

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Vorspeisen

2024

150 Rezepte

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

Inhalt

Kräuter-Ravioli mit Butter, Pfifferlingen, Gremolata	1
Mit Käse, Spinat, Tomaten mit Champignons, Saganaki	2
Süßkartoffel, Avocado-Dip, Lachsfilet, Baguette	3
Tempura-Garnelen, Mango-Chutney, Mayonnaise	4
Rote-Bete-Carpaccio, Calamaretti, Blumenkohlröschen	5
Arabische 'Çi Köfte' und Zucchini-Salat	6
Tataki von der Hirschnuss mit Pfeffer-Karamell	7
Tatar vom Rinderfilet mit Garnele und Feldsalat	8
Lachs-Taschen in Milch mit Krabben-Spinat-Füllung	9
Kohlrabi-Suppe mit Croûtons und Kräuter-Öl	10
Kürbis mit Blauschimmel-Käse-Buttermilch-Dip	11
Lachs-Gurken-Tatar mit Rösti, Schnittlauch-Mayonnaise	12
Frittiertes Taco, Rinderfilet, Tomatensalsa, Avocado	13
Allgäuer Käsesuppe, Zwiebeln, Schinken-Käse-Schnecken	15
Avocado-Mango-Tatar mit Stracciatella-Zitronen-Creme	16
Kräuter-Salat mit Johannisbeeren und Simit Kebab	17
Kartoffel-Wasabi-Suppe mit Jakobsmuscheln	18
Thunfisch-Tatar, Rucola-Tomaten-Salat, Pfifferlinge	19
Gorgonzola-Feigen-Törtchen, Pflücksalat, Käse-Chip	20
Beef tartare, Avocado, Apfel, Eigelb, Kartoffelstroh	21
Kürbiscremesuppe, Knäckebrötchen, Joghurt-Schnittlauch-Dip	22
Kartoffel-Suppe mit Pfifferlingen und pochiertem Ei	23
Jakobsmuscheln auf Papaya-Avocado-Relish	24
Saibling-Leber, -Filet, -Ceviche, Gurken-Tagliatelle	25
Maisfladen mit Hühnchen, Avocado, Rührei, Guasacaca-Dip	26

Son-in-law-Eggs, Gurken-Salat, knusprige Reismudeln	27
Blumenkohl als Püree, mariniert, aus dem Ofen	28
Lachsforelle, Mayonnaise, Rote-Bete-Carpaccio	29
Süßkartoffel-Pancakes mit Ziegenkäse, Tomaten-Salsa	30
Pilz-Ravioli, Thymianbutter, Pilze, Tomaten	31
Glasnudel-Salat mit Rinderfilet-Steak	32
Kohlrabi und Kohlrabi-Salat mit Belugalinsen	33
Käse-Soufflé mit Haselnuss-Zwiebeln, Aprikose, Salat	34
Gefüllte Ochsenherztomate, Bruschetta, Parmaschinken	35
Armenische Tomatensuppe, Hackfleischkloß, Börek, Tsatsiki	36
Lachs-Tatar mit Apfel-Gurken-Salat und Kartoffelecken	37
Thunfisch-Tataki mit Kartoffel-Rösti, Mayonnaise	38
Erdbeer-Melonen-Gazpacho mit Panko-Garnele, Couscous	40
Tagliata di manzo, Röstzwiebeln, Spinat-Salat	41
Thunfisch-Tataki, Mango-Avocado-Salsa, Gurken-Röllchen	42
Wolfsbarsch mit Erbsen-Minz-Soße und Kartoffelsotto	44
Carpaccio-Halbkugel, Sellerie-Panko-Füllung, Mayonnaise	45
Wassermelonen-Zucchini-Türmchen mit Feta-Creme, Pesto	46
Zuckerschoten-Cremesuppe mit Tatar vom Wolfsbarsch	47
Antipasti-Türmchen mit Mozzarella, Spinat-Pesto	48
Teigtaschen mit Lauchfüllung, Koriander-Knoblauch-Dip	49
Kartoffel-Wasabi-Suppe mit Kürbiskernen und Croûtons	50
Thunfisch-Filet im Sesam-Mantel, Zitronen-Mayonnaise	51
Friséesalat, Speck, Ei, Avocado-Mango-Melange	52
Knoblauchsuppe mit Jakobsmuscheln im Schinken-Mantel	53
Grüner Gazpacho mit Lachs-Rettich-Rose	54
Fenchel-Orangen-Salat, Koriander-Pesto, Jakobsmuscheln	55
Garnelen-Tatar, Melonen-Avocado-Creme, Gurkenröllchen	56
Rucolasalat, Lachs, Feigen, Mozzarella, Parmaschinken	57
Grapefruit-Orangen-Carpaccio, Fenchel-Tatar, Garnelen	58
Saibling-Filet in Orangen-Thymian-Butter, Lauchrollen	59
Jakobsmuschel im Parmamantel mit Beurre blanc	60

Kartoffel-Taschen, Räucherforellen-Füllung, Zwiebeln	61
Mit Ziegenkäse und Parmesan gefüllte Ravioli, Tomaten	62
Spinat-Küchlein, Ziegenkäse, Avocado-Räucherlachs-Tatar	63
Süßkartoffel-Scheibe, Feta, Cranyberrys, Pesto-Creme	64
Lamm-Filet mit Lauch in Cidre-Senf-Soße, Kapern, Öl	65
Panko-Garnelen, Miso-Mayonnaise, Fenchel-Melonen-Salat	66
Ceviche vom Zander mit Süßkartoffel-Püree, Guacamole	67
Pochiertes Ei im Bacon-Schälchen, Burgunder-Soße, Pilze	68
Tomaten-Suppe mit Pesto alla genovese und Bruschetta	69
Spargel, Erdbeer-Salsa, Jakobsmuscheln	70
Jakobsmuscheln, Wein-Schaum, Erbsen-Creme	71
Buffalo Chicken Dip mit Crackern	72
Saibling-Filet auf Karotten-Tatar, Rösti	73
Black-Tiger-Garnelen und Doraden-Filet mit Salat	74
Süßkartoffel-Puffer, Apfel-Dip, Karotten-Lachs	75
Cocktail, Räucherlachs, Krabben, Erdbeer-Joghurt, Brot	76
Suppe, Parmesan-Schaum, Parmesanchip, Carpaccio, Salat	77
Pilz-Cremesuppe mit Ei, Crème-fraîche, Kräuter-Croûtons	78
Riesen-Garnelen mit Knoblauch-Mayonnaise, Salatherzen	79
Zucchini-Ricotta-Röllchen, Tomaten, Basilikum-Pesto	80
Süßkartoffel-Kokos-Suppe, Koriander-Pesto, Brotchips	81
Wolfsbarsch-Carpaccio mit Gemüse-Fisch-Soße	83
Chicorée-Salat mit Orange, Mozzarella, Röste-Brot	84
Sellerie-Birnen-Süppchen, Vanille-Croûtons, Bacon	85
Gyoza mit Erdnuss-Chili-Crunch und Zitronen-Ponzu	86
Erbsen-Minz-Suppe mit Hähnchen-Spieß und Croûtons	87
Porree mit Krabben-Ziegenkäse-Dip, Saibling-Filet	88
Beef tartare mit Rösti, Miso-Mayonnaise, Kaviar	89
Garnele mit Guacamole, Tomaten-Salsa, Babymais	90
Salat nach Waldorf Art mit Tofu-Streifen, Käsekräcker	91
Jakobsmuschel, Erbsen-Minz-Püree, Apfel-Sellerie-Saft	92

Ricotta-Küchlein mit Tomaten-Soße und Zucchini-Salat	93
Tintenfisch-Tomaten-Fenchel-Salat mit Korallenhippe	94
Gelbe Paprikasuppe mit Kräuter-Öl, Kräuter-Croûtons	95
Vakuum-gegarter Lachs, Lachshaut-Chip, Sellerie-Salsa	96
Gebackene Spinatblätter mit dreierlei Soße	97
Mango-Salat mit gebratener Enten-Brust	98
Rinderfilet-Würfel, Fenchel-Zucchini-Salat	99
Forelle mit Buttermilch-Gurken-Soße, Gurken-Salat	100
Käsetörtchen mit Rote Bete, Gurke, gepickeltem Apfel	101
Räucherfisch-Suppe mit Mecklenburger Götterspeise	102
Ceviche vom Wolfsbarsch mit Linsen-Salat, Tortilla	103
Beef tartare mit Süßkartoffel-Würfeln, Crème fraîche	104
Tomaten-Suppe mit gegrilltem Käse-Toast	105
Panko-Garnele, Jakobsmuschel mit Orangen-Chili-Butter	106
Fjord-Forellen-Tatar, Apfel, Gurke, Crème fraîche	108
Curry-Eiersalat, Pumpernickel-Erde, Blumenkohl	109
Wachtel-Birnen-Roulade und Spargel-Schinken-Röllchen	110
Dreierlei Bruschetta	111
Garnelen-Saganaki mit Tomaten-Soße, Feta, Pfannenbrot	112
Ceviche, Maiscreme, Süßkartoffeln, Koriander-Garnelen	113
Fenchel-Suppe, Jakobsmuschel, Fenchel, Parmesan-Chip	115
Filo-Lachsbällchen mit Gurken-Meerrettich-Salat	116
Knusprige Gyoza mit Soja-Dip	117
Kräutercremesuppe mit Rinder-Filet-Streifen, Pesto	118
Jakobsmuscheln, Buttermilch-Orangensud, Erbsen-Püree	119
Lachs-Tatar, Chili-Mango, Avocado, Limetten-Ingwer-Dip	120
Konfierter Kabeljau, Erbsencreme, Buttermilchschaum	121
Thunfisch-Würfel, Sesam-Mayonnaise, Avocado-Püree	122
Gewürzlachs und Gurken-Mango-Salat, Dressing	123
Ravioli mit Ricotta-Salbei-Füllung und Salbeibutter	124
Kartoffelsotto mit Shiitake, Garnelen, Sardellenschaum	125
Schwarzwurzel-Cremesuppe, Belugalinsen, Pancetta-Crunch	126

Maissuppe mit Mango-Polenta und konfiertem Eigelb	127
Wolfsbarsch mit Weißweinschaum und Eichblattsalat	128
Konfierter Saibling, Buttermilch-Sud, Zuckerschoten	129
Beef tartare, Eigelb, Avocado-Salsa, Kartoffelstroh	130
Viktoriabarsch mit Frischkäse-Creme, Pilzen, Gurken	131
Lachs mit Honig-Senf-Soße, Rösti, Rote-Bete-Salat	132
Feldsalat mit Falafel, Kürbis und Mango-Dressing	133
Erbsen-Krapfen mit Cannellini-Hummus und Ringelbete	134
Parmesan-Suppe, Gemüsefond, Backerbsen, Schinken-Chip	135
Rinder-Tatar mit Wachtelei, Mayonnaise, Parmesanchip	136
Ravioli alla burrata mit Tomaten-Soße, Ofentomaten	137
Linsen-Gemüse-Salat mit Pfannenbrot und Raita	138
Krabben-Frikadellen, Kürbiskernöl-Dip, Algensalat	139
Räucherforellen-Mousse, Blattsalat, Joghurt-Brötchen	140
Maronen-Cappuccino mit zweierlei Hippe und Croûtons	141
Zweierlei Garnelen-Cocktail	142
Wolfsbarsch mit Kräuter-Vinaigrette und Tomaten	143
Frühlingsrollen mit Limetten-Chili-Dip	144
Lachsforellen-Tatar mit Gurken und Radieschen	145
Matjes-Tatar mit Kartoffel-Rösti und Kräuter-Dip	146
Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse, Avocado, Orange	147
Rücken vom Feldhasen mit Dattel-Nuss-Topping	148
Rehtatar auf Brotchip mit Wachtelei	149
Heilbutt, Rote-Bete-Carpaccio, Kokos-Meerrettich-Dip	150
Saibling-Filet mit Panko-Bröseln, Kartoffel-Espuma	151
Garnelen-Kartoffel-Kroketten mit Tomaten-Püree	152
Windbeutel mit Pilzcreme-Füllung, Wildkräuter-Salat	153
Weizen-Tortilla mit Austernpilzen und Avocado	154
Kohlrabi-Ravioli mit Kartoffel-Kräuter-Füllung	155
Garnelen, Ofentomaten, Mozzarella-Creme, Pesto	156

Kräuter-Ravioli mit Butter, Pfifferlingen, Gremolata

Für zwei Personen

Für den Pasta-Teig:

2 Eier 50 g Mehl 50 g Semola
Salz

Für die Füllung:

100 g Spinat 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb 100 ml Sahne 20 g Kerbel
20 g Salbei 20 g Estragon 50 g Paniermehl
Muskatnuss Öl Salz, Pfeffer

Zur Fertigstellung: 1 Ei

Für die braune Butter: 50 g Butter

Für die Pfifferlinge:

50 g Pfifferlinge 1 Schalotte Butter
50 ml Hühnerfond Salz Pfeffer

Für die Gremolata:

1 Knoblauchzehe 1 Zitrone, Abrieb 50 g glatte Petersilie
Olivenöl Salz

Für die Garnitur: 50 g Parmesan

Für den Pasta-Teig: Aus allen Zutaten einen Nudelteig herstellen und diesen mithilfe der Pasta-Maschine dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher 4-5 cm große Kreise ausstechen.

Für die Füllung: Schalotten und Knoblauch abziehen und in Brunoise schneiden. In einer Pfanne in etwas Öl kurz anschwitzen.

Spinat waschen, trockentupfen, mit in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen. Kräuter hacken und zum Spinat geben, mit Sahne ablöschen und diesen cremig einrühren. Den Zitronenabrieb hinzugeben. Paniermehl bei Bedarf zu der Masse geben.

Zur Fertigstellung: Das Ei trennen, das Eigelb auffangen und verquirlen. Raviolifüllung löffelweise auf den Pastateig geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen und zuklappen. Die Ravioli in reichlich Salzwasser 1-2 Minuten kochen.

Für die braune Butter:

Butter in einer Pfanne auf hoher Stufe zum Schmelzen bringen. Butter so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Schaum sich auf den Boden absetzt und die Butter langsam karamellisiert und eine goldbraune Farbe annimmt. Zum Schluss über die Ravioli geben.

Für die Pfifferlinge: Schalotte abziehen und fein hacken. 1 EL Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Pfifferlinge putzen und hinzugeben, kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Geflügelfond ablöschen, reduzieren lassen und mit etwas kalter Butter aufmontieren. Ravioli dazugeben, kurz mitschwitzen und servieren.

Für die Gremolata: Petersilienblättchen abzupfen und in schmale Streifen schneiden, danach noch mit einem Wiegemesser so fein wie möglich schneiden. Petersilie in eine kleine Schüssel umfüllen. Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen, hacken und alle Zutaten vermischen. Wenn alle Zutaten vermengt sind, wird Olivenöl hinzugegeben. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur: Parmesan über die Ravioli reiben.

Irina Lützel Schwab am 22. Oktober 2024

Mit Käse, Spinat, Tomaten mit Champignons, Saganaki

Für zwei Personen

Für die Champignons:

4 große Champignons	1 Strauchtomate	200 g Blattspinat
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Manchego
3 EL Pankobrösel	2 EL Olivenöl	

Für den Saganaki:

2 Fetascheiben à 100 g	1 Ei	Mehl
Paniermehl	Olivenöl	

Für den Blattsalat:

1 Bund Blattsalat	4 EL heller Balsamicoessig	1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Honig	8 EL Olivenöl	

Für die Champignons:

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Champignons putzen. Strunk der Champignons entfernen und fein würfeln. Tomate waschen und halbieren. Strunk und Gehäuse entfernen und die Tomate fein würfeln. Spinat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Manchego reiben. Alle Zutaten, bis auf die Champignons, in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten und die Champignons hineinsetzen. Die Füllung in die Champignons geben. Für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Für den Saganaki:

Fetascheiben etwas trocken tupfen. Aus Ei, Mehl und Paniermehl eine Panierstraße bauen. Fettscheiben erst im Ei, dann im Mehl und zuletzt im Paniermehl wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Feta von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Blattsalat:

Salat waschen und trockenschleudern. Öl, Essig, Senf und Honig mit einem Schneebesen oder Milchaufschäumer cremig schlagen. Dressing über den Salat geben.

Nils Herzing am 22. Oktober 2024

Süßkartoffel, Avocado-Dip, Lachsfilet, Baguette

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffel:

2 Süßkartoffeln à 150 g	3 EL Sriracha	1 TL Honig
1 EL Balsamicoessig	2 EL Öl	Salz

Für den Lachs:

2 Lachsfilet à 150 g	Öl	Salz
----------------------	----	------

Für den Avocado-Gurken-Dip:

1 reife Avocado	1 Gurke	1 Limette, Saft
1 TL Wasabipaste	Salz	Pfeffer

Für das Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	Butter
------------------------	--------

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie

Für die Süßkartoffel:

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffel halbieren und ein Rautenmuster auf die Innenseite einschneiden. Sriracha, Honig, Öl und Salz vermischen und die Schnittstelle der Süßkartoffel damit bepinseln. Anschließend die Süßkartoffel für 25 Minuten im Ofen garen.

Für den Lachs:

Lachsfilet waschen und trockentupfen. Lachs von beiden Seiten mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs von beiden Seiten scharf anbraten.

Für den Avocado-Gurken-Dip:

Avocado in ein hohes Behältnis geben. Gurke vierteln. Ein Viertel zu der Avocado geben und ein Viertel in kleine Würfel schneiden. Das Avocado-Gurken-Gemisch salzen und pfeffern und mit 2 EL Limettensaft und Wasabipaste pürieren. Anschließend die Gurkenwürfel hinzugeben.

Für das Baguette:

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Für die Garnitur:

Petersilie hacken und über das fertige Gericht streuen.

