan nach und nach dazugeben. Thymian entfernen.

und alles mit dem Pürierstab schaumig mixen. Zum Schluss auf den Brokkoli-Cappuccino geben.

Für die Garnitur:

Mandeln in der Pfanne leicht anrösten und auf den Schaum geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anje Fiedler am 29. September 2021

Brokkoli-Praline, Erbsen-Püree, gefüllter Porree

Für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen	½ Zwiebel	1 EL Butter
150 ml Gemüsefond	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zitrone, Abrieb
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Brokkoli-Praline:

½ Kopf Brokkoli	3 EL Maisstärke	3 EL Semmelbrösel
1 Zweig glatte Petersilie	50 g Parmesan	120 g Mehl
2 Eier	2 EL Speisestärke	1 TL Backpulver
125 ml kaltes Mineralwasser	500 ml neutrales Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für den gefüllten Porree:

1 Stange Porree	150 g Ricotta	50 g Parmesan
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für den Spinat-Muffin:

300 g Blattspinat	1 Lauchzwiebel	70 g Schafskäse
130 g Mehl	1 TL Backpulver	1 Ei
125 ml Milch	2 EL Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini:

1 Zucchini	½ Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

Einen Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und kleinhacken. Erbsen mit Zwiebel, Petersilie und Gemüsefond weichkochen. Übrig gebliebene Brühe abgießen und die Erbsen in ein schmales und höheres Gefäß umfüllen. Butter und Zitronenabrieb dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Mit einem Pürierstab die Masse ganz fein pürieren und in eine Spritztülle umfüllen.

Für die Brokkoli-Praline:

Öl im Topf erhitzen. Brokkoli waschen, kleine Röschen schneiden und für 5 Minuten im gesalzenem Wasser weich garen. Kurz abkühlen lassen.

Den leicht abgekühlten Brokkoli in eine Küchenmaschine legen und ein Ei, Maisstärke, Semmelbrösel, Parmesan und Petersilie hinzufügen und ordentlich mixen und zerkleinern. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tempurateig Mehl, Speisestärke, Ei, Backpulver, Salz und das kalte Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Mit feuchten Händen die Brokkolimasse in kleine Kugeln formen und in den Tempurateig tauchen und danach im Pflanzenöl knusprig ausbacken.

Für den gefüllten Porree:

Porree waschen, putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den helleren Teil des Porrees in größere Stücke schneiden und für 5 Minuten im gesalzenem Wasser blanchieren. Den grünen Teil in kleine feine Ringe schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die feinen Ringe vom grünen Porree andünsten. Kurz abkühlen lassen. Parmesan reiben.

Ricotta mit dem Parmesan, den Gewürzen und dem leicht abgekühlten Lauch vermengen und in eine Spritztülle füllen. Den blanchierten Porree abtropfen und den inneren Teil entfernen und mit der Ricottafüllung auffüllen. Porree-Röllchen für 10 Minuten im Ofen backen.

Für den Spinat-Muffin:

Blattspinat waschen und trockenschleudern. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. In einer

Pfanne das Öl erhitzen und den Spinat und die Lauchzwiebel kurz andünsten. Abkühlen lassen und grob hacken.

In einer Schüssel das Mehl, Backpulver, Ei, Olivenöl, und Milch mischen, die Spinatmasse und den kleingewürfelten Schafskäse hinzufügen und kräftig würzen. Muffinform ausfetten und die Masse hineingeben. 15-20 Minuten im Ofen backen.

Für die Zucchini:

Knoblauch abziehen. Aus dem Olivenöl, Thymian und Knoblauch in einem Multi-Zerkleinerer eine Paste herstellen. Zucchini waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Paste auf die Zucchini streichen und auf einer Grillpfanne gar grillen/braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Riccarda Schröter am 23. November 2021

Brokkoli-Tatar, Rote Bete, Frischkäse, Meerrettich-Soße

Für zwei Personen

Für das Brokkoli-Tatar:

350 g Brokkoli	1 frische Rote Bete	2 Schalotten
100 g Doppelrahmfrischkäse	Salz	Pfeffer

Für die Meerrettichsauce:

3 EL milder Meerrettich	50 g Sahne	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesanchip:

30 g Parmesan	1 EL getrock. Rosmarin
---------------	------------------------

Für den Rucolasalat:

70 g Rucola	1 Granatapfel	1 Zitrone
2 EL Pinienkerne	75 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Brokkoli-Tatar:

Die Rote Bete waschen, in mitteldicke Scheiben schneiden und gute 25 Minuten in Salzwasser kochen. Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden. Stiele schälen und anschließend in Stücke schneiden. Röschen und Stiele in kochendem Salzwasser ca. 5 bis 6 Minuten garen. Anschließend kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Brokkoliröschen und -stiele fein hacken und mit Schalotten und Ziegenfrischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Meerrettichsauce:

Meerrettich, Sahne und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Esslöffel für den Rucolasalat beiseitestellen.

Für den Parmesanchip:

Parmesan mit dem Rosmarin vermengen, Häufchen auf ein Backblech geben und bei 180 Grad ca. 5-7 Minuten im Ofen backen.

Für den Rucolasalat:

Granatapfel vierteln und die Kerne herauslösen. Ca. 1 Esslöffel Kerne zum Garnieren beiseitestellen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Rucola waschen, trockenschleudern und in eine Schüssel geben. Rucola mit einem Esslöffel Meerrettichsauce (siehe oben), Olivenöl, Zitronensaft, Pinienkernen und Granatapfel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat beiseitestellen und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Obenauer am 04. Mai 2021

Buchweizen-Pfannkuchen mit Spinat und Karotte

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Pesto:

300 g vorgegarte Rote Bete	150 g getrocknete Tomaten	1 Zitrone
4 Zweige Thymian	5 Zweige glatte Petersilie	ca. 10 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

200 g Blattspinat	1 Karotte	1 Schalotte
1 Knoblauch	Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Buchweizenpfannkuchen:

4-5 Blätter Spinat	1 Ei	2 EL Schmand
ca. 300 ml Mineralwasser	200 g Mehl	1 Msp. Natron
1-2 TL gemahlener Kurkuma	4 EL Rapsöl	Öl
2 Prisen Salz		

Für die Kürbiskerne:

2 EL Kürbiskerne	1 EL flüssiger Honig
------------------	----------------------

Für den Salat:

200 g Feldsalat	10 essbare Blüten	1 Knolle Gelbe Bete
1 Knolle Rote Bete	1 Beet Shisokresse	1 Schalotte
1-2 TL Himbeergelee	1 TL mittelscharfer Senf	2 EL Himbeeressig
4 EL Rapsöl	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer

Für das Rote-Bete-Pesto:

Die Rote Bete und getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden. In ein hohes Gefäß geben. Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Thymian abzupfen, Petersilie grob hacken und beides mit Olivenöl zur Roten Bete und den Tomaten geben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, dann halbieren, auspressen und den Saft auffangen, anschließend die Schale abreiben. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Alles mit einem Stabmixer pürieren. Etwa 1 Esslöffel zum Einfärben des Teiges abnehmen.

Für die Füllung:

Spinat waschen. Karotte schälen und in Julienne schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, Schalotte und Knoblauch fein schneiden.

Beides in etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Spinat hinzufügen und sautieren. Karotte hinzugeben und kurz mit dem Spinat dämpfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Buchweizenpfannkuchen:

Spinat abbrausen und trockentupfen. Aus Mehl, Ei, Mineralwasser, Natron, Salz und Rapsöl einen Teig anrühren. Teig dritteln und je ein Drittel mit Kurkuma, Rote-Bete-Pesto (s.o.) und Spinat einfärben. Dafür die einzelnen Zutaten zu den Teigen geben und fein pürieren.

Unterschiedliche Teige in jeweils eine Spritzflasche füllen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit den Spritzflaschen bzw. Teigen Muster in die heiße Pfanne malen. Backen bis der Teig an der Oberfläche fest ist. Dann nur kurz wenden, mit Schmand bestreichen und sofort mit dem Spinat-Karotten-Gemüse füllen und rollen.

Für die Kürbiskerne:

Honig in eine Pfanne geben und erhitzen. Kürbiskerne hinzugeben und gleichmäßig karamellisieren. Abkühlen lassen.

Für den Salat:

Salat waschen und trockentupfen. Beten schälen und in dünne Scheiben hobeln. Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.

Schalotte, Himbeergelee, Senf, Essig, Rapsöl, Salz und Pfeffer zu einem sämigen Dressing rühren. Das Dressing mit den Händen unter den Salat mischen. Salat mit Beten, Blüten und Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pati Keilwerth am 16. November 2021

Bulgur-Paprika-Salat mit Mango-Salsa, Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für den Salat:

50 g Bulgur	1 gelbe Paprika	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	125 ml Tomatensaft	$\frac{1}{2}$ EL Essig
$\frac{1}{2}$ EL Ahornsirup	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die rote Bete:

1 vorgegarte Rote Bete	2 EL weißer Sesam	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	

Für die Salsa:

1 reife Mango	1 Limette	10 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ rote Peperoni	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Avocadocreme:

1 Avocado	1 Zitrone	100 g Frischkäse, natur
Salz	Pfeffer	

Für den Salat: Den Backofen bei 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Tomatensaft in einem Topf aufkochen lassen. Bulgur einrühren und zugedeckt bei kleinster Temperatur etwa 20 Min. quellen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL des Saftes auffangen.

Zitronensaft, Essig, Olivenöl und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch abziehen, $\frac{1}{2}$ fein hacken und zugeben.

Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls fein hacken. Bulgur mit der Essig-Öl-Mischung verrühren und Paprika, Schnittlauch sowie Petersilie zugeben.

Für die rote Bete: Den Thymian und den Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Rote Bete in Scheiben schneiden, zusammen mit Thymian und Rosmarin in eine Auflaufform geben und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

Die Auflaufform in den Ofen geben und circa 20 Min. backen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett geben und bei mittlerer Temperatur für 2 Min.

anrösten. Die Rote Bete aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in den Sesamkörnern wälzen.

Für die Salsa: Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und $\frac{1}{2}$ des Fruchtfleisches würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Peperoni längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln.

Restliches Öl mit Limettensaft, Ingwer, Limettenschale, Peperoni, Salz und Pfeffer verrühren und mit der Mango vermischen.

Für Avocadocreme: Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch entnehmen. Die Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes auffangen. Die Avocado mit Frischkäse und Zitronensaft fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bulgur-Paprika-Salat mittels eines Rings in der Mitte des Tellers platzieren und die gebackene Rote Bete aufsetzen. Salsa dazugeben und die Avocadocreme in Nocken dazusetzen.

Riccarda Schröter am 19. Oktober 2021

Butternut-Soup, Süßkartoffel-Chips, Knoblauch-Ciabatta

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 kleiner Butternut-Kürbis	1 Stange Porree	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer	700 ml Gemüsesfond
200 ml Orangensaft	100 ml Sahne	100 ml Crème-double
1 Schuss Kürbiskernöl	1 TL Butter	1 EL Olivenöl
Muskatnuss	Currypulver	Salz, Pfeffer

Für die Chips:

1 Süßkartoffel	Mehl	Sonnenblumenöl
grobe Salzflocken	Pfeffer	

Für das Ciabatta:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
------------------------	------------------	----------

Für die Suppe:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Ingwer reiben.

Alles in Öl und Butter in einem Topf anbraten. Kürbis und Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Mit in den Topf geben (nicht anbrennen lassen).

Mit Fond aufgießen und auf mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Orangensaft dazugeben. Mit dem Pürierstab fein pürieren, dann mit Muskatnussabrieb, Curry, Salz, Pfeffer, Sahne und Crème double abschmecken. Zum Servieren mit Kürbiskernöl beträufeln.

Für die Chips:

Süßkartoffel waschen, nicht schälen. Dann mit einem Hobel sehr fein schneiden. Scheiben leicht mehlieren und in einer Fritteuse knusprig backen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Für das Ciabatta:

Knoblauch abziehen. Ciabatta in Scheiben schneiden und mit Olivenöl und angedrücktem Knoblauch in der Pfanne anbraten. Knoblauch über die Scheiben ziehen, damit sie den Geschmack noch besser annehmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Danny Pamp am 12. Oktober 2021

Caesar Salad mit Hähnchen-Brust und Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Hähnchenbrustfilets	4 Riesengarnelen	3 Scheiben Toastbrot
2 Köpfe Mini-Romanasalat	100 g Cocktailtomaten	1 EL getrock. Cranberrys
2 EL Mandeln	2 EL Pinienkerne	2 EL Butter
50 g Parmesan	1 TL Olivenöl	1 TL Steak-Grillgewürz
mildes Chilisalز		

Für das Dressing:

1 Sardellenfilet, in Öl	1 Ei	1 Knoblauchzehe
1 Msp. Ingwer	20 g Parmesan	50 ml warmer Hühnerfond
1 EL Weinbrand	1 EL Weißweinessig	½ TL Dijonsenf
1 TL Tomatenketchup	100 ml neutrales Öl	mildes Chilisalز
1 Prise Zucker		

Für den Salat:

Den Salat in einzelne Blätter teilen, waschen und trockenschleudern. Die Tomaten waschen, trockentupfen und vierteln. Anschließend die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Butter in einen Topf geben und bräunen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin auf beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen und die Nachhitze zum Fertiggaren nutzen.

Braune Butter hinzufügen und Steak- und Grillgewürz und etwas Chilisalز drübergeben und warmhalten.

Garnelen waschen und trockentupfen. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Garnelen darin braten und mit etwas brauner Butter übergießen.

Toastbrot in Würfel schneiden und in einer weiteren Pfanne goldbraun anrösten. Mandeln grob hacken und auf dem Salat verzieren. Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten und ebenfalls über den Salat geben.

Für das Dressing:

Eigelb vom Eiweiß trennen. Anschließend Eigelb, Senf, Ketchup, Weinbrand und das lauwarme Hühnerfond in einen hohen Rührbecher geben und das Ganze mit einem Stabmixer vermengen. Dabei nach und nach etwas Öl hinzugeben und untermixen. Anschließend den Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer schälen. Parmesan reiben. Einen Teil vom geriebenen Parmesan zum Garnieren zur Seite stellen. Die halbe Knoblauchzehe mit dem Ingwer, der Sardelle, dem geriebenen Parmesan und dem Essig untermischen. Dressing mit Chilisalز und 1 Prise Zucker würzen und kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Pirner am 11. Mai 2021

Caponata mit Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für die Caponata:

350 g Auberginen	130 g Stangensellerie	70 g große Fleischtomaten
80 g weiße Zwiebeln	65 g eingel. grüne Oliven	40 g Pinienkerne
½ Bund Basilikum	20 g Kapern	15 g Tomatenmark
20 g weißer Traubenessig	20 g Zucker	Olivenöl
Öl	Salz	

Für das geröstete Baguette:

1 Baguette	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
Salz		

Für die Caponata:

Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Stangensellerie waschen, trockentupfen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Olivensteine entfernen und halbieren. Auberginen waschen, trockentupfen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und Pinienkerne darin rösten.

Eine weitere Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen und die Auberginen in Öl frittieren, bis sie sich gold färben. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und bei kleiner Temperatur andünsten.

Ebenfalls eine andere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Sellerie bei kleiner Temperatur andünsten, etwas Wasser hinzufügen. Sobald der Sellerie leicht bräunlich wird, die Kapern hinzugeben. Oliven und Pinienkerne danach ebenfalls zum Sellerie geben.

Restliches Wasser wieder aus der Pfanne entfernen. Die Sellerie-Kapern-Mischung mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen und die geschnittenen Tomaten hinzufügen. Das Ganze auf hoher Flamme mit geschlossenem Deckel 12-15 Minuten kochen lassen.

Währenddessen die Sauce vorbereiten. Dafür Essig, Tomatenmark und Zucker vermengen. Die Sauce in das gekochte Gemüse einrühren, mit Salz würzen und die Hitze erhöhen.

Den Topf vom Herd nehmen und die frittierten Auberginen hineingeben.

Basilikumblätter abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken; ebenfalls dazugeben und alles gut vermengen.

Fertige Caponata in einer Schüssel in den Kühlschrank stellen, damit es bei Raumtemperatur serviert werden kann.

Für das geröstete Baguette:

Butter in einer Pfanne erhitzen und die aufgeschnittenen Baguette-Scheiben darin rösten. Knoblauch abziehen und das Baguette mit der Zehe einreiben. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Valentina Harrendorf am 26. Januar 2021

Ceviche mit Süßkartoffel, Mais und Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

300 g Zanderfilet	1 Staudensellerie	400 g weiße Bohnen, (Dose)
1 Bund Frühlingszwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 Chilischote
4 Limetten	250 ml Möhrensaft	1 Bund Koriander
1 Prise brauner Zucker	Olivenöl	Salz

Für die Süßkartoffel:

2 große Süßkartoffeln	Olivenöl
-----------------------	----------

Für den gegrillten Mais:

2 Maiskolben	Butter	Salz
--------------	--------	------

Für die Avocado-creme:

2 Avocados	1 Limette	Zucker
2 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Ceviche:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilets auf Gräten kontrollieren und in kleine Stücke würfeln. Fisch mit Salz und Zucker bestreuen. Limetten halbieren und den Saft auspressen, sodass 250 ml entstehen. Karotten- und Limettensaft mischen. Chilischote abbrausen, trockentupfen und klein hacken.

Knoblauch abziehen und hacken. Beides mit zum Kartotten-Limettensaft geben, dann alles über den Fisch gießen. Dann den Fisch für 10-15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Weißer Bohnen abtropfen lassen. Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen klein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Sellerie, Frühlingszwiebeln und Koriander mit den weißen Bohnen vermengen. Alles über dem Fisch verteilen und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffeln waschen und für 10 Minuten in kochendem Wasser garen.

Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und auf diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Süßkartoffelscheiben für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen, dann aus dem Ofen nehmen mit einem Ausstecher so ausstechen, dass Ringe entstehen.

Für den gegrillten Mais:

Maiskolben in einer Pfanne bei stetigem Wenden mit Butter bei schwacher bis mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten anbraten. Mit Salz würzen.

Für die Avocado-creme:

Avocados aufschneiden, Kern herauslösen und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocado mit einem Spritzer Limettensaft und Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ggf. mit Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Möller am 14. September 2021

Ceviche von Kabeljau, Austernpilze mit Bananen-Chips

Für zwei Personen

Für die Aguachile:

2 Kabeljaufilets	12 Austernpilze	1 Gurke
3 Thai-Chilis	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
8 große Limetten	1 Stück Ingwer	1 Bund Koriander
Salz	½ TL schwarzer Pfeffer	

Für die Avocado:

1 große, reife Avocado	1 Zitrone	Salz, Pfeffer
------------------------	-----------	---------------

Für die Tostones:

2 Kochbananen	Sonnenblumenöl	1 TL Salz
---------------	----------------	-----------

die Mayonnaise:

1 Zitrone	½ Mango	1 Ei
200 ml Sonnenblumenöl	1 TL Zucker	Salz

Für die Aguachile: Die Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL gesalzenem Wasser beiseitestellen. Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und würfeln. Austernpilze putzen und auch in Würfel schneiden. Jeweils in separaten Schüsseln beiseitestellen. Nun Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauchzehe abziehen. Chilis entkernen und ein daumengroßes Stück Ingwer abschneiden und schälen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Etwas Koriander für die Garnitur aufbewahren. Limettensaft mit Knoblauch, Chili, Ingwer und Koriander vermengen. Chili dem persönlichen Schärfe-Empfinden angepasst verwenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend alles mit Fisch und Pilzen vermengen, sodass diese von allen Seiten komplett bedeckt sind. (Die Kombination aus Schärfe und Säure gart Fisch und Austernpilze gleichermaßen. Die Frische von Fisch und Austernpilzen entscheidet über die jeweilige Garzeit. Beim Fisch sollte eine Verfärbung beim Garprozess sichtbar werden.) Abschließend die Gurke schälen, von Enden befreien, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln zu der Aguachile geben und unterrühren.

Für die Avocado: Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocado schälen, entkernen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Avocado mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Tostones: Kochbananen schälen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Schale mit Salzwasser bereitstellen. In eine Pfanne etwas Öl geben und die Bananenscheiben von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht braun sind. Bananenscheiben aus der Pfanne nehmen und mit einer Tasse plätten. Mit einer Zange die plattgedrückten Bananenscheiben kurz in das gesalzene Wasser halten und erneut von beiden Seiten anbraten.

Für die Mayonnaise: Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Anschließend Ei, Zucker, Zitronensaft, Salz und Öl in einen hohen Becher geben. Mit einem Stabmixer kurz über den Becherboden bei höchster Stufe halten und mixen, bis alle Zutaten miteinander verbunden sind. Dabei den Mixer dabei nicht bewegen. Abschließend die Mango schälen, entkernen und dazugeben. Alles so lange mixen, bis eine homogene Sauce entsteht. Etwas Mayonnaise auf einen Tostón geben. Danach die Avocado darauflegen und im Anschluss etwas Aguachile auf die Avocado geben. Mit Koriander (von oben) garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Berta Carrasco Grau am 13. Juli 2021

Ceviche, Praline mit Limetten-Mayonnaise, Korallenhippe

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

200 g Zanderfilet	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 rote Chilischote	3 Limetten	1 Orange
Koriandergrün mit Wurzeln	brauner Zucker	Salz
Pfeffer		

Für die Praline:

200 g Zanderfilet	200 ml Sahne	3 Eier
1 Zitrone	Pankomehl	4 Eiswürfel
Öl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Limetten-Mayonnaise:

2 Eier	1 TL Senf	2 Limetten
250 ml Maiskeimöl	1 Knoblauchzehe	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Korallenhippe:

120 ml Wasser	100 ml neutrales Öl	20 g Mehl
Sepiatinte		

Für das Ceviche:

Den Zander in dünne Streifen schneiden. Schale der Limetten abreiben und die Limetten und die Orange auspressen. Die rote Zwiebel abziehen und gemeinsam mit den Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chili fein hacken und die Korianderblätter abzupfen.

Zanderstücke im Limetten- und Orangensaft abgedeckt im Kühlschrank marinieren. Entnehmen und mit den übrigen Zutaten vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und sofort servieren.

Für die Praline:

Zanderfilet würfeln, kaltstellen. Mit Sahne, einem Ei und Eiswürfel in einem Multi-Zerkleinerer zu einer dicken Farce mixen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenabrieb abschmecken. Kleine Kugeln formen, diese in Ei, dann Panko wälzen und in heißem Öl goldbraun frittieren.

Für die Limetten-Mayonnaise:

Knoblauch abziehen und pressen. Eier trennen und Eigelbe, Senf, Limettensaft, Salz, Zucker und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben.

Nach und nach das Maiskeimöl mit dem Stabmixer schnell untermixen, sodass eine feste Mayonnaise entsteht. Nochmals abschmecken und mit Knoblauch verfeinern.

Für die Korallenhippe:

120 ml Wasser mit Öl, Mehl und Sepia verrühren und in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 23. November 2021

Champignon-Suppe mit Käse-Knusper-Stange

Für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g festk. Kartoffeln	300 g weiße Champignons	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 kl. Petersilienwurzel	200 ml Sahne
1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano	1 Bund glatte Petersilie
40 g Butter	Zucker	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Käse-Knusperstangen:

1 Packung Blätterteig	100 g Frischkäse	60 g Cheddar
60 g Gouda	1 Ei	1 EL Milch
1 TL Schwarzkümmel		

Die Pilze abbürsten. 1/3 in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Die restlichen Pilze grob hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilienwurzel und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Thymian- und Oregano abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

In einem Topf Zwiebel und Knoblauch in 20 g Butter glasig dünsten.

Anschließend die grob gehackten Pilze sowie Thymian und Oregano hinzugeben.

Die Petersilienwurzel- und Kartoffelwürfel zugeben und 5 Minuten anbraten. Mit 600 ml Wasser ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit Sahne aufgießen, erwärmen und cremig pürieren. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Pilzscheiben mit der restlichen Butter in einer Pfanne anbraten. Die Suppe in eine Schüssel füllen, die gebratenen Champignons hineingeben und mit Petersilie garnieren.

Für die Käse-Knusperstangen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Blätterteig ausrollen und mit Frischkäse bestreichen. Gouda und Cheddar darüber reiben und verteilen. Etwas Käse zum Garnieren aufbewahren.

Den bestrichenen Blätterteig in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden und die einzelnen Scheiben jeweils einmal übereinanderlegen. Die Teigstreifen an den Enden in die jeweils entgegengesetzte Richtung drehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Das Ei trennen und das Eigelb mit Milch verquirlen. Die Blätterteigstangen damit dünn bestreichen. Darauf den restlichen Käse und Schwarzkümmel streuen. Danach in den Backofen geben und backen, bis die Stangen goldbraun und knusprig sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Schneider am 26. Januar 2021

Champignon-Zucchini-Pfännchen, Rinderhüftsteak-Streifen

Für zwei Personen

Für das Pfännchen mit Steak:

300 g Rinderhüftsteak	150 g Champignons	1 Knoblauchzehe
1 Zucchini	3 Scheiben Speck	100 g Kirschtomaten
1 Zitrone	1 Stange Frühlingszwiebel	60 g Parmesan
2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

1 Avocado	6 Kirschtomaten	1 Limette
1 kleine rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz		

Für das Pfännchen mit Steak:

Das Hüftsteak waschen, abtupfen und das Fleisch in 1 Zentimeter breite Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch auf jeder Seite kurz scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Champignons putzen, vierteln und in der Pfanne kurz anbraten.

Frühlingszwiebeln putzen und in 1 Zentimeter große Ringe schneiden.

Speck ebenfalls klein schneiden. Zucchini längs aufschneiden und grob würfeln. Alles zum Fleisch und den Champignons in die Pfanne geben und kurz mit anrösten. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Kirschtomaten halbieren, Rosmarin waschen und trocken wedeln. Blätter abzupfen und zusammen mit den Kirschtomaten in die Pfanne geben. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesankäse direkt in die Pfanne hineinreiben und kurz schmelzen lassen. Zitrone auspressen und Saft auffangen.

Alles mit 1 EL Olivenöl und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Guacamole:

Avocado aufschneiden, auslöffeln und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Zwiebel abziehen und mit Tomaten in kleine, feine Würfel schneiden. Alles zusammen mit der zerdrückten Avocado vermischen. Koriander abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Alles mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Das Gericht in einem Pfännchen anrichten und separat mit Guacamole servieren.

Fabian Biel am 29. Juni 2021

Chicorée-Salat, Birne, Käse, Haselnuss, Rote-Bete-Pesto

Für zwei Personen

Für die Vinaigrette:

1 Schalotte	1 Zitrone	3 EL Sherry-Essig
2 EL flüssiger Honig	2 TL süßer körniger Senf	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Chicorée-Salat:

2 Kolben Chicorée	50 g Rucola	2 Winterbirnen
75 g Haselnüsse	75 g Blauschimmelkäse	1 EL Honig
50 g Zucker		

Für das Rote-Bete-Pesto:

2 frische Knollen Rote Bete	2 Knoblauchzehen	60 g ungesalzene Erdnüsse
1 Zitrone	20 g Grana Padano	1 Zweig Rosmarin
1 EL Weißweinessig	1 EL flüssiger Honig	40 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Knoblauchbrot:

½ weißes Baguette	4 Knoblauchzehen	Olivenöl, Salz
-------------------	------------------	----------------

Für die Vinaigrette: Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Essig, Honig und Senf verrühren, dann das Öl tröpfchenweise und unter Rühren dazugeben. Anschließend Schalotte unterrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Vinaigrette mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chicorée-Salat: Zucker in eine Pfanne geben und goldgelb karamellisieren. Haselnüsse grob hacken. Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, dann in Würfel schneiden. Haselnüsse und Birnenwürfel in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Anschließend zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Chicorée und Rucola putzen, waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Für den Salat kleinere Chicoréeblätter verwenden. Chicorée, Rucola und karamellierte Birnen in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette vermengen.

Salat in größeren Chicorée-Blättern anrichten und mit karamellisierten Haselnüssen und Blauschimmelkäse garnieren.

Für das Rote-Bete-Pesto: Rote Bete schälen, klein schneiden und in Wasser 10 bis 15 Minuten weich garen. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, dann kurz den Rosmarin hinzugeben und aufpassen, dass dieser nicht verbrennt. Rosmarin aus der Pfanne nehmen und die Nadeln abziehen. Knoblauch abziehen. Grana Padano reiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Rote Bete, Erdnüsse, Rosmarinnadeln, Knoblauch, Grana Padano, 2 Esslöffel Zitronensaft, Weißweinessig, Honig und Olivenöl in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Knoblauchbrot: Baguette in Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Knoblauchscheiben auf die Baguettescheiben drücken. Brotscheiben in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten. Zum Schluss den Knoblauch vom Baguette nehmen und die Scheiben nochmals mit Knoblauch einreiben. Geröstetes Baguette etwas salzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Rieke Lüdemann am 02. Februar 2021

Chimichurri-Kartoffel, Pinienkerne, Avocado-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für das Chimichurri:

2 Bund Koriander	3 Bund glatte Petersilie	1 Bund Oregano
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 EL Agavendicksaft	2 EL rosenscharfes Paprikapulver
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffel:

2 kleine Süßkartoffeln	Salz
------------------------	------

Für die Knoblauchbutter:

125 g Butter	2-3 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pinienkerne:

100 g Pinienkerne

Für den Avocado-Mango-Salat:

2 Avocados	1 Mango	1 rote Chilischote
Salz	Pfeffer	

Für das Chimichurri:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Koriander, Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Koriander, Petersilie und Oregano mit Zwiebel, Agavendicksaft, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Masse pürieren. Sollte das Chimichurri zu bitter sein, mit etwas Agavendicksaft nachsüßen.

Für die Süßkartoffel:

Kartoffeln halbieren und rund 20 Minuten in Salzwasser garen.

Anschließend die Kartoffelhälften auf ein Rost in den Ofen legen und ca. 5 Minuten backen. Dann die Schnittflächen etwas eindrücken.

Für die Knoblauchbutter:

Knoblauch abziehen und pressen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, dann Olivenöl und Knoblauch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Pinienkerne:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten.

Für den Avocado-Mango-Chili-Salat:

Avocados halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in Würfel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

Avocado- und Mangostücke vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Chili abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Hacken und zum Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Linda Amamra am 06. Juli 2021

Couscous-Salat mit Sultaninen und Kirschtomaten

Für zwei Personen

125 g Couscous	150 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Zitrone	15 g Sultaninen	25 g geröst., gesalzene Mandeln
10 g Koriander	10 g Minze	2 TL Ras-el-Hanout
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Couscous in einer Schüssel mit 2 Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit 1 Teelöffel Ras el-Hanout, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz und reichlich Pfeffer würzen. 200 ml Wasser zum Kochen bringen, über den Couscous gießen und verrühren. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Couscous 20 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Kirschtomaten waschen und trockentupfen. In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Tomaten hineingeben. Tomaten 3-4 Minuten braten bis sie Farbe annehmen und aufplatzen. Hin und wieder umrühren. Tomaten mit ausgetretenem Saft auf einen Teller geben und mit einer Prise Salz würzen. Beiseitestellen.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen und das restliche Olivenöl darin erhitzen. Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und in die Pfanne geben. Mit restlichem Ras el-Hanout und 1 Prise Salz würzen und unter Rühren 10-12 Minuten braten, bis sie kräftig gebräunt und weich sind.

Vom Herd nehmen, Sultaninen hinzugeben, schwenken und abkühlen lassen.

Abgekühlten Couscous in eine große Schüssel füllen und die ZwiebelSultaninen-Mischung unterheben. Kreuzkümmelsamen kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und in einem Mörser leicht zerstoßen. Mandeln grob hacken. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls grob hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Couscous mit Kreuzkümmel, Mandeln, Koriander, Minze, 1 Esslöffel Zitronensaft und 1 Teelöffel Zitronenabrieb vermengen und mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz und einer kräftigen Prise Pfeffer abschmecken. Couscous mit den Tomaten garnieren.

Michael Zschiesche am 12. Januar 2021

Crostini mit Tomate, Mozzarella, Pesto, Wildkräutersalat

Für zwei Personen

Für die Crostini:

½ Ciabatta	1 Zitrone	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Tomaten:

20 Kirschtomaten	2 Schalotten	4 EL weißer Balsamicoessig
2 TL Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Mozzarella:

2 Kugeln à 125 g Büffelmozzarella	2 Eier	20 g Parmesan
Chiliflocken	75 g Semmelbrösel	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

2 Bund Basilikum	4 Zweige Petersilie	2 mittelgroße Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne	60 g Pecorino	2 kleine Prisen Chiliflocken
120 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Wildkräutersalat	1-2 Limetten	Salz, Pfeffer
------------------------	--------------	---------------

Für die Fertigstellung:

2 Zweige Basilikum	6-8 essbare Blüten	
--------------------	--------------------	--

Für die Crostini:

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Ciabatta in sechs dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und die Brotscheiben hineinlegen und marinieren.

Anschließend die Brotscheiben im vorgeheizten Backofen rösten.

Für die Tomaten:

Tomaten abbrausen, trockentupfen und halbieren. Schalotten abziehen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und Schalotten mit Zucker hineingeben und warten bis es zu karamellisieren beginnt. Mit Balsamicoessig ablöschen und schließlich mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Für den Mozzarella:

Parmesan reiben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Pfeffer und Chiliflocken würzen und mit geriebenen Parmesan vermengen.

Semmelbrösel in einen zweiten tiefen Teller geben und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Mozzarella halbieren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Dann die Mozzarellahälften durch die verquirlten Eier ziehen und in den Semmelbröseln wälzen.

Ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Mozzarellahälften kurz ringsherum anbraten.

Panieren Sie den Mozzarella doppelt und backen Sie ihn anschließend schwimmend in Fett aus. So wird verhindert, dass der Käse beim Braten zerläuft und im besten Fall in Form bleibt.

Für das Pesto:

Basilikum und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Basilikum, Petersilie, Pinienkerne, Knoblauch, Olivenöl, 2 Prisen Salz, Pfeffer und Chiliflocken in einem Multi-Zerkleinerer fein pürieren.

Pecorino fein reiben und unter das Pesto heben.

Ca. 2 Esslöffel Pesto für den Salat beiseitestellen.

Für den Salat:

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Kurz abtropfen lassen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Salat in eine Schüssel geben und mit Limettensaft und dem zuvor hergestellten Pesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Blüten verlesen. Pesto kreisförmig auf einen Teller geben. Etwas Salat in die Mitte geben. Nun ein Türmchen bauen. Dafür abwechselnd eine Brotscheibe, Tomaten, eine Mozzarellahälfte und Salat stapeln.

Türmchen mit etwas Salat sowie Basilikum und essbaren Blüten garnieren. Zur Stabilität einen kleinen Zahnstocher in das Gebilde stecken. Restlichen Salatblätter auf dem Teller anrichten und mit restlichen Pesto beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Schiff am 14. September 2021

Curry-Jakobsmuscheln mit Mango-Gurken-Relish

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

8 ausgel. Jakobsmuscheln	3 EL Butter	3 EL Olivenöl
1 EL Currypulver	Meersalz	

Für das Gurken-Mango-Relish:

250 g Salatgurke	1 rote Zwiebel	1 rote Chilischote
1 reife Mango	1 Limette	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Das Currypulver mit $\frac{1}{2}$ TL Meersalz mischen. Jakobsmuscheln abspülen und trocken tupfen. Rundum in dem Currysatz wälzen. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und die Jakobsmuscheln von jeder Seite 1-2 Minuten leicht anbraten. Vor dem Servieren die Butter erhitzen und kurz darin die Jakobsmuscheln schwenken.

Für das Gurken-Mango-Relish:

Gurke waschen, streifig schälen, längs halbieren und entkernen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mango und Gurke in gleichmäßig kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili entkernen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in grobe Röllchen schneiden. Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettenabrieb mit Gurke, Mango, Zwiebel und Chili in einer Schale mischen. Salzen und pfeffern.

Limettensaft mit dem Öl zum Relish geben und 5 Minuten durchziehen lassen. Schnittlauch unter das Relish rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Kneysel am 26. Januar 2021

Dreierlei gefüllte Pfannkuchen mit Rucola

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

60 ml Buttermilch	3 Eier	1 Messerspitze Natron
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Babyspinat
100 g Frischkäse	Salz	Pfeffer

Für die Füllung:

200 g Lachsfilet	3 Scheiben Bacon	2 Limetten
1 Zitrone	3 EL Walnussöl	2 EL Ahornsirup
1 rote Paprika	1 Scheibe Edamer	1 Scheibe Kochschinken
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

75 g Rucola	75 g gelbe Kirschtomaten	75 g rote Kirschtomaten
1 Zitrone	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

200 ml Pflanzenöl	1 TL Senf	1 Zitrone
1 Ei	Salz	Pfeffer

Für den Pfannkuchen:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Eier aufschlagen und mit Buttermilch und Natron zu einem glatten Teig rühren. Mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie würzen. Etwas Schnittlauch für die Mayo aufheben.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und in den Ofen geben. Wenn das Ei gestockt ist, den Teig aus dem Ofen nehmen.

Friskäse mit 4 TL Mineralwasser cremig rühren, mit Salz, Limettenschale abschmecken.

Für die Füllung:

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für das Lachsdressing Limetten und Zitrone auspressen. Saft mit Walnussöl und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs in Scheiben schneiden und in Flüssigkeit marinieren. Etwas vom Dressing für den Rucola aufheben.

Bacon im Ofen ausbacken und nach dem Abkühlen in kleine Krümel zerbröseln. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Pfannkuchen mit Friskäse bestreichen, Lachs und etwas Rucola drauflegen und eng aufrollen. Den zweiten Pfannkuchen mit Bacon und Paprika einrollen. Die dritte Rolle mit Käse und Schinken füllen und ebenso aufrollen. Rollen schräg aufschneiden.

Für den Salat:

Tomaten waschen und halbieren. Rucola abbrausen und trockenwedeln.

Zitrone halbieren und auspressen. Das Dressing von oben gegebenenfalls mit Zitronensaft und Olivenöl strecken. Und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola damit marinieren und Tomaten unterheben.

Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen. Aus Öl, 1 TL Zitronensaft, Senf und Ei mit Hilfe eines Stabmixers eine Mayonnaise erstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas von dem zur Seite gestellten Schnittlauch unterheben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Kiesewetter am 16. März 2021

Ei mit Blumenkohl, holländischer Soße, Aprikosen-Gelee

Für zwei Personen

Für den Belag:

1 Blumenkohl	1 rote Chilischote	3 cm Ingwer
1 Limette	1 TL schwarzer Sesam	1 TL weißer Sesam
1 TL Currypulver	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver	Öl	Salz

Für das Brot:

2 Toasties	Olivenöl
------------	----------

Für die holländische Soße:

166 g Butter	2 Eier	1 Zitrone
1 TL Estragonessig	Salz	Pfeffer

Für die Eier:

2 Eier	1 Schuss Essig	Salz, Meersalz
--------	----------------	----------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander	125 ml Aprikosensaft, 100%	4 TL Johannisbrotkernmehl
-------------------	----------------------------	---------------------------

Für den Belag: Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl putzen, vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Chili der Länge nach aufschneiden und 1/3 davon fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Currypulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma und Chili in die Pfanne geben und alles zusammen mit Ingwer anschwitzen.

Blumenkohl hinzugeben und goldbraun anbraten. Anschließend mit Salz abschmecken. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und Saft zusammen mit schwarzem und weißem Sesam dazugeben. Noch einmal in der Pfanne durchschwenken. Im vorgeheizten Backofen zu Ende garen.

Für das Brot: Toasties in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten.

Für die holländische Soße: Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen, bis diese flüssig ist. Eier trennen, Eigelbe auffangen und mit Essig über dem Wasserbad mit einem Schneebesen ca. zwei Minuten lang aufschlagen, bis die Masse anfängt cremig zu werden. Die Eigelbmasse nicht zu stark erhitzen, da sie sonst gerinnt. Flüssige Butter in einem dünnen Strahl unter Rühren in die Eigelbmasse gießen und Masse andicken lassen. Die Sauce Hollandaise sollte cremig sein und der Struktur von Pudding ähneln.

Zitrone halbieren, auspressen und Sauce mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Eier: Zwei Liter Wasser in einem Topf aufkochen. Essig und Salz dazugeben.

Eier einzeln nacheinander in einer Suppenkelle oder Tasse aufschlagen.

Im Essigwasser mit dem Schneebesen einen Strudel erzeugen und die Eier einzeln nacheinander in den Strudel gleiten lassen. Das Wasser darf nicht mehr kochen. Ca. drei Minuten darin garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Prise Meersalz auf die Eier geben.

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Für das Aprikosengelee den Aprikosensaft und das Johannisbrotkernmehl zusammengeben und mixen. Blumenkohl auf die gerösteten Brotscheiben legen. Einen kleinen Löffel Aprikosengelee auf den Blumenkohl geben. Das pochierte Ei darauf platzieren, anschließend mit der Sauce Hollandaise begießen und reichlich Koriander darüber streuen.

Sebastian Freitag am 09. November 2021

Eigelb-Raviolo auf Babyspinat mit Pilzen und Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für den Eigelb-Raviolo:

125 g Mehl	25 g Dunstmehl	$\frac{1}{4}$ TL Salz
1 EL Olivenöl	2 Eier	

Für den Spinat:

150 g Babyspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

100 g Kräuterseitlinge	1 EL Butterschmalz	
------------------------	--------------------	--

Für die Sauce:

100 ml Kalbsfond	100 ml Rinderfond	50 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige Petersilie	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	50 g kalte Butter	Salz

Für den Eigelb-Raviolo:

Das Mehl mit Dunstmehl, Salz und Olivenöl verrühren und kneten bis die Masse geschmeidig ist (bei Bedarf etwas Wasser zugeben). Nudelteig sehr dünn ausrollen. Eier trennen, Eigelbe auf den Teig legen und mit übrigem Teig bedecken, ohne das Eigelb zu beschädigen. Die Ränder andrücken und die Ravioli mit etwa sechs Zentimeter Durchmesser ausstechen. In siedendem Salzwasser etwa eine Minute pochieren.

Für den Spinat:

Butter in einer Pfanne zu Nussbutter werden lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Spinat waschen, gut abtropfen lassen und mit Zwiebeln, Knoblauch und einem Esslöffel Nussbutter in eine Pfanne geben und schwenken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pilze:

Pilze säubern und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In Butterschmalz bei hoher Temperatur in einer Pfanne anbraten.

Für die Sauce:

Schnittlauch, Petersilie, Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Schnittlauch und Petersilie klein schneiden.

Kalbsfond und Rinderfond in einem Topf auf $\frac{1}{3}$ reduzieren lassen, Thymian und Rosmarin für den Geschmack für einige Minuten mit reingeben und danach herausnehmen. Die Sauce mit Butter und Sahne aufmontieren und aufschäumen lassen. Mit Salz abschmecken.

Mit Petersilie und Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriela Baumann am 22. Juni 2021

Enten-Leber mit Kräuter-Salat, Avocado und Nachos

Für zwei Personen

Für die Entenleber:

300 g Entenleber	1 Apfel	1 Zwiebel
200 ml Apfelsaft	200 ml Geflügelfond	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Kräutersalat:

200 g frischer Salat	½ Bund Schnittlauch	½ Bund Basilikum
½ Bund Dill	1 Beet rote Gartenkresse	1 Zwiebel
80 g Mais	1 Granatapfel	50 ml Weißweinessig
3 TL Dijon-Senf	3 TL flüssiger Honig	1 TL Agavendicksaft
2 EL Kürbiskernöl	150 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Avocado-Zweierlei:

4 reife Avocados	1 gelbe Paprika	1 Rispentomate
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen
200 g Crème-fraîche	2 EL weißer Balsamicoessig	3 Msp. geräuch. Paprikapulver
2 EL Purple-Currypulver	2 EL weiße Sesamsaat	2 EL Schwarzkümmel
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Nachos:

125 g Maismehl	75 g Weizenmehl	1 TL Sambal Oelek
1 TL rosensch. Paprikapulver	1 TL geräuch. Paprikapulver	2-3 EL Olivenöl
Pflanzenöl	Salz	

Für die Entenleber:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Entenleber putzen und ggf. Haut abziehen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Entenleber und Zwiebel darin scharf anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen und bei niedriger Hitze ca.10 Minuten köcheln lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und mit Geflügelfond abschmecken. Apfel waschen, schälen und raspeln.

Zur Leber in die Pfanne geben und schwenken.

Für den Kräutersalat:

Salate waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Schnittlauch, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Kresse vom Beet schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Mais abtropfen lassen. Salat, Kräuter, Kresse, Zwiebel und Mais in einer Schale vermengen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Weißweinessig, Senf, Honig, Agavendicksaft, Kürbiskernöl, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und den Salat damit marinieren. Salat mit Granatapfelkernen und Käse servieren.

Für die Avocado-Zweierlei:

Zwei Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und zerdrücken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Tomate waschen, trockentupfen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden bzw. hacken. Zerdrückte Avocado mit Crème fraîche, Zitronensaft, Paprika, Tomate, Zwiebel und Knoblauch vermengen. Mit ca.1 Esslöffel Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zwei übrig gebliebenen Avocados schälen, Stein entfernen und in Würfel schneiden. Mit weißem Balsamicoessig, restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Sesam und Schwarzkümmel mischen.

Avocadowürfel in die Sesam-Schwarzkümmel-Mischung und in das Purple-Currypulver tunken. Mais- und Weizenmehl vermischen, dann 2-3 Esslöffel Olivenöl, 250 ml Wasser und 1 Teelöffel Salz dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten, dann Teig in vier gleich große Teile teilen. Mit einem Nudelholz zu hauchdünnen Kreisen ausrollen. Die Teigkreise in der Pfanne in Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Kreise in Dreiecke schneiden. Aus beiden Paprikapulver, 3 Esslöffel Wasser, Salz, Pfeffer und Sambal Oelek eine Marinade herstellen und die Nachos damit einpinseln. Anschließend ca. 8 Minuten im vorgeheizten Ofen backen bis sie goldbraun sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Scholz am 04. Mai 2021

Erbsen-Püree, Aprikosen-Spiegel, Pilze, Leinsamen-Taler

Für zwei Personen

Für das Püree:

120 g Erbsen	1 Schalotte	1 Zitrone
3 EL Gemüsefond	5 Zweige Minze	Olivenöl

Für die Seitlinge:

8 kleine Kräuterseitlinge	Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	----------	---------------

Für die Taler:

25 g Leinsamen	1 TL Chiasamen	1 TL Quinoa, gepufft
1 TL Sonnenblumenkerne	1 TL Leinsamenmehl	8 g Kichererbsenmehl
Eine Prise Natron	5 Zweige Petersilie	1 TL Olivenöl

Salz

Für den Fruchtspiegel:

2 Aprikosen	1 Zitrone	1 Orange
1 EL vegane Sahne	20 ml Portwein	1 EL Dattelsucker
1 EL Puderzucker		

Für das Püree:

Den Ofen auf 180 Grad Oben- und Unterhitze vorheizen.

Die Schalotte abziehen und $\frac{1}{2}$ fein hacken. In einer heißen Pfanne und etwas Olivenöl andünsten. Erbsen und Fond dazugeben und bei geringer Temperatur 5 Min. garen. Die Minze abbrausen, trocken wedeln und fein schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Das Erbsen-Zwiebel-Gemisch zusammen mit der Minze pürieren und mit etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Seitlinge:

Die Kräuterseitlinge putzen, mit einem feuchten Küchenpapier abwischen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze von beiden Seiten goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2 Min. bei der Resthitze fertig garen.

Für die Taler:

Die Leinsamen mit den Chiasamen und 35 ml Wasser vermengen und 5 Min. quellen lassen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Petersilie und die restlichen Zutaten zu den Samen geben und zu einem klebrigen Teig vermengen.

Aus dem Teig kleine Kreise formen und im Ofen für 15-20 Min. backen.

Für den Fruchtspiegel:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Aprikosen in eine Schale geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. 2 Min. warten und die Aprikosen aus dem Wasser nehmen, häuten und entsteinen. Die Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL des Saftes auffangen. Dann die Orange halbieren und das Fruchtfleisch entnehmen. Orangenfleisch und Aprikosen mit Zucker und Zitronensaft pürieren. Dann den Portwein hinzugeben, vermengen und anschließend das Püree durch ein Sieb streichen. Mit Puderzucker und Sahne glattrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Vogel am 19. Oktober 2021

Falafel mit Petersilien-Salat und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Falafel:

$\frac{1}{2}$ Dose Kichererbsen	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund frischer Koriander	1 TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Kardamom	1-2 EL Kichererbsenmehl	oder Paniermehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Couscous	2 Tomaten	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
1 Granatapfel	1 Zitrone	1 EL Granatapfelsirup
200 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze
2 Bund glatte Petersilie	1 TL Ras el Hanout	Salz, Pfeffer

Für den Joghurt:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Zitrone	3,5% Naturjoghurt
$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze	Salz	Pfeffer

Zwei Drittel der Kichererbsen fein mörsern oder mixen. Ein Drittel etwas gröber mörsern oder mixen. Alles vermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und auch fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie, Frühlingszwiebel und Koriander mit Kreuzkümmel, Kardamom, Salz, Pfeffer und Knoblauch mörsern und zu der Kichererbsenmasse geben.

Mit dem Mehl binden und kleine Kugeln formen. Diese Kugeln dann in Öl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat:

Gemüsefond im Topf erhitzen und über den Couscous geben. Alles gut durchziehen lassen. Granatapfel entkernen. Tomaten und Gurke waschen, trockentupfen, ggfs. von Enden befreien, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und die Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous, Tomaten, Gurke, Granatapfelkerne, Granatapfelsirup und Ras el Hanout miteinander vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Olivenöl und Zitronensaft zum Salat geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Joghurt:

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit etwas Salz reiben. Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Joghurt und Knoblauch verrühren. Zitrone halbieren, eine Viertel Zitrone auspressen und Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Petersiliensalat auf einem Teller anrichten. Falafel dazugeben und den Minz-Joghurt separat dazu reichen. Das Gericht servieren.

Kim Nadja Murr am 23. März 2021

Feige-Roquefort, Confit, Parmesan-Crumble, Pflücksalat

Für zwei Personen

Für die gebackene Feige:

2 Feigen 40 g Roquefort

Für das Confit:

2 Feigen 2 kleine Schalotten 10 g Butter
1 EL Himbeeressig 1 EL Zucker Salz , Pfeffer

Für den Parmesan-Crumble:

20 g Parmesan 50 g weiche Butter 100 g Mehl
Salz Pfeffer

Für den Parmesanchip:

40 g Parmesan

Für den Salat:

50 g Pflücksalat 4 Sch. Serrano-Schinken 3 EL Kürbiskerne
1 TL Dijon-Senf 2 EL Essig 3 EL Olivenöl

Für die gebackene Feige:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Feigen putzen und von oben kreuzartig einschneiden, sodass Viertel entstehen. Der Boden sollte allerdings nicht durchgeschnitten sein und die Viertel zusammenhalten. Dann mit dem Roquefort füllen. Für 5-8 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft backen.

Für das Confit:

Schalotten schälen und klein schneiden. Feigen putzen und klein schneiden. Butter in einem Kochtopf schmelzen und die Schalotten kurz darin anschwitzen. Dann Feigen dazugeben und mit Zucker, 1 EL Wasser und Essig bis zu 5 Minuten köcheln lassen, sodass ein dickes Kompott entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesan-Crumble:

Parmesan grob reiben. Parmesan, Butter, Mehl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Fingerspitzen bearbeiten, um Streusel herzustellen. Streusel auf ein Backblech platzieren und 5-8 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben. Mit Hilfe eines Servierringes zwei kleine Kreise auf einem mit Backpapier belegtem Backblech aus dem geriebenen Parmesan formen. Blech in den vorgeheizten Backofen bei 190 Grad Umluft schieben und für maximal 5 Minuten hineingeben. Dann aus dem Ofen nehmen, Käsetaler gleich vom Backblech ziehen und auf eine kalte Fläche geben zum Abkühlen geben.

Für den Salat:

Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Senf, Essig und Olivenöl verrühren und den Salat damit marinieren. Kürbiskerne anrösten und über den Salat geben. Schinken anlegen. Einen Servierring auf die Teller setzen und zunächst mit je zwei Esslöffel Crumble und Feigen-Confit. Die gebackene Feigen obendrauf setzen und mit Salat servieren.

Franziska Meier am 14. September 2021

Feigen im Parma-Mantel, Wildkräuter-Salat, Baguette

Für zwei Personen

Für die Feigen:

4 Scheiben Parmaschinken	4 große Feigen	120 g Ziegenfrischkäse
1 EL Pinienkerne	3 TL Honig	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g Wildkräuter	50 g Rucola	5 EL Feigenessig
7 EL Walnussöl	2 TL Senf	Salz, Pfeffer

Für das Baguette mit Dip:

1 Baguette	100 g Ziegenfrischkäse	20 g Walnüsse
50 g Rucola	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 EL Honig	2 EL Olivenöl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Feigen:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Feigen waschen und trockentupfen. Von oben kreuzweise so tief einschneiden, dass sie unten noch zusammenhalten. Die Spalten leicht auseinanderdrücken. Parmaschinken längs halbieren und um die Feigen wickeln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Nadeln vom Rosmarin abzupfen und fein hacken. Pinienkerne grob hacken und mit dem Rosmarin unter den Frischkäse mischen. Einen Esslöffel der Käsecreme in jede Feige füllen, diese dann mit Pfeffer, Salz und etwas Rosmarin bestreuen. Die Früchte in eine Form setzen, mit etwas Honig überträufeln und in den Ofen geben. Nach 8-10 Minuten im Ofen herausnehmen und beiseitestellen.

Für den Salat:

Wildkräuter und den Rucola waschen, trockenschleudern und verlesen.

Essig, Öl und Senf zu einer Sauce verrühren und mit dem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Baguette mit Dip:

Walnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne kurz anrösten. Rucola abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Frischkäse mit Olivenöl, Zitronensaft und Abrieb in einer Schüssel vermengen. Knoblauch abziehen, fein hacken und in die Schüssel geben. Rucola, Honig und Nüsse ebenfalls in die Schüssel geben und alles zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Baguette in Scheiben schneiden, die Scheiben in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben und leicht rösten. Creme auf die Baguette-Scheiben geben und zusammen mit den Feigen und dem Salat anrichten und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Oliver Seger am 02. November 2021

Fisch-Frikadellen, Mayonnaise, Radieschen-Relish

Für zwei Personen

Für die Frikadellen:

100 g Eismeer­garnelen	120 g Räucherforellenfilet	1 Scheibe Toastbrot
1 Zitrone	50 g Butterschmalz	2 Eier
40 ml Sahne	½ TL Ingwerpulver	1 TL süßes Paprikapulver
2 EL Pankobrösel	1 TL Speisestärke	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

2 Eier	1-2 EL Weißweinessig	1-2 TL süßer Senf
200 ml Distelöl	1 TL getrock. Dillspitzen	Salz
weißer Pfeffer		

Für das Radieschen-Relish:

½ Bund Radieschen	1 TL flüssiger Honig	1-2 TL süßer Senf
½ TL Fenchelsamen	½ TL rosa Pfefferbeeren	50 ml fruchtiges Olivenöl
Salz		

Für die Garnelen-Forellen Frikadellen:

Das Toastbrot würfeln und mit der Sahne in einer kleinen Schüssel einweichen lassen. Forellenfilet zerteilen, in eine zweite Schüssel geben und mit Stärke bestäuben. Eier trennen und dabei das Eiweiß auffangen.

Eiweiß leicht aufschlagen. Das eingeweichte Toastbrot, Ingwerpulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und die Eiweiße zum Forellenfilet geben und alles gut mischen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb, Pankobrösel und Garnelen unter die Forellen Masse rühren. Anschließend die Schüssel mit der Fischmasse kurz im Kühlschrank ruhen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und diese bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten pro Seite braun braten.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Eigelbe, Weißweinessig, Salz und Pfeffer in einem Mixbecher verrühren. Langsam etwas Öl dazugeben und mit dem Mixstab pürieren. Solange Öl nachgießen bis die Mayonnaise andickt. Zum Schluss Senf und Dillspitzen in die cremige Mayonnaise geben und verrühren.

Für das Radieschen-Relish:

Radieschen putzen, klein schneiden in eine Schüssel geben. Honig, Senf, Fenchelsamen, Rosa Pfeffer und Olivenöl hinzugeben und verrühren. Mit Salz abschmecken. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Darius Kühner am 11. Mai 2021

Flammwaie mit Speck, Zwiebeln, Käse, Feigen, Forelle

Für zwei Personen

Teig:

200 g Weizenmehl, Typ 630 Mehl 2 EL Olivenöl
Salz

Flammwaie mit Speck:

50 g gut durchw. Speck 1 Zwiebel 100 g Schmand
1 Prise Kümmelsamen Muskatnuss Pfeffer

Flammwaie mit Camembert:

100 g älterer Ziegencamembert 1 kl., reife Feige 1 EL Waldhonig

Flammwaie mit Forelle:

1 mittelgroße Forelle mit Haut 10 cm frischer Meerrettich 100 g Schmand
1 Orange 1 Beet Kresse 1 Prise Kümmelsamen
Mehl Muskatnuss Öl, Pfeffer

Garnitur:

20 g Feldsalat 20 g Rucola 4-5 essbare Blüten
3 TL Balsamico Essig 1 TL Olivenöl Salz, Pfeffer

Teig: Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Mehl und Öl vermengen, dann so viel lauwarmes Wasser nach und nach hinzufügen, dass ein elastischer Teig entsteht. Teig kräftig salzen, anschließend in sechs Teile teilen und sehr dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Kurz ruhen lassen. Vor dem Belegen die Teige kurz vorbacken. Etwa solange, bis der Teig im heißem Backofen eine Blase wirft.

Flammwaie mit Speck: Schmand mit Kümmel, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Speck würfeln. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden.

Schmand dünn auf den vorgebackenen Teig auftragen, Zwiebeln auflegen und etwas andrücken. Speck draufgeben.

Den Backofen auf 230 Grad Umluft mit Oberhitze umstellen und die Flammwaie solange backen, bis der Rand an einzelnen Stellen sehr dunkel wird.

Flammwaie mit Camembert: Feigen putzen und in kleine Stücke schneiden. Ziegencamembert in dünne Scheiben schneiden. Käse auf einen vorgebackenen Teig geben, mit den Feigenstücken belegen und den Honig darüber träufeln. Im heißen Backofen bei 230 Grad Umluft mit Oberhitze solange backen, bis der Rand an einzelnen Stellen sehr dunkel wird.

Flammwaie mit Forelle: Schmand mit Kümmel, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und etwa eine Messerspitze des Orangensafts unter den Schmand rühren.

Meerrettich schälen, reiben und ebenfalls unter den Schmand heben.

Den Schmand auf den bereits vorgebackenen Teig auftragen und dann erneut backen.

Forelle waschen, trockentupfen und in kleine rechteckige Stücke filetieren. Die Hautseite mehlieren. Dann den Fisch in etwas Öl kurz und scharf auf der Haut anbraten. Die Forellenstücke auf den gebackenen Teig geben und mit etwas Kresse bestreuen.

Garnitur: Feldsalat und Rucola waschen und trockenschleudern. Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und den Salat damit anmachen. Mit Blüten dekorieren. Salat punktuell als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Gruner am 16. November 2021

Fleisch-Bällchen mit Zucchini-Nudeln und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Fleischbällchen:

200 g Lammhackfleisch	1 Frühlingszwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	50 g Walnusskerne	1 EL Magerquark
1 Bund glatte Petersilie	2 TL gemahlener Zimt	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kurkuma	1 TL Kardamomsamen	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini-Nudeln:

1 Zucchini	1 Zitrone	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Minz-Joghurt:

1 Bund Minze	1 Granatapfel	100 g griech. Joghurt
1 EL Sahne	Honig	Salz

Für die Fleischbällchen:

Die Frühlingszwiebel putzen. Knoblauch abziehen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Frühlingszwiebel, Knoblauch, Chilischote, Petersilie und Walnusskerne fein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch und Quark in eine Schale geben. Mit den Händen verkneten. Zimt, Kreuzkümmel, Kurkuma und Kardamom in einen Mörser geben und mahlen. Anschließend zur Hackfleischmasse geben und unterkneten.

Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen aus der Masse formen und in einer Pfanne in Olivenöl gleichmäßig braten.

Für die Zucchini-Nudeln:

Zucchini waschen und trockentupfen. Mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Mit Olivenöl in einer Pfanne kurz braten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zucchini-Nudeln mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Minz-Joghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Minze mit Joghurt und Sahne verrühren. Mit Salz und Honig abschmecken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Minz-Joghurt mit Granatapfelkernen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Westerlund am 06. Juli 2021

Fondant-Kartoffel, Kartoffel-Rose, Kartoffel-Puffer

Für zwei Personen

Für die Fondant-Kartoffel:

1 mehligk. Kartoffel	2 EL Hühnerfond	1 EL Holundersaft
1 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffel-Rose:

2 große mehlig kochende Kartoffeln	3 EL getrock. Steinpilze	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstroh:

1 mehligk. Kartoffel	3 EL Kartoffelstärke	1 Zitrone
2 TL edelsüßes Paprikapulver	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelrösti:

1 mehligk. Kartoffel	1 Schalotte	5 EL Mehl
1 Ei	3 EL Butter	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelschaum:

200 g kl. mehligk. Kartoffeln	150 ml Hafermilch	150 g Butter
5 ml geröst. Haselnussöl	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Muskatnuss, Salz

Für die Fondant-Kartoffel: Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffel schälen, in Scheiben der gewünschten dicke schneiden und diese dann mit einer Runden Form ausstechen. Die entstandenen Kreise in neutralem Öl anbraten, bis sie eine goldbraune Kruste bilden. Von der anderen Seite wiederholen. Kartoffel salzen und pfeffern, in eine kleine Backform geben, Fond und Holundersaft in die Form geben und das Ganze in den Backofen geben.

Für die Kartoffel-Rose: Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Scheiben in einer Schüssel mit dem Öl vermengen, Salz und Pfeffer nach Geschmack begeben. Die getrockneten Steinpilze im Mörser fein zerstoßen und zu der Mischung geben. Alles gut mixen.

Die Kartoffelscheiben überlappend nebeneinanderlegen, einrollen und die Rose in einer Backform zu den Fondant-Kartoffeln in den Ofen geben.

Für den Kartoffelstroh: Kartoffel schälen und mit dem Gemüsehobel in dünne Stifte schneiden. Stifte salzen, pfeffern und in Kartoffelstärke wälzen. Bei 180 Grad für 2 Minuten in die Fritteuse geben. Herausnehmen und in einer Schüssel mit dem Paprikapulver wälzen. Schale der Zitrone darüber reiben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelrösti: Kartoffel schälen, über eine Vierkant-Reibe in kleine Streichen reiben. Schalotte abziehen, fein hacken und zur Kartoffel geben. Ei verquirlen und mit dem Mehl, Pfeffer und Salz eine Masse bilden. Muskatnussabrieb hinzugeben. Kleine Taler formen und diese in einer Pfanne mit der Butter goldbraun backen.

Für den Kartoffelschaum: Kartoffeln schälen und in kochendes Salzwasser geben.

Wenn sie durch sind, durch eine Kartoffelpresse in einen Topf mit Milch und Butter pressen, mit 35 ml Kochwasser und dem Haselnussöl kurz aufkochen, bis eine dünne Milchshake-Konsistenz vorhanden ist. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Masse in eine Espumafflasche geben, schließen, Patronen eindrehen und mindestens 16-Mal schütteln.

Kartoffelschaum auf einen Löffel oder in eine Schale spritzen und mit dünn geschnittenem Schnittlauch-Röllchen garnieren.

Hannah Bechhofer am 23. November 2021

Forellen-Tatar mit Rote-Bete-Carpaccio und Rösti

Für zwei Personen

Für das Tatar:

2 Forellenfilets, à 100 g	3-5 vorgeg. Rote Beten	10 g frischer Meerrettich
2 Essiggurken	1 Schalotte	½ Elstar Apfel
150 g Frischkäse	3 EL Olivenöl	2 EL weißer Weinessig
Salz	Pfeffer	

Für das Carpaccio:

2 vorgegarte Rote Beten	1 Zitrone	1 EL flüssiger Honig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rösti:

4 Kartoffeln	Muskatnuss	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

frischer Meerrettich	2 EL Butter	Brunnekresse
----------------------	-------------	--------------

Für das Tatar:

80 g der Roten Bete in sehr feine Würfel schneiden. Meerrettich schälen.

Eine Rote Bete grob zerkleinern und mit Frischkäse, Essig, Meerrettich, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer pinken Masse mixen.

Forellenfilets waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und fein schneiden. Essiggurken fein würfeln. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Zwiebel mit Rote-Bete-Würfeln, Apfel und Essiggurken vermischen. Öl und die pinke Frischkäse-Masse hinzugeben und nochmal würzen, wenn nötig. Forellenwürfel zum Schluss unterheben.

Für das Carpaccio:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Rote Beten in sehr feine Scheiben hobeln und auf Tellern anrichten. Zitronensaft mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und mit einem Pinsel über das Carpaccio geben.

Für die Rösti:

Muskatnuss reiben und 1 Msp auffangen. Kartoffeln schälen und fein reiben. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat mischen. Aus der Masse Rösti formen und in Öl in einer Pfanne goldgelb ausbacken.

Für die Garnitur:

Meerrettich schälen, mit einem Messer schaben und in Butter ausbraten.

Tatar auf das Rote-Bete-Carpaccio geben und mit dem gebratenen Meerrettich und den Rösti servieren.

Karl Braun am 23. März 2021

Garnelen auf Karotten-Linsen-Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für das Karottenpüree:

600 g Karotten	400 ml Gemüsefond	4 Orangen
3 Zitronen	3 Sternanis	5 EL Olivenöl

Salz

Für die Linsen:

250 g Belugalinsen	1 Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
2 Orangen	2 Lorbeerblätter	30 ml Olivenöl

Für das Selleriepüree:

200 g Sellerieknolle	300 ml Milch	3 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

8 große Tiger Garnelen	200 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Estragon	Salz	Pfeffer

Für das Karottenpüree: Karotten schälen und klein schneiden. 3 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erwärmen. Karotten zufügen und kurz dünsten. Etwas Orangenschale reiben, anschließend Orangen und Zitronen auspressen.

Nach ein paar Minuten Gemüsefond, 200 ml Orangensaft, 30 ml Zitronensaft und Sternanis zufügen und für 20 Min. köcheln.

Anschließend Sternanis entfernen, Karotten in ein Sieb abtropfen lassen.

Karotten in einen Mixer geben, restliches Olivenöl dazugeben, Salz und Pfeffer und fein pürieren. Falls das Püree zu fest sein sollte, ein wenig Karottensud untermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Orangen-Abrieb zum Schluss dazugeben; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Linsen: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebel schälen und vierteln.

Lorbeerblätter und Zwiebel dazugeben. Wenn das Wasser kocht, Linsen in den Topf geben und bissfest garen. Wenn die Linsen fertig sind, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Lorbeerblätter und die Zwiebel entfernen. Dann in eine Schüssel geben. Orangenschale reiben, anschließend Orangen auspressen. Mit Olivenöl und 60 ml Orangensaft mischen. Salzen und pfeffern. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und etwas davon als Garnitur zur Seite legen. Orangenschale dazugeben, mischen, abschmecken. Zwei Esslöffel Karottenpüree untermischen.

Für das Selleriepüree: Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden und mit der Milch in einem Topf kochen. Wenn Selleriegemüse weich ist, in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in einem Mixer mit Olivenöl und Apfelessig pürieren, salzen und pfeffern. Falls das Püree zu dick ist, etwas von der Selleriemilch dazu geben und rühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

Für die Garnelen: Garnelen mit dem Messer bis zum Schwanz quer aufschneiden. Die Garnelen sollen an beiden Ende nicht durchgeschnitten sein, Darm entfernen, waschen und salzen.

Gemüsefond in einer Pfanne zum Kochen bringen, Olivenöl und Estragon einfügen. Garnelen in den kochenden Sud geben und 1-2 Minuten kochen bis die Garnelen gar sind.

Mit Hilfe eines Anrichterrings zuerst das Karottenpüree auf Teller geben, dann die Linsen darauf verteilen und als letztes das Selleriepüree drauf schichten und etwas andrücken. Garnelen draufsetzen und mit Frühlingszwiebel und frisch gemahlenen Pfeffer dekorieren. Den Ring vorsichtig entfernen.

Despina Zikos am 15. Juni 2021

Garnelen und Avocado mit Sesam-Cracker

Für zwei Personen

Für die Cocktail-Garnelen:

100 g kl. vorgeg. Garnelen	1 Ei	1 TL mittelscharfen Senf
1 EL Schmand	3 EL Ketchup	1 EL Tomatenmark
4 cl Cognac	1 Zitrone, Saft	250 ml Rapsöl
Chilisalز	Salz	Pfeffer

Für die Guacamole:

1 reife Avocado	1 Limette, Saft	Chilisalز
Salz	Pfeffer	

Für die gebratene Garnele:

2 Riesengarnelen	1 Zitrone, Saft	Ingwer
1 TL Butter	1 Zweig Thymian	Olivenöl
Chilisalز	Salz	Pfeffer

Für die Avocado-Wasabi-Creme:

1 reife Avocado	1 EL Mayonnaise	1 EL Schmand
1 TL Wasabipaste	1 Limette, Saft	Salz, Pfeffer

Für den Cracker:

100 g Dinkelmehl	50 ml warmes Wasser	2,5 EL Sonnenblumenöl
2 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam	Meersalz Flocken
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Dill

Für die Cocktail-Garnelen: Den Ofen auf 180 Grad Gourmet Stufe Umluft mit Ober/- Unterhitze vorheizen. Ei mit Senf, Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß füllen. Pürierstab auf den Boden setzen und anstellen. Sobald die Masse zu emulgieren beginnt, den Pürierstab ganz langsam nach oben ziehen. Nochmals abschmecken. Aus einem Teil der Mayonnaise mit Schmand, Ketchup, Tomatenmark, Cognac, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Cocktailsauce herstellen. Mit den Garnelen vermischen und den anderen Teil der Mayonnaise für die Avocado-Creme aufbewahren.

Für die Guacamole: Avocado schälen und Fruchtfleisch lösen. Mit einem Messer kleinhacken und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Im Ring anrichten. Garnelen Cocktail auf der Guacamole anrichten.

Für die gebratene Garnele: Garnelen in heißem Olivenöl mit dem Zweig Thymian anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen. Salzen und pfeffern. Ingwer in Scheiben schneiden und zusammen mit Butter am Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben. Die Garnelen sollten schön glasig sein.

Für die Avocado-Wasabi-Creme: Avocado mit Mayonnaise, Schmand und Wasabipaste mithilfe eines Pürierstabes pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen. Creme punktuell um die gebratene Garnele spritzen.

Für den Cracker: Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Zwischen einem Backpapier hauchdünn ausrollen. Auf ein Backblech geben. Mit Meersalz bestreuen. Für ca. 12 Minuten im Ofen goldgelb backen. Auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Für die Garnitur: Dill abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 23. Februar 2021

Garnelen, Hähnchen mit Kochbananen-Chips, Avocado-Creme

Für zwei Personen

Kochbananen-Chips:

2 Kochbananen Sonnenblumenöl Salz

Garnelen-Hähnchen-Füllung:

2 White Tiger Garnelen, 150 g Hähnchenbrustfilet 6 Cherrytomaten

2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 1 Limette

Chiliflocken 50 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Avocadocreme:

2 Avocados 1 rote Zwiebel 1 Limette

2 EL griech. Joghurt, 2% 25 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Mango-Chutney:

1 Mango 1 rote Zwiebel 3 cm Ingwer

1 Limette 50 g Feta 2 Zweige Koriander

Brauner Zucker Chiliflocken Olivenöl, Salz, Pfeffer

Garnitur: 1 Bananenblatt

Kochbananen-Chips: Die Kochbananen schälen und in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben (ca. 3 cm tief) und die Kochbananen hineingeben. Goldbraun braten und herausnehmen.

Klarsichtfolie in eine Zitronenpresse legen und jedes Stück der Kochbanane pressen, um einen kleinen Korb zu kreieren. Anschließend die Kochbananenkörbe erneut in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze knusprig frittieren. Mit Salz würzen.

Garnelen-Hähnchen-Füllung: Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden. Zwiebeln in Olivenöl bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, Knoblauch und Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und die Hitze erhöhen. Hähnchen waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Hähnchen scharf anbraten bis es außen goldbraun, innen aber noch nicht ganz durch ist. Tomaten und Zwiebeln wieder hinzugeben und die Hitze auf das Minimum reduzieren. Limette halbieren und den Saft einer viertel Limette auspressen und auffangen. Garnelen waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Limettensaft und Garnelen zum Hähnchen in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Avocadocreme: Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Limette vierteln und den Saft einer viertel Limette auspressen und auffangen. Avocados mit Joghurt, Zwiebel, Limettensaft und Olivenöl mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mango-Chutney: Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne in Öl anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch würfeln und zusammen mit etwas Zucker zu der Zwiebel geben. Ingwer schälen und klein schneiden.

Limette halbieren und den Saft einer halben Limette auspressen und auffangen. Chutney mit Ingwer, Limettensaft und Chiliflocken abschmecken. Dann köcheln lassen bis die Mango weich ist und das Chutney cremig wird. Koriander abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Feta zerbröseln. Chutney mit Koriander und Feta garnieren.

Garnitur: Bananenblatt ggf. putzen.

Niels Tobaben am 16. November 2021

Garnelen-Pralinen, Jakobsmuscheln mit Zitronen-Aioli

Für zwei Personen

Für die Garnelen-Pralinen:

100 g Riesengarnelen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer	25 g ungesalzene Erdnüsse	50 g Toastbrot
2 Eier	2 EL Sojasauce	1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie	25 g Semmelbrösel	25 g Mehl
25 g Pankomehl	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	2 Knoblauchzehen	25 g Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Aioli:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Ei
½ EL Crème fraîche	1 TL Dijon-Senf	75 ml Maiskeimöl
Salz	Pfeffer	

Für den Wasabi-Schaum:

150 ml fettarme Milch	50 ml Sahne	2-3 TL Wasabi-Paste
-----------------------	-------------	---------------------

Für den Brokkoli-Mandel-Crunch:

100 g Brokkoli	25 g gehackte Mandeln	25 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

rote Kresse	grüne Kresse
-------------	--------------

Für die Garnelen-Pralinen:

Die Garnelen in einer Pfanne mit Öl kurz und scharf anbraten. Nach dem Anbraten klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Erdnüsse hacken, in einer Pfanne anrösten und zu den Garnelen geben.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen, Schalotte, Knoblauch und Ingwer hacken, kurz dünsten und ebenfalls in die Schüssel zu den Garnelen geben.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Toastbrot klein schneiden. Koriander und Petersilie mit Toastbrot, Semmelbrösel und einem Ei zu den Garnelen geben und alles gut miteinander vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und zu kleinen Kugeln formen.

Ei verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, Ei und Pankomehl aufbauen.

Die Pralinen zuerst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und schließlich im Pankomehl wälzen. Dann die Pralinen goldgelb im 170 Grad heißem Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Jakobsmuscheln:

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten je eine Minute scharf anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und mit der Butter, Knoblauch, Rosmarin und Thymian aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zitronen-Aioli:

Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Eigelb mit Senf, Zitronenabrieb, ½ EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Weiter mit dem Pürierstab mixen und im feinen Strahl das Öl hinzugeben bis eine Emulsion entsteht.

Knoblauch abziehen, hacken und mit etwas Öl zu einer Art Paste rühren.

Diese zur Aioli geben, Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten in einen Spritzbeutel geben.

Für den Wasabi-Schaum:

Milch mit der Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, bis die Mischung leicht anfängt zu dampfen. Dann die Wasabi-Paste hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einem Schaum aufmixen.