Marina Engelhardt am 22. Oktober 2024

Rote-Bete-Carpaccio, Calamaretti, Blumenkohlröschen

Für zwei Personen

Für die Calamaretti:

200 g Calamaretti	3 Sardellenfilets	1 Schalotte
20 g schwarze Oliven	6 Kapern	20 g Semmelbrösel
glatte Petersilie	30 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Carpaccio:

2 vorgeg. Rote Bete	1 Knoblauchzehe	1 TL Honig
1 EL dunkler Balsamicoessig	3 EL Olivenöl	

Für den Blumenkohl:

1 kl.lila Blumenkohl	Rotwein	Salz
----------------------	---------	------

Für das Knäckebrot:

250 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 EL Leinsamen
essbare Blütenblätter	6 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotte abziehen und klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Eine Pfanne erhitzen. Sardellen, Kapern und Oliven ebenfalls fein hacken und zusammen mit Schalotte und Petersilie kurz anbraten. Semmelbrösel und Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Calamaretti füllen. Erneut kurz anbraten.

Für das Carpaccio:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Eine Vinaigrette aus Olivenöl, Balsamico, Knoblauch und Honig anrühren. Rote Beete sehr fein hobeln und flach anrichten, die Vinaigrette darüber geben.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl waschen und Röschen zerteilen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Röschen kurz darin garen.

Anschließend das Wasser auskippen und den Blumenkohl kurz mit Rotwein ablöschen.

Für das Knäckebrot:

Alle Zutaten mit 125 ml kaltem Wasser zu einem Teig kneten. Teig dünn auf Backpapier ausrollen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und ca.

20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Anja Kramer am 22. Oktober 2024

Arabische 'Çi Köfte' und Zucchini-Salat

Für zwei Personen

Für die 'Çi Köfte':

150 g feiner Bulgur	3-4 grüne Oliven	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
1 kleine Zwiebel	40 g geschälte Walnüsse	2 EL Tahini
2 EL Tomatenmark	2 EL Paprikamark	30 g Granatapfelsirup
1-2 Zweige Minze	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL mildes Paprikapulver
Chilipulver	4 EL Olivenöl	2 TL Salz

Für den Zucchini-Salat:

2 Zucchini	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	2 große Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft	40-50 ml Granatapfelsirup	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Kopf Romanasalat	1 arab. Vollkorn-Fladenbrot
--------------------	-----------------------------

Für die 'Çi Köfte':

Den Bulgur in lauwarmem Wasser einweichen. Walnüsse in einem Multizerkleinerer zerkleinern. Bulgur abgießen und gut ausdrücken.

Zwiebel abziehen, zusammen mit dem Bulgur in den Multizerkleinerer geben und zerkleinern. Salz, Tahini, Tomatenmark, Paprikamark, Paprikapulver, Granatapfelsirup und Olivenöl einrühren. Mit Oliven, Walnüssen und Minze garnieren. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen und diese als Garnitur verwenden. Vor dem Servieren mit Granatapfelsirup und Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Chilipulver würzen.

Für den Zucchini-Salat:

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben in heißen Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und pressen, anschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Granatapfelsirup verrühren.

Petersilie klein hacken. Das Dressing mit den Zucchinischeiben vermengen und mit Petersilie garnieren. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen und diese als Garnitur verwenden.

Für die Garnitur:

Einzelne Salatblätter lösen und Brot in Streifen schneiden. Beides zum Taket Matet reichen.

Zakarya Mandwo am 15. Oktober 2024

Tataki von der Hirschnuss mit Pfeffer-Karamell

Für zwei Personen

Für das Tataki:

300 g frische Hirschnuss 3 EL schwarzer Sesam 3 EL weißer Sesam
100 ml dunkle Sojasauce Sonnenblumenöl

Für den Pfeffer-Karamell:

2 TL Paradieskörner 3 EL Zucker

Für den Gurkensalat:

2 Snackgurken 2 Frühlingszwiebeln 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft 2 EL helle Sojasauce 2 EL Ahornsirup
100 ml Sesamöl 2 TL weißer Sesam 1 TL Chiliflocken

Für die Garnitur:

50 g Kresse

Für das Tataki:

Das Fleisch in 5x5 cm große Balken schneiden und im Öl von allen Seiten jeweils 0,5 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, in Scheiben schneiden und mit 1-2 EL weißem und schwarzem Sesam bestreuen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Restlichen Sesam mit Sojasauce mischen und zu der Hirschnuss servieren.

Für den Pfeffer-Karamell:

Paradieskörner grob zerkleinern. Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren. Körner dazugeben und im Karamell schwenken. Auf eine Silikonbackmatte gießen und kalt werden lassen.

Für den Gurkensalat:

Frühlingszwiebeln und Chili putzen und in feine Ringe schneiden.

Zitronensaft auspressen und 2 EL davon mit Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl verrühren. Frühlingszwiebeln, Chiliflocken und Knoblauch zugeben.

Gurken spiralförmig schneiden. Gurken zu der Marinade geben mit Sesam und Chiliflocken bestreuen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse garnieren.

Katrin Schultz am 15. Oktober 2024

Tatar vom Rinderfilet mit Garnele und Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

1 pariertes Rinderfilet, 150 g	2 eingelegte Sardellen	4 Cornichons
10 Kapern	1 Lauchzwiebel	2 Eier
5 ml milde Sojasauce	15 g Dijonsenf	1 Msp. Chilipaste
15 g Tomatenketchup	1-2 Zweige Petersilie	10 Halme Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Garnele:

2 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Chilifäden
Salz	Pfeffer	

Für den Feldsalat:

50 g Feldsalat	1 Apfel, Braeburn	8 Himbeeren
80 g Feta	1-2 TL Senf	2 EL Himbeeressig
2 EL Enchiladaessig	2 EL Sonnenblumenöl	1 Msp. Chilipaste
Salz	Pfeffer	

Für das Rindertatar:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.

Cornichons ebenfalls ganz klein würfeln und zum Rindfleisch geben.

Sardellen mit den Kapern fast zu einem Brei hacken und ebenfalls dazugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein gehackt dazugeben. Eier trennen und Eigelbe hinzugeben. Schnittlauch und Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, auch dazugeben.

Sojasauce, Senf, Chilipaste und Ketchup unterrühren. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen. Das Tatar in einem Servierring anrichten.

Für die Garnele:

Garnelen putzen und ggf. vom Darm befreien. Abwaschen und gut trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian waschen und gut trocken schütteln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit den Kräutern und der zerdrückten Knoblauchzehe anbraten. Die Garnelen sollten in der Mitte unbedingt glasig bleiben. Am Ende die Garnelen auf dem Tatar positionieren und mit Chilifäden dekorieren.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Feta und Apfel in kleine Würfel schneiden. Aus Himbeeressig, Enchiladaessig, Senf, Chilipaste, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette mixen. Salat, Feta und Apfel mit der Vinaigrette mischen und die Himbeeren als Deko darauf setzen.

Für die Garnitur Essbare Blüten 2 Kapernäpfel .

Kapernäpfel halbieren. Gericht mit halbierten Kapernäpfeln und Blüten garnieren.

Patrick Sommer am 15. Oktober 2024

Lachs-Taschen in Milch mit Krabben-Spinat-Füllung

Für zwei Personen

Für die Lachstaschen:

2 Lachsfilets à 150 g	50 g Krabbenfleisch	100 g frischer Spinat
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	250 ml Vollmilch	$\frac{1}{2}$ TL milde Sojasauce
20 g Dill	Salz	Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

300 g Zuckerschoten	Butter	Salz, Pfeffer
---------------------	--------	---------------

Für die Senfsauce:

150 g Crème-fraîche	150 ml Sahne	1 EL körniger Senf
1 EL mittelscharfer Senf	50 ml Weißwein	Honig

Für die Lachstaschen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

In die Lachsfilets jeweils eine Tasche schneiden. Krabbenfleisch hacken.

Spinat waschen, blanchieren, abtropfen lassen und hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Krabbenfleisch, Spinat und Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Taschen füllen.

Eine Bratenpfanne mit Alufolie auslegen, dabei hohe Ränder lassen.

Lachstaschen hineinlegen, mit Milch und Sojasauce begießen und Dill darauf geben. Im heißen Ofen ca. 10-12 Minuten garen.

Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten putzen und in einer Pfanne in Butter kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senfsauce:

Beide Senfsorten mit Weißwein einreduzieren lassen, dann Sahne und Crème fraîche dazugeben und mit etwas Honig abschmecken.

Dagmar Jürgens am 15. Oktober 2024

Kohlrabi-Suppe mit Croûtons und Kräuter-Öl

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Kohlrabi	1-2 Kartoffeln	1 Zwiebel
200 g Sahne	250 ml Milch	500 ml Gemüsefond
1 EL Öl	Salz	Pfeffer

Für die Croûtons:

3-4 Scheiben Butters toast	Butter
----------------------------	--------

Für das Öl:

1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie	200 ml neutrales Öl
---------------------	-------------------	---------------------

Für die Garnitur:

200 g Sahne	3-4 Zweige Kerbel
-------------	-------------------

Für die Suppe:

Den Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in gleiche kleine Teile schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln.

Öl im Topf erhitzen, die Zwiebel darin anrösten, dann Kohlrabi und Kartoffelstücke hinzufügen und kurz mit anrösten. Alles mit Gemüsefond auffüllen, aufkochen und bei schwacher Hitze für 15-20 Minuten köcheln lassen.

Suppe mit einem Stabmixer pürieren, dann die Sahne und Milch einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe durch ein Sieb passieren.

Für die Croûtons:

Butters toast in Würfel schneiden und in Butter schwenken bis sie goldbraun und knusprig sind. Separat in einem Schälchen servieren.

Für das Öl:

Öl auf 60-70 Grad erwärmen. Schnittlauch und Petersilie grob zerkleinern und in den Mixer geben. Das erwärmte Öl dazugeben und mixen. Das fertige Kräuter-Öl durch ein Passiertuch abseihen.

Für die Garnitur:

Sahne schlagen und als Garnitur für die Suppe verwenden. Kerbel abzupfen und ebenfalls als Garnitur verwenden.

Carlo Bode am 15. Oktober 2024

Kürbis mit Blauschimmel-Käse-Buttermilch-Dip

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

$\frac{1}{4}$ Butternusskürbis	$\frac{1}{4}$ Hokkaido	3 cm Ingwer
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Blauschimmel-Dip:

100 g Blauschimmelkäse	50 ml Buttermilch	100 g griech. Joghurt
------------------------	-------------------	-----------------------

Für das Dressing:

1 Zitrone, Saft	2 Zweige Estragon	1 EL Walnussöl
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Crumble:

40 g Walnüsse	20 g ungesalzene Erdnüsse	1 EL heller Sesam
1 TL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Birnenscheiben:

1 Birne	1 Zitrone, Saft	2 TL flüssigen Honig
---------	-----------------	----------------------

Für den Kürbis:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbisse schälen und in Spalten schneiden. Ingwer schälen und hacken. Kürbisspalten auf dem Blech verteilen. Ingwer, Olivenöl, Salz und Pfeffer darüber geben und für 20-30 Minuten backen.

Für den Blauschimmel-Dip:

Käse zerbröseln und 2 Esslöffel zur Garnitur beiseitestellen. Restlichen Käse mit Buttermilch und Joghurt gut verrühren.

Für das Dressing:

Estragon abrausen, trockenwedeln und fein hacken. In einer Schüssel die Hälfte des Estragons, das Walnussöl, Olivenöl und 2 Esslöffel Zitronensaft zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Estragon zur Garnitur beiseitestellen.

Für das Crumble:

Walnüsse und Erdnüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Nüsse mit Sesam für 3 Minuten anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Birnenscheiben:

Birne waschen, trockentupfen und quer in feine Scheiben hobeln.

Kerngehäuse entfernen. Zitrone halbieren, pressen und die Birnenscheiben mit etwas Saft beträufeln. In einer Pfanne Honig schmelzen lassen und Birnenscheiben darin karamellisieren lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit restlichem Blauschimmelkäse und Estragon anrichten und servieren.

Barbara Knewitz am 08. Oktober 2024

Lachs-Gurken-Tatar mit Rösti, Schnittlauch-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Lachs-Gurken-Tatar:

200 g Lachsfilet	1 Salatgurke	1 Schalotte
1 Limette, Saft	1 Zitrone, Saft	½ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelrösti:

2 festk. Kartoffeln	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	------------	---------------

Für die Schnittlauch-Mayonnaise:

1 Ei, Raumtemperatur	1 Limette, Saft	1 TL mittelscharfen Senf
150 ml Sonnenblumenöl	½ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Sesam-Krokant:

50 g weiße Sesamsamen	1 EL Butter	100 g Zucker
Salz		

Für die Garnitur:

1 Limette, Zesten, Abrieb	1 Zweig Dill
---------------------------	--------------

Für das Lachs-Gurken-Tatar:

Den Lachs in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und würfeln.

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Lachs und Schalotte zusammen mit dem Saft einer Limette, Zitrone, etwas Dill, Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen. Gurke schälen, in kleine Würfel schneiden, mit etwas Salz und restlichem Dill vermengen und ziehen lassen. Abwechselnd Lachs- und Gurkenwürfel in einem Servierring schichten.

Für das Kartoffelrösti:

Kartoffeln schälen und mit einer Reibe grob reiben. Salzen und pfeffern.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Rösti formen. Goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Schnittlauch-Mayonnaise:

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Senf und den Saft einer halben Limette in ein hohes Gefäß geben und vermengen. Zuerst tröpfchenweise Öl hinzugeben und mit einem Pürierstab von ganz unten langsam hochziehen. Weiter Öl hinzugeben, bis die Mayonnaise fest wird. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben. Nochmal kurz durchmischen, sodass die Mayonnaise leicht grün wird, aber auch noch Schnittlauchstückchen zu erkennen sind.

Für das Sesam-Krokant:

Zucker und Butter in einen Topf geben und schmelzen. Wenn der Zucker karamellisiert ist, Sesam und eine Prise Salz dazugeben und gut durchrühren. Masse auf Backpapier geben und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Abkühlen lassen und später in Stücke brechen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Limettenabrieb und zesten sowie Dill garnieren.

Paul Berger am 08. Oktober 2024

Frittierter Taco, Rinderfilet, Tomatensalsa, Avocado

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Dinkelmehl	1 TL Backpulver	2 EL Olivenöl
Neutraöes Pflanzenöl	1 Prise Salz	

Für die Tomatensalsa:

4 große Tomaten	1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Jalapeno	1 Limette, Saft, Zeste	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL brauner Zucker	1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Avocadocreme:

1 reife Avocado	2 Kirschtomaten	2 Lauchzwiebel
1 Limette, Saft	3 EL Sauerrahm	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Prise gemahl. Chili	Salz	Pfeffer

Für das Rinderfilet:

100 g Rinderfilet	1 Lauchzwiebel	1 Limette, Saft, Abrieb
30 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	1 Prise brauner Zucker
2 EL Olivenöl	1 Prise Meersalz	Pfeffer

Für die karamellisierte Ananas:

1 Baby-Ananas	Butter	1 TL Ahornsirup
1 TL brauner Zucker	1 Prise Salz	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Jalapeno	1 Limette, ganze Frucht	100 g Sauerrahm
2 Zweige Koriander	2 Zweige Minze	

Für den Teig:

Das Mehl mit Backpulver, 100 ml lauwarmem Wasser, Olivenöl und Salz in einer Schüssel zu einem Teig verkneten und dann in Folie abgedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Teig in golfballgroße Bällchen abteilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen Tortillas mit einem Durchmesser von etwa 10-12 cm ausrollen. Diese Fladen in der Fritteuse ca. 2 Minuten ausbacken und dann zum Abtropfen auf Küchenkrepp geben.

Für die Tomatensalsa:

Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und vierteln. Alles in einen Multizerkleinerer geben.

Korianderblätter, Jalapeno und Limettenabrieb sowie saft und Olivenöl dazugeben. Alles grob zerkleinern und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Avocadocreme:

Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale heben.

Lauchzwiebeln putzen und in Stücke schneiden, Limette auspressen, Korianderblätter abzupfen. Alle Zutaten zusammen mit Sauerrahm und Kirschtomaten in einen Multizerkleinerer geben und zu einer Creme pürieren. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und dann in eine kleine Dosierflasche füllen.

Für das Rinderfilet:

Rinderfilet in kleine Würfel schneiden und mit Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Zucker, Meersalz und Pfeffer vermengen. Limettenschale abreiben und beiseitestellen. Rest der Limette auspressen und zu dem Rinderfilet geben. Olivenöl, Weißwein, gehackte Lauchzwiebel und gehackte Petersilie dazugeben und alles kurz marinieren. Mariniertes Fleisch ca. 7 Minuten vor dem Anrichten in einer heißen Grillpfanne kurz scharf anbraten.

Für die karamellierte Ananas:

Baby-Ananas schälen. Strunk entfernen. In kleine Würfel schneiden und in einer Grillpfanne mit Zucker, Sirup und Butter kurz karamellisieren lassen. Als Topping in kleiner Menge auf den Taco geben und eine Prise Salz darüber geben.

Für die Garnitur:

Limette halbieren und auf der runden Seite eine Ecke herausschneiden, damit der Taco auf der Limette hält. Die Limette dient zusätzlich zur Würzung des Tacos kurz vor dem Verzehr.

Minze und Koriander fein hacken und in einem kleinen, dünn geschnittenen Ring der Jalapeno zum Schluss auf den Taco geben.

Sauerrahm aus der Dosierflasche dosiert auf den Taco geben.

Katrin Hawkins am 08. Oktober 2024

Allgäuer Käsesuppe, Zwiebeln, Schinken-Käse-Schnecken

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g Edamer
150 g Allgäuer Bergkäse	Butter	60 g Butterschmalz
750 ml Milch	250 ml Fleischfond	4 Halme Schnittlauch
60 g Mehl	Muskatnuss	Pfeffer

Für die Blätterteigschnecken:

1 Pack. kalter Blätterteig	100 g geräuch. Schinken-Scheiben	1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel	1 Ei	100 g Gouda
2 EL Crème-fraîche	3 Zweige Petersilie	½ Schale Kresse
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Kürbiskerne

Für die Suppe:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Ca.

50 g Zwiebeln und Knoblauch in Butter andünsten. Mehl dazugeben und eine Mehlschwitze herstellen. Mit Milch ablöschen und mit Fond auffüllen.

Dann den Sud in einen Topf abseihen, diesen zurück auf die Herdplatte stellen und geriebenen Edamer und Bergkäse dazugeben. Sobald der Käse geschmolzen ist, mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Restliche Zwiebeln in Butterschmalz bräunen und vor dem Servieren auf die Suppe streuen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und zu den gebräunten Zwiebeln auf die Suppe streuen.

Für die Blätterteigschnecken:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ei trennen, das Eigelb verquirlen, Eiweiß zur Seite stellen. Schinken klein schneiden. Gouda reiben.

Petersilie hacken. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln.

Zwiebel, Schinken, Eiweiß, Gouda, Paprika, Crème fraîche und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Blätterteig mit der Schinken-Käse-Füllung bestreichen, von der Längsseite her fest aufrollen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Eigelb bestreichen und auf mittlerer ca. 20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Kresse bestreuen.

Für die Garnitur:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Über die Suppe streuen.

Thomas Eberhardt am 08. Oktober 2024

Avocado-Mango-Tatar mit Stracciatella-Zitronen-Creme

Für zwei Personen

Für das Avocado-Mango-Tatar:

2 Tomaten	2 Avocados	1 Flug-Mango
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Zitrone, Saft	1 EL heller Balsamicoessig	1 TL Aprikosenmarmelade
2 Zweige krause Petersilie	2 Zweige Minze	2 Zweige Basilikum
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Stracciatella-Creme:

1 Zitrone, Abrieb	1 Stracciatella di Burrata	2 EL Sahne
1 TL Agavendicksaft	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Pistazien-Crunch:

50 g ungesüßte Cornflakes	100 g geschälte Pistazien	1 TL Olivenöl
---------------------------	---------------------------	---------------

Für die Himbeeressig-Perlen:

30 ml Himbeeressig	3 g Agar Agar	120 ml Olivenöl
120 ml Rapsöl		

Für die Garnitur:

Rote Bete Sprossen

Für das Avocado-Mango-Tatar:

Die Tomaten fein würfeln. Mango und Avocado halbieren und entsteinen.

Beides fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und zusammen mit Chili fein hacken. Alles miteinander vermengen. Minze, Petersilie und Basilikum fein hacken und mit Olivenöl, Balsamicoessig, Marmelade und 1 EL Zitronensaft zu einem Dressing vermischen. Tatar damit vermengen.

Für das Ringelbete-Carpaccio 1 Knolle Ringelbete 100 ml heller Balsamicoessig 1 Prise Zucker . Ringelbete schälen und in feine Scheiben hobeln. In Essig und Zucker einlegen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann auf einem Teller auslegen.

Für die Stracciatella-Zitronen-Creme:

Stracciatella mit einem Handmixer aufmixen. Je nach Geschmeidigkeit und gewünschter Konsistenz etwas Sahne unterrühren. Schale von der ganzen Zitrone abreiben und Olivenöl unterrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Auf dem Salat-Türmchen anrichten. Zum Schluss etwas Zitronenschale obendrauf reiben.

Für den Pistazien-Crunch:

Pistazien grob hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anrösten.

Cornflakes in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz zerdrücken. Mit in der Pfanne schwenken. Beides über die Creme geben.

Für die Himbeeressig-Perlen:

Öl in ein zylinderförmiges Gefäß geben und für mindestens 25 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Himbeeressig mit Agar Agar gut verrühren und kurz aufkochen lassen. Umfüllen und kurz abkühlen lassen. Mit einer Küchenspritze den Essig aufnehmen und in kleinen Mengen in das Öl tropfen lassen. Essigperlen, wenn erkaltet, vorsichtig entnehmen und auf ein Stück Küchenrolle legen. Anschließend den Teller damit garnieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Rote Bete Sprossen garnieren.

Romy Krämer am 08. Oktober 2024

Kräuter-Salat mit Johannisbeeren und Simit Kebab

Für zwei Personen

Für die Simit Kebab:

230 g Lammhackfleisch	3 EL feiner Bulgur	1 Frühlingszwiebel
$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Chilischote
4 EL Pistazien, ohne Schale	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 Zweige Minze
$\frac{1}{2}$ TL Pul Biber	1 Msp. gemahlener Piment	1-3 EL Semmelbrösel
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kräutersalat:

1 Bund Koriander	1 Bund Dill	1 Bund Minze
1 Bund glatte Petersilie	125 g rote Johannisbeeren	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 EL Granatapfelsirup	$\frac{1}{2}$ EL Honig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 EL Butter	1 EL Joghurt	30 g Pistazien
1 TL scharfes Paprikapulver	1 TL Sumach	

Für die Simit Kebab:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Bulgur mit etwas Wasser köcheln lassen.

Petersilie und Minze zupfen. Knoblauch abziehen. Frühlingszwiebel grob zerkleinern. Zwiebel abziehen und vierteln. Chili grob zerkleinern. Alles außer dem Bulgur mit Pistazien, Pul Biber und Piment pürieren. Die Mischung sollte am Ende noch ein paar feine Stückchen haben. Bulgur abgießen und die Flüssigkeit ausdrücken. Bulgur mit Lammhackfleisch und der Pistazien-Kräuter-Mischung in eine große Schüssel geben, salzen, pfeffern und gut vermengen. Sollte die Masse zu feucht sein, nach Bedarf Semmelbrösel untermengen. Masse in sechs Würste formen. Rohen Simit Kebab eine kurze Zeit in das Gefrierfach stellen, damit sie fest werden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Simit Kebab darin von allen Seiten scharf anbraten. Zum Fertiggaren circa 3-5 Minuten in den Ofen geben.

Für den Kräutersalat:

Kräuter sehr grob hacken. Johannisbeeren waschen und vom Stiel entfernen. Zitrone halbieren und $\frac{1}{2}$ EL Saft auspressen. Ein Dressing aus Granatapfelsirup, Zitronensaft, Honig und Olivenöl anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Johannisbeeren und Dressing mit den Kräutern vermengen.

Für die Garnitur:

Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Paprikapulver hinzugeben, durchrühren und kurz erhitzen. Pistazien grob hacken.

Salat auf Teller geben, Simit Kebab darauflegen und mit Joghurt und Butter-Paprika-Sauce beträufeln. Mit Sumach und Pistazien garniert servieren.

Hannah Käthler am 24. September 2024

Kartoffel-Wasabi-Suppe mit Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g mehligk. Kartoffeln	100 g Sellerie	1 Zwiebel
½ Zitrone, Saft	10 g Butter	2 EL Wasabipaste
50 ml trockener Weißwein	200 ml Gemüsefond	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

2 Jakobsmuscheln	25 g Butter	1 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Knusperstange:

1 Ei	120 g Butter	50 g Sauerrahm
5 Zweige glatte Petersilie	200 g Weizenmehl	Salz, Pfeffer

Für das Petersilien-Öl:

½ Bund glatte Petersilie	200 ml Pflanzenöl	Salz
--------------------------	-------------------	------

Für die Garnitur:

rote Rettichkresse

Für die Suppe: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf Butter erhitzen, die klein geschnittene Zwiebel hinzugeben und glasig dünsten. Kartoffeln und Sellerie hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Gemüsefond und 100 ml Wasser hinzufügen, mit Salz würzen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und der Sellerie weich sind. Mit einem Stabmixer alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und die Wasabipaste hinzufügen. Durch ein feines Sieb passieren.

Für die Jakobsmuscheln: Öl in einer Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln abtupfen und ringsherum mit Öl einstreichen. Anschließend Jakobsmuscheln je Seite 2 Minuten braten. Butter hinzugeben, schwenken und mit Sojasauce ablöschen.

Das Ganze kurz aufkochen lassen, Jakobsmuscheln nochmals wenden und aus der Pfanne nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Knusperstange: Petersilie fein schneiden. Mehl, Butter, Ei, Sauerrahm, Salz und die Petersilie zügig zu einem Teig verkneten und in eine Kugel formen. Für ca. 15-20 Minuten kaltstellen.

Teigkugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, danach in schmale Streifen schneiden und die einzelnen Streifen in sich verdrehen.

Auf einem Blech verteilen und für ca. 12 Minuten fertig backen.

Für das Petersilien-Öl: Petersilie grob hacken und zusammen mit dem Rapsöl auf mittlerer Stufe fein mixen. Passiertuch in ein Sieb legen und dieses über eine Schüssel hängen. Petersilien-Öl hineingießen und ca. 30 Minuten abtropfen lassen.

Mit etwas Salz würzen.

Für die Garnitur: Kresse für die Garnitur verwenden. Suppe in eine Schale geben und mit Jakobsmuschel, Knusperstange, Petersilien-Öl und Kresse garnieren.

Maik Sandvoß am 24. September 2024

Thunfisch-Tatar, Rucola-Tomaten-Salat, Pfifferlinge

Für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g Thunfischfilet, ohne Haut	1 Schalotte	1 Limette, Saft, Abrieb
1 EL helle Sojasauce	4 Zweige krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
2 EL Olivenöl mit Limone	Salz	Pfeffer

Für die Pfifferlinge:

200 g Pfifferlinge	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	4 Zweige krause Petersilie	50 ml weißer Balsamicoessig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Rucola	6 Cocktailtomaten	$\frac{1}{4}$ Bund Dillspitzen
20 ml weißer Balsamicoessig	1 EL Olivenöl mit Limone	Salz

Für das Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	----------	---------------

Für das Tatar:

Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Thunfisch in kleine Würfel schneiden und mit den Schalotten und 1 EL Petersilie vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und auspressen. Olivenöl mit Sojasauce und Limettensaft vermengen, mit Tatar vermengen und ziehen lassen.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Knoblauch und Schalotte abziehen, fein würfeln und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken, 1 EL dazugeben und mit weißem Balsamico ablöschen. Butter untermischen.

Für den Salat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten halbieren und mit dem Rucola vermischen. Ein Dressing aus Olivenöl, Salz und Balsamico herstellen und über den Rucola-Tomaten-Salat geben. Dill zupfen und als Garnitur verwenden.

Für das Baguette:

Baguette in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne in etwas Olivenöl knusprig anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Olga Held am 24. September 2024

Gorgonzola-Feigen-Törtchen, Pflücksalat, Käse-Chip

Für zwei Personen

Für die Törtchen:

6 Feigen	2 kleine Schalotten	80 g milder Gorgonzola
120 g Parmesan	10 g Butter	1 EL Himbeeressig
100 g Mehl	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Gorgonzola-Sauce:

50 g milder Gorgonzola	20 g Parmesan	150 ml Milch
Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für den Parmesan-Chip:

30 g Parmesan

Für den Salat:

50 g Rucola	50 g Pflücksalat	1 EL mittelsch. Senf
3 EL Weißweinessig	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für die Törtchen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Parmesan reiben. Mehl, Butter und Parmesan mit den Händen vermengen bis sich Streusel bilden. Streusel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im Ofen für 10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und für die weitere Verwendung beiseitestellen.

Schalotten abziehen und fein schneiden. Zwei Feigen ebenfalls fein schneiden.

Schalotten in Butter glasig dünsten. Feigen hinzugeben, kurz schwenken und mit Essig und einem Esslöffel Wasser ablöschen. Zucker hinzugeben und solange köcheln lassen bis ein festes Kompott entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Feigen geviertelt einschneiden, aber nicht komplett durchschneiden. Gorgonzola zupfen und in die Mitte der Feige geben.

Feigen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad für 6 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und kurz auskühlen lassen. In einem Serviering zunächst die Streusel, dann das Kompott und obenauf die gefüllten Feigen platzieren.

Für die Gorgonzola-Sauce:

Milch in einem Topf erwärmen und Gorgonzola darin unter Rühren auflösen. Parmesan in die Sauce reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mit Speisestärke abbinden.

Für den Parmesan-Chip:

Backofen auf 190 Grad Umluft erhöhen. Parmesan reiben. Parmesan dünn in zwei Dessertringe auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Parmesanringe im Backofen ca. 6 Minuten backen.

Anschließend herausnehmen und den Käse erst vom Blech nehmen, wenn er ausgekühlt ist.

Für den Salat:

Senf, Weißweinessig und Olivenöl zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat und Rucola waschen und trockenschleudern. Salat kurz vor dem Servieren mit Dressing marinieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten servieren.

Alexander Springer am 24. September 2024

Beef tartare, Avocado, Apfel, Eigelb, Kartoffelstroh

Für zwei Personen

Für das Beef tartare:

200 g Rinderfilet	12 g Kapern	2 Cornichons
2 kleine Schalotten	$\frac{1}{4}$ TL Dijonsenf	2 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	edelsüßes Paprikapulver	scharfes Paprikapulver
Zucker	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Avocado und Apfel:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ grüner Apfel	1 Limette, Saft
2 Zweige glatte Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

2 vorw. festk. Kartoffeln	Mehl	Pflanzenöl, Meersalz
---------------------------	------	----------------------

Für das gebackene Eigelb:

2 Eier	1 TL schwarzer Sesam	4 EL Paniermehl
2 Prisen Meersalz	Pflanzenöl	

Für den Wildkräutersalat:

50 g Wildkräuter	50 g Pinienkerne	1 TL mittelsch. Senf
3 Himbeeressig	edelsüßes Paprikapulver	scharfes Paprikapulver, zum
Abschmecken	3 EL Sonnenblumenöl	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Himbeeren

Für das Beef tartare: Das Rinderfilet sorgfältig von Haut und Sehnen befreien. Zuerst das Rinderfilet in feine Streifen scheiden. Diese mit Zucker und beiden Paprikapulvern würzen. Das Fleisch sehr fein hacken, in eine Schüssel geben und auf ein Eisbad stellen.

Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Cornichons und Kapern ebenfalls fein schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Das Fleisch mit den anderen Zutaten vermischen und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Für Avocado und Apfel: Avocado von Schale und Kern befreien und gleichmäßig würfeln. Apfel waschen, trockentupfen und ebenfalls gleichmäßig würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette auspressen und Saft auffangen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelstroh: Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden oder mithilfe einer Küchenmaschine raspeln. Kartoffelstreifen für 15 Minuten in Wasser legen und die Stärke etwas herauswaschen. Kartoffelstreifen in Mehl wenden und goldbraun in Öl frittieren. Kartoffelstroh auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Meersalz würzen.

Für das gebackene Eigelb:

Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb vorsichtig in Paniermehl wenden und vorsichtig im heißen Öl frittieren. Das gebackene Eigelb vor dem Servieren mit Meersalz würzen und mit schwarzem Sesam garnieren.

Für den Wildkräutersalat: Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Für die Garnitur: Gericht mit Himbeeren garnieren.

Tanja Viefhues am 24. September 2024

Kürbiscremesuppe, Knäckebrot, Joghurt-Schnittlauch-Dip

Für zwei Personen

Für die Kürbissuppe:

375 g Hokkaido-Kürbis	100 g Karotten	70 g Zwiebeln
1-2 rote Chilischoten	5 cm Ingwer	1 Orange, Saft
25 ml Sahne	125 ml Gemüsefond	1 EL Currypulver
Olivenöl	1 TL Salz	Pfeffer

Für das Knäckebrot:

100 g Haferflocken	75 g Sonnenblumenkerne	50 g Kürbiskerne
50 g heller Sesam	50 g dunkler Sesam	50 g Leinsamen
120 g Weizenmehl, 405	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz

Für den Dip:

5 EL griech. Joghurt	1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL edelstüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Kürbissuppe:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und Ingwer schälen. Beides fein würfeln. Karotten schälen und klein schneiden. Kürbis in Würfel schneiden oder auch raspeln. Zwiebeln und Ingwer mit Olivenöl in einem Topf dünsten.

Karotten und Kürbis zugeben. Fond angießen und aufkochen lassen. 150 ml Orangensaft auspressen und zunächst etwa $\frac{2}{3}$ des Orangensaftes zugeben. Mit Salz, Curry, Pfeffer und klein gehackter Chili würzen.

Kochen bis alle Zutaten weich sind. Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren und nochmals, auch mit Orangensaft, abschmecken. Zum Schluss Sahne unterrühren.

Für das Knäckebrot:

Alle Zutaten mit 350 ml Wasser zu einem Teig verrühren. Backblech mit Backpapier belegen. Teig dünn auf das Blech streichen. Anschließend im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Kurz herausnehmen und mit einem Pizzaschneider in Stücke schneiden. Dies ist ein wichtiger Schritt, weil sich das Knäckebrot nach dem Backen nicht mehr schneiden lässt.

Wenn möglich weitere 40 Minuten backen, bis das Knäckebrot schön knusprig aussieht. Auf dem Blech abkühlen lassen.

Für den Dip:

Knoblauch abziehen und pressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Einen Teil vom Schnittlauch als Garnitur verwenden.

Joghurt mit Knoblauch und Schnittlauch vermengen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Jenny Palme am 17. September 2024

Kartoffel-Suppe mit Pfifferlingen und pochiertem Ei

Für zwei Personen

Für die Kulajda:

5 festk. Kartoffeln	1 Karotte	1 Zwiebel
250 ml Sahne	50 g Butter	300 ml Gemüsefond
200 ml Geflügelfond	50 ml Weißweinessig	3 Lorbeerblätter
5 Pimentkörner	6 schwarze Pfefferkörner	20 g Mehl
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Pfifferlinge:

150 g kleine Pfifferlinge	20 g Butter	1 EL Branntweinessig
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die pochierten Eier:

2 Eier	3 EL Weißweinessig	1 Prise Salz
--------	--------------------	--------------

Für die Garnitur:

1 Bund Dill	50 g saure Sahne
-------------	------------------

Für die Kulajda:

Die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und eine Schwitze entstehen lassen. Fonds angießen und etwa 150 ml Wasser dazugeben.