Für den Brokkoli-Mandel-Crunch:

Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen bis sie leichte Bläschen schlägt.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Mandeln und Brokkoli zur Butter geben und anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Gericht mit roter und grüner Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Pfeiffer am 06. Juli 2021

Gazpacho mit Riesen-Garnelen und Avocado-Bruschetta

Für zwei Personen

Für die Riesengarnelen:

2 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 Stiele Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Gazpacho:

2 Scheiben weißes Toastbrot	2 Tomaten	1 Salatgurke
2 rote Paprika	2 Knoblauchzehen	1 kleine rote Chilischote
1 Bund Basilikum	250 ml kalter Gemüfefond	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Avocado-Bruschetta:

½ Ciabatta-Baguette	1 überreife Avocado	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Limette	1 EL Honig
Basilikum	4 Kirschtomaten	2 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Riesengarnelen: Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin ca. 5 Minuten braten. Inzwischen Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

Zitronenschale abreiben und die Zitrone auspressen.

Garnelen mit ausgepresstem Zitronensaft ablöschen. Zitronenabrieb, Petersilie und Knoblauch zu den Garnelen geben und kurz mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gazpacho: Toast entrinden, in Gemüfefond einweichen und danach ausdrücken.

Überschüssigen Fond aufbewahren. Wasser aufkochen und die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Paprika entkernen, die Gurke schälen und beides würfeln. Knoblauch abziehen und in grobe Stücke schneiden. Chili entkernen und hacken. Tomate, Paprika, Gurke, Knoblauch, Chili und den überschüssigen Fond mit Öl in einen Fleischwolf geben und zerkleinern. Bei Bedarf mit einem Mixstab feiner pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikumblätter abziehen, fein hacken und zum Garnieren verwenden.

Für die Avocado-Bruschetta: Knoblauchzehe schälen und mit Olivenöl pürieren.

Ciabatta in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Brot mit hergestelltem Knoblauch-Öl bestreichen und salzen. Etwa 5 Minuten in den Ofen geben.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Avocado entkernen und ebenfalls würfeln. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und Abrieb, Avocado, Z und Honig vermengen. Die Masse auf dem Brot verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten schälen und die Schale in Röschen formen. Bruschetta zum Schluss mit Tomatenröschen und Basilikumblättern garnieren.

Gazpacho in ein Glas füllen und mit Garnelen anrichten. Mit Bruschetta zusammen servieren.

Christine Fischer am 17. August 2021

Gebackene Aubergine, Tomaten-Salsa, Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für die Salsa:

200 g stückige Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund frischer Basilikum	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die gebackene Aubergine:

1 Aubergine	200 g Mehl	100 g Parmesan
1 TL grobes Meersalz	400 ml Öl	

Für das Knoblauch-Baguette:

2 Baguettescheiben	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
--------------------	-----------------	----------

Für die Salsa:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Basilikumblätter abzupfen und fein hacken.

Tomaten und Basilikum dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.

Für die gebackene Aubergine:

Zwei Scheiben längs aus der Aubergine schneiden, mit Meersalz salzen und 5-10 Minuten wässern lassen. Auberginen trocken tupfen, in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit heißem Öl frittieren. Aubergine in ein Schälchen legen, Tomatensauce darübergeben und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Alles im Backofen backen.

Für das Knoblauch-Baguette:

Baguette in einer Pfanne mit Olivenöl kross anbraten.

Knoblauchzehe abziehen und das Brot mit Knoblauch einreiben Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Theis am 17. August 2021

Gebackener Feta mit griechischem Salat und Tsatsiki

Für zwei Personen

Für den Feta:

2 Fleischtomaten	2 große, rote Zwiebeln	10 schwarze Oliven
2 Stücke Feta, à 150 g	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

2 Fleischtomaten	1 Salatgurke	1 rote Zwiebel
10 grüne Oliven	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tsatsiki:

1 Salatgurke	5 Knoblauchzehen	250 g Quark
1 Schuss Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Feta:

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. In einem Bett aus Alufolie die Zwiebel- und Tomatenscheiben schichten, mit Pfeffer und Salz würzen, Olivenöl darüber träufeln und den Feta auflegen. Alles im Backofen grillen.

Thymian und Oregano abbrausen und trockenwedeln. Oliven in Ringe schneiden. Feta-Gemisch nach dem Grillen aus der Alufolie nehmen, auf einem Teller anrichten und mit Olivenringen, Thymian und Oregano garnieren.

Für den Salat:

Tomaten waschen, trockentupfen, entkernen und vierteln. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Oliven halbieren. Alles mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen und abschmecken.

Für den Tsatsiki:

Quark ausdrücken. Knoblauch abziehen und pressen. Gurke waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen und raspeln. Alles zusammenrühren und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und gepresstem Knoblauch abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wilfried Benz am 13. Juli 2021

Gebratene Garnelen, Feta-Melonen-Salat, Oliven-Küchlein

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Black Tiger Garnelen	1 Knoblauchzehe	1-2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Salz	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Cantaloupe-Melone	200 g Feta	50 g Rucola
---------------------------------	------------	-------------

Für das Dressing:

1 TL Agavendicksaf	1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Chili-Öl
1 EL Olivenöl	Salz	bunter Pfeffer

Für das Küchlein:

50 g Oliven mit Kräutern	50 g Speckwürfel	50 g Gruyère
1 Ei, Größe M	65 ml Muscat de Beaumes-de-Venise	100 g Weizenmehl
$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver	50 ml Olivenöl	1 Prise Salz

Für die Garnelen:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und vierteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Rosmarin und Garnelen zusammen in Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz würzen.

Für den Feta-Melonen-Salat:

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Melone schälen und vom Kerngehäuse befreien. Feta und Melone in Würfel schneiden, beides auf Rucola anrichten.

Für das Chili-Dressing:

Agavendicksaft, Essig, Chiliöl und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta-Melonen-Salat damit beträufeln.

Für das Küchlein:

Oliven in sehr kleine Würfel schneiden. Gruyère schneiden. Oliven, Gruyère, Speckwürfel, Eier, Muscat de Beaumes-de-Venise, Mehl, Backpulver, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.

Dann mit dem Handrührgerät kräftig verrühren. Ein Muffin-Blech mit Muffin-Förmchen auslegen und in jedes Förmchen 1 bis 2 Esslöffel des Teiges geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Iffland am 21. September 2021

Gefüllte Tortelli, Sellerie-Creme, Steinpilze

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

100 g Weizenmehl, (550) 100 g Hartweizengrieß 2 Eier
1 EL Olivenöl 1 TL Salz

Für die Liebstöckel-Pesto-Füllung:

1 Bund Liebstöckel ½ Bund glatte Petersilie ½ Bund Basilikum
1 kleine Knoblauchzehe 25 g Pinienkerne 50 g Parmesan
50 ml Olivenöl 1 Zitrone, Abrieb 2 EL Butter
Salz Pfeffer

Für die Selleriecreme:

150 g Knollensellerie 1 Schalotte 50 ml Weißwein
200 ml Gemüfefond 100 ml Sahne 1 EL Crème-fraîche
1 Zweig Thymian 1 Zitrone, Abrieb 2 EL Butter
1 Prise Muskatnuss 1 Prise Piment d'Espelette Salz, Pfeffer

Für den Sellerie-Tortello:

1 Knolle Sellerie 50 g frische Steinpilze 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe 15 ml Weißwein 1 EL Butterschmalz
½ Bund krause Petersilie Salz Pfeffer

Für die Liebstöckel-Mayonnaise:

1 Bund Liebstöckel ½ Bund glatte Petersilie ½ Bund Basilikum
250 ml neutrales Pflanzenöl 1 Ei 1 EL Dijon-Senf
1 Zitrone, Saft, Abrieb Salz Pfeffer

Für den gebratenen Steinpilz:

1 großer, frischer Steinpilz 1 Knoblauchzehe 1 EL Butterschmalz
Salz

Für den Pasta-Crunch:

Nudelteig, von oben 150 ml neutrales Pflanzenöl Salz

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit Hartweizengrieß, Eiern, Olivenöl und Salz in eine Küchenmaschine mit Knethaken geben und gut durchkneten lassen bis ein glatter Teig entsteht. Teig in Klarsichtfolie einpacken und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Liebstöckel-Pesto-Füllung:

Pinienkerne goldbraun rösten. Parmesan fein reiben. Liebstöckel, Petersilie, Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, etwas Zitronenabrieb, Öl, eine Prise Salz und Pfeffer in einen Multi-Zerkleinerer geben und mixen.

Das Pesto sollte nicht zu flüssig sein.

Butter braun werden lassen und leicht salzen.

Etwas Nudelteig für den Pasta-Crunch beiseitelegen. Dann Nudelteig sehr dünn auswellen und die Bahn in zwei Hälften teilen. Je ein Teelöffel Pesto im Abstand von 10 cm auf der Nudelteigbahn platzieren, mit der Anderen bedecken und rund ausstechen. In reichlich gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten kochen und abschließend in der braunen Butter schwenken.

Für die Selleriecreme:

Schalotte abziehen und grob würfeln. Knollensellerie schälen und ebenfalls grob würfeln. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, Schalottenwürfel darin ohne Farbe andünsten. Selleriewürfel dazugeben, mit Weißwein ablöschen und den Alkohol verkochen lassen. Mit Gemüfefond und Sahne aufgießen und mit dem Thymianzweig köcheln lassen bis der Sellerie weich ist. Mit Salz,

Pfeffer, Zitronenabrieb, Muskatnuss und Piment d'Espelette abschmecken. Zum Schluss mit einem Stabmixer und einem EL Butter pürieren, Crème fraîche unterheben und durch ein Sieb streichen.

Für den Sellerie-Tortello:

Geschälten Knollensellerie mit einem Gemüsehobel in ca. 2mm dicke Scheiben hobeln. Mit einem runden Ausstecher mit ca. 7cm Durchmesser ausstechen. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, danach durch die braune Butter der Pasta ziehen.

Für die Füllung Schalotte, Knoblauch und Steinpilze jeweils sehr fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne sehr heiß werden lassen.

Knoblauchzehe andrücken und in die Pfanne geben. Zunächst die Pilze stark anbraten, Hitze reduzieren und dann die Schalottenwürfel dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und komplett reduzieren lassen.

Petersilie fein hacken und zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Scheibe Sellerie auf dem Teller platzieren und einen Teelöffel Pilzfüllung darauf geben. Mit der zweiten Scheibe Sellerie bedecken.

Für die Liebstöckel-Mayonnaise:

Liebstöckel, Petersilie, Basilikum und Pflanzenöl in einen Mixer geben und sehr fein mixen lassen, bis sich das Öl grün verfärbt. Senf, ganzes Ei, etwas Zitronenabrieb und Kräuter-Öl in ein hohes Gefäß geben und Mayonnaise mit einem Stabmixer hochziehen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

Für den gebratenen Steinpilz:

Steinpilz in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Grillpfanne mit Butterschmalz aufstellen und sehr heiß werden lassen. Knoblauchzehe andrücken und in die Pfanne geben. Steinpilz mit Salz würzen und von beiden Seiten anbraten.

Für den Pasta-Crunch:

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Den dünn ausgerollten Nudelteig in kleine Rauten schneiden und ca. 2 Minuten im heißen Öl frittieren. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 23. November 2021

Gefüllte Zucchini-Blüte, -Praline und -Taler

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Praline:

200 g Zucchini	1 Zitrone	100 g Schmand
150 ml Sojamilch	90 g Macadamianüsse	120 g Dinkelmehl
2 EL Hefeflocken	Muskatnuss	Öl, Salz, Pfeffer

Für die gefüllte Zucchini-Blüte:

2 Zucchini-Blüten	150 g mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
2 Eier	100 g Ricotta	1 Bund Basilikum
1 Lorbeerblatt	Mehl, nach Bedarf	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Taler:

2 Zucchini-Blüten	250 g Weizenmehl	Salz, Öl
-------------------	------------------	----------

Für die Zucchini-Praline:

Für die Zucchini-Pralinen einen Topf mit Wasser aufkochen und reichlich salzen. Zucchini viereckig ausstechen und 4 Minuten in Salzwasser kochen. Danach über einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend mit Küchenpapier trockentupfen.

Einen 1. tiefen Teller mit 30 g Dinkelmehl füllen. Für den Teig einen Teller mit 90 g Dinkelmehl, Sojamilch, Schmand, Zitronenabrieb, Hefeflocken und Muskatnuss in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Einen 3. tiefen Teller mit einer Mischung aus gehackten Macadamianüssen und etwas Salz bereitstellen und erstmal nur die Hälfte in den tiefen Teller geben, da während der Panierung die Mischung verklumpen kann. Die Zucchinistücke zuerst im Dinkelmehl wenden, dann in die Teig-Mischung tunken und schließlich gründlich in gehackten Macadamia wenden. Mit der Hand die Panade vorsichtig festdrücken, so dass alle Löcher geschlossen sind.

Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und einen Teller mit 2 Lagen Küchenpapier bereitstellen. Zucchinistücke in das heiße Öl legen und jede Seite ca. 1 Minute goldbraun backen. Die Pfanne etwas anheben, damit die Pralinen rundherum goldbraun werden. Zum Abtropfen auf das Küchenpapier legen.

Für die gefüllte Zucchini-Blüte:

Kartoffeln im Salzwasser mit dem Lorbeerblatt ca. 20 min garen, Schale entfernen und ausdampfen lassen.

Für die Füllung Ricotta auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Basilikum abbrausen und hacken.

Knoblauch abziehen und hacken. Die ausgedämpften Kartoffeln mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Ricotta, Eigelbe, Basilikum, Knoblauch, Pfeffer und Salz vermengen. Falls die Masse zu feucht sein sollte, eventuell etwas Mehl einarbeiten. Aus der Kartoffel-Ricotta-Masse 4 ovale Klöße formen und 15 min. kühl stellen. Zum Schluss in die Zucchini-Blüte füllen.

Für die Zucchini-Taler:

Aus Mehl, 150 ml Wasser und Salz einen cremigen Teig rühren.

Die Zucchini-Blüten vorsichtig säubern und die Stempel entfernen. Die Blüte grob zerpflücken und die vorher entfernten Blütenstempel in den Teig geben. Die an der Blüte hängende Zucchini klein schneiden und mit dem Teig vermengen. Die Masse zu Taler formen und kühl stellen.

Danach in Mehl wenden und in Öl ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Bastian am 22. Juni 2021

Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße und Mango-Tomaten-Salat

Für zwei Personen

Für das Hähnchen-Saté:

300g Hähnchenbrust	1 Limetten	3 EL Sojasauce
4 Stangen Zitronengras	Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für die Erdnusssauce:

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Ingwerknolle
1 getrock., rote Chilischote	1 Limette	50 g Erdnüsse
125 ml Hühnerbrühe	50g Erdnussbutter	Kokosmilch, nach Bedarf
Kokosblütenzucker	Öl	

Für den Mango-Tomaten-Salat:

1 Flugmango	2 Tomaten	1 Avocado
2 Zweige Basilikum	2 EL Erdnussöl	1 EL Limettensaft
1 EL Sojasauce	1 TL Kokosblütenzucker	1 getrocknete Chili

Für die Garnitur:

7 Blüten der Kapuzinerkresse	7 Zweige Kapuzinerkresse	3 Zweige Koriander
------------------------------	--------------------------	--------------------

Für das Hähnchen-Saté:

Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Hähnchenbrust und Zitronengrasstangen in etwas Limettensaft und 3 EL Sojasauce marinieren. Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken und 15 Minuten ziehen lassen. Nun das Sesamöl im Wok erhitzen, das marinierte Hähnchenfleisch in Würfel schneiden und im heißen Wok scharf anbraten.

Fleisch aus dem Wok nehmen und die Würfel auf die marinierten Zitronengrasstangen aufspießen. Die Marinade beiseitestellen.

Für die Erdnusssauce:

Die Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und im heißen Wok anbraten. Etwas Kokosblütenzucker drüberstreuen und alles langsam karamellisieren lassen. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Chilischote hacken und mörsern. Ein Stück der Ingwerknolle abschneiden, schälen und klein hacken. Alles mit Limettensaft, Salz und etwas Chili abschmecken. Hühnerbrühe und Erdnussbutter zugeben, etwas einkochen lassen und mit etwas Kokosmilch abschmecken. Die übriggebliebene Marinade vom Fleisch zu der Sauce geben, aufkochen lassen und anschließend die Sauce pürieren. Die Erdnüsse in einer separaten Pfanne ohne Öl leicht anrösten und beiseitestellen.

Für den Mango-Tomaten-Salat:

Die Mango schälen, Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Chili klein hacken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Aus Erdnussöl, 1 EL des Limettensaftes, Sojasauce, Kokosblütenzucker, etwas Basilikum und etwas Chili das Dressing anrühren und über den Salat geben.

Basilikumblätter zupfen, in feine Streifen schneiden und als Topping auf den Salat geben.

Für die Garnitur:

Saté-Spieße mit Erdnusssauce auf einem Teller anrichten und mit den gerösteten Erdnüssen, Blüten, Kapuzinerkresse und Koriander dekorieren. Salat dazu reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hanny Laubach am 24. August 2021

Hähnchen-Saté, Erdnusss-Soße, Glasnudel-Salat, Chips

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Spieße:

2 Brustfilets vom Maishähnchen	2 Knoblauchzehen	5 cm Ingwer
2 EL Sojasauce	1 EL Fischsauce	1 TL flüssigen Honig
1 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Rapsöl	

Für die Erdnusssauce:

3 geh. EL Erdnussbutter	1 Limette	200 ml Kokosmilch
2 EL Sojasauce	1 TL rote Thai-Currypaste	100 ml Gemüsefond
3 Kaffir-Limettenblätter	1 getrock., kl. Chilischote	1 TL brauner Zucker

Salz

Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln	1 Salatgurke	1 mittelgroße Karotte
20 g grüne Erbsen mit Wasabi	2 Frühlingszwiebeln	1 frische, rote Peperoni
1 Limette	40 g ungesalzene Erdnüsse	1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Fischsauce	2 EL Sojasauce	5 Zweige Koriander
1 getrock., kl. Chilischoten	1 EL Zucker	Salz

Für die Ingwer-Chips:

10 cm Ingwer	2 EL Kartoffelstärke	400 ml Rapsöl
--------------	----------------------	---------------

Salz

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel

Für die Hähnchen-Spieße:

Die Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und 5-10 cm lange und nicht zu dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und pressen.

Ingwer fein reiben. Hähnchenstreifen mit Knoblauch, ca. zwei Teelöffeln Ingwer, Soja- und Fischsauce, Honig und Sesamöl in eine Schüssel geben und alles vermengen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann die Hähnchenstreifen wellenförmig auf die Spieße stecken. Öl in eine Pfanne geben und die Hähnchenspieße bei mittlerer bis hoher Hitze in 3-4 Minuten goldbraun braten.

Für die Erdnusssauce:

Kokosmilch in einen Topf geben, Fond, Erdnussbutter, Zucker und Currypaste einrühren. Alles aufkochen lassen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Kaffir-Limettenblätter einritzen. Getrocknete Chilischote zerkrümeln. Saft einer halben Limette, Kaffir-Limettenblätter und Sojasauce mit in den Topf geben. Einige Minuten einkochen lassen, dann Kaffir-Limettenblätter entfernen und mit eventuell mehr Erdnussbutter, Sojasauce, Currypaste, der getrockneten Chili, Limettensaft und Salz abschmecken.

Für den Glasnudelsalat:

Glasnudeln 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, abgießen und dann eine Minute in kochendem Wasser kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und ausdrücken. Mit dem gerösteten Sesamöl vermengen und dann die Nudeln einige Male durchschneiden.

Getrocknete Chilischote zerkrümeln. Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft mit der Fisch- und Sojasauce, Zucker und den zerkrümelten Chilischoten mischen und das Dressing beiseitestellen.

Peperoni waschen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Von Scheidewänden und Kernen befreien und dünne Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Gurke und Karotte waschen und jeweils die äußere Schale mit einem Sparschäler abschälen.

Dann von der Gurke und Karotten mit einem Spiralschäler dünne Streifen abschälen.
Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter grob hacken.
Erdnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Wasabi-Erbesen hacken.
Glasnudeln mit dem Dressing sowie der Peperoni, Frühlingszwiebel, Gurke, Karotte, Koriander und gerösteten Erdnüsse mischen.
Glasnudelsalat ggf. mit mehr Fisch-, Sojasauce, Sesamöl oder Salz abschmecken.
Zwei ganze Scheiben von der übrigen Gurke abhobeln, daraus einen Ring formen und den Salat darin anrichten. Mit Wasabi-Erbesen garnieren.

Für die Ingwer-Chips:

Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer schälen, mit dem Gemüsehobel hauchdünn schneiden, mit Küchenpapier abtupfen und mit Kartoffelstärke bestäuben. Ingwerscheiben in heißem Öl ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in hauchdünne Ringe schneiden.
Über die Spieße streuen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johanna Putensen am 09. März 2021

Hähnchen-Spieße mit Honig-Kruste und Ofengemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenspieße:

300 g Hähnchenfilet	2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
40 ml Sojasauce	2 TL Honig	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Ofengemüse:

2 große, festk. Kartoffeln	1 rote Paprika	2 große Tomaten
1 Zucchini	2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchenspieße:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenfilets waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauchzehe abziehen und zum Hähnchen pressen. Olivenöl dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Beiseitelegen und etwas ziehen lassen. Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, fein schneiden und waschen. Filetstücke und Frühlingszwiebeln abwechselnd auf einem Schaschlik-Spieß piksen. Die Spieße anschließend in einer heißen Pfanne für 7 Minuten von beiden Seiten in Öl anbraten. Honig und Sojasauce miteinander vermengen. Die heißen Spieße aus der Pfanne nehmen und mit der Marinade bepinseln und bei starker Temperatur nochmals für 2 Minuten in der Pfanne braten.

Für das Ofengemüse:

Paprika, Tomaten, Zucchini und die Kartoffeln waschen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Tomaten vom Strunk befreien, Zucchini von Enden befreien und beides in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und vierteln.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Gemüse, Kartoffeln, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarinzwige in einer Schüssel vermengen und etwas ziehen lassen. Dann alles auf einem Backblech verteilen und für ca. 25 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Horn am 02. November 2021

Hack-Bällchen-Spieß mit Paprika, Mayonnaise, Salat

Für zwei Personen

Für den Spieß:

500 g Kalbshackfleisch	2 große Schalotten	1 Knolle Knoblauch
1 rote Chili	2 Eier	500 g Parmesan
3 TL Dijonsenf	1 Bund Thymian	1 TL scharfes Chillipulver
1 TL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Paprika:

1 Paprika	Olivenöl extra vergine	Salz, Pfeffer
-----------	------------------------	---------------

Für die Mayonnaise:

2 rote Chilis	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 XL Eier (Eigelbe)
2 TL Dijonsenf	100 ml Keimöl	2 TL weißer Balsamico
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 TL Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Gurke	500 g Wildkräutersalat	Wildblütenhonig
2 TL Dijonsenf	4 EL Olivenöl	2 EL Balsamico Bianco
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Chip:

200 g Parmesan

Für den Spieß:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und einen weiteren auf 50 Grad Warmhalten-Funktion vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in Butter in einer Pfanne andünsten, bis diese glasig sind.

Parmesan reiben. Thymian abrausen, trockenwedeln und die Hälfte hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und hacken. Hackfleisch, Eier, Parmesan, Pfeffer, Salz, Thymian, Senf, Chilipulver und Chili in eine Schüssel geben und die Masse verkneten. Danach die glasigen Schalotten mit dem Knoblauch hinzugeben. Anschließend je nach Gusto kleine Bällchen formen. Die Bällchen in eine Pfanne geben und mit Olivenöl und einer Flocke Butter von allen Seiten anbraten. Kurz bevor die Bällchen durch sind, restliche Zweige Thymian hinzugeben und mit den Bällchen anbraten.

Für die Paprika:

Paprika vierteln und im Ofen bei 180 Grad backen, bis die gesamte Schale der Paprika schwarz ist. Paprika kurz auskühlen lassen, anschließend die Schale ablösen. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Pfeffer und Salz abschmecken und zum Warmhalten bei 50 Grad in den Ofen stellen. Hackbällchen und Paprika abwechselnd auf einen Holzspieß stecken.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und hacken. Eigelbe, Zitronensaft, Balsamico, Senf, Zucker, Chili und Chilipulver in ein hohes Gefäß geben. Anschließend das Keimöl vorsichtig in das Gefäß gießen.

Den Mixstab unten im Gefäß ansetzen und langsam nach oben ziehen, bis die Masse cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und je nach Bedarf Chili würzen.

Für den Salat:

Salat waschen und trockentupfen.

Für das Dressing Öl, Essig, Senf, Pfeffer, Salz und Honig in einen Mixer geben und durchmischen, bis sich alles verbunden hat. Salat darin wenden.

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, in kleine, feine Würfel schneiden und dazugeben.

Für den Chip:

Parmesan reiben, in kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180 Grad 10-15 Minuten ausbacken. Dann aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Parmesanchip als Deko verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Matthias Erdös am 09. Februar 2021

Hackfleisch-Bällchen, Wurzel-Salat, Mayonnaise, Brot

Für zwei Personen

Für die Hackfleischbällchen:

200 g gem. Hackfleisch	1 Limette	1 EL Paniermehl
20 ml Sweet Chili Sauce	Öl	Salz

Für den Wurzel-Salat:

1 weißer, längl. Rettich	2 Möhren	1 Gurke
1 Limette	1 EL Lindenblütenhonig	1 Bund Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

1 Ei	1 EL Crème-fraîche	1 Zitrone
50 ml Sriracha-Sauce	1 EL mittelsch. Senf	100 ml neutrales Öl

Für das Pfannenbrot:

375 g Weizenmehl	60 ml neutrales Öl	Butterschmalz
Salz		

Für die Garnitur:

100 g Cashewkerne	100 g Mandelblättchen	1 Bund Koriander
-------------------	-----------------------	------------------

Für die Hackfleischbällchen:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Limettenabrieb, Sweet Chili Sauce und Paniermehl verrühren, dann Hackfleisch hinzugeben, alles mit Salz würzen und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Hackfleischbällchen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackfleischbällchen darin braten.

Für den Wurzel-Salat:

Limette unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Limettenabrieb und saft mit Honig in einer großen Schüssel verrühren.

Gurke schälen, entkernen und quer hobeln. Möhren schälen und längs hobeln. Rettich schälen und raspeln. Gurke, Möhren und Rettich in die Schüssel zum Dressing geben. Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls in die Schale geben. Alle Zutaten gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei, Sriracha, Senf, und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben, Öl angießen und mit einem Stabmixer hochziehen. Mayonnaise evtl. mit Crème fraîche abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, 160 ml Wasser, Öl und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren, dann kneten und abgedeckt gehen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Teig achteln, ausrollen und im heißen Fett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne und Mandelblättchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen rösten.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Evelyn Bass am 09. März 2021

Hirsch-Spinat-Rolle, Aioli im Weißbrot-Mantel, Pilz-Salat

Für zwei Personen

Für die Hirsch-Spinat-Rolle mit Aioli:

150 g Damhirschfilet	50 g Junger Spinat	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	4 Scheiben weißes Toastbrot	6 Wachteleier
2 Eier	1 EL Senf	100 g Sesamsamen
3 EL Himbeeressig	100 g Butterschmalz	250 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Pfifferling-Salat:

400 g frische Pfifferlinge	250 g Tomaten	1 Knoblauchzehe
125 g Rucola	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Rosmarin
30 g Bergkäse	3 EL Balsamicoessig	6 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hirsch-Spinat-Rolle mit Aioli:

Das Hirschfleisch putzen und in Butterschmalz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Beim Toastbrot die Rinde abschneiden und mit einem Nudelholz flach rollen. Knoblauch schälen. Zitronensaft auspressen.

Rapsöl, Himbeeressig, Wachteleier, Senf, etwas Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zerkleinern, so dass eine Mayonnaise artige Konsistenz entsteht.

Spinat waschen, trockenschütteln und ausdrücken. Das Toastbrot mit der Creme bestreichen und den Spinatblättern belegen. An das untere Ende des Toastbrottes das Fleisch dünn geschnitten drauflegen und das Toastbrot aufrollen.

Eier trennen, die Eigelbe verquirlen und die Rolle am oberen Rand mit Eigelb bestreichen. Danach die ganze Rolle in Eigelb rollen und in Sesam wenden. Die Rolle in einer Pfanne kurz anwärmen.

Für den Pfifferling-Salat:

Pfifferlinge putzen und größere Exemplare halbieren.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin unter Rühren ca. 4 Minuten braten, nach 2 Minuten Knoblauch und Rosmarin zugeben.

Salzen, pfeffern und mit etwas Balsamicoessig ablöschen.

Tomaten waschen, gut abtrocknen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben Tellern anrichten, salzen und pfeffern. Basilikum in feine Streifen schneiden und darauf verteilen.

Rucola von den groben Stielen befreien, waschen und gut abtropfen lassen und auf die Tomaten geben. Mit restlichem Balsamicoessig beträufeln.

Pfifferlinge auf und neben den Tomaten verteilen. Bergkäse reiben und über den Salat streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Hofmann am 05. Oktober 2021

Jakobsmuschel mit Chorizo, Kartoffel-Espuma, Kräuter-Öl

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuschel:

4 Jakobsmuscheln	100 g weiche, grobe Chorizo	30 g Butter
1 EL helle Miso-Paste	Pflanzenöl	

Für den Kartoffel-Espuma:

330 g mehligk. Kartoffeln	25 g Butter	150 ml Milch
0,5 g Muskatnuss	1 g Salz	

Für das Kräuter-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 EL Rapsöl
Zucker	Salz	

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse	1 Zitrone	1 TL Öl
Pfeffer		

Für die Jakobsmuschel:

Die Chorizo sehr fein hacken und in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In einer zweiten Pfanne die Jakobsmuscheln in Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten. Vom Herd nehmen und Butter sowie die Miso-Paste dazugeben. Beides schmelzen lassen und die Jakobsmuscheln mit Miso-Butter übergießen.

Für den Kartoffel-Espuma:

Kartoffeln schälen. Dann genau 250 g Kartoffeln in Salzwasser kochen.

50 ml Kartoffelwasser abschöpfen, dann die Kartoffeln abgießen und passieren oder stampfen. Milch in einem kleinen Topf erhitzen.

Kartoffelmasse mit heißer Milch, Kartoffelwasser und Butter verrühren.

Mit Muskat und Salz würzen und heiß in den Sahn-Siphon füllen. 1 Sahnkapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Bis zum Servieren im Wasserbad bei max. 75 Grad warmhalten.

Für das Kräuter-Öl:

Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und mithilfe eines Entsafters entsaften. Kräuttersaft mit dem Öl mischen und anschließend mit einem Mixstab pürieren. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Erbsenkresse vom Beet schneiden und mit Zitronensaft und Öl beträufeln. Mit etwas Pfeffer auf den Espuma geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvio Orro am 11. Mai 2021

Jakobsmuscheln mit Weißwein-Soße und Avocado Mango-Tatar

Für zwei Personen

Für das Avocado-Mango-Tatar:

2 Avocados	1 reife Mango	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Limette, Schale	2 EL Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Stück Butter	Öl
grobes Meersalz		

Für das Knusper-Nest:

1 Pck. Filoteig	Öl
-----------------	----

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel	50 ml Weißwein, Grauburgunder	100 ml Sahne
50 g kalte Butter	Öl	

Für das Avocado-Mango-Tatar:

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Avocado und Mango kleinschneiden und mit etwas Zitronensaft, Zwiebel, Öl, Chili, Salz und Pfeffer vermengen.

Mit etwas Zucker abschmecken und beiseitestellen.

Etwas Limettenschale über das Tatar reiben.

Für die Jakobsmuscheln:

Öl in einer Pfanne erhitzen, bis diese richtig heiß ist.

Jakobsmuscheln und Thymian und Rosmarin in die Pfanne geben und von einer Seite scharf anbraten. Jakobsmuscheln wenden, Butter mit in die Pfanne geben und zu Ende braten.

Am Schluss mit einer Prise grobem Meersalz würzen.

Für das Knusper-Nest:

Filoteig in Quadrate schneiden, in die Muffinform geben, einölen und mindestens 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie goldbraun sind. Nester abkühlen lassen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit Öl kurz anschwitzen. Sahne und Weißwein dazugeben und etwas einkochen lassen. Die kalte Butter dazugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Beetz am 12. Oktober 2021

Jakobsmuscheln und Pimientos de Padrón am Spieß

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

8 Jakobsmuscheln	10 Pimientos de Padrón	10 g Mehl
Öl	grobes Meersalz	Pfeffer

Für den Rucola:

1 Bund Rucola	5 Cherry-Datteltomaten	20 g Parmesan
40 g Pinienkerne		

Für das Dressing:

1 Limette	2 EL Walnussöl	1 EL weißer, milder Balsamico
1 EL milder Himbeeressig	1 TL Dijon-Senf	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Parmesan-Chili-Chips:

90 g Parmesan	½ TL Cayennepfeffer	Kräuter der Provence
Chiliflocken		

Für die Jakobsmuscheln:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Jakobsmuscheln unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln braten. Pimientos waschen, trockentupfen und in einer Pfanne vorsichtig anbraten bis diese Blasen werfen. Mit groben Meersalz abschmecken. Grillspieße abwechselnd mit Jakobsmuschel und Pimientos bestücken.

Für den Rucola:

Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und den Parmesan hobeln.

Für das Dressing:

Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Walnussöl, Balsamicoessig, Himbeeressig, Senf und Honig mit einem Stabmixer vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Rucola und Tomaten vermengen und Salat mit Parmesan und Pinienkernen garnieren.

Für die Parmesan-Chili-Chips:

Parmesan fein reiben und mit Cayennepfeffer, Chiliflocken und Kräutern der Provence vermischen. Den gewürzten Parmesan als kleine Häufchen auf ein Backblech geben und für acht Minuten in den vorgeheizten Ofen geben bis sie goldbraun sind. Chips vom Backpapier ablösen und auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hans Jürgen Schmitt am 15. Juni 2021

Jakobsmuscheln, Auberginenmus, Serrano-Chips, Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	1 Limette	Butter
3 EL Olivenöl	Mehl	Meersalz
Pfeffer		

Für das Mus:

1 große Aubergine	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	200 ml Weißwein	1 TL Estragonsenf
50 ml Olivenöl	2 Zweige Estragon	Butter
Meersalz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	50 g kalte Butter
200 ml Sahne	300 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt
6 Pfefferkörner	Salz	Pfeffer

Für die Serrano-Chips:

2 Sch. Serrano-Schinken	Butterschmalz
-------------------------	---------------

Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne	2 Schnittlauchhalme
------------------	---------------------

Für die Jakobsmuscheln:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen. Olivenöl und Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wälzen und jeweils zwei Minuten von beiden Seiten anbraten.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Jakobsmuscheln mit Limettensaft abschmecken.

Für das Mus:

Aubergine waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Scheiben schneiden. Estragon abrausen und trockenwedeln. Die Hälfte der Aubergine mit Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und einen Zweig Estragon drauflegen. In Alufolie einwickeln und 20 Minuten bei 220 Grad im Backofen garen. Estragon entfernen und Fruchtfleisch der Aubergine sowie die Hälfte der Schale klein schneiden.

Die andere Hälfte der Aubergine in einer Gusseisenpfanne mit etwas Olivenöl grillen, von der Haut befreien und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Butter in einem kleinen Topf anschwitzen. Mit Wein ablöschen und solange bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Wein verdunstet ist. Knoblauch und Zwiebeln unter die Auberginen heben, Senf und etwas Olivenöl dazugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Zitrone halbieren, auspressen und auffangen. Mus mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Lorbeerblatt abzupfen. Weißwein, Lorbeerblatt, Schalotten, Knoblauch und Pfefferkörner in einem kleinen Topf aufkochen und auf etwa 125 ml reduzieren. Mit Sahne aufgießen und etwas einköcheln lassen. Durch ein feines Sieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die eiskalte Butter, in kleinen Stückchen, dazugeben und mit einem Stabmixer kurz aufschäumen.

Für die Serrano-Chips:

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schinken bei mäßiger Hitze in Butterschmalz knusprig braten.

Für die Garnitur:

In einer zweiten Pfanne Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Jakobsmuscheln mit Auberginenmus, Weißweinsauce, Serrano-Chips und Pinienkernen auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und das Gericht servieren. Restliche Sauce separat servieren.

Simona Ruppert am 13. Juli 2021

Jakobsmuscheln, Avocado, Apfel, Mango-Pinienkern-Salsa

Für zwei Personen

Für Avocado und Apfel:

200 g Avocado	1 Apfel	1 Limette
1 Stück Ingwer	grüne Chilisauc	50 ml Traubenkernöl
Meersalz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

6 große, ausgel. Jakobsmuscheln	100 g Butter	50 ml Sonnenblumenöl
1 Zweig Thymian	Meersalz	Pfeffer

Für die Salsa:

10 reife Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	1 rote, milde Chilischote
½ reife Mango	1 Limette	60 g Pinienkerne
1 TL Lavendelhonig	rote Chilisauc	30 ml Apfelessig
100 ml fruchtiges Olivenöl	1 Zweig Koriander	gemahl. Korianderkörner
Meersalz	Knoblauch pikant abschmecken.	Pfeffer

Für die Garnitur:

½ Bund frischer Koriander	½ Bund frischer Estragon
---------------------------	--------------------------

Für Avocado und Apfel:

Die Avocado entkernen, das Fruchtfleisch auslösen und würfeln. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und auch fein würfeln. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Apfel- und Avocado-Würfel mit Limettensaft und Traubenkernöl marinieren. Ingwer schälen und reiben. Alles mit Chilisauc, Pfeffer, Salz und Ingwer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Aus der Butter Nussbutter herstellen. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und halbieren, sodass zwei dicke Scheiben entstehen.