Aufkochen lassen. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.

Karotten schälen und Zwiebel abziehen. Beides würfeln. Alles zusammen mit Lorbeerblättern, Piment, Salz und Pfeffer mit in den Topf geben und etwa 20 Minuten garkochen. Sahne mit 3 EL heißer Suppe vermengen und mit in den Topf geben. Mit Essig und Zucker abschmecken. Eventuell noch salzen.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen und ggf. in kleine Stücke schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen und Pfifferlinge darin schwenken bis sie goldbraun werden. Mit Essig ablöschen, mit Pfeffer und Salz würzen und gehackte Petersilie unterheben.

Für die pochierten Eier:

1 Liter Wasser mit Essig zum Sieden bringen und ordentlich salzen. Mit einem Löffel einen Strudel erzeugen und Eier vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. Etwa 2 Minuten pro Ei simmern lassen.

Für die Garnitur:

Dill hacken und zusammen mit pochierten Eiern und saurer Sahne auf dem Suppenteller anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eine Suppe auf Mehlschwitzen-Basis immer 15 Minuten köcheln lassen, bevor weitere feste Zutaten, wie Gemüse, dazu gegeben werden. So verschwindet der Mehl-Geschmack.

Robin Lursky am 17. September 2024

Jakobsmuscheln auf Papaya-Avocado-Relish

Für zwei Personen

Für das Papaya-Avocado-Relish:

1 reife, feste Papaya	1 reife Avocado	1 Flug-Mango
2 Schalotten	1 rote, milde Chilischote	1 Limette, Saft
½ Zitrone, Abrieb	100 ml Passionsfruchtsaft	3 Zweige Koriander
1 Msp. Ras el-Hanout	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Zitronengras-Kokos Schaum:

½ Limette, Saft	100 ml Sahne	150 ml Kokosmilch
300 ml Geflügelfond	2 EL getrock. Zitronengras	4 Kaffir-Limettenblätter
1 TL Lecithin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 Vanilleschote	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander	25 g Pinienkerne	essbare lila Blüten
-------------------	------------------	---------------------

Für das Papaya-Avocado-Relish:

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Beides zusammen in einer kleinen Pfanne mit etwas Öl andünsten. Mit Passionsfruchtsaft ablöschen, aufkochen lassen und zur Seite stellen. Koriander fein hacken und mit dazugeben. Papaya, Mango und Avocado jeweils schälen, entsteinen und in Würfel schneiden. Alles mit in die Pfanne geben und mit Zitronenabrieb, Limettensaft, Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen.

Für den Zitronengras-Kokos Schaum:

Zitronengras in einem Topf mit Olivenöl leicht anschwitzen und mit Geflügelfond ablöschen. Sud um die Hälfte reduzieren lassen.

Kokosmilch, Sahne und Limettenblätter hinzufügen, aufkochen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Fond durch ein feines Sieb gießen und dann mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Lecithin unterrühren und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für die Jakobsmuscheln:

Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Vanillemark dazugeben. Jakobsmuscheln im aromatisierten Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

Für die Garnitur:

Pinienkerne anrösten und als Garnitur oben drüber streuen. Gericht außerdem mit Koriander und Blüten garnieren.

Waltraud Schumann am 17. September 2024

Saibling-Leber, -Filet, -Ceviche, Gurken-Tagliatelle

Für zwei Personen

Für den konfierten Saibling:

1 Saiblingsfilet, ohne Haut 500 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Ceviche:

1 Saiblingsfilet, ohne Haut 1 geräuch. Saiblingsfilet 2 Bananen-Schalotten
2 Limetten, Abrieb, Saft ½ Bund Dill ½ TL Piment d'Espelette
3 EL Olivenöl Salz Pfeffer
bunter Pfeffer

Für die Gurken-Tagliatelle:

300 g Salatgurke 3 kleine Schalotten 1 kleine Knoblauchzehe
1 Orange, ganze Frucht 1 Limette, Saft 2 EL Arganöl
1 TL Orangenblütenwasser 1 EL Hollunderblütensirup ½ Bund Dill
2 Msp. Safranpulver 1 TL Piment d'Espelette ½ TL Kubeben-Pfeffer
Salz

Für die Saiblingsleber:

4-6 Saiblingslebern 2 EL Butter Salz, Pfeffer

Für das geröstete Baguette:

4 Scheiben Baguette Olivenöl, zu Braten

Für die Garnitur:

1 TL rosa Pfefferbeeren ½ TL Kubeben-Pfeffer

Für den konfierten Saibling: Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl in einem Topf (Durchmesser etwa 16 cm) auf 60 Grad erwärmen. Saiblingsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in das Öl geben.

Topf in den vorgeheizten Ofen stellen und Fisch 25-30 Minuten konfierten lassen. Mit einem Thermometer die Temperatur von 58 Grad überwachen.

Für das Ceviche: Saiblinge in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Dill hacken. Fisch mit Limettensaft, -abrieb, Schalotten, Dill und Olivenöl vermengen. Mit Piment d'Espelette, Salz, buntem und schwarzen Pfeffer würzen.

Für die Gurken-Tagliatelle: Zimmerwarme Salatgurke schälen, dann weiter mit dem Spargelschäler Streifen (Tagliatelle) abziehen. In einem Sieb über einer Schüssel mit Salz vermengen und etwa 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Wasser auffangen und für das Dressing nutzen. Orange schälen und Filets auslösen. Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Pfeffer und Safran in einem Mörser zerstoßen. Dill hacken. Limette auspressen und mit Arganöl, Orangenblütenwasser, Hollunderblütensirup, Piment d'Espelette, Pfeffer-Safran-Gemisch, Dill, Knoblauch und Schalotten zu einem Dressing anrühren. Mit Gurkenwasser abschmecken. Gurken Tagliatelle mit Dressing vermengen und kurz ziehen lassen.

Für die Saiblingsleber: Lebern in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter von beiden Seiten nicht zu lange anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das geröstete Baguette: Baguette von beiden Seiten mit Öl beträufeln und in einer Pfanne knusprig rösten.

Für die Garnitur: Pfefferbeeren und Kubeben-Pfeffer mörsern und über Gericht streuen.

Klaus Hochkogler am 17. September 2024

Maisfladen mit Hühnchen, Avocado, Rührei, Guasacaca-Dip

Für zwei Personen

Für die Fladen:	70 g weißes Maismehl	Butter, Pflanzenöl, Salz
Für das gezapfte Hühnchen:		
1 Hähnchenbrust, 200 g	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 TL Salz	Pfeffer	
Für die Avocado:		
1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	Salz, Pfeffer
Für das Rührei:		
3 Eier	1 Tomate	$\frac{1}{4}$ Zwiebel
3 Halme Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer
Für den Mango-Tomaten-Salat:		
1 Flug-Mango	1 Tomate	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	3 Zweige Koriander	Salz, Pfeffer
Für die Guasacaca:		
2 Avocados	1 große grüne Paprika	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 Zitrone, Saft	50 ml Weißweinessig
1 Bund Koriander	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Fladen: Das Maismehl mit 140 ml Wasser und Salz vermengen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Dann erneut kneten bis der Teig glatt ist. Teig zu mehreren kleinen Kugeln formen und plattdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Maisfladen von beiden Seiten backen, bis sich eine Kruste gebildet hat. Kurz vor dem Servieren in der Mitte aufschneiden und Innenseiten mit Butter bestreichen.

Für das gezapfte Hühnchen: Etwas Wasser in einem Topf mit etwas Pfeffer und Salz erhitzen. Zwiebel abziehen und halbieren. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Paprika mit in das Wasser geben und aufkochen lassen. Fleisch hineingeben und etwa 30 Minuten in siedendem Wasser garziehen lassen. Anschließend herausnehmen und mit zwei Gabeln zerzupfen.

Für die Avocado: Avocado halbieren, Stein entfernen und aus der Schale heben. 2/3 der Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Restliche Avocado in feine Scheiben schneiden und als Garnitur nutzen. Zerdrückte Avocado mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gezapfte Hähnchenbrust mit Avocado mischen.

Für das Rührei: Tomate waschen, zwei Scheiben abschneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Tomate fein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken, genauso wie den Schnittlauch. Eier aufschlagen und mit klein gehackten Tomaten, Zwiebeln und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer beschichteten Pfanne braten.

Für den Mango-Tomaten-Salat: Mango schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Tomate kleinschneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Koriander hacken. Alles miteinander vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Guasacaca: Avocados halbieren, entsteinen und aus der Schale lösen. Mit etwa 2 EL Zitronensaft vermischen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Alles zusammen mit der Avocado in einen Multizerkleinerer geben und 50 ml Wasser sowie 50 ml Essig hinzufügen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Jake Nguyen am 17. September 2024

Son-in-law-Eggs, Gurken-Salat, knusprige Reismudeln

Für zwei Personen

Für die Eier:

1 Frühlingszwiebel	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
4 Eier	60 ml Fischsauce	1 EL Tamarindenpaste
4 Zweige Koriander	30 g Kokosblütenzucker	1 EL neutrales Pflanzenöl
Pflanzenöl		

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 St. Frühlingszwiebel	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL helle Sojasauce	1 EL gerös. Sesamöl
1 TL Kokosblütenzucker	1 TL rote Chiliflocken	1 EL hellen Sesam

Für die Reismudeln:

60 g Reisbandnudeln	Pflanzenöl
---------------------	------------

Für die Eier:

Die Fritteuse auf 180 Grad aufheizen.

Eier je nach Größe 8-10 Minuten hart kochen. Anschließend abschrecken, pellen und leicht trockentupfen.

Fischsauce, Tamarindenpaste, Zucker, Pflanzenöl und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf verrühren und auf mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen. Die Sauce sollte eine sirupartige Konsistenz haben. Ggf. noch etwas Wasser hinzugeben. Bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

Chilischote waschen, trockentupfen und von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien. Anschließend in feine Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein zupfen.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Eier vorsichtig in das heiße Öl der vorgewärmten Fritteuse geben und für 3-4 Minuten frittieren. Achtung, die Eier können platzen und spritzen. Am besten einen Deckel verwenden. Die Eier sollten leicht hellbraun sein.

Anschließend herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Eier auskühlen lassen, anschließend längs halbieren und mit der zuvor gekochten Sauce beträufeln. Eier mit Chili, Knoblauchscheiben, Frühlingszwiebel und Koriander garnieren.

Für den Gurkensalat:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gurke waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und anschließend schräg in dünne Halbmonde schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Chili, Sesam, Kokosblütenzucker und Sesamöl vermischen.

Für die knusprigen Reismudeln:

Reismudeln vorsichtig in die Fritteuse geben und solange frittieren bis diese aufpoppen. Anschließend herausnehmen und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Timo Plewa am 27. August 2024

Blumenkohl als Püree, mariniert, aus dem Ofen

Für zwei Personen

Für das Püree:

1 Blumenkohl	500 ml Milch	30 g Butter
30 g Nussnougat	Muskatnuss	Salz

Für den marinierten Blumenkohl:

1/3 Blumenkohl	1 Zitrone, Saft	1 Orange, Abrieb
1 EL Weißweinessig	2 EL Mirin	3 EL Olivenöl
Salz		

Für den Ofen-Blumenkohl:

1/3 Blumenkohl	½ TL gemahl Kurkuma	1 EL Zatar
3 EL Sonnenblumenöl	2 EL Olivenöl	

Für die Garnitur:

50 g Haselnüsse	¼ Granatapfel
-----------------	---------------

Für das Püree:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl in drei Teile teilen und je einen Teil für die weiteren Komponenten zur Seite legen. Blumenkohl putzen, waschen, trockentupfen und klein schneiden. Anschließend in der Milch weichkochen. Anschließend abgießen und die Milch dabei auffangen.

Blumenkohl zusammen mit Butter und Nougat pürieren und bis zur gewünschten Konsistenz warme Milch hinzugeben. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für den marinierten Blumenkohl:

Zitronensaft auspressen und auffangen. Orangenschale reiben und ebenfalls auffangen.

Aus Zitronensaft, Orangenabrieb, Weißweinessig, Mirin, Olivenöl und einer Prise Salz eine Marinade herstellen. Blumenkohl putzen, waschen, trockentupfen und anschließend fein hobeln und bis zum Servieren in der Marinade einlegen.

Für den Ofen-Blumenkohl:

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in einer Schüssel mit dem Sonnenblumenöl und Kurkuma mischen. Blumenkohl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen. Herausnehmen und in einer Schüssel mit Olivenöl und Zatar verfeinern.

Für die Garnitur:

Haselnüsse auf ein Backblech geben und im Ofen rösten.

Granatapfelkerne auslösen.

Das Püree auf einen Teller geben. Den Ofen-Blumenkohl darauf verteilen und den marinierten Blumenkohl dazwischen stecken. Mit den Haselnüssen und den Granatapfelkernen dekorieren und servieren.

Christina Fink am 27. August 2024

Lachsforelle, Mayonnaise, Rote-Bete-Carpaccio

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets	1 Zitrone, Schale	3 Zweige Estragon
500 ml natives Olivenöl	Salz	

Für das Carpaccio:

1 Rote Bete	1 TL Kapern	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
$\frac{1}{2}$ Orange, Saft	2 EL heller Balsamico	2 EL Olivenöl
2 TL Haselnussöl	Salz	Pfeffer

Für die Haselnüsse:

50 g geschälte Haselnüsse	2 EL Ahornsirup
---------------------------	-----------------

Für den Apfel:

1 Granny Smith Apfel	50 ml Weißwein
----------------------	----------------

Für die Mayonnaise:

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

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Für die Lachsforelle:

Den Backofen auf 65 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone mit einem Sparschäler dünn schälen. Öl mit Zitronenschale und Estragon in eine Auflaufform geben. Forellenfilets ggf. entgräten und in das Öl legen. Im Backofen für 20-25 Minuten konfieren. Anschließend mit einem Küchenbrenner kurz abflämmen, nach Geschmack salzen und mit Zitronenabrieb garnieren.

Für das Carpaccio:

Rote Bete waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Zitrone und Orange auspressen und Saft auffangen.

Orangen- und Zitronensaft, Balsamico, Olivenöl und Haselnussöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kapern waschen und grob hacken. Rote Bete kurz vor dem Servieren vorsichtig mit dem Dressing vermengen und auf einem flachen Teller verteilen. Mit Kapern garnieren.

Für die Haselnüsse:

Haselnüsse grob hacken und in Ahornsirup in einer beschichteten Pfanne karamellisieren.

Für den Apfel:

Apfel schälen und mit dem Kugelausstecher kleine Perlen ausstechen.

Weißwein in einer Pfanne aufkochen und Apfel-Kugeln darin etwas köcheln lassen.

Für die Mayonnaise:

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

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

Mayonnaise mit Meerrettich und Salz abschmecken. Mayonnaise in einen Spritzbeutel füllen und auf dem Teller drapieren.

Für die Garnitur: Kresse als Garnitur verwenden.

Oskar Bastian am 27. August 2024

Süßkartoffel-Pancakes mit Ziegenkäse, Tomaten-Salsa

Für zwei Personen

Für die Pancakes:

2 Süßkartoffeln	2 Eier	50 g Butter
200 ml Sprudelwasser	400 g Mehl	Pflanzenöl
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Für den Ziegenkäse: 2 Ziegenkäserollen 100 g brauner Zucker

Für die Salsa:

200 g Rispen Tomaten	200 g Aprikosen	200 g getrock. Kirschtomaten
1 Zitrone, Saft	2 Zweige Koriander	2 EL Olivenöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Rote-Bete-Chips: 1 Rote Bete Pflanzenöl, Salz

Für die Garnitur: 4 Blätter Frisée-Salat Ahornsirup

Für die Süßkartoffel-Pancakes: Die Süßkartoffeln schälen, fein würfeln und ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Danach abgießen und mit Butter in einer Küchenmaschine zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Eier trennen und das Eiweiß mit einem Handrührgerät mit einer Prise Salz steif schlagen.

Wenn das Süßkartoffelpüree etwas abgekühlt ist, Sprudelwasser und das Eigelb hinzugeben und nach und nach die Hälfte des Mehls einrühren.

Mit Salz abschmecken.

Mit einem Schneebesen den Eischnee unterheben. Wenn die Konsistenz noch zu weich ist noch etwas Mehl unterheben.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst einen Probe-Pancake zubereiten. Anschließend mindestens sechs Pancakes braten.

Für den Ziegenkäse: Ziegenkäse in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Blech legen und mit ausreichend braunem Zucker bestreuen.

Mit dem Flambierbrenner den Zucker flambieren bis er goldbraun und karamellisiert ist. Aufpassen, dass der Zucker nicht verbrennt.

Für die Salsa: Tomaten vierteln und von den Kernen befreien. Anschließend sehr fein würfeln. Aprikosen entsteinen und ebenfalls sehr fein würfeln.

Getrocknete Kirschtomaten sehr fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Tomaten, Aprikosen und eingelegte Tomaten in eine Schüssel geben, einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Daraufhin etwas Koriander hinzugeben und nochmals abschmecken.

Für die Rote-Bete-Chips: Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Rote Bete schälen und mit einem Küchenhobel in ganz dünne Scheiben hobeln. Rote Bete trockentupfen und im heißen Öl frittieren. Die Chips sollten ca. 5-8 Minuten frittiert werden, bis keine Bläschen mehr auf der roten Bete zu erkennen sind. Dann ist das gesamte Wasser entwichen.