Jakobsmuschel-Scheiben leicht salzen und pfeffern, mit etwas geklärter Nussbutter bepinseln. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Jakobsmuscheln bei starker Hitze in einer beschichteten Pfanne mit Sonnenblumenöl und dem Thymianzweig von beiden Seiten etwa 20 Sekunden knusprig anbraten.

Wenn Sie eine Jakobsmuschel von außen knusprig braten oder sie mit einem Teig o.ä. belegen wollen, ist es von Vorteil, wenn Sie die Muscheln mit einer Farce bestreichen, weil dies als Klebstoff dient.

Für die Salsa:

Mango schälen und fein würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden und klein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und zur den Mango Würfeln geben. Tomaten abziehen, entkernen und fein würfeln. 2 Teelöffel der Tomate zur Mango geben. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und 1 Teelöffel davon zur Mango geben. Mit Apfelessig, Limettensaft, Olivenöl, Lavendelhonig, Salz, Pfeffer, den gemahlene Korianderkörnern, Chili, Chilisauc und Koriander und Estragon abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Von dem Avocado-Apfel-Ragout mit zwei Löffeln Nocken formen und jeweils drei Nocken auf einen Teller setzen. Die gebratenen Jakobsmuscheln danebenlegen. Mango-Pinienkern-Salsa ringsum verteilen und mit Koriander- und Estragonblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sandi Elayan am 18. Mai 2021

Jakobsmuscheln, Riesen-Garnelen mit Weißwein-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für Jakobsmuscheln, Garnelen:

4 Jakobsmuscheln	3 Riesengarnelen	3 Knoblauchzehe
Mehl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte	50 g kalte Butter	200 ml Sahne
150 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	6 Pfefferkörner
Salz	Pfeffer	

Für die Rote-Bete-Creme:

2 Knollen Rote Bete	1 Zwiebel	2 EL Butter
100 ml Sahne	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für Jakobsmuscheln, Garnelen:

Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann etwas mehlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln für 1 $\frac{1}{2}$ Minuten von jeder Seite anbraten.

Garnelen vom Darm befreien, waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und Knoblauch in eine Pfanne geben und Garnelen von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Für die Weißweinsauce:

Schalotte abziehen. Weißwein, Schalotte, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einen Topf geben, aufkochen lassen und auf etwa 75 ml reduzieren.

Mit Sahne aufgießen und erneut etwas einköcheln lassen. Sud durch ein feines Sieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in kleinen Stücken einmontieren und ggf. mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für die Rote-Bete-Creme:

Zwiebel abziehen, fein hacken und in Butter andünsten. Zucker hinzugeben und karamellisieren. Rote Bete würfeln und zu den Zwiebeln geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne angießen, kurz köcheln lassen, dann alles in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Hiek am 12. Januar 2021

Jakobsmuscheln, Wolfsbarsch-Tatar und Thunfisch-Tataki

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
20 g helle Misopaste	1 TL Honig	20 g Senf
1 TL Mehl	12 kleine Kapern	1 Bund Schnittlauch
Erdnussöl	Meersalz	

Für den Wolfsbarsch:

200 g Wolfsbarschfilet, ohne Haut	3 Blätter grüner Shiso	1 kl. Bund Schnittlauch
5 g Ingwer	1 TL helle Misopaste	½ TL Yuzu-Saft
4 Blatt Nori-Algen	verschiedene Kressesorten	Meersalz

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Ei	120 ml Traubenkernöl	1 Limette
2 TL Wasabi-Paste	1 EL Mirin	Salz

Für den Thunfisch:

300 g Thunfischfilet	3 TL weißer Sesam,	2 TL schwarzer Sesam
1 kl. Kasten Daikonkresse	1 Limette	Erdnussöl

Für die Garnitur:

60 g Flug-Mango	1 TL Chiliflocken	1 Limette
-----------------	-------------------	-----------

Für den Soja-Lack:

6 EL Sojasauce	3 EL Honig	1 Knoblauchzehe
1 Limette		

Für die Jakobsmuscheln:

Die Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Die Jakobsmuscheln dünn zu einem Carpaccio aufschneiden, leicht mit Zitronensaft, Olivenöl und Meersalz beträufeln. Rosettenartig auf einem flachen Teller anrichten.

Misopaste, Honig und Senf verrühren und in kleinen Tupfern auf dem Carpaccio verteilen. Etwas Zitronenabrieb darüber geben.

Kapern vierteln, leicht mehlieren und ganz kurz in Fett frittieren.

Abtropfen lassen und ebenfalls auf den Jakobsmuscheln verteilen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Ringe schneiden und rund um die Jakobsmuscheln streuen.

Für den Wolfsbarsch:

Wolfsbarschfilet in 5 mm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Shiso fein hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Ingwer schälen und fein reiben. Alles vorsichtig unter den Fisch heben.

Misopaste und Yuzu-Saft verrühren und ebenfalls in die Schüssel hinzugeben. Vorsichtig vermengen und mit Fleur de Sel abschmecken.

Noriblätter in 7x7cm große Stücke schneiden, Ränder leicht anfeuchten und mit einem Bunsenbrenner vorsichtig in einer Schöpfkelle anflämmen, damit sie ein wenig knuspriger werden und sich an den Seiten leicht zusammenrollen.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Schale von der Limette abreiben und auspressen.

Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und darauf achten, dass sie die gleiche Temperatur haben. Schneidstab hineinstellen, festhalten und so lange laufen lassen, ohne ihn zu bewegen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Scheidstab langsam auf und ab bewegen, bis eine homogene, dicklich-cremige Masse entstanden ist. Mayonnaise kalt stellen.

Für den Thunfisch:

Thunfischfilet zurechtschneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Erdnussöl von allen Seiten jeweils ca. 20 Sekunden anbraten. Weiße Sesamkörner separat in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten.

Thunfisch aus der Pfanne nehmen, am Stück in weißem und schwarzem Sesam wälzen und in dünnen Scheiben aufschneiden. Etwas Limettenabrieb über das Tataki geben.

Für die Garnitur:

Die Mango schälen und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. Limette auspressen und die Mango-Kugeln mit etwas Limettensaft und Chili marinieren.

Für den Soja-Lack:

Für den Lack die Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Hälfte des Saftes auspressen. Knoblauch fein hacken und alles zusammen mit Honig und Sojasauce aufkochen. Den Lack zur Seite stellen.

Das Tataki auf dem Sojalack drapieren und mit Mango, Kresse und der Mayonnaise anrichten. Wolfsbarsch-Tatar auf dem Noriblatt anrichten und mit Kresse garniert servieren. Die Jakobsmuscheln auf einem dritten Teller hinstellen.

Thorsten Hamann am 16. März 2021

Kürbis-Suppe mit Garnelen-Spieß, Croûtons, Milchschaum

Für zwei Personen

Für die Kürbissuppe:

500 g Hokkaido-Kürbis	200 g mehligk. Kartoffeln	35 g Schalotten
10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette
400 ml Gemüsefond	100 ml Kokosmilch Light	1 TL Currypulver
Chiliflocken	Muskatnuss	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen	2 Stangen Zitronengras	Chiliflocken
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Milchschaum:

75 ml H-Milch, 3,5%

Für die Croûtons:

2 Scheiben Vollkornbrot Butter

Für die Kürbissuppe:

Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Schalottenwürfel darin dünsten, dann Kürbis und Kartoffelwürfel hinzugeben und ca. 3 Minuten unter Rühren anschwitzen.

Currypulver darüber stäuben und den Gemüsefond angießen. Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen, bis Kürbis und Kartoffeln weich sind. Ingwer schälen. Kokosmilch angießen und den Ingwer hinzugeben. Alles mit einem Pürierstab fein mixen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Chilischote abbrausen, trockentupfen und klein schneiden. Suppe mit Chiliflocken, geschnittener Chili, Limettensaft, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

Garnelen abspülen und trockentupfen. Zitronengras abbrausen und trockenwedeln. Jeweils vier Garnelen auf eine Zitronengrasslange spießen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenspieße pro Seite zwei Minuten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Chiliflocken bestäuben.

Für den Milchschaum:

Milch aufschäumen und auf der Kürbissuppe verteilen.

Für die Croûtons:

Butter in eine Pfanne geben und zerlassen. Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden, in die Pfanne geben und zu Croûtons rösten.

Die Suppe in einem Glas anrichten, den Garnelenspieß darauflegen, den Milchschaum auf der Suppe verteilen und die Croûtons in einer extra Schale anrichten.

Larissa Kappek am 14. September 2021

Kabeljau mit Weißwein-Soße mit Blumenkohl-Kürbis-Püree

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljauflets à 130 g	1 Knoblauchzehe	1 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	Piment-d'Espelette	Mersalz, Pfeffer

Für das Püree:

200 g Blumenkohl	200 g Hokkaido-Kürbis	50 ml Sahne
50 ml Milch	500 ml Gemüfefond	75 g Butter
20 g Butterschmalz	3 EL Olivenöl	¼ TL Piment d'Espelette
½ Limette	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Frühlingszwiebeln:

1 Bund Frühlingszwiebeln	100 ml Gemüfefond	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte	15 g Butter	50 g eiskalte Butter
100 ml Gemüfefond	100 ml Weißwein	100 ml Sahne
2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für den Bacon-Knusper:

50 g Frühstücksspeck

Für die Garnitur:

6 Haselnüsse, ohne Schale

Für den Kabeljau:

Die Kabeljauflets ganz leicht mit Mehl bestäuben, gut abklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz mit angedrückter Knoblauchzehe in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Kabeljau bei hoher Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Vor dem Servieren mit Meersalz und Piment d'Espelette würzen.

Für das Püree:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kleine Röschen des Blumenkohls abschneiden und langsam in Butterschmalz bissfest anbraten, bis eine goldbraune Röstung entsteht.

Leicht salzen.

50 g Butter in einem Topf schmelzen. Den Rest des Blumenkohls und den Kürbis grob zerkleinern und in eine große Auflaufform geben.

Geschmolzene Butter mit Olivenöl und Salz über das Gemüse geben und kurz vermengen und im Ofen ca. 20 Min rösten. Blumenkohl und Kürbis mit restlicher Butter, Sahne, Milch und Fond mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen und mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Piment, Limettenabrieb und Saft abschmecken.

Für die Frühlingszwiebeln:

Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne heiß werden lassen, Frühlingszwiebeln darin anbraten, bis sie etwas gebräunt sind. Mit dem Gemüfefond aufgießen und ca. 5 Min schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Weißweinsauce:

Schalotte abziehen, grob hacken und ohne Bräunung in der Butter angehen lassen. Mit Weißwein ablöschen. Weißwein mit den Thymian Zweigen, dem Lorbeerblatt und etwas Pfeffer um ca. die Hälfte unter köcheln reduzieren. Fond dazu und ca. 5 min weiterköcheln lassen.

Sahne gegen Ende hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Durch ein Sieb in ein hohes Gefäß gießen und mit der eiskalten Butter kurz vor dem Anrichten

mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für den Bacon-Knusper:

Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen bis er knusprig ist.

Auf ein Küchenpapier geben, Fett abtropfen und abkühlen lassen. Dann den knusprigen Speck grob zerbröseln.

Für die Garnitur:

Haselnüsse grob in einem Zerkleinerer hacken und in einer Pfanne kurz anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 12. Oktober 2021

Kabeljau-Ceviche, Süßkartoffel, Mais, Sellerie, Avocado

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

400 g Kabeljau-Loins	3 Limetten	$\frac{1}{2}$ Orange
2 cm Ingwer	1 kl. Knoblauchzehe	1 frische Chili
10 Bl. Selleriegrün	brauner Zucker	Salz

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel	1 vorgek. Maiskolben	1 St. Staudensellerie
Salz		

Für die Avocado-creme:

1 Avocado	2 TL Frischkäse	$\frac{1}{2}$ Limette
Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

1 Passionsfrucht	1 kleine rote Zwiebel	1 kleine milde Chili
Korianderblätter		

Für das Ceviche:

Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Tigermilch Saft der Limette und Orange auspressen. Knoblauch schälen, 2 Scheiben Ingwer und nach Bedarf Chili schneiden. Alles zusammen mit einigen Blättern vom Sellerie in einen Blender geben und mixen. 1 EL von dem geschnittenen Kabeljau dazugeben und weitermixen. Mit Salz und braunem Zucker abschmecken. Zur Seite stellen.

5 Minuten vor dem Anrichten den übrigen Kabeljau mit der Tigermilch übergießen und darin garen lassen.

Für das Gemüse:

Maiskolben 5 Minuten in warmem Wasser erwärmen. Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. 10-15 Minuten in Salzwasser kochen.

Die Körner vom Maiskolben herunter schneiden und mit dem Bunsenbrenner vorsichtig abflämmen.

Sellerie in feine Scheiben schneiden, kräftig salzen und zur Seite stellen.

Kurz vor dem Servieren einmal abwaschen.

Für die Avocado-creme:

Fruchtfleisch aus der Avocado lösen. Zusammen mit dem Frischkäse in einen Mixbecher geben. 1 Spritzer Limette dazugeben. Mit einem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Einwegspritzbeutel abfüllen **Für das Topping:**

Passionsfrucht öffnen, durch ein Sieb streichen und den Saft auffangen.

Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. So lange wie möglich in Wasser einweichen. Chili entkernen und in feine Scheiben schneiden.

Zum Anrichten das Ceviche in einen Servierring geben und mit Passionsfruchtsaft beträufeln. Süßkartoffel, Mais, Selleriescheiben und Avocado-creme auf das Ceviche geben. Mit Zwiebel, Chili und Korianderblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Malte Krückemeier am 22. Juni 2021

Kalb-Carpaccio, Gorgonzola, Pekannusskernen, Salat

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

200 g Kalbsfilet	8 Pekannusskerne	25 g milder Gorgonzola
1 EL Aceto Balsamico	1 TL Honig	1 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl	Meersalz	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g gemischter Salat	6 essbare Blüten
-----------------------	------------------

Für das Carpaccio:

Die Pekannusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Aceto Balsamico, Honig, eine Prise Salz und Pfeffer verrühren. Sobald sich das Salz aufgelöst hat, langsam Walnuss- und Olivenöl einrühren.

Gorgonzola würfeln und in Stücke zupfen. Kalbfleisch in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwischen Klarsichtfolie hauchdünn plattieren. Einen Teller dünn mit Marinade bepinseln und das Fleisch darauf auslegen.

Fleisch ebenfalls mit Marinade bepinseln und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Restliche Marinade für den Salat beiseitestellen.

Pekannusskerne und Gorgonzola auf das Carpaccio geben.

Für den Salat:

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Mit der übrig gebliebenen Marinade vermengen. Salat und essbare Blüten auf das Carpaccio geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Grosse am 02. Februar 2021

Kalb-Tatar mit Kartoffel-Möhren-Rösti, Parmesan-Schaum

Für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Kalbsfilet	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
10 g Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Rösti:

3 festk. Kartoffeln	1 Möhre	1 Ei
1 EL Mehl	Muskatnuss	Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Schaum:

250 ml Sahne	50 ml Milch	100 g Parmesan
Salz		

Für den Chip:

2 Scheiben Serrano

Für das Tatar:

Das Kalbsfilet mit einem scharfen Messer in kleine, feine Würfel schneiden. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in sehr feine Stücke schneiden und mit Olivenöl und Zitronenabrieb unter das Kalbfleisch rühren. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und gut verrühren.

Für die Rösti:

Kartoffeln und Möhren schälen und raspeln. Raspel anschließend durch ein Passiertuch drücken. Ei, Mehl, Salz und Pfeffer zu den Karotten- und Möhrenraspeln geben. Die Masse in einen Anrichtering setzen und in einer Pfanne in Öl anbraten. Bis zum Servieren warmhalten.

Für den Schaum:

Sahne und Milch aufkochen. Parmesan reiben und einrühren, bis er sich komplett auflöst. Mit Salz abschmecken. Bis kurz vor Schluss warm halten, dann mit dem Stabmixer zum Schaum schlagen.

Für den Chip:

Serrano-Scheiben in eine heiße Pfanne legen, bis sie kross sind. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christof Dell am 23. März 2021

Kalb-Tatar mit Mayonnaise, Kaviar, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

2 Eier	300 ml neutrales Pflanzenöl	1 TL scharfer Senf
1 EL Weißweinessig	1 EL Zitronensaft	1 Prise Zucker
1 Limette	50 g Hüttenkäse	Salz, Pfeffer

Für das Kalbstatar:

250 g Kalbshüfte	50 g Forellenkaviar	3 EL Olivenöl
Salz		

Für den Quinoa:

50 g Quinoa	150 ml Gemüsefond
-------------	-------------------

Für den Wildkräutersalat:

20 g junger Spinat	20 g Feldsalat	20 g Mangold
20 g Rucola	1 Salatgurke	4 Radieschen
4 kl. braune Champignons	1 Limette	½ Bund Dill
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Mayonnaise:

Den Senf, Weißweinessig, Zitronensaft, eine Prise Zucker, eine Prise Salz und Eigelbe in einen hohen Mixbecher geben. Drei Minuten lang mit einem Pürierstab von vom Boden des Bechers aus mixen, bis eine feste, gelbe Masse entsteht. Danach das Öl während des Mixens langsam darauf gießen, bis sich die Zutaten zu einer hellgelben cremigen Masse verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Limettenschale abreiben. Mayonnaise mit etwas Limettenschale, einer Prise Zucker und Hüttenkäse gut verrühren.

Für das Kalbstatar:

Fleisch sehr fein würfeln. Limettenschale abreiben. Tatar mit etwas Limettenschale und Olivenöl marinieren.

Einen Anrichtering mit Tatar füllen und immer wieder vorsichtig andrücken. Mayonnaise mittig auf das Tatar verteilen, Ring vorsichtig entfernen. Kaviar auf das Tatar geben und mit Olivenöl verfeinern.

Für den Quinoa:

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Quinoa aufquellen lassen, bis keine Flüssigkeit zu sehen ist. Quinoa in ein feines Küchensieb geben und die letzte Flüssigkeit vorsichtig ausdrücken.

Für den Wildkräutersalat:

Limettenschale abreiben. Gurke längs, Radieschen und Champignons quer hobeln. Mit etwas abgeriebener Limettenschale und je einer Prise Salz und Zucker würzen.

Spinat, Feldsalat, Mangold und Rucola waschen und trocken schleudern.

Salat mit Gurken, Champignons und Radieschen anrichten. Dill abbrausen und trocken wedeln. Mit Dillstreifen garnieren und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Quinoa unter den Salat mischen.

Kalbstatar mit Wildkräutersalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Sergej Ulrich am 20. Juli 2021

Kalbfleisch-Tranchen mit Kokos-Soja-Soße und Pak Choi

Für zwei Personen

Für das Kalbfleisch:

400 g ausgel. Kalbsrücken	2 Möhren	2 Schalotten
50 g Mehl	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Kokos-Sojasauce:

$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	2 Schalotten	2 Möhren
2 cm Ingwer	400 ml Kokosmilch	5 EL Sojasauce
Olivenöl		

Für die Fleisch-Marinade:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	1 Ei
1 EL Sojasauce	4 EL Honig	50 g schwarze Sesamsamen
50 g weiße Sesamsamen		

Für den Pak Choi:

300 g Pak Choi	Sojasauce	Olivenöl
----------------	-----------	----------

Für das Kalbfleisch:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Kalbsrücken säubern und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf allen Seiten ca. 3-5 Minuten anbraten.

2 Karotten grob schneiden. 2 Schalotten schälen und ebenfalls grob schneiden. Beides als Unterlage für das Fleisch auf einem Backblech platzieren. Darauf das gebratene Fleisch geben und 12-15 Minuten im Ofen bei 160 Grad garen.

Für die Kokos-Sojasauce:

Für die Sauce die Schalotten schälen und grob zerkleinern. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie schälen und grob schneiden. Ingwer schälen und die Schale mit Sellerie, Möhren und Schalotten in Öl scharf anbraten, um Röstaromen zu entwickeln. Mit der Kokosmilch ablöschen und mit Sojasauce abschmecken. Kurz einkochen lassen und anschließend auf das Backblech um das Fleisch herum gießen. Das Fleisch noch weitere 10-15 min. in der Sauce im Ofen garen.

Die Kokossauce danach aus dem Blech durch ein Sieb gießen und bis zum Anrichten erstmal beiseite stellen. Das Fleisch zum Marinieren bereitlegen.

Für die Fleisch-Marinade:

Für die Marinade Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und die Hälfte klein schneiden. Mit Sojasauce, Ei und Honig in einen Becher geben und mit dem Pürierstab zu einem Balsam verquirlen.

Die schwarzen und weißen Sesamsamen unterrühren.

Das Fleisch nun mit der Marinade bestreichen und in Tranchen aufschneiden.

Für den Pak Choi:

Den Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. Kurz in Öl anbraten und mit Sojasauce abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Hasselbusch am 26. Januar 2021

Karotten-Orangen-Basilikum-Suppe mit Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

3 Karotten	1 Orange	1 Schalotte
20 g Butter	200 ml Sahne	250 ml Gemüsefond
1 Bund Basilikum	Zucker	Salz
Pfeffer		

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	1 Limette	2 Eier
20 EL Panko	10 EL Mehl	Salz
Pfeffer		

Für die Suppe:

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Butter in einem Topf erhitzen, dann die Karotten und Schalotte darin andünsten. Mit Gemüsefond ablöschen, dann Sahne und ausgepressten Orangensaft angießen. Etwas köcheln lassen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Suppe fein pürieren, Basilikum unterrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

Kopf, Schale, Schwanz und Darm der Garnelen entfernen und unter kaltem Wasser abspülen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier in einer Schale verquirlen. Mehl und Panko jeweils in eine Schale oder auf einen Teller geben. Panko salzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen. Dann die Garnelen zunächst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mit Panko panieren.

Fett in der Fritteuse erhitzen und die Garnelen darin goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Garnelen vor dem Servieren mit Salz würzen und mit Limettenabrieb bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wibke Kirsten am 09. März 2021

Kartoffel-Rösti, Rote-Bete-Tatar, Käse-Taler, Apfel-Dip

Für zwei Personen

Für die Rösti:

2 große festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 Ei
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Rote-Bete-Tatar:

2 vorgek. Rote Bete	1 Frühlingszwiebel	2 EL Apfelessig
1 EL Honig	4 EL Olivenöl	

Für den Dip:

100 g Ziegenfrischkäse	1 vorgek. Rote Bete	½ Apfel
Salz	Pfeffer	

Für die Ziegenkäsetaler:

2 Ziegenfrischkäse-Taler	2 TL Honig	4 Walnüsse
--------------------------	------------	------------

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel

Für die Rösti:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in feine Streifen raspeln. Zwiebel schälen, dazu raspeln und Kartoffel-Zwiebel-Mischung mit Salz würzen. Das Wasser von der Mischung mit den Händen so gut es geht ausdrücken.

Mit dem Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und kleine Häufchen in die heiße Pfanne setzen und platt drücken. Knusprig anbraten lassen und noch warm halten in der Pfanne. Garzeit ca. 5 Minuten.

Für das Rote-Bete-Tatar:

Rote Bete in ganz kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen schneiden. Ein Dressing aus Honig, Essig und Öl anrühren und alles miteinander vermengen.

Für den Dip:

Apfel schälen und entkernen. Die Hälfte mit Ziegenfrischkäse und Rote Bete in der Moulinette glatt mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ziegenkäsetaler:

Ziegenkäse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit je einem 1 TL Honig beträufeln und etwa 3 Minuten bei 200 Grad im Ofen gratinieren. Herausnehmen und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden.

Mit einem Servierring das Tatar auf Tellern anrichten. Ziegenkäsetaler und Rösti dazugeben. Mit dem Dip und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Shanti Wild am 05. Oktober 2021

Kokos-Möhren-Suppe mit gebackenen Garnelen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Möhren	10 g Ingwer	½ Limette
250 ml Gemüsefond	150 ml Kokosmilch	80 g Kokosraspeln
75 g Crème-fraîche	15 g Butter	1 EL Currypulver
1 Msp. Edelsüßes Paprikapulver	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen, Kopf und Schale	200 g Panko Paniermehl	1 Ei
50 g Mehl	Currypulver	Salz, Pfeffer, Öl

Für die Suppe:

Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben scheiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Möhren und Ingwer darin andünsten. Curry und Paprikapulver zugeben, Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Fond und Kokosmilch dazugießen und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett etwa 3 Minuten rösten. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und ausgepresstem Limettensaft abschmecken. Zum Schluss mit Crème fraîche und Kokosraspeln garnieren.

Für die Garnelen:

Garnelen von der Schale lösen, entdarmen, waschen und trockentupfen.

Danach mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Eine Panierstrasse aus Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl aufstellen. Die Garnelen in Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und in Panko panieren.

In der Fritteuse oder im Topf in heißem Öl goldbraun ausbacken. Danach auf dem Küchenpapier abtropfen lassen.

Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio oder Naturland-Zertifizierung achten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Emily Maier am 29. September 2021

Kresse-Süppchen mit selbstgebackenem Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Zitrone	1 EL Butter	100 ml Schlagsahne
2 EL saure Sahne	1 EL Dinkel-Vollkornmehl	300 ml Geflügelfond
1 Schuss trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ TL Meerrettich	1 Handvoll Kresse
Muskatnuss	Salz	weißer Pfeffer

Für das Brot:

25 g Butter	1 Zweig Majoran	150 g Weizenmehl Typ 450
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 EL Speiseöl	Mehl	Öl

Für die Suppe:

Die Kresse abbrausen, trockenwedeln und 2 EL für die Garnitur beiseitelegen. Sellerie putzen, vom Strunk befreien und fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und auch fein hacken.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie dazugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Wein sowie Fond ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten bei kleinerer Hitze köcheln lassen.

Sahne und Kresse zur Suppe geben und alles fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, noch etwas Fond nachfügen, wenn sie zu dünn ist, noch etwas einköcheln lassen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zum Schluss saure Sahne einrühren und Suppe mit Muskat, Zitronensaft, Meerrettich, Salz und Pfeffer fein abschmecken. Mit Kresse garniert servieren.

Für das Brot:

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen.

Butter schmelzen. Flüssige Butter und Speiseöl zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Majoran abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und in den Teig einarbeiten.

Teig in vier Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen ausrollen (Durchmesser 20 cm).

Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je ein Teigladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze mit einem Deckel bedeckt von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrike Röwekamp am 13. Juli 2021

Lachs-Filet mit Mango-Avocado-Salat und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilet à 200 g, ohne Haut	1 Zitrone	2 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian	30 g Butter	Meersalz
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Mango-Avocado-Salat:

1 reife Avocado	75 g Blumenkohl	1 Apfel, Granny Smith
1 reife Mango	1 Limette	1 Frühlingszwiebel
3 Korianderzweige	$\frac{1}{2}$ EL Currypulver	5 EL Traubenkernöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für das Lachsfilet:

Den Lachs waschen und trocken tupfen.

Saft einer halben Zitrone auspressen, über den rohen Lachs geben und einmassieren. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Thymian abrausen und trockenwedeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin anbraten bis die Unterseite leicht angebräunt ist. Vorsichtig wenden und den Saft der zweite Zitronenhälfte mit Knoblauchzehen und Thymianzweigen mit in die Pfanne geben und mitbraten.

Butter in die Pfanne dazugeben, kurz aufschäumen lassen und den Lachs immer wieder damit übergießen. Zum Schluss mit Meersalz bestreuen.

Für den Mango-Avocado-Salat:

Traubenkernöl und Currypulver in einem Topf kurz erwärmen, Topf vom Herd nehmen und das entstandene Curry-Öl 15 Minuten ziehen lassen.

Salzwasser aufkochen, den Blumenkohl in Röschen teilen und im gesalzenen Wasser weichkochen. Danach in einer Pfanne anrösten.

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Apfel, Mango und Avocado schälen, entkernen und alles in Würfel schneiden. Limettensaft auspressen und darüber geben. Mit den Frühlingszwiebeln vermengen.

Koriander abrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Würfel heben. 4 EL Curry-Öl zugeben und alles gut zu einem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Chili aus der Mühle garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stephan Christen am 17. August 2021

Lachsforellen-Tatar mit Avocado, Rösti, Kräuter-Quark

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Lachsforellenfilets	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Ingwerknolle	1 Limette	Schnittlauch, nach Bedarf
Zucker, nach Bedarf	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rösti:

3 vorw. festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 Zweig Thymian
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Quark:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Limette	1 Apfel (nicht mehlig)
1 rote Chilischote	4 Zweige Schnittlauch	4 Zweige Petersilie
4 Zweige Kerbel	4 Zweige Sauerampfer	4 Zweige Kresse
1 TL Honig	100 g Speisequark	Milch, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Avocado	1 Limette	Pfeffer
-----------	-----------	---------

Für das Tatar:

Die Lachsforellenfilets waschen, trockentupfen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Fischwürfel mit Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauch vermengen und im Kühlschrank ziehen lassen. Nun den Ingwer schälen und fein reiben.

Frühlingszwiebel und Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Einige Zesten der Limette schälen und beiseitelegen. Nun die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Limettenezesten, Saft und Olivenöl vermengen. Die Fischmasse aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Limettensaft vermengen. Die Masse in je einen Servierring hineingeben.

Für die Rösti:

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel abziehen und fein reiben.

Die Kartoffeln mit den Zwiebeln vermengen und in einer heißen Pfanne mit etwas Butterschmalz anbraten. Die Oberseiten der Rösti mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Ebenfalls auf die Rösti streuen und wenden. Rösti 5-6 Minuten fertig braten.

Für den Quark:

Die Kräuter abbrausen und klein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und $\frac{1}{4}$ der Chili in kleine Würfel schneiden. Nun den Apfel waschen, von Enden und Kerngehäuse befreien und $\frac{1}{3}$ des Apfels in kleine Würfel schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Alles vermengen und die Masse mit Quark, Milch, Honig und Limettensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Avocado schälen, vom Kern befreien und in Würfel schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. $\frac{1}{4}$ des Saftes über die gewürfelten Avocado-Würfel geben und mit Pfeffer abschmecken.

Die Würfel auf das Tatar geben und mit dem Rösti und Dip servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Fitzek am 24. August 2021

Lachsforellen-Tatar mit Honig-Limetten-Dressing, Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:	300 g Lachsforellenfilet	1 Frühlingszwiebel
2 Schalotten	1 Papaya, á 200 g	2 EL geröstete Erdnüsse
1 EL Olivenöl	1 Bund Dill	2 Zweige Minze
6 Zweige Koriander	Salz	Pfeffer
Für das Limetten-Dressing:	1 rote Chilischote	2 Limetten
2 EL flüssiger Honig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für den Salat:	200 g Fenchel	100 g bunte Weintrauben
1 Birne, á 200 g	20 g Walnusskerne	1 Orange
1½ EL Weißweinessig	½ TL Honig	2½ EL Olivenöl
¼ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer
Für die Garnitur:	100 g cremiger Fetakäse	

Für das Tatar: Die Papaya schälen, halbieren, entkernen. Lachsforelle waschen und trocken tupfen. Lachsforelle und Papaya in kleine Würfel schneiden. Mit 1 EL Öl mischen. Minze, Dill und Koriander abbrausen, trocken wedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Schalotten abziehen und fein würfeln. Lachs mit Papaya, Kräutern, Schalotten und dem Limetten-Dressing (siehe Zubereitung Dressing) mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Fischmasse Nocken formen. Dafür zwei Esslöffel in kaltes Wasser tauchen, etwas Masse auf einen Löffel geben und durch Aufeinanderdrücken der Löffel zur Nocke formen. Frühlingszwiebel waschen, von Enden befreien und in dünne Ringe schneiden. Erdnüsse hacken und mit den Frühlingszwiebeln über das Tatar streuen.

Achten Sie beim Kauf der Lachsforelle auf das MSC-Siegel. Auf den Teller sollten nur Regenbogen- oder Bachforellen aus nachhaltigen Süßwasser-Aquakulturen, nicht aber See- oder Meerforellen.

Für das Limetten-Dressing: Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Eine Limette waschen und 1 EL Limettenschale abreiben.

Beide Limetten halbieren, auspressen und 5 EL Limettensaft auffangen.

Den Saft mit Honig, Chili und 3 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen und die Walnüsse darin rösten, bis sie duften. Dann mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Fenchel waschen und den Strunk keilförmig herausschneiden.

Fenchelgrün beiseitelegen und den Fenchel in feine Scheiben hobeln. Mit 1 kräftigen Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen gut durchkneten. Weintrauben waschen und halbieren. Die Birne waschen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Orange halbieren, auspressen und 3 EL des Saftes auffangen. ½ der Birne in dünne Scheiben hobeln und sofort mit 2 EL Orangensaft beträufeln.

Essig, 1 EL Orangensaft, Honig und restliches Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Fenchelgrün grob hacken und beides mit dem Fenchel mischen.

Für die Garnitur: Das Tatar und den Salat auf einen Teller geben und mit dem Dressing beträufeln. Walnüsse und zerbröckelten Feta darauf streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Günter Brag am 19. Oktober 2021

Lamm-Frikadellen mit Tahini-Soße und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Lammfrikadellen:

500 g Lammhackfleisch	25 g Rucola	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	60 g Pistazienkerne	1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tahini-Sauce:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	3 ½ EL helles Tahini
50 ml Olivenöl	Salz	

Für den Minz-Joghurt:

1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe	1 Limette
250 g griech. Joghurt	3 Zweige Minze	Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Lammfrikadellen:

Pistazien in einen Mixer geben, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Rucola waschen, trockenschleudern, ebenfalls in den Mixer geben und grob zerkleinern. Zu den Pistazien geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein pürieren. Zu den Pistazien und Rucola in die Schüssel geben. Hackfleisch, 1 Esslöffel Olivenöl, Zimt, Kreuzkümmel, $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz und 1 ordentliche Prise Pfeffer hinzugeben und alles gründlich vermengen. Aus der Masse mit befeuchteten Händen etwa 20 kleine Frikadellen formen. In einer großen beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und sobald das Fett heiß ist, die Frikadellen darin ca. 7 Minuten braten.

Frikadellen nach der Hälfte der Zeit wenden und solange braten bis sie goldbraun gegart sind.

Für die Tahini-Sauce:

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zitrone auspressen. Tahini mit 1 ½ Esslöffel Zitronensaft, 2 Esslöffel Wasser, Knoblauch und $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz verrühren. Die Konsistenz sollte etwa flüssigem Honig gleichen.

Falls nötig noch etwas Tahini oder Wasser hinzufügen. Vor dem Servieren über die Frikadellen geben.

Für den Minz-Joghurt:

Gurke schälen, raspeln und salzen. Über einem Sieb ausdrücken. Minze abbrausen, trockenweldeln und klein schneiden. Knoblauch pressen.

Limette halbieren und Saft auspressen. Joghurt, Gurke, Minze, Knoblauch und Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und ggf. Zucker abschmecken.

Michael Zschiesche am 12. Januar 2021

Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste, Spargel-Erdbeer-Salat

Für zwei Personen

Für das Lamm:

800 g Lammkarree (10 Stiele)	1 Knoblauchzehe	100 g Parmesan
1 großes Stück Butter	3 EL Vollkorn-Semmelbrösel	4 EL mittelscharfer Senf
1 Bund Petersilie	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
2 Stiele Minze	1 EL Rapsöl	Meersalz
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel-Erdbeer-Salat:

1 Bund grüner Spargel	500 g Erdbeeren	1 Zitrone
1 Zwiebel	Sahne	1 Schuss Erdbeeressig
1 Schuss Balsamicoessig	1 Bund Basilikum	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Aioli:

2 Knoblauchzehen	1 scharfe Chilischote	1 Ei
1 TL Senf	2 EL Essig	250 ml Rapsöl
1 TL Zucker	1 TL Salz	

Für das Lamm:

Einen Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und einen weiteren Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schwarte, falls vorhanden, vom Fleisch entfernen. Die Knochen am oberen Ende sauber abscha-ben. Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Pfeffer einreiben.

Petersilie, Rosmarin, Thymian und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan reiben und mit Semmelbröseln, Kräutern, Knoblauch, Butter und Senf verrühren.

Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum scharf anbraten, anschließend salzen. Fleisch im vorgeheizten Backofen bei ca. 120 Grad 20 Minuten garen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, auf ein Gitter legen und eine Fettpfanne darunterschieben. Kräu-termasse auf dem Karree verteilen und 5 Minuten bei 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas: Stufe 3-4) backen. Sofort servieren.

Für den Spargel-Erdbeer-Salat:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und Spargel darin gar kochen und abgießen. Erdbeeren putzen und vom Grün befreien.

Für das Dressing Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Erbeeressig, Balsamicoessig, Pfeffer, Salz, Zitrone, Zucker, Sahne und Zwiebeln vermischen. Spargel und Erdbeeren hinzufügen. Basilikum abbrausen, trockentwedeln und mit schwarzem Pfeffer zum Salat hinzufügen.

Für die Aioli:

Ei, Essig, Zucker, Salz und Senf in einem Gefäß vermengen.

Knoblauchzehen abziehen und dazugeben. Chilli waschen, trockentupfen, klein schneiden und auch dazugeben. Alles mixen. Dann das Öl während dem Pürieren dazugeben und weiter mixen, bis sich eine feste Masse bildet.

Das Gericht auf ovalen, bunten Tellern anrichten. Salat in zwei passenden, kleinen Schüsseln dazu reichen und Aioli auch in einer kleinen Schüssel dazureichen. Das Gericht servieren.

Holger Lagaly am 26. Mai 2021

Leberkäs-Knödel-Turm mit Pilzrahm

Für zwei Personen

2 Scheiben Leberkäse, 1 cm dick	3 braune Champignons	3 Steinpilze
200 g Knödelbrot	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 Eier	85 g Butter	100 ml Milch
2 EL Schmand	2 EL Crème-fraîche	3 EL Gemüsefond
2 EL Sojasauce	2 EL dunkler Balsamicoessig	1 EL flüssiger Honig
1 Bund krause Petersilie	1 Bund Schnittlauch	2 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Eine Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter glasig andünsten, zur Seite stellen. Milch leicht erwärmen und zur Seite stellen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knödelbrot, Petersilie, Schnittlauch, Eier, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermengen. Milch und die Zwiebeln dazugeben und zu einer Rolle formen. In einem Topf reichlich Wasser bis zum Siedepunkt erhitzen.