Die frittierten Chips auf einem Küchenkrepp abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren salzen.

Für die Garnitur: Salat waschen, trockentupfen und Spitzen zupfen. Mit etwas Ahornsirup beträufeln.

Pancakes mit den weiteren Komponenten und Garnitur als Türmchen schichten.

Merle Scheer am 27. August 2024

Pilz-Ravioli, Thymianbutter, Pilze, Tomaten

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:	2 Eier	200 g Pastamehl
20 ml Rapsöl	1 Prise Salz	
Für die Füllung:	125 g Pfifferlinge	1 Schalotte
70 g Ricotta	1 Ei	1-2 Zweige Petersilie
50-70 g Semmelbrösel	Muskatnuss, Salz, Pfeffer	1 EL Rapsöl
Für die Fertigstellung:	1 Eiweiß, s.o.	Weizendunst, Salz
Für Thymianbutter, Pilze:	10 kleine Pfifferlinge	1 Zweig Thymian
1-2 EL Butter	1 EL Rapsöl	
Für die Tomaten:	6 Cocktailtomaten	1 TL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	
Für die Garnitur:	10 g Parmesan	

Für den Nudelteig: Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Sollte der Teig zu fest sein, etwas Wasser einarbeiten. Anschließend auf der Arbeitsfläche zu einem glatten Teig kneten. Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung: Pfifferlinge putzen und klein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Pfifferlinge darin anbraten.

Petersilie fein hacken und hinzufügen. Pfifferlinge braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann abkühlen lassen und im Mixer zerkleinern.

Ei trennen, Eiweiß für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Ricotta und Eigelb verrühren, Pilze hinzufügen. Pilz-Füllung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Semmelbrösel nach Bedarf zum Andicken dazugeben.

Für die Fertigstellung: Teig so lange durch die Nudelmaschine drehen, bis er schön dünn ist.

Arbeitsfläche mit Weizendunst bestreuen. Teig mit einem Kreisausstecher markieren. In die markierte Mitte die Füllung geben. Mit Eiweiß bestreichen. Den Teig mit Füllung einschlagen und fest andrücken. Ravioli ausstechen. Mit einer Gabel die Ränder festdrücken.

Ravioli in Salzwasser einmal aufkochen und danach ca. 3 Minuten gar ziehen lassen bis sie oben schwimmen.

Für Thymianbutter, Pilze: Pfifferlinge putzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pfifferlinge andünsten.

Butter dazugeben und schmelzen lassen. Thymian in die Butter geben.

Thymianbutter einmal aufschäumen. Ravioli aus dem Salzwasser nehmen und in der Thymianbutter schwenken.

Für die Tomaten: Tomaten so abziehen, dass der Stiel noch dran ist. Anschließend mit Salz, Zucker und Olivenöl auf einem Backblech geben und ca. 20 Minuten bei 220 Grad grillen.

Für die Garnitur: Parmesan reiben und Gericht damit garnieren.

Cornelia Hadler am 20. August 2024

Glasnudel-Salat mit Rinderfilet-Steak

Für zwei Personen

Für das Dressing:

3 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten	1 Limette, Abrieb, Saft
125 ml Reissessig	½ TL Sesamöl	40 g Zucker
½ TL Salz		

Für den Salat:

250 g Glasnudeln	1 Aubergine	1 Mango
2 rote Zwiebeln	1 Bund Thai-Basilikum	1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie	125 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

2 Rinderfiletsteaks, 200 g	1 EL Butter	Butterschmalz
2-3 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet grüne Kresse	1 Beet rote Kresse	2 EL Erdnüsse
---------------------	--------------------	---------------

Für das Dressing:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili fein hacken. In einem kleinen Topf den Reissessig mit Zucker und Salz 1 Minute behutsam erwärmen, bis sich der Zucker gerade eben aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und Knoblauch, Chili und Sesamöl hinzufügen. Abkühlen lassen, dann Limettenabrieb und Limettensaft unterrühren.

Für den Salat:

Aubergine putzen und in Würfel schneiden. In einer großen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Auberginenwürfel in drei oder vier Portionen darin anbraten. Sobald sie eine goldbraune Färbung angenommen haben, in ein Sieb geben, großzügig mit Salz und Pfeffer bestreuen und abtropfen lassen.

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Streifen oder Würfel schneiden.

Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Kräuter fein hacken.

Wasser aufkochen, Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, salzen und 2-3 Minuten ziehen lassen. Abgießen und unter fließendem kaltem Wasser gründlich abspülen. Möglichst viel überschüssiges Wasser abschütteln, dann zum Trocknen auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten. Anschließend die Nudeln in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing, der Mango, den Auberginenwürfeln, Kräutern und Zwiebelringen vermischen.

Für das Fleisch:

Fleisch scharf in Butterschmalz anbraten, bei guter Bräunung umdrehen, Butter und Rosmarin hinzufügen und damit überträufeln. Gut salzen und pfeffern. Das Steak kann sehr gut blue rare serviert werden.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse und Erdnüssen garnieren.

Quentin Herbst am 20. August 2024

Kohlrabi und Kohlrabi-Salat mit Belugalinsen

Für zwei Personen

Für den Kohlrabi:	2 große Kohlrabi	1 Limette, Saft
1 EL Misopaste	1 EL helle Sojasauce	1 TL Ahornsirup
1 EL geröstetes Sesamöl	Zucker	Salz, Pfeffer
Für die Linsen:	100 g Belugalinsen	1 Schalotte
$\frac{1}{4}$ Solo-Knoblauch	Butter	300 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	1-2 Lorbeerblätter	
Für den Buttermilchsud:	1 kl. Zitrone, Abrieb, Saft	50 ml Buttermilch
100 g griech. Joghurt	20-25 g Petersilie	Salz, Pfeffer
Für das Kräuter-Öl:	1 Bund Basilikum	Petersilienstiele, s.o.
50 g Olivenöl		
Für das Brot:	2 Scheiben Toastbrot	Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:	3-4 Blätter Wildkräutersalat	bunte, essbare Blüten
1 Beet Erbsenkresse	1 Beet Radieschenkresse	

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

Kohlrabi schälen und vier ca. 2-3 cm dicke Scheiben abschneiden.

Kohlrabischeiben mit einem Servierring rund ausstechen. Scheiben sehr fein kreuzweise einritzen. Die Reste des Kohlrabis in dünne Streifen schneiden.

Kohlrabistreifen in Limettensaft mit Ahornsirup, Zucker, Salz und Pfeffer einlegen und durchkneten.

Kohlrabischeiben auf jeder Seite kreuzweise mit einem scharfen Messer anritzen und mit einer Paste aus Miso, Sojasauce und Sesamöl einreiben. In einem Beutel vakuumieren und so lange wie möglich ziehen lassen. Vor dem Servieren aus dem Beutel nehmen und von beiden Seiten scharf anbraten.

Für die Linsen: Linsen in Fond ohne Salz, dafür mit Lorbeerblättern garen. Anschließend abgießen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Beides in Butter anschwitzen, Linsen zugeben und durchschwenken. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen.

Für den Buttermilchsud: Petersilienblätter abzupfen, Stiele für das Kräuter-Öl beiseitelegen.

Buttermilch mit Joghurt, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Petersilie, Salz und Pfeffer mixen. Sud abseihen.

Für das Kräuter-Öl: Basilikum mit Petersilienstielen und Olivenöl auf ca. 60-70 Grad erhitzen und gut durchmischen. Das Öl abschöpfen und den Trester zu den Kohlrabistreifen geben.

Für das Brot: Toast mit Salz und Pfeffer würzen. Durch eine Nudelmaschine geben und auf diese Weise plattieren. Brotscheiben über ein Nudelholz legen und im heißen Ofen ca. 8 Minuten goldbraun werden lassen.

Für die Garnitur: Gericht mit Kräuter, Kresse und Blüten garnieren.

Im Anrichten zuerst eine Scheibe des Kohlrabis anrichten. Die Kohlrabistreifen hinzugeben und fest andrücken. Als dritte Schicht die Linsen hinzugeben und ebenfalls im Ring andrücken. Mit einer zweiten Kohlrabischeibe als Deckel abschließen und servieren.

Steffen Krug am 20. August 2024

Käse-Soufflé mit Haselnuss-Zwiebeln, Aprikose, Salat

Für zwei Personen

Für das Käsesoufflé:

50 g Bergkäse	50 g Emmentaler	3 Eier
35 g Butter	125 ml Vollmilch	35 g Weizenmehl
2 Prisen Backpulver	Paniermehl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Zwiebeln:

60 g ganze Haselnüsse	2 rote Zwiebeln	2 EL Butter
200 ml Madeira	2 EL Zucker	

Für die Aprikose:

2 reife Aprikosen	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb, Saft
125 g Ziegenfrischkäse	150 g Crème fraîche	3 EL Milch
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

200 g Wildkräutersalat	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
$\frac{1}{2}$ TL Senf	1 EL Honig	1 EL Haselnussöl
1 EL Olivenöl	1-2 Zweige Dill	1-2 Zweige Petersilie
4-5 Halme Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für das Käsesoufflé:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Wasser befüllt auf den Backofenboden stellen.

Eier trennen und das Eiweiß zu steifem Schnee aufschlagen. Eigelbe für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Käse reiben.

25 g Butter in einem kleinen Topf bei sehr niedriger Temperatur schmelzen. Mehl und Backpulver mischen und sieben. Dann das gesiebte Mehl und Backpulver mithilfe eines Schneebesens unter ständigem Rühren in die flüssige Butter einarbeiten. Dann nach und nach die Milch zugeben, bis eine homogene, glatte und leicht dickflüssige Masse entsteht. Wenn diese angezogen ist, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Zwei Soufflé-Formen mit Butter einfetten und mit Paniermehl auskleiden.

Beiseitestellen.

Eigelbe sowie den geriebenen Käse unter die abgekühlte Butter-Mehl-Masse ziehen. Dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Masse in die Förmchen füllen und für 15 Minuten im heißen Ofen backen.

Anschließend die Backofentür einen Spalt öffnen und einen Kochlöffel in die Tür stecken. Soufflé so langsam abkühlen lassen.

Für die Zwiebeln:

Haselnüsse grob hacken. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, dann den Zucker zugeben und rühren. Zwiebeln sowie Nüsse zugeben und mit karamellisieren, mit Madeira ablöschen und für ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Für die Aprikose:

Aprikosen so halbieren, dass sie nicht beschädigt werden und man einen Deckel hat, sobald der Kern entfernt ist. Dann das Fruchtfleisch aushöhlen und beiseitelegen.

Knoblauch abziehen, pressen und feiner schneiden. Thymian abrausen und fein hacken.

Ziegenfrischkäse mit Crème fraîche, Milch, Knoblauch und Thymian verrühren. Dann Apriosenfruchtfleisch unterheben und mit Limettenabrieb, Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Creme in die Aprikosen füllen und den Deckel aufsetzen.

Für den Salat:

Salatblätter abbrausen und trocknen. Knoblauch abziehen und pressen.

Knoblauch, Limettensaft, Senf, Honig, Haselnussöl und Olivenöl zu einem homogenen Dressing aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter hacken, zufügen und alles mit dem Salat vermengen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten garnieren.

Nicola Meyer am 20. August 2024

Gefüllte Ochsenherztomate, Bruschetta, Parmaschinken

Für zwei Personen

Für das Basilikum-Pesto:

100 g Basilikum	1 Knoblauchzehe	½ Zitrone, Saft
20 g Parmesan	2-3 EL Pinienkerne	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die gefüllte Tomate:

2 Ochsenherztomaten	2 Burrata	1-2 Zweige Basilikum
Salz		

Für die Bruschetta:

4 Scheiben Baguette	8 Scheiben Parmaschinken	3 Pfirsiche
1 Knoblauchzehe	Sonnenblumenöl	Olivenöl
1 EL brauner Zucker		

Für das Basilikum-Pesto:

Die Pinienkerne anrösten und kurz auskühlen lassen. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikum mit Knoblauch, Parmesan, Pinienkernen, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Blender geben und pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die gefüllte Tomate:

Einen Deckel von den Tomaten abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Innere der Tomate leicht salzen. Tomate mit Basilikum-Pesto austreichen. Burrata in die Tomate legen und umgedreht auf einen Teller legen. Mit Basilikum-Pesto und frischem Basilikum garnieren.

Für die Bruschetta:

Pfirsiche waschen, in Scheiben oder Schnitze schneiden. Pfirsiche in etwas Öl braten. Sobald sie etwas Farbe angenommen haben mit dem braunen Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Baguettescheiben in Olivenöl mit angedrückter Knoblauchzehe rösten. Geröstete Brotscheiben mit etwas cremiger Burrata (s.o.) bestreichen und mit Pfirsichen und Parmaschinken belegen.

Sascha Kunfermann am 20. August 2024

Armenische Tomatensuppe, Hackfleischkloß, Börek, Tsatsiki

Für zwei Personen

Für die Tomatensuppe:

250 g Rinderhackfleisch	1 rote Zwiebel	100 g Milchreis
2 EL Tomaten-Paprikamark	1 TL gerebelter Dill	1 TL gerebelter Oregano
1 TL gemahlener Ingwer	1 TL gemahlener Kurkuma	Salz, Pfeffer

Für den Blätterteig:

1 Rolle Blätterteig	1 Ei	100 g Feta
100 g Gouda		

Für den Tsatsiki:

100 g Magerquark	100 g griech. Joghurt	½ Salatgurke
1 TL gerebelte Dill	Salz	Pfeffer

Für die Tomatensuppe:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1,5 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebel abziehen und in einem Multizerkleinerer kleinhacken. Etwas Wasser dazugeben und nochmals aufmixen, um eine breiige Zwiebelmasse zu erhalten.

Zwiebelmasse, Milchreis, Oregano, Dill und jeweils ein halber TL Ingwer, Kurkuma, Salz und Pfeffer mit dem Hackfleisch vermengen. 2 mittelgroße Klöße aus der Hackfleischmasse formen und in einen Topf legen. Mit vorab aufgekochtem Wasser übergießen und auf mittlerer Stufe kochen.

Tomatenmark in das Wasser einrühren und mit restlichem Ingwer, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Ziehen lassen bis der Reis und das Fleisch gar sind.

Für den Blätterteig:

Blätterteig ausrollen. Feta mit einer Gabel zerdrücken. Gouda reiben und mit Feta vermengen. Auf Blätterteig verteilen und Teig zusammenrollen.

Mit einer Gabel kleine Löcher in den Teig stechen auf allen Seiten. Rolle in 5-6 gleichmäßig große Stücke schneiden und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Eigelb von Eiweiß trennen und Blätterteigstücke mit Eigelb bestreichen. 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Für den Tsatsiki:

Joghurt mit Quark vermengen. Gurke in sehr kleine, dünne Stifte schneiden und unterheben. Mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.

Johanna Karajan am 31. Juli 2024

Lachs-Tatar mit Apfel-Gurken-Salat und Kartoffelecken

Für zwei Personen

Für die Kartoffelecken:

250 g Kartoffeln Pflanzenöl Salz

Für die Avocadocreme:

1 Avocado 1 Knoblauchzehe 75 g Crème-fraîche
Salz Pfeffer

Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet ohne Haut $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft 1 EL Fischsauce
1 Prise Chili 2 EL Olivenöl Salz

Für den Apfel-Gurken-Salat:

1 Römersalatherz $\frac{1}{2}$ Salatgurke 2 Frühlingszwiebeln
1 grüner Apfel 1 Limette, Saft

Für das Dressing:

1 EL Cashewkerne 1 EL Fischsauce 2 EL neutrales Pflanzenöl
Pfeffer

Für die Kartoffelecken:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen und achteln. Auf einem Backblech mit Papier auslegen, mit Öl beträufeln und mit Salz bestreuen. Im Backofen garen bis sie knusprig sind.

Für die Avocadocreme:

Avocado entsteinen, aus der Schale heben und in einen Multizerkleinerer geben. Crème fraîche, abgezogene Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer dazugeben und alles miteinander zu einer Creme aufmixen.

Für das Lachstatar:

Lachs fein würfeln und mit etwas Olivenöl, etwas Fischsauce und 1 EL Zitronensaft vermengen. Mit Chilipulver und Salz würzen.

Für den Apfel-Gurken-Salat:

Gurke und den Apfel schälen, die Kerne und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Beides in einer Schale vermengen und mit Limettensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Anschließend alles vermengen und mit dem Dressing (s.u.) mischen.

Für das Dressing:

Cashewkerne fein hacken und in einer kleinen Schale mit 2 EL Öl und einem EL Fischsauce und Pfeffer würzen.

Anna Alexander-Eichler am 31. Juli 2024

Thunfisch-Tataki mit Kartoffel-Rösti, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Rösti:

2 große mehligk. Kartoffeln	1 Ei	Butterschmalz
1 EL Speisestärke	Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Pfeffer		

Für das Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfischfilet	2 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb
1 $\frac{1}{2}$ TL dunkle Sojasauce	1 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl
Erdnussöl	2 EL weißer Sesam	2 EL schwarzer Sesam
1 TL Meersalz	Salz	Pfeffer

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb	1 zimmerwarmes Ei
2-3 TL Wasabipaste	100 ml Sonnenblumenöl	10 ml Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rucolasalat:

100 g Rucola	6 Kirschtomaten	6 Radieschen
1 rote Peperoni	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	2 cm Ingwer
$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	1 EL dunkle Sojasauce	2 TL Ahornsirup
5 EL Olivenöl	3 EL Sesamöl	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Beet Gartenkresse	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb
---------------------------------	-------------------------------

Für die Rösti:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und grob reiben. Auf einem sauberen Küchenhandtuch verteilen und leicht auspressen, so dass ein Teil der Flüssigkeit austreten kann. Dann in einer Schüssel mit Ei, Speisestärke, Salz, etwas Pfeffer und Muskatnuss vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und je 2 Esslöffel der Kartoffelmasse zu kleinen Haufen darauf geben. Rundlich plattdrücken.