Geformte Knödelmasse auf Frischhaltefolie geben, fest einrollen und dabei links und rechts gut verschließen. Dann die Rolle fest in Alufolie eindrehen und im siedend heißen Wasser ca. 20 Min. garen. Knödelrolle aus dem Wasser heben, auswickeln und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Leberkäse mit einer runden Form ausstechen und zur Seite legen.

Champignons und Steinpilze putzen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Stücke schneiden. Pilze, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in Butter anbraten, Schmand und Crème fraîche einrühren und bei Bedarf mit kohlenensäurehaltigen Mineralwasser ablöschen. Pilze mit Gemüsefond, Sojasauce, Balsamicoessig und Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald der Pilzrahm cremig ist, den Leberkäse darin ca. 2 Min. mitkochen.

Dann abwechselnd eine Knödelscheibe und eine Leberkäsescheibe zu einem Turm aufstapeln. Pilzrahm dazwischen und über den Turm geben.

Stefanie Schmid-Kölbl am 12. Januar 2021

Leberwurst im Panko-Mantel mit Blumenkohl-Salat, Mango

Für zwei Personen

Für die Leberwurst:

50 g Pfälzer Leberwurst 25 g Pankomehl Pflanzenöl

Für die Dill-Vinaigrette:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill 25 ml Olivenöl Salz

Für den Blumenkohl-Salat:

75 g Blumenkohl 20 ml Kräuteressig $\frac{1}{4}$ TL Korianderpulver

15 ml Olivenöl Salz

Für die Mango:

1 Mango 5 ml Kräuteressig 10 Zweige Koriander

Salz

Für die Ziegenkäsecreme:

60 g Ziegenfrischkäse Salz Pfeffer

Für die Preiselbeeren:

40 g frische Wildpreiselbeeren 10 ml Leinöl

Für die Garnitur:

1 Beet grüne Gartenkresse 2 Zweige Koriander

Für die Leberwurst:

Die Leberwurst in zwei Stücke schneiden, in Pankomehl wälzen und in einer beschichteten Pfanne unter Zugabe von etwas Pflanzenöl knusprig braten. Warmhalten.

Für die Dill-Vinaigrette:

Dill abbrausen und trockenwedeln. Nach und nach mit 15 ml Wasser und Olivenöl mixen. Mit Salz abschmecken.

Für den Blumenkohl-Salat:

Blumenkohl über die feine Seite einer Vierkantreibe hobeln und mit Kräuteressig, Olivenöl, Korianderpulver und Salz abschmecken.

Für die Mango:

Mango schälen und das Fruchtfleisch in zwei Quadrate à 4x4 cm mit jeweils 1 cm Dicke schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mango mit gehacktem Koriander, Kräuteressig und zwei Prisen Salz würzen.

Für die Ziegenkäsecreme:

Ziegenfrischkäse mit etwas Wasser verdünnen und anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Flüssigen Ziegenkäse als großen Dip mittig auf den Teller geben und mit einem Löffelrücken bzw. einer Schaumkelle kräftig hineinschlagen.

Für die Preiselbeeren:

Preiselbeeren waschen und abtropfen lassen. Mit Leinöl glattrühren oder pürieren.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Kresse vom Beet schneiden. Korianderblättchen und Kresse als Garnitur verwenden.

Die Mango anrichten und die Leberwurst darauf verteilen. Zwei ganz kleine Ecken von der Wurst abbrennen und als Deko auf den Teller setzen. Preiselbeeren als Nocke abstecken und ebenfalls drapieren.

Blumenkohl locker auf den Teller streuen. Mit Kresse, Koriander und etwas Olivenöl dekorieren und servieren.

Brigitte Brockmann am 21. September 2021

Linsen-Salat mit Tataki vom Rind und Wasabi-Dip

Für zwei Personen

Für den Linsensalat:

80 g Belugalinsen	2 Stangen Staudensellerie	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
1 Stange Zitronengras	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft, Abrieb)
2 EL eingelegter Sushi-Ingwer	1 Stück Ingwer	3 EL Yuzu-Saft
2 EL Ahornsirup	2 EL Reissessig	1 EL Sesamöl
1 TL Sumach	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Zucker
1 TL Salz		

Für das Rind:

250 g Rinderfilet	1 Knoblauchzehe	2 EL schwarzer Sesam
2 EL weißer Sesam	1 Ingwerknolle	1 EL Ahornsirup
6 EL japanische Sojasauce	4 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Meersalz		

Für den Dip:

2 EL Agavendicksaft	1 Zitrone	100 g Schmand
	2 TL Wasabipulver	Salz

Für die Garnitur:

Eine Handvoll Glasnudeln	Öl
--------------------------	----

Für den Linsensalat: Das Zitronengras putzen und den Ingwer schälen. Knoblauch abziehen. Belugalinsen in der dreifachen Menge Wasser gemeinsam mit Zitronengras, Ingwer, Knoblauch ca. 25 Minuten kochen. Sobald die Linsen gar sind, abgießen, aber nicht abschrecken. Zitronengras, Knoblauch und Ingwer herausnehmen und beiseitelegen.

Den eingelegten Ingwer kleinschneiden. Aus dem Ingwer, Yuzu-Saft, Ahornsirup, Reissessig, Sumach und etwas Salz eine Marinade herstellen.

Sellerie putzen und vom Strunk befreien. Paprika halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien. Sellerie und Paprika schälen, in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden und mit der Marinade vermengen. Gurke schälen, die Kerne entfernen, in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls beiseitestellen.

Nun die Linsen mit den restlichen Zutaten mischen. Kurz vor dem Servieren Gurken, Frühlingszwiebeln, Koriander und Sesamöl dazu geben und ggfs. nochmals nachsalzen. Gut vermengen.

Für das Rind: Ein Stück von dem Ingwer abschneiden und dieses ungeschält in fünf Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Ahornsirup, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und Koriander eine Marinade herstellen.

Rinderfilet darin ca. 20 Minuten marinieren. Ideal ist es, wenn der Vorgang im Vakuum stattfinden kann. Ansonsten mehrmals wenden.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. In einer separaten Pfanne Rindfleisch von allen Seiten kurz im Öl anbraten und danach im gerösteten Sesam wälzen. In dünne Scheiben schneiden und mit Meersalz würzen.

Für den Dip: Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Schmand, Agavendicksaft, die Hälfte des Zitronensaftes und etwas Wasabipulver zu einem Dip verrühren.

Für die Garnitur: Öl in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen und Glasnudeln darin frittieren. Mit dem Schaulöffel herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Stephanie Mende am 24. August 2021

Möhren-Grapefruit-Suppe mit Kurkuma-Zitronen-Grissini

Für zwei Personen

Für die Suppe:

600 g Möhren	2 Grapefruits	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	200 g Soja-Kochcreme
500 ml Gemüsefond	3 EL Rapsöl	2 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Grissini:

150 g Dinkelmehl	1 EL Olivenöl	1 Zitrone
1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Mehl

Für die Garnitur:

1 EL Sojasahne	Chilifäden
----------------	------------

Für die Suppe:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und klein würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken.

Chilischote längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Möhren schälen, von Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Temperatur Zwiebeln, Knoblauch und Chili anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Möhren hinzufügen und kurz mitbraten. Mit dem Zucker karamellisieren lassen (dazu die Temperatur ein wenig erhöhen) und das Gemüse mit Fond ablöschen. Mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Grapefruits halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Wenn die Möhren weich sind, Grapefruit-Saft hinzufügen und Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Nach dem Pürieren Soja-Kochcreme hinzufügen und die Suppe durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Grissini:

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mehl, 50 ml Wasser, Olivenöl, Salz, Kurkuma und Zitronensaft und abrieb in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Zum Schluss nochmal mit den Händen durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den Teig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, diese dann einzeln zu Grissini aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Grissini für ca. 13 Minuten in den Ofen geben und anschließend auskühlen lassen.

Für die Garnitur:

Suppe mit Sojasahne beträufeln und mit Chilifäden garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Jahn am 02. November 2021

Möhren-Kichererbsen-Salat, Tahini Zitronen-Dressing

Für zwei Personen

Für den Salat:

70 g Rucola	70 g Feldsalat	350 g Möhren
1 kleine Dose Kichererbsen	1 EL Harissa Gewürz	3 Zweige Koriander
3 Zweige glatte Petersilie	2 EL Speiseöl	Salz

Für das Dressing:

1 Limette	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
4 TL Tahinipaste	Salz	

Für das Kräuter-Pfannenbrot:

125 g Mehl	1 Zitrone	5 Zweige Koriander
5 Zweige glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Mehl		

Für den Hummus:

1 kl. Dose Kichererbsen	1 Zitrone	2 EL Tahinipaste
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Prise Chilipulver	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander	1 Zweig glatte Petersilie
-------------------	---------------------------

Für den Salat:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backpapier auf ein Backblech geben. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden, Kichererbsen abtropfen und zu den Möhren geben.

Harissa-Gewürz mit Öl vermischen und mit Möhren und Kichererbsen vermengen. Etwas salzen und auf das Backblech geben. Für 20 Minuten backen.

Den Rucola und Feldsalat waschen und trockentupfen. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Für das Dressing:

Zitrone und Limette halbieren. Jeweils eine Hälfte auspressen und Saft auffangen. Zusammen mit Tahini, Salz, 3 EL Wasser und Olivenöl zu einem Dressing anrühren. Mit den Möhren, Kichererbsen und dem Salat vermengen.

Für das Kräuter-Pfannenbrot:

In einer Schüssel Mehl mit Salz vermischen. 80 Milliliter warmes Wasser hinzufügen und mit einer Gabel vermengen, bis das Wasser aufgenommen wurde. Den Teig mit den Fingerspitzen etwas bearbeiten und auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Kneten, zu einer Kugel formen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zitronenschale abreiben.

Teig halbieren und beide Stücke dünn ausrollen. Mit Öl bepinseln und Kräutern und Zitronenabrieb darüber verteilen.

Teig einrollen, als Schnecke formen und mit den Händen wieder plattdrücken. Mit einem Nudelholz ausrollen.

Beide Fladen auf einen Teller geben und Backpapier zwischen jeden Fladen legen. In einer mit Öl beschichteten Pfanne, die Fladen von jeder Seite knusprig anbraten.

Für den Hummus:

Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen.

Zitronensaft, Kichererbsen mit Flüssigkeit, Tahini, Öl, Kreuzkümmel und Chili zusammen in einen Mixer geben, pürieren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander- und Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Salat und Pfannenbrot auf einen Teller geben und mit Koriander und Petersilie servieren.

Sabrina Ammer am 29. Juni 2021

Mango-Porree-Salat, Garnelen und Mango-Chutney

Für zwei Personen**Für den Salat:**

1 reife Mango	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Karotte	1 Porree	50 g Rucola
2 Limetten	1 rote Chilischote	25 g Erdnüsse
1 Bund Minze	1 EL Sojasauce	1 EL Zucker
3 EL Erdnussöl	1 Prise Salz	

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen	3 Eier	200 g Pankomehl
100 g Kokosraspeln	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Chutney:

1 reife Mango	½ Bund Koriander	1 rote Chilischote
1 Limette	1 TL Koriandersaat	1 EL brauner Zucker
1 TL Schwarzkümmel	1 Prise Salz	

Für den Salat:

Die Schale einer Limette fein abreiben, anschließend beide Limetten halbieren und auspressen. Chilischote halbieren, entkernen, fein hacken und mit Limettensaft, Limetten abrieb, Sojasauce und Zucker verrühren.

Erdnussöl unterschlagen und Dressing mit Salz abschmecken.

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Rucola abbrausen und trockenwedeln. Mango schälen, entkernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Beide Paprika halbieren, von den Kernen und Scheidewänden befreien und in dünne Streifen schneiden.

Karotte schälen und grob raspeln. Porree in feine Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und mit Mango, Paprika, Rucola, Karotte und Porree in einer großen Schüssel vermischen. Dressing unterheben und mit Erdnüssen bestreuen.

Für die Garnelen:

Panko mit Kokosraspeln vermischen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen auf Holzspieße stecken und zuerst mit den Eiern und anschließend im Paniermehl wenden. Spieße 3-5 Minuten in heißem Öl goldgelb frittieren.

Für das Chutney:

Für das Chutney Mango schälen, entkernen und grob würfeln. Chili fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Koriandersaat und Schwarzkümmel fein mahlen anschließend in einer Pfanne leicht anrösten. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Mango pürieren mit allen Zutaten mischen. Final mit Zucker und Salz abschmecken.

Salat auf Bananenblättern anrichten. Garnelenspieße dazulegen und das Chutney außen herum träufeln. Mit Blüten garniert servieren.

Marcel Juhas am 30. März 2021

Mangold-Knödel mit Steinpilz-Butter, Bündner Capuns

Für zwei Personen

Für die Mangoldknödel:

350 g frischer Mangold	75 g Knödelbrot	75 g Vinschgauer Brot
$\frac{1}{2}$ Schalotte	1-2 Knoblauchzehen	2 Eier
50 g Parmesan	50 g Butter	100 ml Milch
Muskatnuss	1 TL Salz	Pfeffer

Für die Steinpilzbutter:

1-2 Steinpilze	100 g Butter
----------------	--------------

Für die Bündner Capuns:

50 g Salsiz (Schweizer Kantwurst)	50 g Bündner Fleisch	10 Mangoldblätter
25 g Bergkäse	1 Ei	100 ml Sahne
80 ml Milch	50 ml Mineralwasser	120 ml Rinderfond
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	150 g Spätzlemehl	Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für den Bergkäseschaum:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	50 g Gruyère	20 g Butter
50-100 ml Sahne	Mehl, Pfeffer	1 TL Lecithin

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Für die Mangoldknödel: Den Mangold putzen, die Mangoldstiele entfernen und Blätter in feine Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Mangold zugeben und kurz andünsten. Mit Milch ablöschen und Masse grob pürieren. Beide Brotsorten in kleine Würfel schneiden. Lauwarmes Mangold-Milchgemisch über das gewürfelte Brot geben und kurz ziehen lassen. Parmesan reiben. Eier, Muskat, Salz, Pfeffer und Parmesan zugeben und zu einem homogenen Knödelteig vermengen. Kurz ruhen lassen, dann Knödel formen und ca. 8 Minuten im heißen Wasser garen. Anschließend abseihen.

Für die Steinpilzbutter: Pilze putzen und in Butter leicht bräunen. Mangoldknödel kurz in Pilzbutter schwenken.

Für die Bündner Capuns: Spätzlemehl mit Salz, Pfeffer und Muskat mischen, dann mit Ei, Milch und Mineralwasser zu einem homogenen Spätzleteig aufschlagen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Bergkäse fein reiben. Salsiz und Bündner Fleisch fein würfeln und zusammen mit dem geriebenen Bergkäse und der gehackten Petersilie zum Teig geben.

Mangoldblätter putzen, ca. 30 Sekunden blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen. Je 1-2 Esslöffel Teig auf ein Mangoldblatt geben, seitliche Blattränder einschlagen und fest aufrollen.

Rinderfond und Sahne in einer weiten Pfanne aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Capuns begeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, dann herausnehmen, abtropfen lassen und servieren.

Für den Bergkäseschaum: Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter dünsten. Mit etwas Mehl bestäuben und ca. 200-300 ml Sud von den Capuns angießen. Gruyère fein reiben, zufügen und aufkochen lassen. Pürierstab in den Sud halten, langsam die Sahne angießen und auf diese Weise einen Schaum hochziehen. Sollte zu wenig Schaum entstehen, dann Lecithin hinzugeben und erneut aufmixen. Mit Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Parmesan reiben und Gericht damit garnieren.

Laura Rixecker am 21. September 2021

Marinierter Lauch mit Senf-Mayonnaise und Nuss Crunch

Für zwei Personen

Für den Lauch:

4 Stangen Lauch	1 TL Ahornsirup	1 TL Honig
3 EL milder Weißweinessig	2 Stiele Petersilie	3 EL grobes Meersalz
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für die Mayonnaise:

1 Ei (M)	1 EL Dijonsenf	2 EL Weißweinessig
80-100 ml neutrales Öl	70 ml Haselnussöl	Salz, Pfeffer

Für den Crunch:

2 EL Haselnusskerne	1 EL Butter	Salz
---------------------	-------------	------

Für den Lauch:

Den Lauch waschen, trockentupfen, putzen, vom Strunk befreien, halbieren und in einem großen Topf mit Meersalz und Wasser 10 Minuten kochen. Lauch vorsichtig aus dem Wasser heben, in eiskaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Herausnehmen und abtropfen (er muss recht trocken sein).

Für die Marinade Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Ahornsirup und Essig mischen. Lauch in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und damit marinieren.

Für die Mayonnaise:

Ei, Senf, Essig, Salz und Pfeffer in einem schlanken Rührbecher mit einem Pürierstab durchmischen. Öle langsam unter ständigem Mixen nach und nach einfließen lassen. Mayonnaise abschmecken.

Für den Crunch:

Nüsse hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Haselnüsse darin goldgelb rösten und mit Salz würzen.

Mayonnaise kreisrund auf dem Teller verstreichen. Die marinierten Lauchstücke mittig draufsetzen, mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen und das Gericht auf Tellern angerichtet servieren.

Nathalie Pötsch am 18. Mai 2021

Meerrettich-Suppe, Schnittlauch-Öl, Rote-Bete, Lachs

Für zwei Personen

Für die Meerrettichschaumsuppe:

50 g frischer Meerrettich	1 Schalotte	1 Limette
50 g kalte Butter	125 g Schlagsahne	250 ml Geflügelfond
75 ml trockener Weißwein	1 EL Mehl	1 Prise Zucker
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für das Schnittlauch-Öl:

½ Bund Schnittlauch	60 ml kühles Sonnenblumenöl
---------------------	-----------------------------

Für das Rote-Bete-Tatar:

150 g vorgeg. Rote Bete	½ säuerlicher Apfel	½ EL Himbeeressig
1 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Lachs-Tataki:

200 g Lachsfilet, ohne Haut	1 EL Sonnenblumenöl	Zitronenpfeffer, Salz
-----------------------------	---------------------	-----------------------

Für die Meerrettichschaumsuppe:

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. 25 g Butter in einen Topf geben und die Schalotte darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Dann Weißwein angießen und reduzieren lassen. Fond und Sahne angießen und die Suppe um etwa 1/3 einkochen lassen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Meerrettich schälen, fein raspeln und zusammen mit restlicher, kalter Butter in die Suppe einrühren. Anschließend mit Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Suppe mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Für das Schnittlauch-Öl:

Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Einige Halme für die Garnitur beiseitelegen. Restlichen Halme klein schneiden und mit dem kalten Öl in einem hohen Becher ca. 1 Minute mit einem Stabmixer sehr fein pürieren.

Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Für das Rote-Bete-Tatar:

Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel sowie Rote Bete in sehr feine Würfel schneiden, dann mit Himbeeressig und Rapsöl vermengen. Das Tatar mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Lachs-Tataki:

Lachs kalt abspülen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei starker Hitze ca. 30-60 Sekunden von allen Seiten gleichmäßig scharf anbraten, sodass der Lachs innen noch roh bleibt. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und in Tranchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke am 02. Februar 2021

Miesmuscheln auf rheinische Art mit Schwarzbrot

Für zwei Personen

Für die Muscheln:

1,5 kg Miesmuscheln	1 Stange Porree	2 Karotten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
250 ml trockener Riesling	250 ml Gemüsefond	1 rote Chilischote
3 Lorbeerblätter	5 Gewürznelken	1 TL Pfefferkörner
5 Pimentkörner	25 g Butter	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Schwarzbrot:

4 Scheiben Schwarzbrot	50 g Butter	grobes Meersalz
------------------------	-------------	-----------------

Für die Muscheln:

Für das Gemüse die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

Porree putzen und in Röllchen schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Knoblauch fein hacken und die Zwiebel in Streifen schneiden.

Das Gemüse in einem großen Topf mit Butter und Öl kurz anrösten. Chili klein schneiden. Lorbeerblatt, Piment, Pfefferkörner, Chili und Gewürznelke in einen Teebeutel füllen, zum Gemüse geben, salzen und pfeffern. Gemüsefond und den Riesling dazugeben und aufkochen lassen. Die Muscheln verlesen und gründlich abspülen. In die stark siedende Flüssigkeit geben und für ca. 4 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Die Muscheln mit dem Gemüse im Weinsud in einer Schale servieren.

Für das Schwarzbrot:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen. Das Schwarzbrot rund ausstechen und mit Butter bestreichen. Schwarzbrot im Ofen bei Grillfunktion toasten, so dass eine schöne Kruste entsteht. Das Schwarzbrot mit dem Meersalz würzen und zu den Muscheln servieren.

Miesmuscheln mit dem Schwarzbrot servieren.

Urania Römer am 16. März 2021

Ofen-Falafel mit Avocado- und Knoblauch-Dip

Für zwei Personen

Für Ofen-Falafel:

450 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Zitrone	1 Ei	70 g zarte Haferflocken
1,5 EL helle Sesamkörner	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	2 Zweige Koriander
$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma
1 EL Harissapaste	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Avocado-Dip:

2 Avocados	100 g Weißkohl	4 Knoblauchzehen
300 g griech. Joghurt, 10%	Salz	Pfeffer

Für den Knoblauch-Dip:

1 Knoblauchzehe	200 g griech. Joghurt, 10%	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
Salz		

Für Ofen-Falafel:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und sehr fein schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und zerstampfen. Mit Haferflocken, Sesam, Ei, Zwiebeln und Knoblauch vermengen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Koriander und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Masse mit Schnittlauch, Koriander, Kreuzkümmel, 1 TL Zitronensaft, Kurkuma und Chili vermengen.

Harissapaste und Olivenöl miteinander vermengen. Falafelteig zu kleinen Bällchen formen und mit der Mischung aus Olivenöl und Harissapaste bepinseln. In eine eingefettete Auflaufform legen und im Backofen bei 20- 25 Minuten backen.

Für Avocado-Dip:

Knoblauch abziehen, pressen und mit Joghurt vermengen. Weißkohl fein schneiden. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch fein pürieren.

Joghurt mit Weißkohl und Avocado verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Knoblauch-Dip:

Knoblauch abziehen, pressen und mit Joghurt verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Unter den Joghurt heben und mit Salz abschmecken.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Stefan Rhein am 09. November 2021

Orangen-Fenchel-Salat, Jakobsmuscheln, Hühnerhaut-Chips

Für zwei Personen

Für den Salat:

500 g Fenchel 1 Orange 1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

1 Orange 3 EL weißer Balsamicoessig 1 TL Honig
2 Stangensellerie 2 EL Olivenöl 1 Zweig Thymian
1 TL Senf Meersalz Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln Olivenöl Meersalz, Pfeffer

Für die Hühnerhautchips:

2 Hähnchenschenkel 1 TL Salz

Für den Salat:

Den Fenchel waschen, Fenchelgrün beiseitestellen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. 1 Orange schälen und filetieren.

Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Fenchel, Orangen und Zwiebeln vermengen und in eine Schüssel geben.

Für das Dressing:

Stangensellerie entsaften.

Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Orangensaft, Stangensellerie, Balsamico, Olivenöl, mit Honig und Senf verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und Fenchelsalat damit marinieren.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln kurz von beiden Seiten in etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten. Mit einem Flambierer etwas rösten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Hühnerhautchips:

Die Haut der Schenkel abziehen. Haut Salzen und zwischen 2 Blättern Backpapier in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca 5 Minuten anbraten.

Auf das obere Backpapier wird ein kleiner Topf als Beschwerung positioniert, damit die Chips schön dünn werden. Die fertigen Hühnerchips zum Salat anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Vogels am 16. März 2021

Pilz-Nuss-Muffins mit Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Muffins:

300 g große Champignons	2 Scheiben Vollkornbrot	1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 g Nusskernmischung	125 g Gouda
25 g Parmesan	1 Ei	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

400 g feste Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{4}$ L Tomatensaft	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Petersilie	1 TL Zucker	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

100 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
----------------	---------------------------------

Für die Muffins:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pilze waschen, trockentupfen und ebenfalls fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Pilze darin braten. Kurz abkühlen lassen.

Nüsse in einer Küchenmaschine fein hacken und Vollkornbrotsciben in feine Krümel zerbröseln. Gouda und Parmesan reiben.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und 2 EL auffangen. Pilzmischung, Gouda, Parmesan, Brotkrümel, Nüsse, Ei und Schnittlauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Backform geben und 20 Minuten backen.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Tomaten waschen, trockentupfen, zerkleinern und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin braten. Tomatensaft hinzugeben. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und mit Tomatenmark zur Sauce geben und alles fein mixen.

Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Wenn die Zeit noch da ist, kann man noch einen Parmesan-Chip machen. Dafür den Parmesan reiben, kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Blumenstein am 26. Mai 2021

Pilz-Scallops mit Edamame-Minz-Püree und Grapefruit

Für zwei Personen

Für die Pilz-Scallops:

8 Kräuterseitlinge	1 Zitrone	2 EL Sojasauce
1 TL Honig	vegetar. Butter	Salz
Pfeffer		

Für das Püree:

250 g Edamame	100 ml pflanzl. Sahne	1 TL helle Misopaste
2 TL Wasabipaste	4 Zweige frische Minze	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Topf rote Kresse	1 Grapefruit	essbare Blüten
--------------------	--------------	----------------

Für die Pilz-Scallops:

Die Zitrone halbieren, einen Teelöffel auspressen und mit Sojasauce, Sirup und etwas Pfeffer verrühren. Kräuterseitlinge putzen und die Stiele in Stücke schneiden. Diese in die Marinade geben und ca. 20 Minuten marinieren lassen. Butter in einer Pfanne erwärmen und die Pilzstiele braten, bis sie braun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Edamame in Salzwasser blanchieren und danach abgießen. Einige Edamame als Garnitur beiseitelegen. Edamame in einem Mixer mit Misopaste, Sahne, Minze und Wasabi fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben Sahne hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Garnitur:

Kresse schneiden. Grapefruit schälen und filetieren.

Püree auf flache Teller streichen, Pilz-Scallops darauf setzen und mit Grapefruit, Edamame, Kresse und Blüten garnieren. Mit Pfeffer bestreut lauwarm servieren.

Leonie Lange am 09. November 2021

Puten-Involtini alla Saltimbocca, Zucchini-Möhren-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Putenröllchen:

4 sehr dünne Putenschnitzel	4 Scheiben Parmaschinken	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	4 getrock. Softtomaten
2 Zweige Salbei	100 ml Geflügelfond	50 ml Weißwein
50 ml Sahne	Olivenöl	

Für das Gemüse:

1 Zucchini	1 Möhre	1 Zitrone
4 EL Orangenolivenöl	4 EL weiße Balsamicocreme	Salz, Pfeffer

Für die Dinkelstange:

150 g Dinkelmehl	100 ml Buttermilch	1 Ei
1 TL Natron	1 TL Backpulver	1 TL Trockenhefe
1 TL Salz	2 TL geschälte Hanfsamen	50 g Sesamsaat
Mehl		

Für die Garnitur:	50 g Parmesan	1 Zucchiniblüte
--------------------------	---------------	-----------------

Für die Putenröllchen:

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Putenschnitzel ggfs. zwischen Frischhaltefolie flach klopf und mit Parmaschinken und Salbeiblättchen belegen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Parmesan reiben. Knoblauch und Parmesan über das Fleisch streuen und Fleisch von der schmalen Seite aufrollen und mit Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne in Öl rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt im warmen Backofen warmstellen. Schalotten abziehen, würfeln, zum Bratfett geben und glasig dünsten. Softtomaten kleinschneiden, hinzugeben, mit Weißwein und Fond ablöschen, etwas Sahne hinzugeben und reduzieren lassen.

Für das Gemüse:

Möhre von den Enden befreien, schälen und mit Hilfe eines Sparschälers feine Streifen schneiden. Zucchini von den Enden befreien, schälen und mit Hilfe eines Sparschälers ebenfalls feine Streifen schneiden. Aus Zucchini und Möhre eine Art Karo-Raster auf die Teller legen.

Überstehende Streifen in die gewünschte Form schneiden.

Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Balsamicocreme, Olivenöl und wenig Zitronensaft darüberträufeln.

Für die Dinkelstange:

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Natron, Backpulver und Hefe mischen. Ei verquirlen, die Hälfte davon mit Buttermilch mischen, zum Teig geben und alles verkneten.

Hanfsamen und Salz hinzugeben, nach Bedarf noch etwas Wasser und oder Mehl hinzugeben. Kurz ruhen lassen.

Aus dem Teig dünne Stangen formen, mit restlichem Ei bestreichen und in Sesamsaat wälzen. Im Backofen 10-12 Minuten knusprig ausbacken.

Nach 5 Minuten etwas Wasser zum Dämpfen in den Backofen sprühen.

Für die Garnitur:

Parmesan hobeln. Putenröllchen aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten. Mit Parmesan und Bratensaft und der aufgeschnittenen Dinkelstange dekoriert servieren.

Christiane Säubert am 12. Oktober 2021

Räucher-Lachsforelle mit Shiitake-Pickles, Radieschen, Gurken

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsforellenfilets Öl Räucherpistole

Für die Pilze:

200 g Shiitake-Pilze 1 Stück Ingwer 150 ml helle Sojasauce

150 ml guter Reisessig Agavendicksaft Puderzucker

Für die Radieschen:

5 Radieschen

Für die Gurken:

Gurkenscheiben 1 Zitrone Sesam

Sesamöl

Für den Ingwer:

100 g Ingwer Öl Salz

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Für den Fisch:

Die Lachsforelle waschen, trockentupfen und kurz in Öl anbraten.

Anschließend in einem mit Alufolie ausgelegten Topf mit der Räucherpistole räuchern.

Für die Pilze:

Shiitake-Pilze putzen und in 5 mm dicke Streifen schneiden. Sojasauce und Reisessig aufkochen.

Ein Stück Ingwer schälen, zerkleinern und mitkochen. Pilze in der Flüssigkeit 15 Minuten zuge-
deckt schmoren, dann auskühlen lassen. Mit Agavensirup oder Puderzucker abschmecken.

Pilzfond für die Garnitur aufbewahren.

Für die Radieschen:

Radieschen waschen, trockentupfen und in schöne Streifen schneiden.

Für die Gurken:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, in feine Scheiben schneiden und in ganz wenig Sesamöl und schwarzem Sesam sowie etwas Zitronensaft marinieren.

Für den Ingwer:

Ingwer schälen, in ganz dünne Scheiben schneiden, kurz blanchieren, dann salzen und in neu-
tralem Öl frittieren.

Für die Garnitur:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Das Gericht mit etwas Zitronenabrieb und Pilzfond (von oben) garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Konrad Birgelen am 13. Juli 2021

Rüben-Rösti mit Apfelkompott, Mayonnaise, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Rösti:

1 mittelgroße Möhre	1 mittelgroße Pastinake	1 mittelgroße Petersilienwurzel
2 Eier, Größe M	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Kurkuma
4-5 EL Speisestärke	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Apfelkompott:

2 mittelgroße Äpfel	1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin
1 Msp. Ceylon-Zimt	1 EL Zucker	

Für die Mayonnaise:

2 TL gerieb. Meerrettich,	1 Zitrone	40 ml Milch
1 TL mittelscharfer Senf	80 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

50 g Feldsalat	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Rapschönig
10 ml Apfelessig	20 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rösti:

Die Möhre, Pastinake und Petersilienwurzel putzen und in drei separate Schalen raspeln. Jeweils 1-2 Esslöffel Speisestärke dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die geraspelte Möhre zusätzlich mit Paprikapulver würzen, die Pastinake mit Kurkuma. Eier verquirlen und auf die drei Schalen aufteilen und jeweils gut vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Möhren-Rösti, Pastinaken-Rösti und Petersilienwurzel-Rösti portionieren und in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen und servieren.

Für das Apfelkompott:

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. 50-80 ml Wasser in einen Topf geben und die Apfelstücke mit Zucker aufkochen lassen. Zitronensaft, Zimt und Rosmarin hinzugeben und bei leichter Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Rosmarin entfernen und Kompott mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen.

Für die Meerrettich-Mayonnaise:

Meerrettich mit Senf, Salz, Pfeffer, ca. ein Esslöffel Öl und Milch mit einem Stabmixer aufschäumen. Weiter mixen und langsam das restliche Öl zugießen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und die Mayonnaise mit ca. 2 Teelöffel Zitronensaft abschmecken.

Für den Feldsalat:

Feldsalat putzen. Senf, Honig, Apfelessig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat kurz vor dem Servieren mit Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Oelker am 12. Januar 2021

Radieschen-Suppe und Radieschen-Knoblauch-Brot

Für zwei Personen

Für die Radieschensuppe:

$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen	200 g mehligk. Kartoffeln	1 Karotte
2 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
125 ml Schlagsahne	375 ml Gemüfefond	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie
1 EL granul. Zwiebeln	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Radieschen-Knoblauchbrot:

1 Radieschen	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Baguette
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Radieschensuppe:

Die Kartoffeln und Karotte waschen, putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen und Kartoffel, Karotte und Zwiebeln kurz andünsten. Knoblauch abziehen, pressen und hinzugeben. Mit Gemüfefond ablöschen, Sahne angießen und kurz aufkochen lassen.

Anschließend köcheln lassen und ggf. noch mit etwas Fond aufgießen.

Radieschengrün von Radieschen trennen, das Grün waschen, trockenschleudern und fein hacken.

Ca. 2 Esslöffel gehackte Blätter für die Garnitur zur Seite legen. Radieschen waschen und reiben.

Ca. 1 Esslöffel klein geschnittene Radieschen für die Garnitur beiseitelegen.

Radieschen und gehacktes Radieschengrün in die Suppe geben und weichkochen lassen. Dann die Suppe mit einem Pürierstab mixen und mit Muskat, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Suppe mit klein geschnittenen Radieschen, Radieschengrün und Petersilie garnieren.

Radieschenblätter enthalten würzige Senföle, die Gerichten eine wunderbare Schärfe verleihen können. Das enthaltene Chlorophyll kann Speisen grün färben. Wenn das Radieschengrün verarbeitet wird ist es wichtig, dass Sie das Essen schnell servieren, denn nach einiger Zeit wird das Chlorophyll von der Hitze zerstört und Speisen werden grau oder braun.

Für das Radieschen-Knoblauchbrot:

Baguette in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen und das Baguette darin anrösten. Knoblauch abziehen und über das Brot reiben. Radieschen sowie Radieschengrün putzen, waschen und in Radieschen dünne Scheiben schneiden. Radieschengrün fein hacken.

Baguette mit Radieschenscheiben belegen und mit Radieschengrün garnieren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carsten Metzler am 27. April 2021

Ravioli mit Parmesan-Füllung, Salbeibutter, Guanciale

Für zwei Personen

Für die Parmesan-Füllung:

150 g Parmigiano Reggiano 100 ml Sahne 2 Blätter Gelatine

Für den Ravioli-Teig:

100 g Mehl, Type 405 50 g Hartweizengrieß 3 Eier
1 EL Olivenöl Mehl 1 Prise Meersalz

Für die knusprige Guanciale:

70 g Guanciale

Für die Salbeibutter:

2 Zweige Salbei 1 EL Butter 30 g Parmigiano Reggiano
Pfeffer

Für die Parmesan-Füllung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Sahne Erhitzen und 100 g geriebenen Parmesan darin auflösen, dann die Gelatine unterrühren. Die Masse in Eiswürfelbehälter füllen und 20 Minuten im Gefrierfach gefrieren lassen. Danach die Würfel auslösen und als Füllung verwenden.

Für den Ravioli-Teig:

Für den Teig Mehl, Hartweizengrieß, 2 Eier und Olivenöl in einer Schüssel mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Sollte der Teig zu fest werden, eventuell noch etwas Wasser zufügen.

Die Arbeitsfläche bemehlen. Den Teig teilen und zu jeweils 20x30 cm Rechtecke mit einem Nudelholz ausrollen. Das 3. Ei verquirlen und ein Teig-Rechteck davon mit Ei bestreichen. Die vorbereiteten Parmesan Füllung in Form gefrorener Würfel auf den Teig mit dem bestrichenen Ei setzen. Das zweite Teigstück sorgfältig darübergelegt und um die Füllung herum andrücken. Danach mit einem Teig-Rad ca. 4-5 cm große Ravioli Rechtecke ausschneiden.

Die Ravioli in kochendes Salzwasser geben und bei ca. 5-6 Minuten leicht kochen lassen. Vorsichtig aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. 1-2 Kellen Nudelwasser für später aufheben.

Für die knusprige Guanciale:

Guanciale in einer Pfanne erhitzen und knusprig braten.

Für die Salbeibutter:

Den Salbei abbrausen, trockenwedeln, etwa 5-10 Blätter abzupfen und in der Butter anschwitzen.

25 g geriebenen Parmigiano, das ausgetretene Guanciale-Fett und 1-2 Kellen Nudelwasser zur Salbeibutter geben und einmal aufkochen.

Ravioli zugeben und darin schwenken. Mit etwas gehobeltem Parmesan und Pfeffer garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thorsten Waldbröl am 29. September 2021

Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für die Füllung:

100 g Blattspinat	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
150 g Ricotta	50 g Parmesan	Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Nudelteig:

1 Ei	1 EL Olivenöl	125 g Hartweizengrieß
75 g Mehl	3 TL Salz	Mehl

Für die Salbeibutter:

1 Limette	50 g Parmesan	50 g Butter
3 Zweige Salbei	Salz	

Für die Füllung:

Den Spinat waschen und trocknen. Schalotten und den Knoblauch schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten.

Anschließend den Spinat hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Danach in einen Becher füllen und den Ricotta hinzufügen.

Parmesan reiben, dazugeben und alles mit einem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat erneut abschmecken. Die Füllung etwas überwürzen, da sie beim Kochen leicht an Geschmack verliert.