Rösti im Backofen 20-25 Minuten goldbraun backen lassen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Thunfisch-Tataki:

Sojasauce, Limettenabrieb, Sesamöl, Olivenöl und fein geriebenen Ingwer miteinander zu einer Marinade vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfisch in der Marinade ziehen lassen. Erdnussöl in einer Pfanne stark erhitzen und Thunfisch von allen Seiten darin kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Anschließend in der restlichen Marinade nochmals wenden und mit Meersalz würzen. Hellen und dunkeln Sesam auf einem Teller vermengen und Thunfisch darin wenden. Vor dem Servieren gegen die Faser in 0,5 cm dicke Tranchen schneiden.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Knoblauch abziehen und halbieren. Zusammen mit Wasabipaste, 1 TL Limettensaft, Sesamöl und Sonnenblumenöl in einen hohen Messbecher geben. Mit dem Pürierstab auf dem Boden des Bechers aufmixen bis eine Emulsion entsteht, dann weiter pürieren und den Stab nach oben ziehen, sodass eine Aioli entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

Für den Rucolasalat:

Rucola abbrausen und trockenwedeln, grobe Enden entfernen. Zwiebel abziehen. Radieschen und Zwiebel in feine Scheiben schneiden.

Peperoni in feine Ringe schneiden und Kerne dann herausdrücken, Kirschtomaten halbieren. Alles miteinander vermengen. Ingwer schälen und fein reiben, Limette auspressen. Aus Limetensaft, Ingwer, Sojasauce, Ahornsirup, Olivenöl und Sesamöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über Salat geben.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Matthias Wiechmann am 31. Juli 2024

Erdbeer-Melonen-Gazpacho mit Panko-Garnele, Couscous

Für zwei Personen

Für die Gazpacho:

300 g Erdbeeren	250 g kernarme Wassermelone	1 rote Spitzpaprika
2 Frühlingszwiebeln	1 Stange Staudensellerie	1 Limette, Saft, Abrieb
1 EL Aceto Balsamico	Agavendicksaft	Tabasco
1 TL Harissapaste	1 EL Ajvar	5 Zweige Minze
1 Msp. Chilipulver	Meersalz	Pfeffer

Für den Orangen-Couscous:

120 g Couscous	1 Knoblauchzehe	1 Frühlingszwiebel
3 cm Ingwer	½ milde Chilischote	4 getrock. Aprikosen
4 entkernte Datteln	1 Orange, Saft, Abrieb	2 EL Granatapfelkerne
2 EL ungeröst. Pistazien	75 ml Geflügelfond	75 ml Gemüsesfond
2 Zweige Minze	2 TL Ras el-Hanout	1 Zimtstange
5 EL Arganöl	1 Prise Chilipulver	Salz

Für die Panko-Garnele:

2 große Garnelen	1 Ei	1 TL Jaffna-Curry
Mehl, Salz	30 g Panko	100 ml Kokosöl

Für die Gazpacho:

Die Erdbeeren putzen und halbieren. Wassermelonenfruchtfleisch in große Würfel schneiden, Paprika entkernen und kleinschneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe und Staudensellerie in feine Scheiben schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten mit Minzblättern, Limettensaft, Ajvar und Harissa in einem Standmixer fein pürieren. Gazpacho final abschmecken mit Balsamico, Agavendicksaft und Tabasco sowie Salz und Pfeffer.

Sofort kaltstellen und später in einer Bügelflasche und einem kleinen Glas servieren.

Für den Orangen-Couscous:

Gemüse- und Geflügelfond zusammen im Topf mit Ras el-Hanout, der halbierten Knoblauchzehe, Chilischote und in Scheiben geschnittenen Ingwer erhitzen, Couscous zugeben und einige Minuten quellen lassen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und unterheben. Schale der Orange abreiben und Saft auspressen. Etwa einen halben Teelöffel Orangenabrieb, Orangensaft und geröstete Pistazienkerne zugeben und mit Arganöl, Salz, Chili und etwa einem Teelöffel gehackter Minze abschmecken. Ingwerscheiben und Knoblauchzehe wieder entfernen.

Die Granatapfelkerne zum Schluss darüber geben und mit einem Minzblättchen garniert in kleinen Schälchen servieren.

Für die Panko-Garnele:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen zuerst in Jaffna-Curry, dann in Mehl, verquirltem Ei und Panko wälzen und vorsichtig in heißem Fett ca.

2-3 Minuten ausbacken. Auf kleine Holzspieße stecken und auf dem Glas mit der Gazpacho anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Es empfiehlt sich für dieses Gericht tropische Garnelen zu verwenden.

Cornelia Wittenbeck am 31. Juli 2024

Tagliata di manzo, Röstzwiebeln, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Tagliata di manzo:

200 g Rumpsteak 2 TL Piment d´Espelette Meersalz
Pflanzenöl

Für die Röstzwiebeln:

1 rote Zwiebel 4 EL Mehl Pflanzenöl, Salz

Für den Spinatsalat:

100 g Babyspinat 1 rote Zwiebel 100 ml Rotwein
50 ml Portwein 1 EL Sojasauce 1 EL dunklen Balsamico
2 EL Zucker 2 EL Olivenöl

Für die Aioli:

2 Knoblauchzehen ½ Zitrone, Saft 1 Ei
1 TL Senf 200 ml Rapsöl 1 TL Zucker
1 TL Salz

Für die Bruschetta:

150 g Riesengarnelen 100 g ausgelöste Edamame 1 Ciabatta-Brötchen
1 Zweig Basilikum 1 Zweig Minze 1 Prise Piment d´Espelette
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur: 1 Zweig Basilikum 1 Zweig Minze

Für die Tagliata di manzo: Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rumpsteak großzügig von allen Seiten mit Piment d´Espelette würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch für jeweils ½ Minute von allen Seiten kurz darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für die Röstzwiebeln: Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Im Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für den Spinatsalat: Zucker in einem Topf karamellisieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Anschließend kurz im Karamell anschwitzen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und etwa 5 Minuten einkochen lassen. Gelegentlich umrühren.

Nun die Hitze reduzieren und weiter einkochen lassen. Unter Rühren erst Sojasauce, dann Balsamico und abschließend Olivenöl zu den Rotwein-Zwiebeln geben. Spinat waschen, trocken-schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit 1/3 des Dressings vermengen, den Rest zum Anrichten aufbewahren.

Für die Aioli: Darauf achten, dass alle Zutaten in etwa die gleiche Temperatur haben.

Ei, Zitronensaft, Zucker, Salz, Senf und abgezogene Knoblauchzehen in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Dann Öl einfließen lassen und weiter pürieren bis eine Emulsion entsteht.

Für die Bruschetta: Edamame 3-5 Minuten in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Ciabatta in Scheiben schneiden, auf ein Blech mit Backpapier legen und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen etwa 5 Minuten rösten. Garnelen würfeln, in einer Pfanne mit Öl braten. Basilikum und Minze fein hacken und mit Edamame vermengen. Diese kurz mit den Garnelen braten. Mit Piment d´Espelette, Salz und Pfeffer würzen. Aioli, Bohnen und Garnelen auf geröstetem Brot verteilen. Mit Minze- und Basilikum-Blättern garnieren.

Jan-Timo Bender am 31. Juli 2024

Thunfisch-Tataki, Mango-Avocado-Salsa, Gurken-Röllchen

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

500 g Thunfischfilet	1-2 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb
3 TL Sojasauce	2 EL Sesamöl	2 Stangen Zitronengras
3 EL weißer Sesam	3 EL schwarzer Sesam	Chili
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Mango-Avocado-Salsa:

2 Mangos	2 Avocados	2 Frühlingszwiebeln
2 Limetten, Abrieb	2 EL Ahornsirup	3-4 Zweige Koriander
Chilipulver	2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für die Gurkenröllchen:

1 Gurke	4 EL Sesamöl	Salz
---------	--------------	------

Für die Wasabi-Avocado-Creme:

1 Avocado	30 g Wasabipaste	1 TL Wasabipulver
-----------	------------------	-------------------

1 EL Rapsöl

Für die Meerrettichcreme:

60 g frischer Meerrettich	300 ml süße Sahne
---------------------------	-------------------

Für das Mango-Gel:

250 g Mangosaft	3 g Agar Agar
-----------------	---------------

Für das Koriander-Öl:

40 g Koriander	100 g Rapsöl
----------------	--------------

Für das Thunfisch-Tataki:

Den Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Zitronengras andrücken und in Stücke schneiden.

$\frac{1}{2}$ TL Ingwer, $\frac{1}{2}$ TL Limettenabrieb, Zitronengras, Sojasauce, Sesamöl, Olivenöl sowie Chili, Salz und Pfeffer vermischen.

Thunfischfilet waschen und trockentupfen. Anschließend in die Marinade legen, abdecken und im Kühlschrank ziehen lassen.

Weißes und schwarzes Sesam mischen. Thunfischstücke aus der Marinade nehmen und im Sesam wälzen. Sesamöl in einer Pfanne sehr stark erhitzen und den Fisch von jeder Seite sehr kurz anbraten, sodass er innen noch roh ist.

Für die Mango-Avocado-Salsa:

Mangos und Avocados schälen und vom Stein bzw. Kern befreien.

Fruchtfleisch von Mango und Avocado in Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Alles in einer Schüssel mischen und Limettenabrieb, Ahornsirup sowie Sesamöl dazugeben. Mit Pfeffer, Salz und Chili abschmecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die Gurkenröllchen:

Gurke längs mit einem Sparschäler in maximal 2 mm dicke Streifen schneiden. Streifen in ein Sieb geben, gut salzen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie etwas weicher geworden sind. Dann das Salz einmal gut mit Wasser abspülen und die Gurkenstreifen vorsichtig etwas ausdrücken. In eine Schüssel geben, leicht salzen und mit Sesamöl vermischen. In den Kühlschrank stellen, damit sie durchziehen können.

Dann die Gurkenstreifen aufrollen.

Für die Wasabi-Avocado-Creme:

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Mit allen anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer sorgfältig glatt mixen. Es sollten keine Stückchen mehr vorhanden sein. Creme zum Garnieren in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Meerrettichcreme:

Meerrettich reiben, anschließend mit 150 ml Sahne in einem Gefäß pürieren. Die restlichen 150 ml Sahne steif schlagen. Meerrettich-Sahne-Mischung unter die Schlagsahne ziehen und die Creme bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für das Mango-Gel:

Mangosaft mit Agar Agar aufkochen. Danach zum Abkühlen zur Seite stellen. Wenn es abgekühlt ist, in den Kühlschrank stellen, bis es erstarrt ist. Anschließend die Masse pürieren.

Für das Koriander-Öl:

Koriander mit dem Rapsöl pürieren, auf ein Passiertuch geben und abtropfen lassen.

Sandra Danner am 23. Juli 2024

Wolfsbarsch mit Erbsen-Minz-Soße und Kartoffelsotto

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarschfilet, 350 g	Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

200 g frische Erbsen	50-100 g Blattspinat	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	50 g Butter	100 ml Sahne
150 ml Fischfond	30 ml weißer Wermut	2-3 Blätter Minze
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelsotto:

200 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Schalotten	30 g Parmesan
150 ml Sahne	Butterschmalz	150 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Wolfsbarsch:

Das Wolfsbarschfilet in zwei Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Haut mittig einritzen und jeweils einen Rosmarinweig durchfädeln. Fisch auf der Hautseite in Butterschmalz anbraten.

Für die Sauce:

Erbsen aus der Schote lösen. Schalotte abziehen und in Butter anschwitzen. Erbsen dazugeben. Mit Wermut ablöschen und reduzieren lassen. Fischfond und Sahne angießen und nochmals einkochen lassen.

Einige Erbsen herausnehmen und später als Garnitur verwenden.

Restliche Sauce mit Blattspinat und Minzblättern in einen Multizerkleinerer geben und glatt mixen. Durch ein Sieb passieren und dann mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für das Kartoffelsotto:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Nicht wässern.

Schalotten abziehen und fein hacken. Schalotten in Butterschmalz glasig andünsten. Kartoffeln dazugeben, kurz mitdünsten und dann mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Gemüsefond auffüllen, bis die Kartoffelwürfel bissfest gegart sind. Parmesan reiben und unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Sahne aufschlagen und zum Schluss unterheben.

Patrick Decker am 23. Juli 2024

Carpaccio-Halbkugel, Sellerie-Panko-Füllung, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

100 g Kalbsfilet Rapskernöl

Für die Knusper-Füllung:

2 Stangen Staudensellerie 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone, Abrieb, Saft

2 Zweige Thymian 4 EL Panko Olivenöl

Kampot-Pfeffer Salz

Für die Mayonnaise:

4 g schwarzer Trüffel 5 g Zitronensaft 2 Eier

12 g m.-scharfer Dijonsenf 1 Schuss Trüffel-Jus 1 Msp. Trüffelöl

20 ml Rapskernöl 100 ml Rapsöl Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

50 g Parmesan Rapskernöl Salzflocken

Kampot-Pfeffer

Für die Garnitur:

Trüffel Thymianblüten

Für das Carpaccio: Das Kalbsfilet parieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen zwei leicht geölten Frischhaltefolien vorsichtig plattieren.

Danach kleine Schälchen innen mit dem Rapskernöl bepinseln und die dünnen Kalbsfilet so hineinlegen, dass sie am Rand leicht überhängen, aber die Innenseite der Schale komplett auskleiden. Zur Seite stellen.

Für die Knusper-Füllung: Staudensellerie schälen, fein hacken, in eine Schüssel geben und mit einem Spritzer Zitronensaft marinieren. Knoblauch abziehen und andrücken. Panko zusammen mit dem Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne goldbraun rösten. Mit Salz und Kampott-Pfeffer würzen.

Thymianblätter abzupfen, zum Panko geben, vermischen und zur Seite stellen. Den marinierten Staudensellerie zur Panko-Mischung geben, die Mischung final abschmecken und ggf. noch etwas Zitronenabrieb dazugeben.

Für die Mayonnaise: Eier trennen und die Eigelbe zusammen mit dem Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Die Öle mischen. Einen Stabmixer in das Gefäß halten und zunächst die Eigelbe glattrühren, dann langsam die Öl-Mischung dazu geben. Dabei den Stabmixer zügig auf und ab bewegen, damit sich eine Emulsion bildet. Sobald diese vorhanden ist den Trüffel-Jus dazu geben und nochmal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Trüffel auf einer Reibe fein reiben und unter die Mayonnaise heben. Die Mayonnaise bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die Fertigstellung: Die Kalbsscheiben in den Schälchen salzen und pfeffern, dann die Füllung hineingeben und mit den überhängenden Teilen des Fleisches verschließen. Die Carpaccio-Halbkugeln vorsichtig aus den Schälchen nehmen und auf einem Teller anrichten. Mit etwas Rapskernöl bepinseln.

Mit Salzflocken bestreuen und Parmesan darüber reiben. Mit der Mayonnaise anrichten und servieren.

Für die Garnitur: Trüffel hobeln. Gericht mit gehobeltem Trüffel und Thymianblüten garnieren.

Anja Schmidt am 23. Juli 2024

Wassermelonen-Zucchini-Türmchen mit Feta-Creme, Pesto

Für zwei Personen

Für die Wassermelone:

1 kl. Wassermelone, kernlos 4 EL Sojasauce 2 EL Agavendicksaft
0,5-1 EL dunkler Balsamicoessig

Für die Zucchini:

$\frac{1}{2}$ Zucchini Öl

Für die Feta-Creme:

1 Zitrone, Abrieb 60 g Feta 1 EL Quark
1-2 EL Naturjoghurt 1 TL getrock. Thymian Salz

Für das Pesto:

4-5 Zweige Zitronenmelisse 4-5 Zweige Basilikum 10 g Parmesan
1 EL Cashewkerne Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

90 ml Milch 1-2 TL getrock. Rosmarin 150 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver Salz Pfeffer

Für die Fertigstellung:

1 EL geschälte Pistazien

Für die Wassermelone:

Die Wassermelone in ca. 2-3 cm dicke Stücke schneiden, dann mit einer runden Ausstechform ausstechen. Diese Scheiben ebenfalls halbieren, dass sie ca. 1 cm dick sind.

Sojasauce, Agavendicksaft und Balsamicoessig verrühren.

Melonenscheiben in eine heiße Grillpfanne geben und von beiden Seiten grillen, bis eine gute Bräunung sowie Grillstreifen sichtbar sind. Dann von beiden Seiten mit der Marinade einstreichen und nochmal kurz karamellisieren lassen.

Auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Brett legen und abtropfen lassen, ggf. Küchenrolle erneuern und abtupfen.

Für die Zucchini:

Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden, mit wenig Öl bepinseln und anbraten. Auf Küchenpapier auskühlen und abtropfen lassen.

Für die Feta-Creme:

Feta, Quark, Joghurt und Thymian in einen Mixer geben und mixen.

Creme mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für das Pesto:

Parmesan reiben. Zitronenmelisse, Basilikum und Cashewkerne in einen Mixer geben und so lange Olivenöl dazugeben, bis eine Pesto ähnliche Masse entsteht. Mit geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Alle Zutaten mischen und zu einem glatten Teig verkneten. Teig kurz ruhen lassen, dann dünn ausrollen und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Für die Fertigstellung:

Pistazien hacken. Wassermelone, Zucchini und Feta-Creme abwechselnd zu einem Türmchen schichten. Am Ende einen Klecks Feta-Creme auf das Türmchen geben und mit Pistazien bestreuen.

Barbara Blome am 23. Juli 2024

Zuckerschoten-Cremesuppe mit Tatar vom Wolfsbarsch

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Zuckerschoten	60 g Babyspinat	150 g Sellerieknolle
30 g Lauch	2 kleine Zwiebeln	1 Limette, Abrieb, Saft
30 g Butter	250 ml Sahne	50 ml Weißwein
500 ml Gemüfefond	2 Zweige Thymian	Piment d'Espelette
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Tatar:

2 Wolfsbarschfilets à 125 g	1 Schale Gartenkresse	1 Limette, Saft
Piment d'Espelette	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

essbare Blüten, gern blau	Piment d'Espelette
---------------------------	--------------------

Für die Suppe:

Die Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden. Zuckerschoten, Spinat, Sellerie und Lauch waschen und putzen. Sellerie in grobe Würfel, den Lauch in Scheiben schneiden.

Butter erhitzen, Gemüse dazugeben und darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Aufkochen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Dann Sahne und Thymian zugeben, nochmal 10 Minuten köcheln lassen. Thymian entfernen, dann die Suppe fein pürieren. Zuckerschoten und Spinat in Salzwasser blanchieren, abschrecken und Wasser etwas ausdrücken. Suppenansatz, Zuckerschoten und Spinat im Mixer 5 Minuten auf höchster Stufe pürieren. Dann nochmals passieren.

Suppe erwärmen und mit Olivenöl, Piment d'Espelette, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit Limettenabrieb garnieren.

Für das Tatar:

Fisch von Gräten und Haut befreien und fein würfeln.

Mit Olivenöl, Limettensaft, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gartenkresse vermengen.

Für die Garnitur:

Einen kleinen Ausstechring in die Mitte des Tellers setzen und das Tartar darin anrichten. Mit restlicher Gartenkresse, Blüten und Piment d'Espelette garnieren.

Suppe mit Stabmixer schaumig aufmixen und angießen.

Gregor Wagner am 23. Juli 2024

Antipasti-Türmchen mit Mozzarella, Spinat-Pesto

Für zwei Personen

Für das Türmchen:

1 Zucchini	1 Aubergine	1 rote Paprika
2 große Ochsenherztomaten	1 Kugel Mozzarella	100 g Weizenmehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

100 g Babyspinat	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
40 g Parmesan	40 g Pinienkerne	100 g Olivenöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für das Mini-Brötchen:

7 g frische Hefe	190 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
10 g neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Salz

Für das Türmchen:

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika schälen. Zucchini, Aubergine und Paprika in dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und in heißem Öl frittieren. Mit dem in Scheiben geschnittenem Mozzarella und den ebenfalls in Scheiben geschnittenen Tomaten zu einem hübschen Türmchen schichten.

Für das Pesto:

Spinat waschen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen. Parmesan kleinschneiden. Alle Zutaten in einem Mixer zu einem Pesto mixen und gut abschmecken.

Für das Mini-Brötchen:

100 ml Wasser mit den restlichen Zutaten mit den Händen vermischen und vier kleine Brötchen daraus formen. 5-10 Minuten bei 50 Grad im Ofen gehen lassen. Backofen dann auf 200 Grad hochheizen und Brötchen in 10-15 Minuten fertig backen.

Victoria Hecker am 16. Juli 2024

Teigtaschen mit Lauchfüllung, Koriander-Knoblauch-Dip

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g helles Dinkelmehl 1 EL Rapsöl 1 Prise Salz

Für die Füllung:

1 Stange Porree $\frac{1}{2}$ Pck. TK-Rhabarber 1 Bund glatte Petersilie

2 Zweige Minze 1 TL Koriandersamenpulver 1 TL Kurkumapulver

Öl Salz Pfeffer

Für die Teig-Taschen:

Öl Mehl

Für den Dip:

1 Bund Koriander 3 Knoblauchzehen 1 grüne Chili

1 Limette, Saft 1 TL Branntweinessig Salz

Für das Gurken-Getränk:

1 Salatgurke 200 g griech. Joghurt 1 Zitrone, 1 TL Saft

1 Zweig Minze 1 TL getrocknete Minze Salz

Für den Teig:

150 ml Wasser mit Mehl, Öl und Salz vermischen und in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Etwas ruhen lassen.

Für die Füllung:

Porree, Rhabarber, Petersilie und Minze hacken und mit etwas Öl, Koriandersamenpulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer mischen und mit der Hand andrücken.

Für die Teig-Taschen:

Teig rund ausrollen, ausstechen, mit der Porree-Mischung füllen. Dann zuklappen und in Öl braten.

Für den Dip:

Knoblauch abziehen. Koriander, Knoblauch und Chili in einem Multizerkleinerer mixen und mit Zitronensaft, Salz und Essig vermischen.

Für das Gurken-Getränk:

Gurke schälen, klein schneiden und mit dem Joghurt vermischen, mit Salz, Zitronensaft und getrockneter Minze abschmecken und mit Wasser zu einem Getränk verdünnen. Gut funktioniert das in einem Cocktailshaker. In ein schickes Glas füllen und mit Minzzweig garnieren.

Sareia Sayed am 16. Juli 2024

Kartoffel-Wasabi-Suppe mit Kürbiskernen und Croûtons

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g mehligk. Kartoffeln	100 g Porree	1 Zitrone, Saft
10 g Butter	200 ml Milch	75 ml Schlagsahne
50 ml Weißwein	200 ml Gemüfefond	1½ TL Wasabi-Paste
Salz	Pfeffer	

Für die Croûtons:

1 Scheibe Landbrot	1 Knoblauchzehe	Öl
--------------------	-----------------	----

Für das Topping:

5 g Kürbiskerne	½ TL Apfelessig	4 TL Kürbiskernöl
½ Bund Schnittlauch		

Für die Suppe:

Den Porree putzen, längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und quer in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und Porree darin kurz andünsten. Kartoffeln zugeben, mit Weißwein ablöschen und 2-3 Minuten einkochen lassen. Mit Fond und Milch auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.

Sahne zur Suppe geben, kurz aufkochen lassen und mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Wasabi-Paste und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Pürierstab kurz aufmixen.

Für die Croûtons:

Brot in kleine Würfel schneiden und in angedrücktem Knoblauch und Öl zu kleinen Croûtons anbraten.

Für das Topping:

Kürbiskerne hacken.

Apfelessig mit Kürbiskernöl verrühren und Kürbiskerne hineingeben.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und am Ende über die Suppe streuen.

Suppe in vorgewärmten Schalen anrichten. Croûtons und Essig-Öl-Mischung mit Kürbiskernen daneben anrichten und servieren.

Lucas Schacht am 16. Juli 2024

Thunfisch-Filet im Sesam-Mantel, Zitronen-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfischfilet	$\frac{1}{2}$ EL Zimt	1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Schalotte	4 Zweige Minze	4 Zweige Koriander
4 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico	Salz

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 Ei	1 TL Senf
200 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Orange, Zeste	Radieschen Sprossen	2 Zweige Koriander
-----------------	---------------------	--------------------

Für den Thunfisch:

Salz und Pfeffer mit dem Zimt mischen und auf einen Teller geben. Beide Sesamsorten miteinander vermischen und auf einen weiteren Teller geben. Thunfisch portionieren, so dass er nach dem Anbraten in Scheiben geschnitten werden kann. Den Thunfisch erst in der Gewürzmischung und anschließend in der Sesammischung wälzen.

Fisch von allen Seiten kurz anbraten. Dabei sollte er innen roh bleiben.

Den angebratenen Thunfisch in dünne Scheiben schneiden.

Für den Salat:

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Minze und Koriander ebenfalls fein hacken. Paprika fein würfeln. Chili entkernen und ebenfalls klein würfeln. Salz, weißen Balsamico und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Alle Zutaten zu einem Salat vermischen und ca. 20-25 Minuten ziehen lassen.

Für die Mayonnaise:

Senf und Ei in einen hohen Messbecher geben und einen Pürierstab hineinstellen. Anmachen und Öl langsam hineingießen. Pürierstab hochziehen und Inhalt zu einer Mayonnaise mixen. Mit Zitronensaft, Abrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Mango-Chili-Salat auf einen Teller geben und den angebratenen Thunfisch dazulegen. Mayonnaise schick dazustreichen. Mit Korianderstängel, Orangenzesten und den Sprossen dekorieren.

Vera Melzer am 16. Juli 2024

Friséesalat, Speck, Ei, Avocado-Mango-Melange

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Friséesalat 150 g Bauchspeck

Für die Vinaigrette:

1 Knoblauchzehe	1 TL Dijonsenf	3 EL Weißweinessig
1 EL Balsamico	1 TL Ingwersirup	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Melange:

$\frac{1}{2}$ Avocado reif	$\frac{1}{2}$ Mango reif	1 kl. Büffelmozzarella
1 Schalotte	1 Limette, Abrieb	1 Zitrone, Saft
1 EL Chiliflocken		

Für das Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette 1 Ziegenkäse-Rolle

Für das pochierte Ei:

2 Eier 100 ml Essig

Für den Salat:

Den Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Speck in Scheibchen schneiden und dabei auf eine schöne Maserung achten. In eine kleine gusseiserne Pfanne legen und bei geringer Hitze anbraten. Salat waschen und trocknen.

Für die Vinaigrette:

Senf, Essig, Balsamico, Ingwersirup, Salz, Pfeffer und zerdrückten Knoblauch verrühren. Später mit Sonnenblumenöl und Olivenöl aufmontieren. Schöne Salatstücke zurechtzupfen und kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vorsichtig vermischen. Den gebratenen Speck darauf verteilen.

Für die Melange:

Schalotte abziehen und kleinschneiden. Avocado, Mango und Mozzarella in Stücke schneiden. Avocado und Schalotte in eine Schüssel legen. In eine weitere Schüssel Mango und Mozzarella geben. Kurz vor dem Servieren die restliche Vinaigrette in die Schüsseln gießen und mit zarter Hand so vermengen, dass es hübsch aussieht. Zu der Mango-Mozzarella-Mischung Limettenabrieb geben. Zur Avocado etwas Zitronensaft geben. Beim Anrichten Chiliflocken auf die Mango-Mozzarella-Mischung streuen.

Für das Baguette:

Baguette in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Brot mit dem Ziegenkäse belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Evtl. (nach Farbe) noch übergrillen.

Für das pochierte Ei:

Wasser in einem Topf erhitzen. Essig in eine Tasse füllen, daraus in das heiße Wasserbad gießen und in die leere Tasse das Ei geben. Mit einem Löffel einen Strudel im Wasserbad erzeugen und das Ei vorsichtig hineingleiten lassen. Ca. 3-4 Minuten ziehen lassen, dann vorsichtig herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Dirk Trosdorf am 16. Juli 2024

Knoblauchsuppe mit Jakobsmuscheln im Schinken-Mantel

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 mehligk. Kartoffel	1 Zwiebel	10 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Abrieb	200 ml Sahne	60 g Butter
1 L Rinderfond	1 TL mittelscharfer Senf	60 g Weizenmehl
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

100 g Rucola	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Abrieb, Saft
100 g Parmesan	100 g Pinienkerne	150 g mildes Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

180 ml Milch	50 g kalte Butter	300 g Weizenmehl
1 TL Backpulver	1 ½ TL Salz	1 EL Olivenöl

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	2 Tranchen Rohschinken	Butter
4 kleine Zweige Rosmarin	Olivenöl	Pfeffer

Für die Suppe:

Die Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch schälen bzw. abziehen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten.

Mehl zu Zwiebeln geben und mit Fond ablöschen. Kartoffeln, Knoblauch und Senf hinzugeben und Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzugeben. Nochmals kurz aufkochen. Dann in einen Standmixer geben und durchmischen. Zurück in den Topf geben und mit Salz, Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto:

Pinienkerne in der Pfanne anrösten. Rucola waschen und trocken tupfen.

Knoblauch abziehen, Zitronenschale abreiben, anschließend auspressen.

75 g Pinienkerne im Mixer zu Mus verarbeiten, Knoblauch und Rucola dazu geben und kurz mixen. Zitronenabrieb und Saft einer halben Zitrone, Parmesan und das Olivenöl hinzugeben. Im Mixer zu einer weichen Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Pinienkerne dazu geben. In kleinem Schälchen anrichten.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Milch, kalte Butter, Olivenöl, Backpulver und Salz in eine Rührmaschine geben und kneten lassen. Am Ende mit den Händen auf einer mehlierten Fläche fertig kneten. Teig teilen, ausrollen und in einer Pfanne trocken anbraten. Brot in Streifen schneiden.

Für die Jakobsmuscheln:

Muscheln trocken tupfen, halbieren und mit Pfeffer würzen. Rohschinken über Kreuz vierteln. Vom Rosmarinzweig 2/3 der Nadeln abstreifen.

Muscheln mit Rohschinken umwickeln. Je zwei Muschelhälften auf einen Rosmarinzweig stecken. In wenig Öl beidseitig ca. 2 Minuten anbraten.

Carmen Soudani am 09. Juli 2024

Grüner Gazpacho mit Lachs-Rettich-Rose

Für zwei Personen

Für die Gazpacho:

1 Salatgurke	100 g Babyspinat	1 grüne Paprikaschote
1 Stange Staudensellerie	2 Avocados	5 grüne Jalapeños
1 Apfel	1 Limette, Saft	1 Bund Koriander
200 g Crème-fraîche	10 ml grüne Chilisauce	500 ml Mineralwasser
1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Zucker	Salz

Für den Lachs:

300 g Räucherlachs, Scheiben	1 roter Rettich	1 weißer Rettich
------------------------------	-----------------	------------------

Für die Gazpacho:

Die Gurke halbieren und entkernen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale nehmen. Jalapeños halbieren und entkernen. Apfel halbieren und entkernen. Staudensellerie klein schneiden. Alles mit Babyspinat in einen Mixer geben und pürieren.

Limette halbieren, auspressen und Gazpacho mit dem Saft und Salz abschmecken. Balsamicoessig, Mineralwasser und Koriander dazu geben und nochmals durchmischen. Grünen Tabasco, Zucker und Crème fraîche hinzufügen. Alles nochmal mixen.

Für den Lachs:

Aus den Lachsscheiben Halbkreise ausschneiden. Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Aus den Rettich-Scheiben ebenfalls Halbkreise ausstechen und Rettich abwechselnd mit Lachshalbkreisen in der Reihenfolge roter Rettich, weißer Rettich und Lachs auf einer Linie aufreihen. Von einer Seite aufrollen.

Lachs-Rettich-Rose mittig der Teller platzieren. Gazpacho angießen und servieren.

Sophie Seyfarth am 09. Juli 2024

Fenchel-Orangen-Salat, Koriander-Pesto, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für den Salat:	1 große Fenchelknolle	1 kleine Knoblauchzehe
2 Orangen, Filets	2 Limetten, Abrieb, Saft	1 TL Dijonsenf
1 TL Weinessig	1 TL Honig	Salz, Pfeffer
Für das Pesto:	1 Bund Koriander	2 Knoblauchzehen
1 Limette, Saft	50 g Parmesan	50 g Mandeln
100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für die Jakobsmuscheln:	4 Jakobsmuscheln	1 Zitrone, Saft
$\frac{1}{2}$ EL Butter	1 Prise Piment d'Espelette	1 EL Olivenöl
Für die Garnitur:		
1 helles Landbrot	3 EL Olivenöl	Meersalz

Für den Salat: Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die äußeren Schichten der Fenchelknolle entfernen, falls sie beschädigt oder zäh sind. Die Knolle fein hobeln. Orangen schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft dabei auffangen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Limettenschale abreiben, anschließend Limetten halbieren und auspressen. In einer kleinen Schüssel Dijonsenf, Knoblauch, Limettensaft, Limettenabrieb, Weinessig, Salz, Pfeffer und Honig gut vermischen. Den aufgefangenen Orangensaft ebenfalls hinzufügen.

Den gehobelten Fenchel und die Orangenfilets in einer großen Schüssel vorsichtig vermengen. Die Vinaigrette über den Fenchel-Orangen-Salat geben und alles gut vermischen.

Für das Pesto: Koriander grob hacken und die meisten Stiele entfernen, einige dünne Stiele können mit verwendet werden, da sie ebenfalls viel Geschmack enthalten.

Parmesan reiben. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen.

Knoblauch abziehen und grob hacken. Mandeln leicht in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie goldbraun sind. In einem Mixer Koriander, Knoblauch, geröstete Mandeln, Parmesan und Limettensaft grob zerkleinern. Bei laufendem Motor langsam das Olivenöl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist; mit Salz, Pfeffer würzen.

Für die Jakobsmuscheln: Jakobsmuscheln unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Jakobsmuscheln auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine kleine Pfanne bei mittelhoher bis hoher Hitze erhitzen. Olivenöl in die Pfanne geben und sobald das Öl heiß ist und leicht zu rauchen beginnt, die Jakobsmuscheln in die Pfanne legen und etwa 1-2 Minuten auf der ersten Seite braten, bis sie eine schöne goldbraune Kruste haben. Nicht bewegen oder umdrehen, bevor sie sich leicht von der Pfanne lösen. Dann erst wenden und die Butter in die Pfanne geben. Weitere 1-2 Minuten braten, dabei die Jakobsmuscheln mit der geschmolzenen Butter begießen, bis sie auch auf der zweiten Seite goldbraun sind und durchgegart, aber nicht übergart sind. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Kurz vor dem Servieren den Zitronensaft über die Jakobsmuscheln träufeln und mit Piment d'Espelette besträuen.

Für die Garnitur: Brot in feine Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und 15 min. im Ofen knusprig backen.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit einem großzügigen Klecks Koriander-Pesto garnieren. Die gebratenen Jakobsmuscheln sofort auf dem Fenchel-Orangen-Salat anrichten und mit Brotchip garnieren.