Für den Nudelteig:

Für den Teig Hartweizengrieß, Mehl, Ei, 100 ml warmes Wasser und Olivenöl in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und kaltstellen. Danach den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Durch die Nudelmaschine geben und zu zwei dünnen Teigplatten verarbeiten. Die erste Lage Teig auf die Arbeitsfläche legen und kleine Häufchen der Füllung mit kleinen Abständen auf dem Teig verteilen. Die zweite Lage Teig darauf geben und den Teig um die Füllung herum fest andrücken. Mit einem Ausstecher zu viereckigen Ravioli formen und die Ränder noch einmal fest andrücken und verschließen. Ravioli anschließend in aufgekochtes Salzwasser geben und für ca. 3-4 Minuten ziehen lassen.

Für die Salbeibutter:

Salbei abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Salbei dazugeben und alles leicht salzen.

Die Ravioli zum Schluss in der Salbeibutter schwenken, auf den Teller geben und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Etwas Limettenabrieb darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Eisenschmidt am 26. Januar 2021

Riesen-Garnelen mit Bulgur, Gurken-Salat und Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

300 g Black Tiger Garnelen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
40 g Butter	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Bulgur:

200 g Bulgur	1 Strauch-Tomate	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	50 g grüne Oliven
50 g Feta	500 ml Gemüsefond	1 TL scharfes Paprikapulver
1 TL Kurkuma	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 große Schlangengurke	1 Zitrone	1 milde rote Chilischote
1 TL gerösteter Sesam	1 TL Sojasauce	1 EL Olivenöl
1 kleiner Bund Minze	1 Prise getr. Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Limette	1 Ei	1 TL Wasabi-Paste
1 TL mittelscharfer Senf	200 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Anschließend für jeweils 1-2 Minuten von jeder Seite scharf in Öl anbraten. Von der Hitze nehmen.

Knoblauch andrücken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch, einen Spritzer Zitronensaft, Zitronenabrieb und Butter zu den Garnelen in die Pfanne geben und arosieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Bulgur:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fond aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kurkuma und Zitronensaft würzen. Eine Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien, waschen und in fein schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel und Knoblauch mit dem Bulgur und 1 Esslöffel Olivenöl vermengen. Bulgur-Mix mit warmem Fond aufgießen und für 15 bis 20 Minuten unter einem Küchentuch quellen lassen.

Die andere Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien, waschen und klein schneiden. Tomate waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Feta und Oliven ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Sobald der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat, Frühlingszwiebel, Tomate, Feta und Oliven hinzufügen, vermengen und im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in feine Streifen schälen. Salzen und zum Entwässern beiseitestellen. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach aufschneiden und fein hacken.

Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Gurkenstreifen ausdrücken und überschüssiges Wasser abgießen.

Gurkenstreifen mit Chili und Minze vermengen und mit Olivenöl, Sojasauce, Sesam, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen und ziehen lassen.

Für die Mayonnaise:

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ei, Sonnenblumenöl, Saft und Abrieb einer halben Limette, Senf, Salz und Pfeffer in einen schmalen Messbecher füllen. Den Pürierstab auf dem Boden des Bechers ansetzen und bei mittlerer Stufe langsam nach oben ziehen, bis die Zutaten sich vermengen. Wasabi-Paste vorsichtig unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 04. Mai 2021

Rinder-Filet mit Granatapfel-Champignon-Salat

Für zwei Personen**Für das Rinderfilet:**

200 g Rinderfilet	1 Zweig Thymian	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Feldsalat	300 g braune Champignons	1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Granatapfel	5 EL Walnusskerne
100 g Feta	20 g flüssiger Honig	20 g mittelscharfer Senf
20 ml Balsamico	3 EL Olivenöl	Butter
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Rinderfilet mit Rapsöl, Salz und Pfeffer würzen, Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für den Granatapfel-Champignon-Salat:

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Granatapfel halbieren und aus einer Hälfte die Kerne herauslösen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und klein hacken. Pilze mit Zwiebel und Knoblauch in Butter und etwas Öl anschwitzen, abkühlen lassen.

Feta klein würfeln. Walnüsse grob hacken.

Balsamico, Honig, Senf und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende alles miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Vincent Wonneberger am 12. Januar 2021

Rinder-Tatar mit Sellerie-Salat, Mayonnaise, Brötchen

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

200 g Rinderfiletspitze	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Anchovis
1 Ei, Eigelb	$\frac{1}{2}$ TL feiner Senf	$\frac{1}{2}$ EL Cognac
$\frac{1}{2}$ EL Ketchup	2 Cornichons	$1\frac{1}{2}$ TL Kapern
Cayennepfeffer	edelsüßes Paprikapulver	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

1 Limette (Abrieb, Saft)	1 Ei	1 TL Senf
250 ml Sonnenblumenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für das Dressing:

1 rote Chilischote	3 EL Reissessig	1 EL Agavendicksaft
3 EL Erdnussöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 kleine Nashi Birne	$\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel	2 Stangen Sellerie
$\frac{1}{2}$ Limette, Saft		

Für die Buttermilch-Brötchen:

90 g Weizenmehl	35 g Vollkornweizenmehl	20 g feine Haferflocken
$\frac{1}{2}$ EL Butter	125 ml Buttermilch	$\frac{1}{2}$ TL Natron
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Rindertatar: Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Fleisch kleinschneiden und mit Paprikapulver und Zucker einreiben.

In den Fleischwolf geben und danach auf Eiswürfeln kaltstellen.

Ei trennen und Eigelb mit Senf, Cognac und Ketchup verrühren.

Schalotte abziehen und mit Cornichons, Kapern und Anchovis fein hacken und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Das fein geschnittene Rindfleisch zufügen, vermengen und nochmal scharf abschmecken.

Für die Mayonnaise: Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zur Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing: Chili entkernen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit Essig und Agavendicksaft verquirlen, salzen und pfeffern und Erdnussöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Birne schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Mit Limettensaft beträufeln. Sellerie waschen schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Alles vermischen und mit dem Dressing vermischen. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Buttermilch-Brötchen: Die Mulden eines Mini-Muffinbleches einfetten.

Trockene Zutaten vermengen. Butter unterreiben. Buttermilch dazugießen und vermengen. Teig in die Mulden des Muffinbleches geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 13 Minuten backen.

In je zwei kleinen Servierringen Salat und Tartare anrichten. Mit Kapern garnieren. Dazwischen ein Brötchen platzieren. Mayonnaise in einen Spritzbeutel füllen und daneben spritzen. Alles servieren.

Beatrice Blank am 23. Februar 2021

Rinder-Tatar, Eigelb, Schwarzbrot, Balsamico-Reduktion

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

300 g Rinderfilet	4 Cornichons	2 TL Kapern in Salzlake
1 Schalotte	2 TL mittelscharfer Senf	1 TL Tomatenketchup
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das pochierte Eigelb:

2 Eier	Salz
--------	------

Für das geröstete Schwarzbrot:

4 Scheiben Pumpernickel	Olivenöl
-------------------------	----------

Für die Balsamico-Reduktion:

1 Schalotte	200 ml dunkler Balsamicoessig	2 TL Tomatenmark
1 TL flüssiger Honig	Salz	Pfeffer

Für das Parmesan-Dach:

100 g Parmesan

Für das Rindertatar:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen. Schalotte, Cornichons und Kapern fein hacken und mit dem gewürfelten Rinderfilet vermischen. Mit Olivenöl beträufeln, dann Senf und Ketchup dazugeben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sollte das Rindfleisch nicht ganz so rot sein, können Sie es mit etwas Paprikapulver und Zucker bestreuen, gut vermengen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. So bekommt das Fleisch eine intensiv rote Farbe.

Für das pochierte Eigelb:

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Eigelbe nacheinander kurz in kochendes Salzwasser geben, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das geröstete Schwarzbrot:

Pumpernickel mit dem Ring ausstechen, in dem später das Tatar angerichtet wird. Pumpernickelscheibe in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf beiden Seiten knusprig braten.

Für die Balsamico-Reduktion:

Schalotte abziehen und fein hacken. Tomatenmark in einem Topf anbraten. Mit Balsamico ablöschen und fein gehackte Schalotte hinzugeben. Alles mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und einreduzieren lassen. Reduktion durch ein feines Haarsieb passieren.

Für das Parmesan-Dach:

Parmesan fein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech reiben. In den vorgeheizten Ofen geben und den Käse schmelzen und goldgelb werden lassen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. In jeweils zwei Hälften brechen und als Dach auf dem Tatar anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Bölke am 02. Februar 2021

Rinder-Tatar, Süßkartoffel-Pralinen, Quarkteig-Schnecken

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

150 g Rinderfilet	2 Cornichons	1 EL Kapern, in der Lake
1 Schalotte	2 Eier, Größe M	2 TL scharfer Senf
2 EL Worcestersauce	1 Zweig glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffel-Pralinen:

1 Süßkartoffel	1 Knoblauchzehe	1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 EL schwarzer Sesam	1 EL weißer Sesam	1 Zweig Rosmarin
1 EL Chiliflocken	brauner Zucker	50 g Mandelmehl
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für die Quarkteig-Schnecken:

125 g Rucola	2 Knoblauchzehen	50 g Butter
250 g Magerquark	300 g Mehl	15 g Backpulver
Salz	Pfeffer	

Für das Rindertatar:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Cornichons und Kapern fein würfeln. Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken.

Rinderfilet waschen und trockentupfen. Erst in dünne Scheiben und dann in feine Würfel schneiden. Anschließend mit einem scharfen Küchenmesser durchhacken, sodass ein möglichst feines Tatar entsteht.

Tatar mit Senf und Worcestersoße mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier trennen und das Eigelb mittig auf dem angerichteten Tatar platzieren.

Für die Süßkartoffel-Pralinen:

Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und hacken.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zucker verrühren. Süßkartoffel schälen, in ca. 5-6 mm dicke Scheiben schneiden. Süßkartoffel, Knoblauch und Ingwer mit Öl vermengen, auf ein Backblech geben und in den vorgeheizten Ofen geben. Ca. 10 bis 15 Minuten garen, bis die Süßkartoffel weich ist.

Anschließend herausnehmen und mit einer Gabel zu einem groben Stampf verarbeiten. Mit Rosmarin und Mandelmehl vermengen.

Schwarzen und weißen Sesam vermischen. Süßkartoffelmasse zu Kugeln formen und im Sesam wenden.

Für die Quarkteig-Schnecken:

Quark, Mehl, Backpulver und ca. 2 Teelöffel Salz zu einem Teig verkneten.

Rucola waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen. Rucola und Knoblauch mit der Butter zu einem Pesto häckseln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und zu einem Rechteck (ca. 20x20 cm) schneiden. Teig mit Rucolapesto bestreichen und von der langen Seite beginnend aufrollen. Von der Teigrolle ca. 2 cm breite Rollen schneiden, mit der Schnittkante auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Camill Kowol am 04. Mai 2021

Rote Linsen-Suppe mit Petersilien-Topping, Brot-Stange

Für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

125 g rote Linsen	250 g vorw. festk. Kartoffeln	200 g Karotten
25g Ingwer	1 Zwiebel	1 Zitrone
600 ml Gemüsefond	1 TL Currypulver	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Brotstange:

130 g Dinkelmehl	1 TL Backpulver	1 TL Dattelsirup
$\frac{1}{2}$ TL Oregano	1 Prise Salz	

Für das Petersilien-Topping:

$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Knoblauchzehe	15 g Pinienkerne
50 ml Olivenöl	Salz	

Für die Linsensuppe:

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zwiebel abziehen und Ingwer schälen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zwiebel und Ingwer fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Kartoffeln und Karotten schälen und kleinschneiden in Würfel schneiden. Anschließend mit in die Pfanne geben. Currypulver ebenfalls andünsten. Linsen hinzugeben und mit Gemüsefond ablöschen.

Alles 20 Minuten kochen lassen. Am Ende mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Brotstange:

Mehl, Backpulver, Dattelsirup, Salz, Oregano und 100 ml Wasser miteinander verkneten. Den Teig ausrollen und zu sechs langen Stangen formen und aus drei Stangen jeweils einen Zopf flechten. Im Backofen für 20 Minuten backen.

Für das Petersilien-Topping:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Petersilie, Knoblauch und Pinienkerne in einem Multizerkleinerer fein hacken. Das Olivenöl langsam hineinlaufenlassen, bis eine cremige Bindung besteht.

Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annalena May am 09. November 2021

Rote-Bete-Carpaccio mit Fenchel, Avocado-Creme und Brot

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

350 g vorgeg. Rote Bete	1 Zitrone	50 g Walnüsse
2 EL weißer Balsamicoessig	3 TL Waldhonig	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den gegrillten Fenchel:

1 Fenchel	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------	----------	---------------

Für die Avocadocreme:

1 Avocado	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 rote Chilischote	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

250 g bunte Cherrytomaten	100 g schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	175 ml Milch	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Oregano	200 g Mehl	½ Pck. Backpulver
3 EL Olivenöl	Salz	

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete in sehr dünne Scheiben hobeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 4 Teelöffel Zitronensaft mit Balsamicoessig, Waldhonig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete darin einlegen. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Marinierte Rote-Bete-Scheiben kreisförmig auf einem Teller anrichten und die gerösteten Walnüsse darauf drapieren.

Für den gegrillten Fenchel:

Fenchel waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden.

Fenchelspalten in einer Grillpfanne gleichmäßig in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocadocreme:

Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen und durch ein Haarsieb streichen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote waschen, trockentupfen und von Scheidewänden und Kernen befreien. Hacken. Durchgestrichene Avocado mit Zitronensaft, Zwiebel, Knoblauch und Chili in einen Becher geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel geben.

Für das Brot:

Parmesan reiben. Mehl, Milch, Parmesan und Backpulver vermischen und zu einem Teig verrühren. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und mit einem Holzstab oder den Fingern in regelmäßigem Abstand Vertiefungen in den Teig drücken. Mit Olivenöl beträufeln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Oliven in Ringe schneiden. Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten, Oliven und Kräuter auf dem Teig verteilen und leicht salzen. Im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten goldbraun backen.

Knoblauch abziehen und leicht über das Brot reiben. Brot in ca. 5 cm breite Streifen schneiden und separat servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gennaro Ippolito am 27. April 2021

Rote-Bete-Carpaccio mit Frischkäse, Kartoffel-Nest, Soße

Für zwei Personen

Für die Gewürzmischung:

1 TL Sternanispulver	1 TL Gewürznelkenpulver	1,5 TL gemahl. Kardamom
1 TL gemahl. Koriandersamen	1 TL Zimt	1 TL Chilipulver

Für das Carpaccio:

2 Kugeln vorg. Rote Bete	150 g Ziegenfrischkäse	2 Zweige Thymian
1 TL brauner Zucker		

Für die Sauce:

75 ml Rote-Bete-Saft	0,5 TL mittelsch. Senf	1 TL Olivenöl
1,5 TL Balsamico	2 TL brauner Zucker	

Für das Kartoffelnest:

1 große Kartoffel	250 ml Sonnenblumenöl	Salz
-------------------	-----------------------	------

Für die Gewürzmischung:

Alles miteinander mischen.

Für das Carpaccio:

Rote Bete hauchdünn hobeln und einen Teller damit auslegen. Zwei Scheiben Ziegenfrischkäse auf die Rote Bete legen.

Zucker über die Rote Bete und den Ziegenkäse streuen und abflammen, sodass dieser karamellisiert. Thymian abrausen, trockenwedeln, hacken und zusammen mit der Gewürzmischung (von oben) über den Ziegenkäse und das Carpaccio streuen.

Für die Sauce:

Rote-Bete-Saft kurz aufkochen, Zucker darin auflösen und bei kleiner Hitze Balsamico, Senf und Olivenöl dazugeben. Das Ganze reduzieren, bis es schön dickflüssig ist.

Über das Gericht träufeln.

Für das Kartoffelnest:

Kartoffel schälen und mit einem Zestenreißer möglichst lange Kartoffelzesten herstellen. Aus diesen Zesten ein Nestchen formen und dieses goldgelb in Öl frittieren. Salzen. Kartoffelnest auf den Ziegenfrischkäse setzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mike Kießling am 09. Februar 2021

Rote-Bete-Carpaccio mit Mezzelune, Honig-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

200 g frische Rote Bete	100 g Feldsalat	1 Birne
25 g Kürbiskerne	50 g Walnüsse	1 TL Butter
Öl	25 g Zucker	

Für die Sauce:

1 Schalotte	$\frac{1}{4}$ TL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Senf
1 $\frac{1}{2}$ EL Balsamico	2 $\frac{1}{2}$ EL neutrales Öl	Rote Bete Saft
Salz	Pfeffer	

Für den Teig:

1 EL Olivenöl	150 g Mehl	2 Eier
---------------	------------	--------

Für die 1. Füllung:

200 g Pistazien	100 g Walnüsse	200 g Parmesan
1 Ei, Eigelb	1 Bund glatte Petersilie	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für die 2. Füllung:

250 g braune Champignons	1 kleine Schalotte	100 g Ricotta
30 g Parmesan	1 Ei, Eigelb	1 TL Butterschmalz
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Carpaccio: Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Walnüsse grob mahlen. Kürbiskerne und grob gemahlene Walnüsse in einer Pfanne trocken rösten, herausnehmen und beiseite stellen.

Zucker mit zwei Esslöffeln Wasser in einem Topf aufkochen, Kürbiskerne zugeben und mit einem Holzlöffel kräftig umrühren bis der Zucker karamellisiert und flüssig wird. Butter untermischen. Auf Alufolie gießen und rasch verstreichen. Abkühlen lassen. Frische rote Beete hauchdünn schneiden und mit auf die Alufolie geben. Im Ofen für 10 Minuten backen. Salat waschen und trockenschleudern. Rote Bete auf einem Teller anrichten und den Feldsalat sowie geschnittene Birnen darüber geben.

Für die Sauce: Schalotte abziehen und feinwürfeln. Balsamico mit Salz und Pfeffer verrühren. Honig und Senf hinzugeben. Öl hinzugeben. Ganz zum Schluss die fein gewürfelten Schalotten und den rote Bete Saft aus dem Ofen hinzugeben.

Für den Teig: Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen und Salz sowie Eier und Öl hineingeben. Kräftig verrühren.

Für die 1. Füllung: Ei trennen. Parmesan reiben und mit Pistazien, Walnüsse, Muskatnussabrieb, Salz, Pfeffer und dem Eigelb in einer Küchenmaschine zu einer feinen Paste verarbeiten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und dazugeben.

Für die 2. Füllung: Champignons putzen, kleinschneiden und in der Pfanne mit Butterschmalz so lange angebraten, bis sie recht trocken sind. Schalotte abziehen, kleinschneiden und kurz mit anschwitzen. Parmesan reiben. Abgekühlt mit dem Ricotta und dem Parmigiano vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat grob abschmecken. Einige Zeit durchziehen lassen. Dann das Eigelb untermischen.

Carpaccio anrichten. Rollen aufschneiden und nebeneinander auf dem Teller anrichten. Petersilie und etwas Dressing drüber geben und servieren.

Jan-Hendrik Oelrichs am 23. Februar 2021

Rote-Bete-Carpaccio mit warmem Ziegenkäse, Rucola-Pesto

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

200 g vorgegarte Rote Bete	1 Zitrone	1 EL brauner Zucker
3 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

Für den Rucola:

200 g Rucola	1 EL körniger Dijon-Senf	2 EL Honig
1 EL helles Balsamicoessig	4 EL Walnussöl	Salz, Pfeffer

Für den Ziegenkäse:

1 Rolle Ziegenkäse	2 EL Honig	4 Zweige Thymian
--------------------	------------	------------------

Für das Rucola-Pesto:

100 g Rucola	1 Knoblauchzehe	100 g Pecorino
30 g Walnüsse	100 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Walnüsse	2 EL brauner Zucker
---------------	---------------------

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. In einer Vinaigrette aus braunem Zucker, Walnussöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Für den Rucola:

Rucola waschen und trockenschleudern. Senf, Honig, Balsamico und Walnussöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola mit der Vinaigrette vermengen.

Für den Ziegenkäse:

Ziegenkäse in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Honig bestreichen und auf Thymian-Zweigen für ca. 10 Minuten im Ofen backen.

Für das Rucola-Pesto:

Rucola waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen. Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten. Pecorino reiben. Rucola, Walnüsse und Knoblauch pürieren. Pflanzenöl hinzugeben, Pecorino unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Walnüsse in einer Pfanne im Zucker karamellisieren.

Rote Bete kreisrund auf Teller anrichten und Rucola darauf geben.

Ziegenkäse auf dem Rucola anrichten und Kleckse vom Rucola-Pesto auf die Rote Bete geben. Mit karamellisierten Walnüssen dekoriert servieren.

Jan Kapfer am 09. November 2021

Rote-Bete-Suppe, Ziegenkäse-Schaum, Blätterteigstange

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 vorgekochte Rote Bete	1 Karotte	150 g Knollensellerie
1 Stange Lauch	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
200 g saure Sahne	1,5 Liter Gemüsefond	5 EL Weißweinessig
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Dill	2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren	1 EL ganzer Kümmel	4 Nelken
2 EL Zucker	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Ziegenkäse-Schaum:

180 g Ziegenkäse in Salzlake	150 ml Milch	1 TL Lecithin
------------------------------	--------------	---------------

Für die Blätterteigstangen:

300 g Blätterteig	1 Ei	90 g Schafskäse
4 Sch. Serranoschinken	2 Zweige Minze	2 Zweige Petersilie
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Sellerie, Karotte, Rote Bete und Lauch kleinschneiden und mit Öl in einem Topf scharf anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben.

Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, Kümmel und Nelken zu dem Gemüse geben. Alles mit Essig ablöschen. Den Fond dazugeben und alles gut durchkochen.

Kurz vor dem Anrichten mit saurer Sahne pürieren, so dass eine schöne dünne Suppenkonsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Ziegenkäse-Schaum:

Ziegenkäse in der Milch auflösen und etwas köcheln lassen.

Alles mit Lecithin pürieren, um eine cremig-schaumige Konsistenz zu erhalten.

Für die Blätterteigstangen:

Minze und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Schafskäse in einer Schüssel zerkleinern und mit Minze und Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blätterteig mit der Schafskäsemasse belegen. Schinken zerrupfen und darüber geben. Dann zu einer Stange zusammenrollen und mit verquirltem Ei bestreichen. In den Ofen geben und backen, bis sie kross sind.

Die Suppe in eine Schüssel füllen, mit dem Schaum und der Blätterteigschnecke anrichten und servieren.

Manuel Prennig am 29. Juni 2021

Süßkartoffel-Ingwer-Suppe mit Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Süßkartoffel	4 cm Ingwer	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Limette	1 L Rinderfond
100 g Minze	250 g Butter	Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

1 Zweig Minze	1 Limette	200 g Crème-fraîche
Salz		

Für die Riesengarnelen:

4 Riesengarnelen	Knoblauch	1 Chilischote
1 Limette	100 g Minze	1 EL Butter
100 ml Olivenöl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

Die Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. Ingwer schälen klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Öl und etwas Butter anschwitzen. Danach Süßkartoffel und Ingwer dazugeben. Den ganzen Fond zugeben und köcheln lassen. Sobald die Süßkartoffelstücke matschig sind, alles pürieren.

Limette auspressen. Minze abbrausen, trockenschütteln und hacken.

Limettensaft und Minze zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit restlicher Butter abrunden.

Für den Dip:

Limette halbieren und ausdrücken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Crème Fraîche mit Limettensaft und Minze vermischen, gegebenenfalls pürieren, und mit Salz abschmecken. Einen Klecks davon in die Mitte der Suppe geben.

Für die Riesengarnelen:

Die Garnelen mit Olivenöl, Limettensaft, gehackter Minze, gehackter Chili und etwas Knoblauch marinieren. Dazu ebenfalls etwas Salz und Pfeffer geben. Anschließend in der Pfanne in Öl anbraten.

Am Ende die gebratenen Garnelen auf einen kleinen Spieß stecken oder an den Rand legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jannis Becker am 05. Oktober 2021

Saibling mit Buttermilch, Kräuteröl, Apfel-Gurken-Tatar

Für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets Gewürzamt-Fischgenuss 250 ml Olivenöl
Salz

Für die Buttermilch:

100 ml Buttermilch 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Kräuteröl:

100 ml Olivenöl 2 EL Sonnenblumenöl $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz

Für das Tatar:

100 g Salatgurke 1 kleine Schalotte 100 g grüner Apfel
1 Zitrone 1 Schuss Olivenöl 5 g Dill
1 EL Senfkörner Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

3 EL Kapern Öl

Für das Saiblingsfilet:

Die Saiblingsfilets salzen und in 65 Grad warmem Öl ca. 20 Minuten ziehen lassen (die Temperatur sollte nicht überschritten werden).

Gewürz mit ins Öl geben. Filets aus dem Topf nehmen, abtropfen, abschmecken und servieren.

Für die Buttermilch:

Buttermilch mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen, abschmecken und kaltstellen.

Für das Kräuteröl:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen befreien.

Schnittlauch in einem hohen Gefäß nach und nach mit den Ölen vermengen und mit dem Stabmixer zerkleinern, bis ein homogenes Öl entsteht. Durch ein feines Sieb lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Für das Tatar:

Gurke schälen, von Enden befreien, halbieren, das Gehäuse entfernen und in ganz kleine Würfelchen schneiden. Eine dünne Scheibe Gurke für die Garnitur aufbewahren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird. Eine dünne Scheibe Apfel für die Garnitur aufbewahren.

Schalotte abziehen, ganz klein schneiden und zu der Gurke und dem Apfel geben. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken (etwas für die Garnitur beiseitelegen). Alles mit Olivenöl, Senf, Dill, Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Für die Garnitur:

Kapern in Öl knusprig ausfrittieren.

Das Gericht mit einer dünnen Scheibe vom grünen Apfel, einer dünnen Gurken-Scheibe sowie etwas Dill (von oben) garnieren und auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Grabler am 26. Mai 2021

Saibling mit Kräuter-Dip, Brennnesseln, Skyr-Brötchen

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets	10 cl roter Portwein	5 Zweige Dill
5 Wacholderbeeren	1 Nelke	1 Sternanis-Spitze
2 TL rote Pfefferkörner	$\frac{1}{4}$ TL Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Ingwerpulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
200 g brauner Roh-Rohrzucker	160 g Salz	

Für den Kräuter-Dip:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	2 Dattel-Tomaten	5 Blätter Rauke
1 Zweig Minze	1 Zweig Zitronenmelisse	1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Koriander	5 Halme Schnittlauch	125 g Quark, 20%
1 Msp. Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Skyr-Brötchen:

180 g Skyr	1 Ei	1-2 EL Milch
150 g Dinkelmehl	$\frac{1}{2}$ Pck. (7,5 g) Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

1 Kapuzinerkresse-Blüte	2 Borretsch-Blüten	1 gelbe Ringelblume
1 essbare Rose		

Für den Saibling:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Wacholderbeeren, Nelke, Sternanis, rote Pfefferkörner, Fenchelsamen, Koriander, Ingwerpulver, Cayennepfeffer und Zimt in einen Mörser geben und fein zermahlen. Dann Rohrzucker und Salz mit den gemahlten Gewürzen mischen, den roten Portwein löffelweise dazugeben und vermengen, bis eine dicklich-zähe Masse entsteht. Die Hälfte der Masse flach auf einen Teller drücken und die Saiblingsfilets darauflegen. Fisch mit der restlichen Masse bedecken. 15-20 Minuten ziehen lassen. Dann die Fischfilets kurz mit Wasser abspülen, abtupfen und aufschneiden.

Fisch mit etwas Portwein anfeuchten und anrichten.

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 den Kräuter-Dip:

Paprika abbrausen, trockentupfen und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann fein würfeln. Rauke, Minze, Zitronenmelisse Petersilie, Koriander und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Paprika und gehackte Kräuter mit dem Quark verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Tomaten abbrausen, trockentupfen und als Herz auf Zahnstocher stecken.

Für die Brennnesseln im Bierteig:

8 große, frische Brennnessel-Blätter 2 Eier 125 ml Stout-Bier 125 g Dinkelmehl 1 Msp. Kreuzkümmel 1 Msp. Cayennepfeffer 1 EL Rapsöl Neutrales Öl, zum Ausbacken Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Eier trennen und dabei die Eigelbe sowie ein Eiweiß auffangen. Zweites Eiweiß anderweitig verarbeiten. Mehl, Bier, 2 Eigelb, 1 Eiweiß, Rapsöl, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und einen glatten Teig herstellen.

Brennnesselblätter abbrausen, trockentupfen und durch den Bierteig ziehen. Anschließend in 200

Grad heißem Fett schwimmend ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Skyr-Brötchen:

Skyr, Ei, Dinkelmehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Sollte der Teig zu fest sein, dann etwas Milch einarbeiten.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech portionieren und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen, bis die Brötchen goldgelb sind.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Kosbab am 14. September 2021

Saibling-Ceviche, Schalotten, Avocado-Creme, Popcorn

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

300 g Saiblingsfilet	2 Avocados	2 St. Staudensellerie
1 Frühlingszwiebel	1 kleine, rote Chili	3 Limetten
1 EL Sambal Olek	1 EL helles Sesamöl	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die gepickelten Schalotten:

2 Schalotten	100 ml weißer Balsamicoessig	1 Lorbeerblatt
1 TL Senfkörner	5 schwarze Pfefferkörner	2 EL Zucker
2 EL Salz		

Für die Avocado-Creme:

1 Avocado	1 rote Chili	1 Limette
3 EL Milch	Salz	Pfeffer

Für das Popcorn:

1 EL Popcornmais	$\frac{1}{2}$ TL Zitronen-Currypulver	1 EL Erdnussöl
1 EL Salz		

Für die Ceviche: Den Saibling in circa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Limetten unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft und abrieb mit dem Sesamöl verschlagen. Chilischote abrausen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen und das Grün fein schneiden. Chili und Frühlingszwiebel zum Limettensud geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Olek würzen.

Avocado halbieren, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Staudensellerie putzen, ggf. Fäden ziehen und in feine Streifen schneiden. Fisch, Avocado und Sellerie vermengen und mit Limetten Dressing übergießen. Alles vorsichtig vermengen.

Für die gepickelten Schalotten: Schalotten abziehen und vierteln. 100 ml Wasser mit Essig aufkochen, dann Zucker und Salz hinzugeben. Pfefferkörner, Senfkörner sowie das Lorbeerblatt in einen Teebeutel füllen und in den Sud legen.

Schalotten nicht länger als 1 Minute mitkochen lassen. Alles in ein Glas umfüllen und ein wenig abkühlen lassen. Vor dem Servieren den Teebeutel entfernen und Schalotten aus dem Pickel-Wasser herausnehmen.

1 EL Pickel-Wasser zur Ceviche geben.

Für die Avocado-Creme: Avocado halbieren, entkernen und schälen. Chilischote abrausen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Grob zerkleinern. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Avocado mit Chili, Milch und Limettensaft in einem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Popcorn: Öl in einem Topf erwärmen, Popcornmais hinzugeben, mit einem Deckel schließen und den Mais aufpoppen lassen. Anschließend mit Currypulver und Salz vermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dagmar Statz am 06. Juli 2021

Saibling-Tatar, Rösti, Gurken-Nudeln, Apfel-Meerrettich

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Saiblingsfilet	1 TL Kaviar (Bachsaibling)	2 Frühlingszwiebeln
1 Apfel	1 Limette	1 TL Honigsenf
1 TL Gin	2 EL Olivenöl	1 Beet Gartenkresse
Salz	Pfeffer	

Für die Nudeln:

1 Gurke	1 Zitrone	50 g Naturjoghurt
50 g Crème-fraîche	½ Bund Dill	Ein paar Chilifäden
Salz	Pfeffer	

Für die Rösti:

100 g festk. Kartoffeln	100 g mehligk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin
100 g Butterschmalz	50 ml neutrales Öl	Muskatnuss, Salz

Für die Creme:

1 Stück Meerrettich	1 Apfel	1 Zitrone
200 g Crème-fraîche	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Tatar: Den Saibling waschen, trockentupfen und fein würfeln.

Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien, waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und fein hacken.

Kresse putzen und ebenfalls fein hacken. Fisch, Zwiebeln, Apfel und Kresse mit Gin, Honigsenf und Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Limette würzen. Tatar mit Kaviar garnieren. Schneidet man das Tatar sehr klein, muss man immer mit der Säure aufpassen, da der Garpunkt schneller erreicht ist. Schneidet man den Fisch in größere Stücke, stellt man den Fisch mehr in den Vordergrund und hat eine ganz andere Beiß-Struktur.

Für die Nudeln: Zitrone halbieren, auspressen und 1-2 EL Saft auffangen. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gurke waschen, trockentupfen und mit einem Spiralschneider zu Gurken-Spaghetti verarbeiten. Spaghetti salzen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen. In einer großen Schüssel Naturjoghurt, Zitronensaft und Dill vermischen. Mit Salz, Chilifäden und Pfeffer abschmecken. Gurken-Spaghetti unterheben, alles noch einmal abschmecken.

Für die Rösti: Kartoffeln waschen, trockentupfen und mit der Gemüsereibe in feine Streifen raspeln. Kartoffelstreifen mit etwas Salz würzen und stehen lassen, damit sie Wasser verlieren. Ausdrücken und nochmal mit Salz und Muskatnuss würzen. Öl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Kartoffelstreifen hineingeben, gleichmäßig verteilen und etwas andrücken. Rösti bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten goldbraun anbraten.

Wenden und auf der anderen Seite ebenfalls langsam goldbraun anbraten. Eventuell nochmal 1-2 EL Öl hinzufügen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Rösti damit fertigbraten.

Für die Creme: Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Apfel waschen, trockentupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

Meerrettich schälen und raspeln. Apfelstücke mixen, daraufhin geriebenen Meerrettich und Crème Fraîche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schwindt am 18. Mai 2021

Saibling-Tatar, Rote-Bete-Creme, Schwarzbrot-Croûtons

Für zwei Personen

Für das Saibling-Tartar:

300 g Saiblingsfilet ohne Haut	1 Apfel, Granny Smith	2 Schalotten
1 Zitrone	3 Gewürzgurken	1 Bund Dill
2 EL Apfel-Balsam-Essig	1 EL mittelscharfer Senf	1 TL Honig
3 EL Distelöl	Salz	weißer Pfeffer

Für die Rote-Bete-Creme:

3 vorgeg. Rote Bete Kugeln	3 cm Meerrettich	1 Frühlingszwiebel
150 g Crème fraîche	2 EL Dijon Senf	2 EL Apfel-Balsam-Essig
Salz	Pfeffer	

Für den Babyspinat:

100 g Babyspinat	1 Schalotte	3 EL Himbeeressig
1 EL Honig	3 EL Rapsöl	1 TL mittelscharfer Senf
Salz	Spinat waschen und trocknen.	

Für das gebackene Ei:

3 Eier	100 g Wasabi Nüsse	1 TL Wasabi-Pulver
6 EL Mehl	6 EL Semmelbrösel	600 ml Pflanzenöl

Für die Schwarzbrot-Croûtons:

2 Scheiben Schwarzbrot	100 g Butter	1 TL grobes Meersalz
1 TL Wasabipulver		

Für das Saibling-Tartar:

Das Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen und fein schneiden.

Apfel und Schalotten schälen und mit den Gewürzgurken fein schneiden.

Alles mit Essig, Zitronenabrieb, Distelöl, Senf und Honig zu einer Tatar Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill hacken und unter die Masse geben.

Für die Rote-Bete-Creme:

Rote Bete und Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit Senf, Apfel Essig, geriebenem Meerrettich und Crème fraîche in einem Multizerkleiner zu einer Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Babyspinat:

Schalotte abziehen und fein hacken. Zusammen mit Himbeeressig, Honig, Rapsöl und Senf mit einem Pürrierstab mixen. Mit Salz abschmecken. Das Dressing mit dem Spinat vermengen und die Blätter zum Garnieren verwenden.

Für das gebackene Ei:

Zwei Eier fünf Minuten kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Wasabi Nüsse im Mörser grob zerstoßen und mit Semmelbrösel vermengen. Wasabi Pulver hinzufügen.

Aus Mehl, einem verquirlten Ei und den Wasabi-Semmelbröseln eine Panierstraße aufbauen. Gekochte Eier darin nacheinander wälzen und in einem Topf mit heißem Öl goldbraun ausbacken.

Für die Schwarzbrot-Croûtons:

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schwarzbrot in Würfel schneiden und in Butter braun anrösten. Mit Meersalz und Wasabipulver würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Theresa Fellner am 17. August 2021

Salatherzen, Caesar-Dressing, Hähnchen-Filet, Parmesan

Für zwei Personen

Für den Salat:

3 Romana-Salatherzen Pflanzenöl

Für das Dressing:

1 kleine Sardelle 3 Kapern 45 g Parmigiano Reggiano

1 Ei 30 g Schmand 40 ml Geflügelfond

2 TL weißen Balsamicoessig 2 TL Dijon-Senf 1 Prise Zucker

200 ml Rapsöl 2 ml Olivenöl Salz

Pfeffer, aus Mühle

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenfilets (innen) Butter Pflanzenöl

Salz Pfeffer, aus Mühle

Für die Hühnerhaut:

Hühnerhaut Meersalz

Für das Topping:

100 g Dinkel-Roggenbrot 4 getrock. Öl-Tomaten 50 g Parmigiano Reggiano

Butter

Für die Garnitur:

Blutampfer Gartenkresse Rote Brunnenkresse

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

Salatherzen putzen, halbieren, mit Öl bepinseln und bei starker Hitze in der Grillpfanne grillen. Ggf noch Rückseite begradigen und ebenfalls grillen.

Für das Dressing: Ei in einen hohen, sehr schmalen Becher geben, dann Rapsöl und Senf hinzugeben. Den Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, einschalten und mixen. Stabmixer langsam nach oben ziehen und eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer und ca. 1 Teelöffel Balsamicoessig abschmecken.

Reggiano grob zerkleinern. Reggiano mit Sardelle, Kapern, Schmand, Geflügelfond, restlichem Balsamicoessig, Zucker und Olivenöl fein pürieren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Mayonnaise verrühren und die Sauce in eine Spritzflasche geben. In die Zwischenräume der Salatherzen spritzen.

Für das Hähnchen: Hähnchenfilets langsam und gleichmäßig in Butter und etwas Pflanzenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets dünn auftranchieren.

Für die Hühnerhaut: Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Hühnerhaut darauf ausbreiten. Haut mit Meersalz bestreuen und mit einem zweiten Blatt Backpapier abdecken. Dieses mit einem Topf beschweren. Hühnerhaut 15 Minuten backen, bis sie knusprig geworden ist. Die fertige Haut mit Küchenpapier entfetten und bei Bedarf nochmals nachsalzen.

Für das Topping: Butter in einer Pfanne erhitzen. Brot in feine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze in der Pfanne rösten. Tomaten in Julienne schneiden und mit dem gerösteten Brot auf dem Salat verteilen.

Reggiano grob über den Salat hobeln.

Für die Garnitur: Blutampfer, Brunnenkresse und Gartenkresse als Garnitur verwenden. Salatherzen auf einem flachen Teller anrichten, Hähnchen darauf platzieren und mit Blutampfer und Kresse servieren.

Verena Wendring am 06. Juli 2021

Sauerampfer-Süppchen mit Nordseekrabben-Eier Topping

Für zwei Personen

Für die Suppe:

125 g mehligk. Kartoffeln	50 g Schalotten	100 ml Milch, 1,5%
50 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond	75 g Sauerampfer
1 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Krabben:

75 g Nordseekrabben

Für das Ei:

1 Ei

Für die Suppe:

Die Schalotten abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin glasig andünsten.

Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mit dünsten.

Wein, Milch und Fond dazugeben und unter häufigem Rühren 15 Minuten kochen. Sauerampfer abrausen, trockenwedeln und von den groben Stielen befreien. Suppe in einen Standmixer geben und kurz pürieren.

Sauerampfer dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln dienen in Suppen meist als Bindemittel. Man sollte versuchen, nicht zu viele Kartoffeln in eine Suppe zu verarbeiten, da die Suppe sonst zu dick werden könnte. Besser ist es, man fügt ein paar Kartoffeln zum Schluss beim Pürieren hinzu, sollte die Suppe zu flüssig geworden sein.

Für die Krabben:

Krabben in einer Pfanne ohne Fett kurz erhitzen.

Für das Ei:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringe. Ei darin zehn Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und fein hacken.

Suppe in eine vorgewärmte Schüssel füllen und gehacktes Ei und vorgewärmtes Krabbenfleisch darauf geben und das Gericht servieren.

Andrea Marmann-Leim am 26. Mai 2021

Sauerampfer-Suppe, Kartoffel-Würfeln , Joghurt-Brötchen

Für zwei Personen

Für die Sauerampfersuppe:

50 g Sauerampfer	2 Schalotten	20 g Butter
100 g Crème fraîche	500 ml Gemüsesfond	15 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffelwürfel:

200 g festk. Kartoffeln	20 g Butter	Piment-d'Espelette
Salz		

Für die Joghurt-Brötchen:

75 g Naturjoghurt, 3,5%	75 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe
300 g Mehl, Typ 550	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

5-6 essbare Blüten

Für die Sauerampfersuppe:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Mit Butter in einem Topf anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Nach und nach Fond zugeben und 5 Minuten kochen. Sauerampfer abrausen, trockenwedeln, in den Topf geben und bei kleiner Hitze ziehen lassen. Crème fraîche unterrühren und Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Auge isst mit: Daher bei einer solchen Suppe zum Schluss gerne Feldsalat oder anderes Grünzeug wie Basilikum oder Spinat untermixen.

Dadurch wird die Suppe schön grün.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze 15 Minuten braten. Kartoffelwürfel mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Für die Joghurt-Brötchen:

75 ml sehr warmes Wasser und Milch mischen, Zucker und Salz einrühren. Hefe darin auflösen und ca. 5 Minuten gehen lassen.

Mehl in eine Schüssel füllen, Hefe und Joghurt zugeben und mit einem Handrührgerät verkneten. Teiglinge mit feuchten Händen formen und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Blüten putzen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Lauffer am 04. Mai 2021

Seeteufel, Lauch-Gemüse, Rote-Bete-Soße, Maxim-Kartoffel

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

250 g Seeteufel-Filet	250 g kalte Butter	1 Zweig Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Maxim-Kartoffel:

1 große festk. Kartoffel	Salz
--------------------------	------

Für die Rote-Bete-Sauce:

250 ml Rote Bete Saft	3 EL montierte Butter	Rotweinessig
1 Zitrone		

Für das Lauchgemüse:

1 Karotte	1 Sellerieknolle	1 Stange Lauch
1 Tomate	½ Bund Schnittlauch	3 EL montierte Butter
Eiswasser	Salz	Pfeffer

Für den Seeteufel:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Butter in 8 Stücke teilen. Ein Stück Butter langsam unter Rühren mit einem Esslöffel Wasser bei niedriger Hitze montieren. Wenn Butterstück montiert, mit den nächsten Stücken jeweils wiederholen. Thymianzweig zugeben. Seeteufel Filet in montierter Butter bei niedriger Hitze für 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Maxim-Kartoffel:

Kartoffel in einen Zylinder tournieren, dann auf einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden. Halb überlappend auf einem Backblech mit Silikonmatte in einen Kreis legen. Mit Salz würzen. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei Umluft garen.

Für die Rote-Bete-Sauce:

Saft in einer Pfanne so lange reduzieren bis es nur noch 2-3 Esslöffel sind. Reduktion mit Butter, einem Spritzer Essig und Zitronensaft verrühren.

Für das Lauchgemüse:

Den weißen und hellgrünen Teil vom Lauch putzen, trocknen, und in feine Scheiben schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abkühlen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Karotte, Sellerie und Lauchgrün in kleine, gleichmäßige 2mm Würfel schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abkühlen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Tomate kurz blanchieren und schälen, vierteln, und das Innere rausschneiden. Dann in 5mm Streifen schneiden und diagonal in Rauten.

2 Esslöffel Tomatenrauten mit 2 Teelöffel geschnittenen Schnittlauch, 1 Esslöffel Karotten, Sellerie und Lauchgrün und 3 EL montierte Butter, von oben erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Esslöffel Rote-Bete-Sauce auf einen tiefen Teller setzen, darauf das Lauchgemüse, das Seeteufel Filet und dann ganz oben die Kartoffel Maxim anrichten und servieren.

Björn Rettig am 12. Oktober 2021

Sellerie mit Pilzen, Serrano Chips, Gorgonzola-Dip, Naan

Für zwei Personen

Für den Sellerie:

1 Sellerieknolle	60 ml trockener Weißwein	2 EL weißer Balsamessig
2 EL Sherry-Essig	2 EL Brombeeressig	2 EL Haselnussöl
1 EL Rapsöl	1 Wacholderbeere	2 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Pilze:

100 g braune Champignons	100 g kleine Pfifferlinge	1 Schalotte
1 EL Butterschmalz	1 EL roter Portwein	1 TL Agavendicksaft
1 Zweig Rosmarin	½ Bund krause Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Serrano-Chips:

4 Sch. dünner Serrano-Schinken	Öl
--------------------------------	----

Für den Gorgonzola-Dip:

25 g cremiger Gorgonzola	100 g Frischkäse	2-3 EL Milch
1 Zitrone	1 EL Walnusskerne	½ Bund krause Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Naan:

25 g Butter	70 ml Milch	150 g Dinkelmehl, Typ 630
½ TL Backpulver	1 Prise Zucker	Salz, Öl

Für die Garnitur:

100 g Salat	1 EL Walnusskerne
-------------	-------------------

Für den Sellerie: Die Sellerieknolle schälen und mit der Aufschnittmaschine in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden.

Wein, 1 Esslöffel Balsamessig, Wacholderbeere, Salz, Pfeffer und 250 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Selleriescheiben darin 8-10 Minuten weich ziehen lassen. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Restlichen Balsamessig mit 1 Esslöffel Wasser, 1 Teelöffel Salz, dem Sherry-Essig, 1 Esslöffel Brombeeressig, Haselnussöl, Rapsöl, Zucker und Pfeffer verrühren, Selleriescheiben hineinlegen und in der Marinade ziehen lassen. Dann die Selleriescheiben aus der Marinade nehmen und den restlichen Brombeeressig in die Marinade einrühren.

Für die Pilze: Schalotte abziehen und fein würfeln. Pilze putzen. Rosmarin und Petersilie abrausen und trockenwedeln. Petersilie hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze im heißen Butterschmalz andünsten. Schalotte zugeben und glasig dünsten.

Portwein und Rosmarin zugeben und 5 Minuten dünsten. Rosmarin entfernen und Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft würzen.

Für die Serrano-Chips: Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenscheiben darin knusprig braten.

Für den Gorgonzola-Dip: Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Frischkäse mit Milch glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gorgonzola, Walnüsse und Petersilie unterrühren.

Für das Naan: Butter in einem Topf schmelzen. Flüssige Butter, Milch, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verarbeiten. Ruhen lassen. Aus dem Teig mit einem Nudelholz einen dünnen Fladen ausrollen und in einer Pfanne mit Öl von jeder Seite 2 Minuten braten.

Für die Garnitur: Salat waschen und trockenschleudern. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Selleriescheiben auf Tellern anrichten, Pilze, Salat und Walnüsse darauf verteilen und mit übrig gebliebener Marinade beträufeln.

Schinken Chips und Naan anlegen und servieren.

Stefanie Golüke am 21. September 2021

Sellerie-Cappuccino und Spinat-Pfannkuchen

Für zwei Personen

Für den Sellerie-Cappuccino:

½ Sellerieknolle	1 kleiner Apfel	1 Zwiebel
400 ml Gemüsefond	200 ml Soja-Sahne	100 ml Sojamilch
1 EL Alba-Öl	1 EL Walnuss-Öl	Muskatnuss
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Spinat-Pfannkuchen:

100 g aufgetauter TK-Spinat	70 g Mehl	70 ml Sojamilch
1 EL Ei-Ersatz-Pulver	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Rote-Bete-Kichererbsen Creme:

1 vorgegarte Rote Bete	120 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe
1 TL Mandel-Mus	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Sellerie-Cappuccino:

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Alba-Öl glasig anschwitzen.

Sellerie und Apfel schälen und würfeln. Zu den Zwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsefond 15 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben und fein pürieren. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sojamilch mit Salz, Pfeffer und Walnuss-Öl aufschäumen und zum Servieren auf die Suppe draufgeben.

Für die Spinat-Pfannkuchen:

Den Esslöffel Ei-Ersatz mit 3 EL Wasser verrühren. Spinat ausdrücken.

Für den Teig danach alle Zutaten in einen Becher geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Mixstab pürieren und den Teig in der Pfanne zu Pfannkuchen ausbacken.

Für die Rote-Bete-Kichererbsen Creme:

Kleingeschnittene Rote Bete, abgetropfte Kichererbsen und geschälte Knoblauchzehe mit Mandel-Mus und Olivenöl in einen Multizerkleinerer geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfannkuchen damit bestreichen, einrollen und kühlstellen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

Die Suppe in einer Tasse füllen und den Schaum auf die Suppe geben.

Spinat-Röllchen daneben geben und servieren.

Roxanne Zarotiadis am 05. Oktober 2021

Sellerie-Schaum-Süppchen mit Tauben-Brust, Kaffeebohnen-Öl

Für zwei Personen

Für die Taubenbrust:

2 kleine ausgelöste Taubenbrüste Öl Salz, Pfeffer

Für die Sellerie-Schaumsüppchen:

1 Knollensellerie 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe
250 g süße Sahne 500 ml Gemüsefond 100 ml trockener Weißwein
2 TL Honig 4 EL Butter Salz, Pfeffer

Für das Kaffeebohnen-Öl:

15 Kaffeebohnen 200 ml Olivenöl

Für die Garnitur:

Kresse Radieschensprossen

Für die Taubenbrust:

Den Ofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Taubenbrüste in einer Pfanne in Öl auf der Hautseite scharf anbraten, kurz wenden und im Ofen auf 55 Grad Kerntemperatur garen.

Ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sellerie-Schaumsüppchen:

Sellerie schälen und etwa 400 g würfeln. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken.

Butter in einem Topf erhitzen und Sellerie, Schalotten und Knoblauch darin andünsten.

Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen, kurz aufkochen lassen, Sahne zugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze im offenen Topf 25 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken.

Für das Kaffeebohnen-Öl:

Kaffeebohnen in Olivenöl ziehen lassen und die Suppe damit beträufeln.

Für die Garnitur:

Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und mit Kresse und Radieschensprossen servieren.

Anja Feldwieser-Stütz am 17. August 2021

Sommerrollen mit Hoisin-Erdnuss-Soße und Mango-Salat

Für zwei Personen

Für Sommerrollen:

12 kGarnelen	6 Blätter Reispapier	60 g Glasnudeln
1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Romanasalatherze
$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Thai Basilikum
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 TL Sesamöl
1 Prise brauner Zucker	2 EL Limettensaft	60 g Erdnussbutter
2 EL Hoisin-Sauce	1 $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	

Für den Mangosalat:

1 Mango	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Gurke
1 Frühlingszwiebel	1 Limette	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 EL Sojasauce	1 TL Zucker
1, 5 EL Sesamöl	50 g Erdnüsse	50 g helle Sesamsaat
Salz		

Für Sommerrollen:

Die Glasnudeln kurz in Wasser einweichen.

Karotte schälen und in feine Stifte schneiden. Gurke halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen und in feine Stifte schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Salat waschen und in kleine Stücke zerkleinern.

Garnelen in etwas Sesamöl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Reispapier einzeln in kaltes Wasser tauchen, damit die Blätter elastisch werden. Auf einem flachen Teller geben. Glasnudeln, Garnelen, Karotten, Gurken, Salat und Kräuter in der Mitte des Reispapiers platzieren und einrollen.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und mit Chili fein hacken. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Chili darin glasig dünsten. 1 Prise Zucker hinzufügen und mit 50 ml Wasser ablöschen. Limette halbieren und auspressen. Limettensaft, Erdnusscreme, Hoisin- und Sojasauce unterrühren. Topf beiseitestellen und abkühlen lassen.

Für den Mangosalat:

Mango und Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Salatgurke waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Minze abbrausen, trockenwedeln und klein zupfen. Chili sehr fein schneiden.

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis diese duften.

Für das Dressing Limettenschale abreiben und halbieren und auspressen. Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, Zucker und Sojasauce verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Sesamöl mit einem Schneebesen unterschlagen und mit Salz abschmecken.

Alle Zutaten vermengen und mit dem Dressing marinieren. Mit den gerösteten Erdnüssen und etwas Sesamsamen bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Riedmiller am 30. März 2021

Spinat-Nocken mit Tomaten und Parmaschinken-Chip

Für zwei Personen

Für die Spinatnocken:

250 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 Ei
100 g Ricotta	70 g Parmesan	500 ml Gemüsefond
40 g gemahlene Mandeln	40 g Mehl	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

4 mittelgroße Tomaten	1 Schalotte	1 Zitrone
2 EL Pinienkerne	3 Zweige Thymian	Oliveneröl, Salz

Für den Parmaschinken-Chip:

2 Scheiben Parmaschinken

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse	1 EL Mandelblättchen	20 g Parmesan
---------------	----------------------	---------------

Für die Spinatnocken:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Blattspinat waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen und schließlich fein hacken. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben. Spinat mit Knoblauch, Parmesan, Ricotta, Mandeln und dem Ei gut vermengen. Mehl unterheben und Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit einem Löffel Nocken abstechen, in den sprudelnden Gemüsefond geben und ca. 6 bis 8 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Tomaten:

Tomaten putzen, waschen und trockentupfen. Strunk entfernen und in dickere Scheiben schneiden. Schalotte abziehen, würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Pinienkerne grob hacken. Thymian abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Pinienkerne zusammen mit dem Thymian in die Pfanne geben. Dann Tomaten hineinlegen, kurz braten, dann wenden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Tomaten mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.

Für den Parmaschinken-Chip:

Parmaschinken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Schinken mit einem weiteren Backpapier abdecken und mit einem zweiten Backblech beschweren. In den vorgeheizten Backofen schieben und für 20 bis 25 Minuten knusprig ausbacken. Sie können den Schinken natürlich auch in der Pfanne knusprig ausbacken. Im Backofen wird jedoch eine gleichmäßigere Wärmeverteilung erzielt, wodurch der Schinken gleichmäßig braun und kross wird.

Für die Garnitur:

Kresse vom Beet schneiden. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Parmesan in Späne hobeln. Kresse, Mandelblättchen und Parmesan als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Wehmeier am 02. Februar 2021

Spinat-Salat, Ziegenkäse, Rhabarber, Baguette-Brötchen

Für zwei Personen

Für den Spinatsalat:

150 g junger Spinat	300 g roter Rhabarber	1 rote Zwiebel
200 g Ziegenkäserolle	50 ml Kirschsafte	3 Zweige Thymian
30 g flüssiger Honig	1 EL Olivenöl	3 EL Cashewkerne
Himbeeren	Salz	Pfeffer, Öl

Für das Dressing:

2 EL Himbeeressig	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Baguettebrötchen:

250 g Dinkelvollkornmehl	100 g Kürbiskerne	100 g Sonnenblumenkerne
50 g Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Hefe Würfel	1 EL Apfelessig
10 g Salz	Butter	

Für die Kräuterbutter:

75 g weiche Butter	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Worcestersauce
$\frac{1}{4}$ TL Salz	1 Prise weißer Pfeffer	

Für den Spinatsalat:

Den Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel darin drei Minuten andünsten. Kirschsafte angießen und aufkochen. Honig einrühren und alles fünf Minuten zu einem Sirup einkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Rhabarber längs halbieren. Stangen in 4 Zentimeter lange Rauten-Stücke schneiden.

Rhabarberstücke von beiden Seiten mit etwas von dem hergestellten Sirup einstreichen. Restlichen Sirup für das Dressing zur Seite stellen.

Rhabarberstücke nun in einer heißen Grillpfanne portionsweise in Öl von beiden Seiten zwei Minuten in Öl anbraten.

Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen.

Ziegenkäsescheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Jede Scheibe mit etwas Honig beträufeln, mit Thymianblättchen bestreuen und im Ofen sechs Minuten backen.

Für den Salat die Spinatblätter waschen und mit dem Dressing (siehe unten) vermischen.

Für die Garnitur Cashewkerne in der Pfanne ohne Öl rösten und zum Schluss mit den Himbeeren über den Salat streuen.

Für das Dressing:

Restlichen Sirup mit Himbeeressig und Senf verrühren. 3 EL Olivenöl nach und nach unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Baguettebrötchen:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Feuerfeste Schale mit Wasser in den Ofen stellen, damit etwas Luftfeuchtigkeit in den Ofen gelangt und die Brötchen knuspriger werden.

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Pinienkerne miteinander vermischen. Baguette-Form mit Butter einfetten und eine Handvoll der Kerne in die Backform streuen.

Den $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser und Apfelessig reinbröseln und mit einem Schneebesen gut verrühren, bis sich der Würfel aufgelöst hat. Ein paar Körner zum Garnieren aufbewahren und das Dinkelmehl mit der übrigen Körnermischung vermengen. Hefemasse und

Salz hinzugeben und alles mindestens fünf Minuten miteinander verkneten. Teig in die Baguette-Silikonform einfüllen und mit den restlichen Körnern bestreuen. Baguettebrötchen 20 Minuten im Ofen backen.

Für die Kräuterbutter:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitronensaft auspressen und $\frac{1}{2}$ TL mit der Worcestersauce zum Knoblauch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abrausen, trockenschütteln und die Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen. Klein hacken und mit den übrigen Zutaten und der Butter vermischen. In den Kühlschrank stellen.

Rhabarberstücke und Spinatsalat auf Tellern verteilen. Mit drei Ziegenkäsescheiben belegen und mit Thymian garnieren. Mit Baguette und Kräuterbutter zusammen servieren.

Klaus Jourdan am 29. Juni 2021

Tatar von Rind, Thunfisch und Jakobsmuschel mit Korallen

Für zwei Personen

Für das Rinder-Tatar:

200 g Rinderfilet	1 Schalotte	2 Cornichons
1 TL Kapern	1 Ei	1 EL Butter
2 TL Dijon-Senf	1 ½ TL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfischfilet	2 Frühlingszwiebeln	2 TL geröstet. Sesam
2 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Kewpie-Mayonnaise	2 TL Wasabi-Paste
2 EL Sriracha-Sauce	1 geröstetes Nori-Blatt	4 Zweige Koriander
Salz	Pfeffer	

Für das Jakobsmuschel-Tatar:

2 frische Jakobsmuscheln	1 großes Shiso-Blatt	1 Limette
geröstetes Sesamöl,		

Für die Korallen:

65 ml neutrales Öl	10 g Mehl	5 g Backpulver
schwarze Lebensmittelfarbe	Salz	

Für das Rinder-Tatar:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen, klein schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Schalotte abziehen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne etwas Butter aufschäumen. Kapern klein hacken und ½ zusammen mit der Schalotte in die schaumige Butter geben. Temperatur abstellen und in der warmen Butter ziehen lassen. Cornichons fein hacken. Die Fleischmasse mit den Schalotten, Cornichons, Kapern, Senf und Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Hilfe eines Servierringes auf einem Teller in Form bringen. Das Ei aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eigelb auf dem Tatar platzieren.

Für das Thunfisch-Tatar:

Thunfischfilet waschen, trockentupfen und je eine Hälfte fein und die andere grob hacken, beides in eine große Schüssel geben.

Frühlingszwiebeln waschen, vom Ende befreien und fein hacken.

Koriander abrausen, trockenwedeln und sehr fein schneiden. Beides zum Fisch in die Schüssel geben. Kewpie, Sesamöl, Sriracha und Wasabi verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles zum Thunfisch geben und vermengen.

Nori-Blatt halbieren und sofern es nicht mehr knusprig ist, kurz in einer Pfanne rösten. Thunfisch-Masse in die Mitte des Blattes legen und zu einem Kegel formen (Temaki-Form). Diesen Schritt erst kurz vor dem Servieren vornehmen, damit das Nori-Blatt nicht durch die Feuchtigkeit des Fisches weich wird. Mit Sesam bestreuen.

Für das Jakobsmuschel-Tatar:

Jakobsmuscheln klein schneiden und in eine Schüssel geben. Shiso-Blatt in die flache Hand nehmen, darauf klatschen und dann in feine Ringe scheiden. Durch das Klatschen werden die Öle im Blatt freigesetzt.

Limette unter heißem Wasser abspülen und etwa die Hälfte der Schale fein abreiben. Limette halbieren, auspressen und 1 Esslöffel Saft auffangen. Abrieb zu den Muscheln geben. Etwas Sesamöl und Limettensaft hinzufügen und gut vermengen.

Jakobsmuscheln, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen mit einem gutem Gewissen gegessen werden.

Für die Korallen:

Öl, Mehl, Backpulver, Lebensmittelfarbe, Salz und 55 ml Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer verquirlen. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen und 2 Esslöffel der Flüssigkeit in die heiße Pfanne geben. Entstehen Korallenförmige Löcher, die erhärtete Flüssigkeit herausnehmen und auf einem Küchentuch auskühlen lassen.

Die Pfanne vor jedem Mal trocken abwischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hannah Bechhofer am 02. November 2021

Tatar, Kürbis, Rote Bete, Pilze, Ciabatta mit Rote-Bete-Pesto

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g vorgegarte Rote Bete	1 Hokkaido-Kürbis	100 g braune Champignons
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Orange	50 g Walnüsse	50 g zimmerwarme Butter
2 EL Frischkäse	1 TL Weißweinessig	1 TL Dijon-Senf
1 geh. Msp. Quatre-Epices-Gewürz	1 TL Sesamöl	1 EL Sonnenblumenöl
3 EL Semmelbrösel	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Rote-Bete-Pesto:

1 große vorgega. Rote Bete	1 kleine, rote Zwiebel	1 Zitrone
1 TL Honig	50 ml Sonnenblumenkerne	Olivenöl, Salz

Für das Ciabatta:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	Olivenöl
------------------------	----------

Für das Tatar: Den Backofen auf 180 Grad Unterhitze vorheizen.

Kürbis putzen und zwei etwa 5 mm dicke Scheiben vom Kürbis abschneiden. Mit einem Anrichtering jeweils einen Kreis ausstechen.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Zusammen mit Semmelbröseln und Butter zu einer Masse verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf den Kürbisscheiben verteilen. Bei 180 Grad für 20 Minuten im Ofen garen, dann für 3 Minuten mit der Grillfunktion gratinieren.

Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, dann grob hacken und beiseitestellen. Restliches Kürbisfleisch vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne ohne Fett für eine Minute andünsten. Dann mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Der Kürbis soll nur außen ganz leicht garen, innen jedoch knackig bleiben. Kürbiswürfel mit den Nüssen mischen und den Senf unterrühren.

Diese Masse bildet die erste Schicht des Tatars.

Rote Bete würfeln und mit dem Frischkäse mischen. Orange unter heißem Wasser abspülen, Orangenschale abreiben und ein wenig Orangenabrieb zur Rote Bete geben. Weißweinessig hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles erneut vermengen. Diese Masse bildet die zweite Schicht.

Champignons putzen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und zusammen mit den Champignons und Quatre Epices- Gewürz kurz in wenig Sonnenblumenöl andünsten. Das Sesamöl darüber träufeln und die Mischung salzen. Diese Mischung ergibt die 3. Schicht des Tatars.

Nun die einzelnen Komponenten bzw. Schichten des Tatars in einem Servierring aufeinander-schichten und die warme Kürbishaube aufsetzen.

Teller mit einigen übrigen Kürbis- und Rote-Bete-Würfeln dekorieren.

Für das Rote-Bete-Pesto: Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten. Rote Bete würfeln.

Zwiebel abziehen, vierteln und in einem Topf in Olivenöl glasig schmelzen. Vom Herd nehmen und die Rote Bete und auch Sonnenblumenkerne hinzugeben. Alles mit dem Pürierstab mixen. Zitrone halbieren. Pesto mit einem Teelöffel Zitronensaft, Honig und etwas Salz abschmecken.

Für das Ciabatta: Ciabatta in Scheiben schneiden, mit Olivenöl einstreichen und unter dem Grill knusprig rösten. Ciabatta-Scheiben mit Rote-Bete-Pesto bestreichen.

Klaus Köppern am 21. September 2021

Tatar-Duett von Rind und Avocado mit Birnen-Chutney

Für zwei Personen

Für das Rinder-Tatar:

200 g Rinderfilet	1 EL scharfer Dijon Senf	1 TL Kapern
1 Essiggurke	Salz	Pfeffer

Für das Avocado-Tatar:

1 Avocado	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Pinienkerne	Salz	Pfeffer

Für das Birnen-Chutney:

1 Birne	1 Schalotte	1 EL Honig
2 EL Balsamicoessig	Öl	

Für das Schwarzbrot:

2 Scheiben Schwarzbrot	Butter
------------------------	--------

Für die Garnitur:

2 Eier	Kapernäpfel	Rote Kresse
--------	-------------	-------------

Das Rinderfilet in sehr feine Würfel schneiden. Kapern und Essiggurke fein hacken. Rindfleisch mit Kapern, Essiggurke und Senf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Avocado-Tatar:

Pinienkerne ohne Fett kurz in einer Pfanne rösten. Avocado entkernen und das Fleisch einer halben Avocado in kleine Würfel schneiden.

Schnittlauch abbrausen und klein schneiden. Mit Avocado und Pinienkernen vermengen und mit ausgepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Birnen-Chutney:

Birne und Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In wenig Öl kurz dünsten und den Honig dazugeben. Kurz aufkochen und mit Essig ablöschen, danach kaltstellen.

Für das Schwarzbrot:

Zwei Scheiben Schwarzbrot in einer Pfanne in Butter rösten.

Für die Garnitur:

Zwei Servierringe auf einen Teller legen und jeweils mit Avocado-Tatar und Rinder-Tatar befüllen und andrücken. Das Birnenchutney dazwischen anrichten und ein rohes Eigelb auf das Rinder-Tatar setzen.

Mit Kapernäpfel und rote Kresse garnieren.

Tatar-Duett und Birnen-Chutney mit geröstetem Schwarzbrot zusammen anrichten und servieren.

Simon Schönauer am 22. Juni 2021

Thai-Beef-Salat mit Erdnuss-Schaum

Für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

300 g Rinderfilet 5 EL Sojasauce 1 TL dunkles Sesamöl
2 TL Speisestärke 2 EL Olivenöl

Für den Thai-Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke $\frac{1}{2}$ Papaya $\frac{1}{2}$ Mango
1 Bund Koriander 1 Bund Minze 2 EL geröst. Erdnusskerne
2 EL Sushi-Essig 2 EL Olivenöl Pfeffer

Für den Erdnussschaum:

100 g Erdnussbutter 2 cm Ingwer 180 ml Gemüsefond
100 ml Sushi-Essig 2 EL Sojasauce 2 TL dunkles Sesamöl
1 Msp. Zimt 1 Msp. Chilipulver

Für das Rindfleisch:

Die Sojasauce mit Speisestärke und Sesamöl verrühren. Das Filet in 1-2 cm dicke Stücke schneiden und in der Soja-Marinade einlegen.

Nach 20 Minuten das Fleisch in Olivenöl scharf anbraten bis es dunkelbraun ist, anschließend aufschneiden.

Für den Thai-Salat:

Gurke, Papaya und Mango in feine Streifen schneiden. Minze und Koriander abbrausen und die Blätter abzupfen. Alles in einer Schüssel miteinander vermischen.

Für das Dressing Sushi-Essig und Olivenöl verrühren und mit dem Salat mischen. Alles mit Pfeffer abschmecken und die Erdnüsse zum Garnieren verwenden.

Für den Erdnussschaum:

Gemüsefond mit Erdnussbutter, Sojasauce, Zimt und Chilipulver erhitzen und danach leicht abkühlen lassen. Mit dem Sushi-Essig, Sesamöl und geriebenem Ingwer abschmecken. Alles wieder leicht erwärmen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anika Klicker am 22. Juni 2021

Thailändischer Hähnchen-Salat

Für zwei Personen

Für den Würzreis:

1 Tasse thailänd. Klebereis 2 Kaffir-Limettenblätter 4 rote getrock. thail. Chilis

Für die Chilimischung:

3 rote getrock. thail. Chilis 1 Kaffir-Limettenblatt

Für das Laab Gai:

1 Hähnchenschenkel, mit Haut 100 g Hähnchenbrustfilet, ohne Haut 1 Limette
2 Schalotten 4 EL Fischsauce 4 Stängel Europagras
 $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch 2 Frühlingszwiebeln

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke 4 Chicoréeblätter 4 Romanasalatblätter
 $\frac{1}{2}$ Bund frische Minze

Für den Hühnerhaut-Chip:

1 EL Sesamöl 1 TL 5-Spice-Gewürz

Für den Würzreis:

Den Klebereis mit den Limettenblättern in einer Pfanne mittel bis dunkelbraun rösten, danach den Reis mit den Limettenblättern in einem Mörser mahlen. Die getrockneten Chilischoten ebenfalls mahlen. Die Menge der Schoten richtet sich nach dem gewünschten Schärfegrad.

Für die Chilimischung:

Chilis in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Anschließend mit einem Kaffir Limettenblatt in einem Blitzhacker zu einem feinen Pulver mahlen.

Für das Laab Gai:

Limette halbieren und auspressen. Hühnerhaut vorsichtig vom Fleisch lösen. Haut für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Dann Hähnchenfleisch von Schenkel lösen und zusammen mit dem Filet in kleine Stücke schneiden. Schalotten abziehen und fein hacken.

In einem kleinen Topf vier Esslöffel Wasser erhitzen und das Fleisch darin unter ständigem Rühren mit 1 EL Fischsauce krümelig anbraten.

Restliche Fischsauce, Schalotten und zwei Esslöffel Limettensaft zum Fleisch geben.

Alles verrühren, drei Esslöffel vom fertig gestellten Reispulver unterrühren und mit der fertig gestellten Chilimischung abschmecken.

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien, in Ringe schneiden und unterheben. Schnittlauch und Europagras abrausen, fein hacken und drüberstreuen.

Für die Garnitur:

Gurke in Scheiben schneiden. Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Chicorée und Romanasalatblätter abrausen und trockenwedeln.

Für den Hühnerhaut-Chip:

Ablöste Hühnerhaut (s.o.) in Sesamöl von beiden Seiten scharf und knusprig anbraten. Mit 5-Spice-Gewürz würzen, ein Backpapier auf die Hühnerhaut legen und mit einem Topf beschweren. Etwas braten lassen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Laab Gai auf Chicorée und Romanasalat-Blätter anrichten, mit Minze, Gurken und Hühnerhaut-Chip garniert servieren.

Thomas Jehle am 20. Juli 2021

Thunfisch-Tatar mit Avocado-Mango-Salat, Wasabi-Schaum

Für zwei Personen

Für das Tatar:

150 g Thunfischfilet	1 Zitrone	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
2 EL eingel. Sushi-Ingwer	1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf
1 Prise Zucker	1 TL weißer Balsamico	125 ml Sonnenblumenöl
1 Msp. Cayennepfeffer	1-2 EL Srirachasauce	Salz

Für den Wasabischaum:

100 ml Milch	2 EL Wasabipaste
--------------	------------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ L Sonnenblumenöl	2 Papadam	50 g Glasnudeln
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	1 Kasten Shiso-Kresse	1 EL schwarzer Sesam
Salz		

Für das Tatar:

Das Ei trennen und Eigelb, Senf, Salz, Zucker und Essig mit einem Stabmixer vermischen. Öl nach und nach in einem dünnen Strahl untermengen und eine cremige Mayonnaise herstellen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und Srirachasauce unterrühren.

Thunfisch fein würfeln. Schale der Zitrone abreiben. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Ingwer fein hacken.

Thunfisch mit Schnittlauch, Ingwer und Zitronenabrieb vermischen, Mayonnaise unterheben und direkt kalt stellen.

Für den Wasabischaum:

Milch in einem Topf erwärmen, kurz aufkochen lassen und nach gewünschtem Schärfegrad mit Wasabi abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Garnitur:

Das Öl zum Frittieren in einem Topf heiß werden lassen. Die Papadam nacheinander darin kurz kross frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend die Glasnudeln ebenfalls kurz frittieren und beides mit Salz würzen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Avocado-Mango-Salat mit Hilfe eines Servierings auf Teller anrichten, Thunfischtatar darauf geben. Ring vorsichtig abziehen und Wasabischaum angießen. Mit Papadam, Glasnudeln, Schnittlauch, Sesam, Shiso garniert servieren.

Ann-Kristin Rausch am 16. März 2021

Thunfisch-Tatar, Misocreme, Beef tartare, Gurken-Tatar

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfisch	Sushiqualität	2 TL Ingwer
1 Limette	3 EL Ketjap Manis	4 EL Mirin
2 TL mittelscharfer Senf	1 TL Wasabi	1 Spritzer Sesamöl
2 Zweige Koriander	rote Shiso-Kresse	Salz, Pfeffer

Für das Beef tartare:

200 g Rinderfilet	1 Ei, Größe M	1 Wachtelei
$\frac{1}{2}$ TL feiner Senf	1 TL Cognac	1 gestrich. EL Ketchup
25 g Schalotten	4 Cornichons	2 TL Kapern
2 Anchovis	1 Kapernapfel	Erbsenkresse
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für das Gelbe-Bete-Tatar:

1 große Gelbe Bete	1 Zitrone	4 cm frischer Ingwer
2 Zweige Dill	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Gurken-Avocado-Tatar:

$\frac{3}{4}$ Salatgurke	1 essreife Avocado	$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote
1 Kästchen Shiso-Kresse	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Schale, Saft)	40 g weißes Mandelmus
1 TL Ahornsirup	1 EL schwarzen Sesam	1 EL hellen Sesam
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

2 frische Eigelb	1 Schalotte	1 Zitrone, (Schale, Saft)
1 EL saure Sahne	1 EL Weißweinessig	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Wasabipaste	1 TL helle Misopaste	5 Zweige Dill
5 Zweige Schnittlauch	5 Zeige Petersilie	2 Essiggurken
2 EL Kapern	250 ml neutrales Öl	Zucker
Salz	weißer Pfeffer	

Für das Brotsegl:

1 weißes Baguette, vom Vortag	Olivenöl	Salz-Flocken
-------------------------------	----------	--------------

Für das Thunfisch-Tatar:

Den Thunfisch in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Limette auspressen. Ingwer reiben. Koriander feinhacken. Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren. Thunfisch kurz darin marinieren. Und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kresse garnieren.

Thunfisch sollte nicht allzu oft auf dem Teller landen. Wer nicht komplett auf Thunfisch verzichten möchte, sollte in jedem Fall zu MSC-, FOS-, Dolphin-SAFE- oder Naturland-zertifizierten Produkten greifen. Der Nordpazifischer Blauflossenthun, der Atlantische Blauflossenthun und der Südliche Blauflossenthun sollten in keinem Fall auf dem Teller landen, denn sie stehen auf der Roten Liste und sind stark gefährdet! **Für das Beef tartare:**

Fleisch mit einem scharfen Messer zuerst in lange dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Fleisch jetzt für 8 bis 10 Minuten etwas anfrieren, dadurch lässt es sich leichter schneiden. Dann in sehr feine Würfel schneiden. Hühner-Ei trennen und das Eigelb mit Senf, Cognac und Ketchup in einer großen Schüssel glatt rühren. Gewürfelte Schalotten, Cornichons, gehackte Kapern und Anchovis unterheben. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das fein geschnittene Rindfleisch zufügen und vermengen, bei Bedarf mit Salz abschmecken. Im Ring anrichten, dabei das Wachteleigelb im Tatar verstecken.

Für das Gelbe-Bete-Tatar:

Ein Zweig Dill feinhacken. Gelbe Bete und den Ingwer fein reiben. Mit dem Saft der Zitrone,

abgeriebener Schale, Olivenöl und Dill mischen.
Salzen und pfeffern.

Für das Gurken-Avocado-Tatar:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Längs in schmale Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl unter Rühren bei kleiner Hitze andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Kresse abschneiden. Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen.

Mandelmus, 1 EL Zitronensaft und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado halbieren, entkernen, mit einem Esslöffel aus der Schale heben und so klein wie die Gurken würfeln. Mit übrigem Zitronensaft beträufeln und mit Gurke und Mandelcreme mischen. Chili und jeweils die Hälfte von Zitronenschale, Sesam und Kresse unterheben, nochmal salzen und pfeffern. Tatar mit Hilfe von Dessertringen anrichten. Dann die Ringe abziehen und das Tatar mit übriger Kresse, Zitronenschale und Sesam bestreuen.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelb, Essig und Senf in einen Rührbecher geben und mit dem Mixstab kurz verrühren.

Ca. 1/5 des Öls tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben.

Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unter ständigem Rühren zugießen und so lange aufschlagen, bis eine dickcremige Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken.

Mayonnaise in 4 Teile teilen und zu vier Saucen abschmecken.

In die Wasabi-Mayonnaise die Wasabipaste verrühren, in die Miso Mayonnaise die Misopaste rühren, in die Zitronen-Dill-Mayonnaise gehackten Dill, Zitronenabrieb und Saft rühren und für die Sauce-Tartare 2 gehackte saure Gurken, 1 EL gehackte Kapern, 1 TL gehackter Schnittlauch, 1 TL gehackte Petersilie, 1 EL saure Sahne und 1 gehackte Schalotte rühren.

Für das Brotsegel:

Längs eine sehr dünne Scheibe vom Baguette schneiden und mit Olivenöl bepinseln und mit Salzflöckchen betreuen. 5 bis 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen kross backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antje Tietz am 23. November 2021

Tom Kha Gai mit asiatischem Quinoa-Salat

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Hähnchenbrustfilets	200 g braune Champignons	10 Mini-Pflaumentomaten
$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	1 rote Chilischote	3 cm Ingwer
3 cm Galgant	1 Limette	400 ml Kokosmilch
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	3 Stangen Zitronengras	5 Kaffir-Limettenblätter
1 TL brauner Zucker	1 TL Salz	

Für den Quinoa-Salat:

100 g weißer Quinoa	3 Mini-Möhren	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Limette	3 EL geröst., unges. Erdnüsse	100 ml Geflügelfond
2 TL helle Sojasauce	3 TL Fischsauce	1 EL Erdnussöl
1 Stange Zitronengras	2 Zweige Minze	7 Zweige Koriander
1 TL brauner Zucker	Salz	

Für die Suppe: Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann feine Ringe schneiden.

Zitronengras von den holzigen Blättern und Enden befreien und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Mit einem schweren Topf oder Fleischklopfer zerdrücken. Galgant und Ingwer in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronengras in einen Gewürzball geben.

Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Hähnchenstreifen, Zwiebel, Champignons, Chilischote, Limettensaft, Kaffir-Limettenblätter, Zucker, Salz, Kokosmilch, den gefüllten Gewürzball in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen.

Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und in die Suppe geben. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe weitere 3-4 Minuten ziehen lassen. Gewürzball entfernen und die Suppe in Schüsseln anrichten.

Koriander abrausen, trockenwedeln und die Blättchen zerzupft über die Suppe geben.

Für den Quinoa-Salat: Quinoa unter heißem Wasser abspülen, dann 10-15 Minuten in Salzwasser köcheln lassen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Geflügelfond in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann mit heißem Geflügelfond übergießen.

Zitronengras von den holzigen Enden befreien und die äußeren Blätter entfernen. Das innere Weiße in feine Ringe schneiden.

Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Ringe schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit Zitronengras in einer Pfanne in Erdnussöl 2-3 Minuten andünsten. Geflügelfond und Zwiebeln hinzufügen. Pfanne vom Herd nehmen und Zucker, Chili, drei Teelöffel Limettensaft, Soja- und Fischsauce einrühren.

Möhren schälen und in feine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Minze und Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Erdnüsse ebenfalls grob hacken. Quinoa mit der Marinade, Möhren, Frühlingszwiebeln, Minze und Koriander vermengen und mit Erdnüssen garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Bliedung am 09. März 2021

Tomaten-Orangen-Chili-Suppe mit Grieß-Nockerln

Für zwei Personen

Für die Grießnockerln:

80 g Hartweizengrieß	160 ml Sojamilch	2 EL Würzhefeflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Tomatensuppe:

400 g Tomaten in Stücken	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 Orangen	200 ml Gemüsefond	2 EL vegane Soja-Kochsahne
1 TL getrockneter Oregano	1 TL getrockneter Thymian	1 TL getrockneter Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 Prise gemahlene Nelke
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Basilikum-Pesto:

80 gr Basilikum	2 große Knoblauchzehen	1 Zitrone
50 g Pinienkerne	20 g Cashewkerne	3 EL Hefeflocken
80 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote

Für die Grießnockerln:

Den Hartweizengrieß mit Sojamilch und Würzhefeflocken in einem Topf erwärmen und rühren bis eine klebende Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles kurze Zeit abkühlen lassen und aus der Masse Grießnockerln formen.

Für die Tomatensuppe:

150 ml aus den Orangen auspressen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Öl in der Pfanne anbraten, bis sich Röstaromen bilden. Tomaten, Orangensaft, Gemüsefond und Oregano, Thymian, Rosmarin, Zimt und Nelke hinzufügen. Alles fünf Minuten köcheln lassen und dann Sahne unterrühren und alles fein pürieren. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Grießnockerln hinzugeben und zehn Minuten köcheln lassen.

Für das Basilikum-Pesto:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und mit Knoblauch, Pinienkernen, Cashewkernen, Hefeflocken und Olivenöl in einen Mixer geben. Mit Salz, Pfeffer und ca. 1 TL Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Chilli in feine Ringe schneiden und Gericht damit garnieren.

Gericht in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Anna Diehr am 20. Juli 2021

Tomaten-Ravioli, Ziegenkäse-Pilz-Füllung, Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für den Ravioliteig:

200 g Weizenmehl (405)	50 g Hartweizengrieß	3 Eier
25 g Tomatenmark	2 EL Olivenöl	1,5 TL Salz
Mehl		

Für die Füllung:

200 g braune Champignons	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
150 g Ziegenfrischkäse	50 ml Sahne	3 EL Pinienkerne
2 Stiele glatte Petersilie	5 EL Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

250 g Babyspinat	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 g Pecorino	300 g Sahne	200 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Stiele glatte Petersilie	2 Stiele Basilikum	2 Stiele Kerbel
1 Tomate	weiße, rote essbare Blüten	Pecorino

Für den Ravioliteig: Das Mehl und den Hartweizengrieß in einer Schüssel mischen. Drei Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eine Kuhle in der Mitte der Mehl Hartweizenmischung formen und drei Eigelbe hineingeben. Salz, 2 EL Wasser, Tomatenmark und Olivenöl dazugeben.

Teig zu einer Kugel formen und in einem Gefrierbeutel zum Ruhen in den Kühlschrank legen. Aus dem Teig mit einer Nudelmaschine dünne Teigstreifen ausrollen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen. In Abständen von vier Zentimetern je ein Esslöffel der Füllung platzieren und einen weiteren Teigstreifen darüberlegen. Um die Füllung herum fest andrücken und mit einem Raviolistempel ausstechen. Ravioli in Salzwasser für drei Minuten garen.

Für die Füllung: Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und mit Pilzen klein hacken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und ebenfalls klein hacken.

Öl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch mit den Schalotten darin anbraten. Pilze dazugeben und fünf Minuten anbraten. Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Die Hälfte für die Deko übrig lassen.

Die Pilz-Mischung aus der Pfanne mit den Pinienkernen, Ziegenfrischkäse und Sahne vermengen. Alles in einem Multizerkleinerer mixen und kurz kaltstellen.

Für die Sauce: Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Sahne und Fod dazugeben und aufkochen lassen.

Den Spinat hinzufügen und für 30 Sekunden kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pecorino reiben und in die Sauce geben.

Für die Garnitur: Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und als Garnitur verwenden. Etwas Pecorino zum Servieren reiben. Tomate blumenförmig einschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit übrigen Pinienkernen, Kräutern, Blüten, Pecorino und Tomate garnieren, anschließend servieren.

Katja Gericke am 29. Juni 2021

Vakuumgarte Tauben-Brust mit Currykohl, Preiselbeeren

Für zwei Personen

Für die Taubenbrust:

300 g ausgelöste Taubenbrust $\frac{1}{2}$ Apfel 1 EL Leinöl
1 EL Butter Meersalz Öl

Für den Currykohl:

$\frac{1}{2}$ Weißkohl 1 Knoblauchzehe 2 Schalotten
2 EL Butter 2 TL Currypulver 1 TL Ingwerpulver
Öl Salz

Für die Sauce:

1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 2 EL eiskalte Butter
1 EL Cognac 200 ml Wildfond 4 EL Apfelsirup
Salz Pfeffer Öl

Für die Preiselbeeren:

100 g TK-Preiselbeeren 50 g Zucker Rotwein

Für die Taubenbrust:

Das Sous-vide-Gerät mit Wasser befüllen und auf 56 Grad temperieren.

Alternativ kann man einen großen Topf mit Wasser füllen und einen Sous vide-Stab verwenden. Den Stab ebenfalls auf 56 Grad temperieren.

Die Taubenbrust waschen und trocken tupfen. Apfel halbieren, von Kerngehäuse und Enden befreien und die $\frac{1}{2}$ Apfel zusammen mit der Taubenbrust sowie Öl, Butter und Salz in einem Vakuumbutel vakuumieren. Den befüllten Beutel in das Wasser des Sous-vide-Gerätes geben und 25 Min. garen lassen. Anschließend die Brust aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Abschließend das Fleisch tranchieren und beiseitestellen.

Für den Currykohl:

Den Kohl waschen, von Stielansatz befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einer heißen Pfanne mit Öl die Schalotten und Knoblauch mit Currypulver und Ingwerpulver glasig anbraten. Wenn die Schalotten glasig sind, den Kohl hinzufügen. 2 EL Butter und 50 ml Wasser hinzufügen und dabei ständig rühren. Circa 25 Min. schmoren lassen. Abschließend mit Salz abschmecken.

Für die Sauce:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in einer heißen Pfanne mit Öl leicht andünsten. Mit Cognac ablöschen und anschließend mit Wildfond aufgießen. Apfelsirup hinzugeben und die Sauce leicht reduzieren lassen. Die Sauce mit eiskalter Butter abbinden.

Dann eine Weile umrühren bis eine glatte Sauce entsteht.

Für die Preiselbeeren:

Preiselbeeren samt Zucker und etwas Rotwein einkochen lassen.

Beiseitestellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Gebert am 19. Oktober 2021

Weißwein-Schnecken, Pilze im Parmesan-Korb, Spargel

Für zwei Personen

Für die Schnecken:

24 Schnecken ohne Haus	100 g Mehl	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pilze und Sauce:

500 g Kräuterseitlinge	6 Knoblauchzehen	200 ml Gemüsefond
400 ml Grauburgunder	4 Zweige Rosmarin	1 Pimentkorn
1 TL Speisestärke	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Parmesankorb:

500 g Parmesankäse	10 g getrock. Basilikum
--------------------	-------------------------

Für den Spargel:

500 g grüner Mini-Spargel	200 g Parmesan	100 g Butter
50 g Semmelbrösel	Salz	Pfeffer, Eiswasser

Für die Garnitur:

6 Zweige Rosmarin	3 Halme Schnittlauch
-------------------	----------------------

Für die Schnecken:

Einen Backofen auf 160 Grad Umluft, einen zweiten Ofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen. Schnecken mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnecken kurz scharf von allen Seiten darin anbraten. Schnecken aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne aufgestellt lassen.

Für die Pilze und Sauce:

Knoblauch abziehen und hacken. Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Im Bratensatz der Schnecken den Knoblauch andünsten. Kräuterseitlinge und Rosmarin hinzugeben und mitbraten. Dann Schnecken hinzugeben, alles nochmal bei hoher Hitze anbraten. Anschließend mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Piment zu den Schnecken geben, mit Zucker abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Sud ggf. mit Speisestärke binden.

Für den Parmesankorb:

Parmesankäse reiben. Parmesan und Basilikum vorsichtig vermischen.

Dann in 15 cm runden Kreisen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streuen. Ca. 5 Minuten im vorgeheizten Ofen anschmelzen lassen bis sich Bläschen bilden. Aus dem Ofen nehmen, vorsichtig vom Backpapier ziehen und über eine umgedrehte, kleine Schüssel oder Glas legen. Im Kühlschrank aushärten lassen.

Für den Spargel:

Spargel in kochendem Salzwasser al dente kochen, in Eiswasser abschrecken und anschließend in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. 50 g Spargelspitzen beiseitelegen und später zu den Schnecken in den Parmesankorb geben.

Parmesan reiben. Restlichen Spargel in eine Auflaufform legen, mit Parmesan und Semmelbrösel bestreuen, Butter in Flocken darübergeben und 5 Minuten vor dem Servieren kurz im vorgeheizten Backofen unter dem Grill gratinieren.

Für die Garnitur:

Rosmarin und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ingo Endemann am 11. Mai 2021

Weißwurst-Salat mit Radieschen

Für zwei Personen

150 g Weißwurst	200 g Radieschen	3 Gewürzgurken
1 rote Zwiebel	1 EL süßer Senf	1 EL scharfer Senf
6 EL Himbeeressig	3 EL trüber Apfelessig	3 EL Weißweinessig
2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie
4 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Die Radieschen putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit etwas Salz bestreuen und 15 Minuten in einer Schüssel ruhen lassen.

Weißwurst 5-7 Minuten in heißem Wasser gar ziehen lassen. Dann abgießen und leicht abkühlen lassen. Weißwurst pellen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Gewürzgurken abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Süßen Senf, scharfen Senf, Himbeeressig, Apfelessig, Weißweinessig, Honig und Öl gut verrühren, mit Pfeffer würzen. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Petersilie grob hacken. Schnittlauch und Petersilie mit dem Dressing vermischen.

Weißwurst, Radieschen, Zwiebel und Gewürzgurken in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing marinieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Stefanie Schmid-Kölbl am 12. Januar 2021

Wingert-Salat mit Ziegen-Frischkäse und Waffeln

Für zwei Personen

Für den Salat:

150 g Feldsalat	1 nicht zu weiche Birne	1-2 rote Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen	1 EL weißer Balsamessig	1 TL süßer grober Senf
1 TL Dijonsenf	2 EL Birnensaft	60 g Walnüsse
1 EL Butter	1 ½ EL feines Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Ziegenkäse:

3 Ziegenfrischkäsetaler	3 EL feiner Rohrzucker	Pfeffer
-------------------------	------------------------	---------

Für die Waffeln:

110 g Butter	4 Eier	125 ml Buttermilch
225 g Weizen-Mehl, (550)	2 TL Natron	80 g Sesamsaat
150 g durchw. Speckwürfel	100 g grüne Oliven, ohne Stein	1 TL Tomatenmark
Speck-Schwarte	1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Kurkuma
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

Den Salat gut waschen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden, Knoblauch abziehen, fein schneiden und beides kurz in Olivenöl dünsten.

Birne waschen, in Spalten schneiden und kurz in warmer Butter braten.

Walnüsse grob gehackt in einer Pfanne mit Zucker rösten und leicht karamellisieren lassen.

Mit Senf, Essig, Öl, Birnensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Feldsalat mit dem Dressing vermischen.

Für den Ziegenkäse:

Ziegenfrischkäsetaler mit Pfeffer würzen, mit Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner gratinieren.

Für die Waffeln:

Weiche Butter und Eier verrühren. Mehl mit Natron gemischt zusammen mit der Buttermilch unterrühren. Sesamsaat, Gewürze, Speck und kleingeschnittene Oliven untermischen. Teig etwas ruhen lassen.

Waffeleisen vorheizen; mit Speckschwarte einreiben; einen großen Löffel des zähflüssigen Teigs einfüllen und goldbraun backen.

Den Feldsalat mit Walnüssen bestreuen und zusammen mit Frischkäsetalern anrichten. Die Waffeln dazu reichen und servieren.

Jutta Nicolaus am 23. Februar 2021

Zander mit Brotkruste und Rote-Bete-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 vorgegarte Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Birne	$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln
50 g Butter	75 ml Gemüsefond	2 EL Rotweinessig
$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	3 EL Olivenöl	Zucker
mildes Chilisalz	Salz	Pfeffer

Für den Zander:

2 Zanderfilets, à 100 g	$\frac{1}{2}$ Baguette	50 g Butter
2 Zweige Thymian	mildes Chilisalz	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

Meersalz

Für das Gemüse:

Die Rote Bete halbieren und in Scheiben hobeln. Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 1 Minute bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Braune Butter in einer Pfanne herstellen und die Birnenspalten darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten anbraten. Die Frühlingszwiebeln hinzufügen, kurz mitbraten und mit Chilisalz und Pfeffer würzen.

Gemüsefond mit Essig, Senf und Olivenöl mischen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Rote Bete untermischen und einige Minuten ziehen lassen. Nach Belieben nachwürzen.

Für den Zander:

Vom Baguette 4 dünne Scheiben herunterschneiden. Zanderfilets waschen und trockentupfen und evtl. noch Gräten herauszupfen. Auf der Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen und leicht überlappend mit je 2 Brotscheiben belegen. Butter in einer Pfanne zu brauner Butter werden lassen und die Zanderfilets mit der Brotseite nach unten bei milder Hitze darin goldbraun braten. Die andere Fischseite salzen, den Fisch wenden und je 1 Zweig Thymian unter die Filets legen. Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Resthitze glasig ziehen lassen.

Mit Chilisalz würzen, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Meersalz würzen.

Rote Bete mit Birnenspalten und Lauchzwiebeln auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Zanderfilets mit der Brotkruste nach oben darauf anrichten, mit etwas Fleur de Sel bestreuen und servieren.

Daniela Darr am 20. Juli 2021

Zander-Filet mit Spinat-Creme, Orangen-Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

2 mittelgroße Fenchelknollen	2 Orangen	2 kleine weiße Zwiebeln
4 Walnusskerne	2 EL weißer Balsamicoessig	2 TL flüssiger Honig
1 TL milder Senf	2 EL Walnussöl	Salz, Pfeffer

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets mit Haut à 160 g	50 g Mehl	150 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Spinat-Creme:

25 g junger Blattspinat	½ Schalotte	1 Knoblauchzehe
60 g Crème-fraîche	Muskatnuss	2 Walnusskerne
Salz	Pfeffer	

Für den Fenchel-Orangen-Salat: Walnüsse in einer Pfanne rösten, zum Abkühlen in einen Teller geben und beiseite stellen. Danach hacken.

Fenchel waschen, putzen, Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel mit einem Hobel in schmale Streifen schneiden. Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Mit einem scharfen Messer vorsichtig die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, den heraustretenden Orangensaft dabei in einer Schale auffangen.

Zwiebeln abziehen, halbieren, mit einem Hobel in feine Spalten schneiden. Fenchelstreifen und Zwiebelspalten in eine Schüssel geben.

Für das Dressing den aufgefangenen Orangensaft (ca. 3 EL) mit dem Balsamico-Essig, Honig und Senf verrühren. Öl unterschlagen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Dressing zum Salat in die Schüssel geben, alles gut durchmischen. Orangenfilets unterheben.

Ein wenig Fenchelgrün abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Salat mit Fenchelgrün und 4 EL mit gehackten, gerösteten Walnüssen bestreuen.

Für das Zanderfilet: Zanderfilets abspülen und trocken tupfen. Die Fischhaut mit einem sehr scharfen Messer mehrmals leicht einschneiden.

Zanderfilets salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl leicht abschütteln. Öl in einer Pfanne stark erhitzen.

Zanderfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 78 Minuten sehr knusprig anbraten.

Die Zanderfilets wenden und auf der Fleischseite 1-2 Minuten braten, Butter hinzufügen und die Filets darin schwenken.

Für die Spinat-Creme: Blattspinat putzen, waschen und in Salzwasser 30 Sekunden blanchieren. Auf ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und in Küchenpapier ausdrücken. Spinat hacken.

Schalotte und Knoblauch schälen und jeweils nur die Hälfte fein würfeln.

Crème fraîche mit Spinat, Schalotte und Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Walnusskerne hacken und dazugeben. Alle Zutaten mit einem Mixstab zu einer Creme pürieren.

Die Creme in einen Spritzbeutel geben und 3-4 Tupfen auf dem Teller verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Samuel Trotter am 05. Oktober 2021

Ziegenkäse in Panko-Sesam-Panierung, Rote Bete

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:	100 g Ziegenfrischkäse	1 Ei
1 EL Mineralwasser	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	2 TL Pinienkerne
2 TL weiße Sesamsaat	25 g Pankobrösel	25 g Mehl
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer		
Für die marinierte Rote Bete:	2 vorgegarte Rote Bete	2 Orangen
1 EL Ahornsirup	Salz	Pfeffer
Für die Rote-Bete-Gelee:	200 ml Rote-Bete-Saft	1 Zitrone
1 EL Crème-fraîche	4 g Agar-Agar	Salz, Pfeffer
Für den Salat:	50 g junger Spinat	50 g Rucola
1 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Weißweinessig	1 TL mittelscharfen Senf
1 EL Ahornsirup	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Ziegenkäse: Pinienkerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stängeln zupfen. Blätter fein hacken. Pankobrösel, gehackte Pinienkerne, Sesam, Petersilie auf einem Teller mischen. In einem weiteren Teller das Ei mit Mineralwasser verquirlen. Auf einem dritten Teller Mehl verteilen.

Ziegenkäsetaler von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer würzen, im Mehl, dann im Ei, dann in der Panko-Mischung wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den panierten Käse von beiden Seiten goldgelb anbraten, ca. 2-3 Minuten pro Seite. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die marinierte Rote Bete: Rote Bete in dünne Scheiben schneiden oder dünn hobeln. Dabei am besten Handschuhe tragen.

Eine Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Dann diese und die restlichen Orangen halbieren und den Saft auspressen. Ca. 200 ml Orangensaft, Orangenabrieb und Ahornsirup in einen Topf geben und vermischen. Rote-Bete-Scheiben in den Sud legen und alles langsam erhitzen. Sobald die Flüssigkeit kocht, die Temperatur reduzieren und die rote Bete für ca. 10 Minuten nur noch ziehen lassen. Zum Servieren Rote-Bete-Scheiben mittig auf einem Teller platzieren und mit etwas Orangenabrieb bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rote-Bete-Gelee: Rote-Bete-Saft mit Agar-Agar in einen kleinen Topf geben und mit einem Stabmixer durchquirlen. Danach die Mischung einmal aufkochen lassen und in eine flache Schale oder Auflaufform gießen. Für ca. 20 Minuten in einem Tiefkühlfach kaltstellen.

Einen Teil des Gelees in Stücke teilen und für die spätere Garnitur zur Seite stellen. Restliches Rote Bete Gelee in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer zerkleinern. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Crème fraîche und Zitronensaft verrühren und so viel hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, rausnehmen und abkühlen lassen. Olivenöl, Weißweinessig, Senf und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat und Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermengen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Daria Rüppel am 15. Juni 2021

Ziegenkäse-Crostini, Feigen-Chutney, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Feigen-Chutney:

250 g frische Feigen	125 g rote Zwiebeln	40 ml weißer Balsamicoessig
25 ml roter Portwein	50 g Rohrzucker	1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl		

Für das Ziegenkäse-Crostini:

1 Packung Blätterteig	400 g Ziegenweichkäserolle	100 g Honig
4 Zweige Thymian		

Für den Wildkräutersalat:

250 g Wildkräutersalat	100 g Frisée-Salat	2 frische Feigen
50 ml weißer Balsamicoessig	1 Zitrone	100 ml Rapsöl
1 TL mittelscharfer Senf	50 ml Ahornsirup	Salz, Pfeffer

Für das Feigen-Chutney:

Die Feigen in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in Olivenöl glasig dünsten, mit Balsamicoessig und Portwein ablöschen. Feigen, Rohrzucker und Cayennepfeffer zugeben und sämig einkochen.

Für das Ziegenkäse-Crostini:

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kreise vom Blätterteig und dem Ziegenkäse mit dem gleichen Durchmesser ausstechen und im Ofen nebeneinander backen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Honig mit Thymian verrühren und auf den Ziegenkäse geben. Vor dem Servieren mithilfe eines Bunsenbrenners gratinieren.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter und Frisée-Salat abbrausen, trockenwedeln und vermengen.

Zitrone halbieren und auspressen. Aus Balsamicoessig, Rapsöl, Zitronensaft, Senf und Ahornsirup ein Dressing erstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit dem Dressing marinieren. Feigen aufschneiden und als Garnitur darauf legen.

Salat mit Hilfe eines Anrichters auf Teller portionieren. Darauf jeweils eine Scheibe Blätterteig und eine Scheibe Ziegenkäse geben. Mit dem Feigenchutney verfeinern.

Jan Matthes am 30. März 2021

Ziegenkäsepraline mit geröstetem Apfel, Rote-Bete-Püree

Für zwei Personen

Für die Ziegenkäsepraline:

100 g Ziegenfrischkäse	1 Ei	1-2 TL flüssiger Honig
4-5 EL Mehl	50 g Paniermehl	50 g Pankomehl
300 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den gerösteten Apfel:

1 Boskop-Apfel	1 Zwiebel	Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Rote-Bete-Püree:

2 Knollen vorgeg. Rote Bete	1 mehligk. Kartoffel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz

Für die Ziegenkäse-Senf-Creme:

100 g Ziegenfrischkäse	3-4 TL Crème-fraîche	2 TL körniger Dijon-Senf
1 TL mittelscharfer Senf	2-3 TL flüssiger Honig	Salz

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat-Mischung	1 rohe Rote Bete	2 TL flüssiger Honig
2 TL körniger Dijon-Senf	2 EL Weißweinessig	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Cracker:

100 g Mehl	3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
------------	---------------	-----------------------

Für die Garnitur:

1 rohe Rote Bete	1 Apfel	
------------------	---------	--

Für die Ziegenkäsepraline:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Ziegenkäse, Honig, Mehl, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Kugeln aus der Masse rollen. Ei verquirlen. Kugeln durch ein verquirltes Ei ziehen und dann in Paniermehl wenden. Den Vorgang noch einmal mit Pankomehl wiederholen.

In einem kleinen Topf Sonnenblumenöl erhitzen und die fertigen Pralinen darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den gerösteten Apfel:

Zwiebel abziehen. Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Apfel und Zwiebel in sehr kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Würfel hinzufügen und langsam braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Wenn die Würfel gut braun sind, Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für das Rote-Bete-Püree:

Kartoffel schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser für 15 Minuten garen, dann abgießen. Knoblauch abziehen. Rote Bete, Kartoffelwürfel und Knoblauch mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Dill abrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen.

Dill, Zitronensaft und etwas Salz zu dem Püree hinzufügen und unterrühren.

Für die Ziegenkäse-Senf-Creme:

Ziegenkäse, Crème fraîche, beide Senfsorten und Honig zu einer glatten Masse verrühren und mit Salz abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Rote Bete schälen und raspeln. Honig, Senf, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Salat vermengen.

Für die Cracker:

Mehl mit 50 ml Wasser, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten.

Sehr dünn ausrollen und in kleine Quadrate schneiden. Diese auf ein Backblech geben, noch einmal mit einer Prise Salz bestreuen. Für 12-15 Minuten im Ofen backen.

Für die Garnitur:

Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Rote Bete ebenfalls schälen. Apfel und Rote Bete in feine Scheiben hobeln und auf dem Teller kreisförmig anordnen. Die Praline darauf anrichten. Tupfen des Pürees mit dem Spritzbeutel auf dem Teller verteilen, dazu den gerösteten Apfel, Ziegenkäse-Senf-Creme und Cracker anrichten und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annika Boden am 16. November 2021

Zitronengras mit Ente und Garnele im Tempura-Mantel

Für zwei Personen

Für die Enten-Garnelen-Füllung:

100 g Entenbrust, mit Haut	5 Garnelen	1 Knoblauchzehe
1 Stange Frühlingszwiebel	3 g Ingwer	1 Zweig Koriander
$\frac{3}{4}$ TL Tomatenmark	1 TL Sojasauce	1 Prise brauner Zucker
$\frac{3}{4}$ EL Gänseeschmalz	1 Prise Meersalz	weißer Pfeffer
schwarzer Pfeffer		

Für das Zitronengras:

4 Stängel Zitronengras

Für den Tempura-Teig:

65 g Weizenmehl, Typ 405	85 g Maisstärke	1 Ei, Größe L
60 ml Wodka	1 Prise Meersalz	120 ml Eiswasser
1 L Erdnussöl		

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Ei, Größe L	1 Msp. Dijon Senf	1 Zitrone
1 EL Yuzusaft	100 ml Maiskeimöl	1 TL Mirin
$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	2 TL Wasabipaste	$\frac{1}{2}$ TL weiße Misopaste
3 Kapern	1 TL Sojasauce	1 Prise feines Meersalz
Pfeffer		

Für das Hiyayakko-Tofu:

300 g schnittf. Seidentofu	$\frac{1}{2}$ Gurke	3 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ Stange Frühlingszwiebel	1 TL Honig	2 EL Sojasauce
Shiso-Kresse	Bonitoflocken	

Für die Enten-Garnelen-Füllung:

Den Ingwer schälen, die Frühlingszwiebeln putzen und beides fein hacken. Knoblauchzehe ebenfalls schälen und die Hälfte fein hacken.

Alles mit dem Gänseeschmalz in der Pfanne vorsichtig anschwitzen. Nach ca. 5 Minuten mit Sojasauce, braunem Zucker und Tomatenmark würzen und noch ca. 1 Minute weiter schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Entenbrust in Würfel schneiden und mit dem Gemüse aus der Pfanne vermischen. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und anschließend durch den Fleischwolf bei feiner Lochscheibe durchdrehen.

Die Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trocken tupfen.

Mittelfein hacken und mit dem Entenhack vermengen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und 2 EL fein hacken. Abschließend in die Enten Garnelen-Masse geben.

Für das Zitronengras:

Zitronengras locker in nasses Küchenpapier einschlagen und im Ofen bei 150 Grad Umluft weichgaren. Anschließend Zitronengras am dicken Ende mit etwas Abstand ca. 7 cm lang kreuzweise einschneiden. Um 45 Grad drehen und erneut einschneiden. Das Zitronengras je mit einer Hand unter dem Einschnitt und über dem Einschnitt packen und jeweils in die andere Richtung drehen (als würde man etwas auswringen), dann zur Mitte hin zusammenstauchen und wieder auseinanderziehen. Nun sind kleine Nester entstanden, die man nun mit der der Enten-Garnelen Masse befüllen kann.

Für den Tempura-Teig:

Wodka und Ei mit einem Spiralbesen vermischen. Anschließend Mehl und die Maisstärke hinzugeben, danach das eiskalte Wasser und eine große Prise Salz. Mit einem Mixstab alles glatt

pürieren und die gefüllten Zitronengrasnester sofort in den Tempura-Teig tunken. In einem kleinen Topf mit hohem Rand oder einer Fritteuse bei ca. 190 Grad heißem Erdnussöl frittieren, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Eine halbe Zitrone auspressen und etwas von der Schale abreiben. Ei trennen, Eigelb in eine Schüssel geben, mit Senf, einem Spritzer Zitronensaft, einem Spritzer Yuzusaft und etwas Salz würzen.

Maiskeimöl hinzufügen und mit einem Spiralbesen kräftig schlagen, dabei nur stufenweise das Öl hinzugeben. Sobald sich das Öl mit dem Ei verbunden hat, neues Öl zugeben, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.

Danach Wasabipaste, Misopaste, Sojasauce, Mirin, Zitronenabrieb und Ahornsirup hinzugeben. Kapern zerdrücken und in die Mayonnaise rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Hiyayakko-Tofu:

Tofu in 1,5 cm dünne Scheiben schneiden. 6 hauchfeine Gurkenscheiben schneiden und auf den Teller überlappend in einer Reihe anrichten.

Tofuscheiben draufsetzen und die überschüssige Gurke an den Rändern wegschneiden. Frühlingszwiebel putzen und hauchfein schneiden. Ingwer mit einer Reibe fein raspeln und ein wenig auf dem Seidentofu verteilen.

Anschließend die Frühlingszwiebeln auf den Tofu setzen. Honig mit Sojasauce vermischen und ca. 1 EL über jede Tofuscheibe streichen.

Abschließend mit feingeschnittener Shiso-Kresse und Bonitoflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 29. September 2021

Index

- Aubergine, 3, 5, 6, 25, 56, 73
Austern, 27
Avocado, 7, 13, 22, 26, 27, 30, 32, 39, 51, 52, 55, 62, 71, 75, 82, 91, 92, 107, 123, 132, 149, 152, 153
- Blätterteig, 11, 29, 127, 165
Blumenkohl, 37, 80, 91, 97
Bohnen, 7, 26, 141
Brokkoli, 16, 17, 19, 53
Brot, 3, 12, 24, 37, 45, 53, 55, 68, 69, 79, 90, 96, 102, 106, 109, 114, 120, 122, 123, 134, 135, 149, 162
Bruschetta, 7, 55
Bulgur, 22, 117
- Carpaccio, 49, 83, 123–126
Ceviche, 26–28, 82, 132
Chicoree, 31, 151
Couscous, 8, 33, 42
- Erbsen, 7, 13, 16, 17, 41, 42, 63, 70, 100, 107, 140, 153
- Feld-Salat, 20, 46, 85, 100, 113, 118, 125, 161
Fenchel, 108, 123, 163
Fisch-Filet, 13, 26, 28, 36, 45, 49, 77, 91–93, 105, 112, 129, 130, 132–134, 146, 152, 162, 163
Fleisch, 1, 25, 30, 38, 46, 47, 57, 66, 68, 85, 86, 94, 95, 102, 103, 128
Fleisch-Filet, 83, 84, 98, 118–121, 146, 149, 150, 153
Forellen, 46, 85
- Garnelen, 1, 2, 24, 45, 50–53, 55, 58, 76, 79, 87, 89, 101, 117, 128, 168
Geflügel, 2, 9, 15, 24, 39, 48, 52, 62, 63, 65, 90, 105, 108, 111, 135, 151, 155, 168
Gurke, 7, 8, 27, 35, 42, 49, 55, 57, 63, 66, 68, 85, 94, 98, 112, 117, 129, 133, 134, 142, 149–151, 153, 160, 168
- Jakobsmuscheln, 35, 53, 70–73, 75–77, 108, 146
- Käse, 1, 6–8, 11–13, 16, 17, 19, 22, 24, 29–31, 34, 36, 43, 44, 46, 49, 56, 59, 61, 66, 69, 72, 82, 84, 85, 88, 93, 95–97, 102, 109, 111, 115, 116, 120, 123–127, 135, 139, 143, 144, 148, 157, 159, 161, 164–166
Kürbis, 20, 23, 39, 43, 79, 80, 125, 144, 148
Kabeljau, 27, 80, 82
Kartoffeln, 5, 23, 26, 29, 32, 48, 49, 61, 63, 65, 70, 79, 82, 84, 88, 92, 114, 121, 122, 124, 128, 133, 136–138, 166
Knödel, 96, 102
Kokos, 62, 63, 79, 86, 89, 101, 155
Kuchen, 20, 36, 140
- Lauch, 15, 104, 162
Linsen, 15, 50, 98, 122
- Möhren, 15, 20, 26, 50, 63, 68, 84, 86, 87, 89, 99–101, 106, 111, 113, 114, 122, 127, 138, 142, 155
Mangold, 85, 102
Meeresfrüchte, 1, 106, 136
- Nudel-Salat, 63
Nudeln, 98, 142, 152
- Obst, 2, 5, 9–11, 15, 16, 19, 22, 23, 27, 28, 31, 32, 35, 39, 41, 42, 46, 47, 49, 50, 52, 62, 71, 75, 77, 82, 87, 88, 91–93, 97, 101, 105, 108, 111, 113, 118, 119, 125, 129, 133, 134, 140, 142, 144, 148–150, 152, 153, 155, 156, 158, 160–164, 166
- Pak-Choi, 86
Paprika, 2, 22, 36, 55, 65, 101
Pastinaken, 113
Pilze, 1, 27, 29, 30, 38, 41, 48, 59, 69, 85, 96, 102, 109, 110, 112, 118, 125, 139, 148, 155, 157, 159
Porree, 17, 23, 101, 106
Rösti, 5, 49, 84, 88, 92, 113, 133

Rüben, 113
Radieschen, 45, 85, 112, 114, 141, 160
Ravioli, 15, 38, 115, 116, 157
Reis, 2, 12, 151
Rettich, 15, 19, 46, 49, 68, 90, 105, 113, 133,
134
Rote-Bete, 13, 16, 19, 20, 22, 31, 49, 76,
88, 105, 123–127, 134, 138, 140, 148,
153, 162, 164, 166
Rucola, 19, 31, 36, 44, 46, 58, 69, 72, 85, 94,
100, 101, 121, 126, 164

Sauerampfer, 92, 136, 137
Schinken, 36, 43, 44, 73, 111, 127, 139, 143
Schoten, 1, 63
Sellerie, 10, 25, 26, 50, 59, 82, 86, 90, 98, 106,
108, 119, 127, 132, 138–141
Spargel, 95, 159
Speck, 30, 46, 58, 80, 161
Spinat, 1, 12, 17, 20, 36, 38, 69, 85, 116, 134,
140, 143, 144, 157, 163, 164
Suppe, 7, 10, 29, 79, 87, 89, 99, 105, 114, 122,
127, 128, 137, 156

Tatar, 13, 19, 49, 71, 77, 84, 85, 88, 92, 93,
119–121, 129, 133, 134, 146, 148, 149,
152, 153
Teig-Taschen, 15, 115, 116, 157
Toast, 24, 37, 45, 53, 55, 69

Weißkohl, 107, 158
Wild, 11, 34, 44, 66, 85, 97, 158, 165, 166
Wurst, 15, 97, 160

Zucchini, 17, 30, 47, 61, 65, 111