Svetozar Savi am 09. Juli 2024

Garnelen-Tatar, Melonen-Avocado-Creme, Gurkenröllchen

Für zwei Personen

Für das Tatar:

150 g Garnelen	2 Garnelen, mit Schale	½ Salatgurke
40 g Staudensellerie	1 Zitrone, Saft	60 g Crème-fraîche
1 TL Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für den Schinken:

2 Sch. Serrano-Schinken

Für die Creme:

1 reife Avocado	½ Salatgurke	½ Honigmelone
1 Zitrone, Abrieb, Saft	75 g Magerjoghurt	1 kl. Bund Basilikum
1 kl. Bund Minze	1 Spritzer Chilisauc	1 Prise Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Gurkenröllchen:

1 Salatgurke	20 g Crème-fraîche	1 Spritzer Chilisauc
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

½ Bund Dill	Chilifäden
-------------	------------

Für das Tatar:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Tatar die küchenfertigen Garnelen fein würfeln. Zitrone halbieren und auspressen. Sellerie putzen und würfeln. 40 g Gurke schälen und würfeln. Garnelentatar mit Crème fraîche und Sellerie- und Gurkenwürfeln verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Piment d'Espelette abschmecken und kaltstellen. Die zwei Garnelen in Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. Grün vom Sellerie für die Garnitur zupfen.

Für den Schinken:

Schinken auf ein Backblech mit Backpapier für ca. 12 Minuten im Ofen backen. Anschließend auskühlen lassen und in kleine Stücke brechen.

Für die Creme:

Avocado halbieren und vom Kern befreien. Mit einem kleinen Kugelausstecher einige kleine Perlen von der Avocado ausstechen.

Restliches Fruchtfleisch würfeln. Melone halbieren und mit einem kleinen Kugelausstecher kleine Perlen von der Melone ausstechen. Restliches Fruchtfleisch würfeln. 125 g Salatgurke würfeln und mit Melone, Avocado, Joghurt, Minze und Basilikum in einem Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -abrieb und Tabasco abschmecken. Eventuell mit etwas Olivenöl verdünnen und Creme kalt stellen.

Für die Gurkenröllchen:

Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Tabasco mischen. Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden, zur kleinen Rollen formen und mit Crème fraîche füllen.

Für die Garnitur:

Dill fein zupfen.

Creme mittig auf Teller verteilen, Tatar im kleinen Ring darauf anrichten und mit Garnele belegen. Gurkenröllchen, Melonen- und Avocadokugeln daneben platzieren. Mit Schinken-Chips, Dillspitzen, Chilifäden und Sellerieblättchen garniert servieren.

Silke Meier am 09. Juli 2024

Rucolasalat, Lachs, Feigen, Mozzarella, Parmaschinken

Für zwei Personen

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, mit Haut	1 Zitrone, Saft	Butter
1 Zweig Thymian	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Rucolasalat:

300 g Rucola	4 Feigen	1 Zitrone, Saft
4 Sch. dünner Parmaschinken	2 Kugeln Mozzarella	30 g Parmesan
2 Zweige Minze	2 TL Honig	3 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Lachs:

Das Öl in der Pfanne erhitzen und Lachs auf der Hautseite anbraten.

Butter und Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren und etwas Saft über den Fisch träufeln.

Für den Rucolasalat:

Rucola verlesen. Feigen am Stielansatz kreuzweise tief einschneiden und mit Daumen und Zeigefinger unten zusammendrücken, sodass sie sich öffnen und das Innere der Frucht zu sehen ist. Zwei der Feigen in einer Grillpfanne leicht anbraten. In die Mitte vom Salat setzen. Parmaschinken und Mozzarella von Hand zerpfücken und daneben verteilen. Minzblätter drauflegen und Parmesan darüber hobeln.

Zitrone halbieren und auspressen. Eine Vinaigrette aus Olivenöl, 1 TL Honig und Zitronensaft herstellen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und über den Salat träufeln. Im Wasserbad 1 EL erwärmter Honig mit dem Löffel drüber träufeln.

Stefan Rietmann am 02. Juli 2024

Grapefruit-Orangen-Carpaccio, Fenchel-Tatar, Garnelen

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

1 Grapefruit rosé, Frucht 1 Orange, Frucht

Für das Tatar:

1 Fenchelknolle	1 Avocado	1 Limette, Saft
½ Bund Kerbel	1 TL Dijonsenf	2 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Fenchelsaat	1 Prise Zucker	2 Prisen Cayennepfeffer
2 EL Traubenkernöl	Salz	Pfeffer

Für das Öl:

1 Bund Kerbel 4 Zweige Blattpetersilie 100 ml Traubenkernöl

Für den Garnelengipfel:

4 Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Limette, Abrieb, Saft
Chiliflocken	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Brotchips:

1 Kürbiskernbrötchen Olivenöl

Für den Crunch:

2 EL geröstete Pistazien

Für das Carpaccio:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Grapefruit und Orange schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Anschließend in feine Scheiben schneiden.

Für das Tatar:

Fenchelsaat in einer Pfanne leicht anrösten. Limette halbieren und auspressen. Fenchel waschen, abtrocknen, Strunk entfernen, in feine Würfel schneiden, etwas Limettensaft zugeben und leicht salzen.

Einige Kerbelblättchen als Garnitur beiseitelegen. Restlichen Kerbel fein hacken, mit Senf, Weißweinessig, Cayennepfeffer, Pfeffer, evtl. etwas Zucker und Öl zu einem Dressing verrühren. Avocado halbieren, entkernen und klein hacken, mit restlichem Limettensaft vermengen und Fenchel, Fenchelsaat und Dressing unterheben und ziehen lassen.

Für das Öl:

Kerbel und Petersilie hacken, mit leicht erwärmtem Traubenkernöl vermengen und mit dem Stabmixer durchmischen und abseihen.

Für den Garnelengipfel:

Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Garnelen mit Chili, Salz, Pfeffer, Limettenabrieb, Knoblauch, etwas Olivenöl und 1 TL Limettensaft marinieren und in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten.

Für die Brotchips:

Brötchen in sehr feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten.

Für den Crunch:

Pistazien grob hacken.

Grapefruit- und Orangenscheiben abwechselnd auf Teller anrichten.

Fenchel-Avocado-Tatar darüber verteilen und mit Kerbel, Kerbel-Öl und Crunch garnieren. Garnelen und Brotchips darauf anrichten und servieren.

Ute Steininger am 02. Juli 2024

Saibling-Filet in Orangen-Thymian-Butter, Lauchrollen

Für zwei Personen

Für Fisch und Butter:

2 große Saiblingfilets	2 Orangen, Abrieb	200 g Butter
10 Zweige Thymian	1 TL Tellicherry-Pfeffer	1 TL Kubeben-Pfeffer
1 TL Langpfeffer	Salz	

Für den Lauch:

2 Stangen Lauch	1 kleine Chilischote	500 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Baguette	1 kl. Stück Meerrettich	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	essbare Blüten	Meersalz

Für Fisch und Butter:

Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze verflüssigen. Die drei Pfeffersorten fein mörsern. Einen großen Teller großzügig damit einpinseln und mit gezupften Thymianblättchen und Orangenabrieb bestreuen.

Saiblingsfilets entgräten und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Hautseite mit Salz und die Fleischseite mit Salz und dem gemörserten Pfeffer würzen.

Mit der Fleischseite nach unten auf den Teller legen und mit der restlichen Butter beträufeln. Mit Frischhaltefolie den gesamten Teller abdecken. Auf mittlerer Schiene des Ofens setzen und bei 80 Grad etwa 15 Minuten glasig garen. Der Fisch ist fertig, wenn sich die Haut abziehen lässt.

Für den Lauch:

Lauch in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In eine große Pfanne setzen und mit Gemüsefond aufgießen. Salzen und pfeffern und einmal kurz aufkochen lassen. Die klein geschnittene Chili auf dem Lauch verteilen. Danach zurückschalten, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und 8 Minuten garen lassen. Lauchscheiben auf Tellern verteilen.

Für die Garnitur:

Saibling Fleischseite nach unten auf die Lauchrollen setzen und die restliche Orangen-Thymianbutter darüber träufeln.

Mit Meersalz bestreuen und frischen Meerrettich darüber reiben.

Knoblauch abziehen. Baguette in Scheiben schneiden und in Butter und Knoblauch anrösten.

Mit Blüten garnieren.

Harald Bauer am 02. Juli 2024

Jakobsmuschel im Parmamantel mit Beurre blanc

Für zwei Personen

Für das Tomaten-Tatar:

2 Ochsenherztomaten	1 kleine Schalotte	1 TL Kapern
1 EL Weißweinessig	1 EL Agavendicksaft	½ Bund Rosmarin
½ Bund Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	4 Sch. dünner Parmaschinken	Öl
------------------	-----------------------------	----

Für das Basilikum-Öl:

100 g Basilikum	300 ml neutrales Öl	2 EL Salz
-----------------	---------------------	-----------

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte	250 g kalte Butter	20 ml Sahne
75 ml Riesling Spätlese	25 ml Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

½ Baguette	Kresse
------------	--------

Für das Tomaten-Tatar:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Runterdrehen und das Wasser nur leicht köcheln lassen. Eiswasser bereitstellen. Strunk aus den Tomaten schneiden und kreuzweise auf der Unterseite einritzen. 1-2 Minuten in das kochend heiße Wasser tauchen.

Danach gleich in das eiskalte Wasser tunken. Haut der Tomaten abziehen, entkernen in sehr kleine Würfel schneiden. Jetzt die Tomaten entwässern. Tomaten dazu in ein Sieb geben, salzen und umrühren. Im Spülbecken abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und mit Kapern, Rosmarin und Basilikum feinhacken.

Gemeinsam mit Olivenöl, Weißweinessig, Agavendicksaft und Salz in eine Schüssel geben. Tomaten in ein Passiertuch geben und fest ausdrücken. Es sollte so viel Wasser wie möglich rausgedrückt werden.

Ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln in Parmaschinken einwickeln und in einer sehr heißen Pfanne in etwas Öl je 2-3 Minuten von jeder Seite anbraten.

Für das Basilikum-Öl:

Basilikum fein hacken und mit dem Öl in einen hohen Messbecher geben.

Alles gemeinsam fein mixen. Anschließend mit ein wenig Salz verfeinern und durch ein Passiertuch geben und das Öl abtropfen lassen.

Für die Beurre blanc:

Schalotte abziehen, würfeln und in Butter glasig braten. Mit Riesling und Weißweinessig ablöschen und köcheln lassen bis mindestens 3/4 verkocht sind. Kalte Butter in Würfeln nach und nach zugeben und dabei gut rühren. Mit ein wenig Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Baguette sehr dünn aufschneiden, auf ein Rost legen und ca. 4 Minuten im Backofen knusprig werden lassen. Kresse zupfen.

Pia Schrader am 02. Juli 2024

Kartoffel-Taschen, Räucherforellen-Füllung, Zwiebeln

Für zwei Personen

Für den Kartoffelteig:

250 g mehlig Kartoffeln	1 Ei	25 g Butter
90 g Mehl	Muskatnuss	Salz

Für die Füllung:

2 geräuch. Forellenfilets	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 EL Crème-fraîche	Butter	4 Zweige Basilikum
4 Zweige Dill	Salz	Pfeffer

Für die Fertigstellung:

1 EL Butter

Für die Balsamico-Zwiebeln:

1 Zwiebel	50 ml alter Balsamicoessig	50 ml Portwein
50 ml trockener Rotwein	Butter	

Für den Pflücksalat:

60 g Baby-Pflücksalat	2 EL Joghurt	1 EL Senf
1 EL Walnussessig	1 EL Kürbiskernöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelteig:

Das Ei trennen und Eigelb auffangen. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in kochendem Wasser garen. Durch eine Kartoffelpresse pressen und auskühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten vermengen, mit Salz und Muskat würzen und zu einem glatten Teig verkneten.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln. In der Butter glasig anschwitzen. Räucherforellenfilets klein würfeln. Dabei darauf achten, dass keine Gräten mehr in den Filets sind. Fisch mit in die Pfanne geben.

Vom Herd nehmen, mit Crème Fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen, trockenwedeln, fein schneiden und unterrühren.

Für die Fertigstellung:

Den Teig 5 mm dick ausrollen und kreisförmig ausstechen. Auf je einen Teigkreis etwas von der Füllung geben und mit einem zweiten Teigkreis bedecken, dabei die Ränder leicht befeuchten und gut zusammendrücken. Die Ravioli nun von beiden Seiten in aufgeschäumter Butter langsam anbraten.

Für die Balsamico-Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und fein schneiden. In Butter anschwitzen und anschließend mit Port-, Rotwein und Balsamico ablöschen. Immer wieder etwas angießen bis eine marmeladenartige Konsistenz entstanden ist.

Für den Pflücksalat:

Salat waschen und trockenschleudern. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Salat damit marinieren.

Georg Spielberger am 25. Juni 2024

Mit Ziegenkäse und Parmesan gefüllte Ravioli, Tomaten

Für zwei Personen

Für den Ravioliteig:

2 Eier
1 Prise Salz

135 g Semola	65 g Weizenmehl, 00
--------------	---------------------

Für die Füllung:

100 Ziegenfrischkäse	60 g Parmesan	1 Zitrone, Abrieb
Salz	Pfeffer	

Für die Tomaten:

13 Kirschtomaten	3 Sardellenfilets	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 rote Chili	2 Zweige Zitronenthymian
4 cl Agavendicksaft	Piment d'Espelette	Chiliflocken
Kampotpfeffer	Olivenöl	Salz

Für das Basilikum-Joghurteis:

500 g Crème-fraîche	500 g Naturjoghurt, 3,5%	2 Zitronen, Saft
1 großes Bund Basilikum	90 g Puderzucker	1 TL Johannesbrotkernmehl

Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne

Für den Ravioliteig:

Die Eier trennen und Eigelb auffangen. Aus Eigelb, Semola, Mehl und einer Prise Salz einen glatten Nudelteig herstellen. Ggf. mit etwas Wasser nachhelfen. Nudelteig 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

Parmesan reiben. Ziegenfrischkäse mit geriebenem Parmesan vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Nudelteig in zwei Bahnen dünn mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen Die Füllung in kleinen Portionen auf dem ausgerollten Nudelteig verteilen. Eine zweite Bahn Nudelteig darauf platzieren und zu Ravioli ausstechen. Die Ränder leicht mit Wasser befeuchten und gut andrücken.

Für die Tomaten:

Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Tomaten blanchieren, häuten und fein schneiden. Alles zusammen mit Sardellen in Olivenöl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette, Chiliflocken und Chili würzen und Zitronenthymian hinzugeben. Agavendicksaft dazugeben und Tomaten für 15 Minuten schmoren lassen.

Für das Basilikum-Joghurteis:

Zitronen auspressen und Saft auffangen. Basilikum waschen und gründlich trockenwedeln. Alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen.

Anschließend für mind. 20 Minuten in eine Eismaschine geben.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Inge Marianne Peters am 25. Juni 2024

Spinat-Küchlein, Ziegenkäse, Avocado-Räucherlachs-Tatar

Für zwei Personen

Für das Spinatküchlein:

200 g Babyspinat	50 g braune Champignons	1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Ei	50 g Parmesan
50 g Ricotta	50 g Feta	1 EL Mehl
2 EL Semmelbrösel	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Ziegenkäse:

1 Ziegenkäse-Camembert-Rolle	2 TL brauner Zucker
------------------------------	---------------------

Für das Tatar:

1 große reife Avocado	100 g Räucherlachs	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, Saft	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Spinatküchlein:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spinat kurz pürieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Champignons putzen und kleinschneiden. Alles in Öl anbraten und zur Spinatmasse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben. Parmesan, Ricotta, Mehl und Ei gut unterrühren. Kleine Förmchen mit Semmelbrösel einfetten. Die Masse dann in die kleine Förmchen geben und im Ofen 15-20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, die Törtchen aus den Formen nehmen. Küchlein mit zerkrümeltem Feta garnieren.

Für den Ziegenkäse:

Von der Ziegenkäserolle ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Leicht mit braunem Zucker bestreuen und im Ofen mit der Grillfunktion oder mit dem Gasbrenner leicht gratinieren.

Für das Tatar:

Avocado-Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen, vom Kern befreien und in feine Würfeln schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird und vorsichtig vermengen. Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls fein würfeln. Räucherlachs klein würfeln. Alles vorsichtig mit dem Öl zusammenfügen und salzen und pfeffern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhard Paap am 25. Juni 2024

Süßkartoffel-Scheibe, Feta, Cranyberrys, Pesto-Creme

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffel:

1 große Süßkartoffel	1 Knoblauchzehe	100 g Feta
40 g Mandeln	40 g getrock. Cranberrys	Ras el-Hanout
Chiliflocken	Olivenöl	Salz

Für die Pesto-Creme:

60 g Blattspinat	1 Zitrone, Saft	2 EL Frischkäse
2 EL Naturjoghurt	40 g Mandeln	40 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Wildkräutersalat:

60 g Wildkräutersalat	1 Grapefruit	1 Zitrone, Saft
1 EL Aprikosenmarmelade	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

rote Radieschensprossen

Für die Süßkartoffel:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.

Olivenöl mit Gewürzen mischen. Süßkartoffelscheiben in Auflaufform legen und mit Gewürzöl vermengen. Mandeln hacken.

Fetakäse über Süßkartoffel bröseln und mit gehackten Mandeln und Cranberrys toppen. Knoblauchzehe leicht andrücken und mit in die Auflaufform legen. Bei 180 Grad für ca. 10 Minuten überbacken.

Für die Pesto-Creme:

Blattspinat waschen und trockenschleudern. Anschließend grob hacken.

Mandeln ebenfalls grob hacken. Mandeln und Spinat mit Olivenöl in den Mixer geben, solange mixen bis die gewünscht Konsistenz erreicht ist.

Jogurt und Frischkäse untermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Salat waschen und trockenschleudern. Grapefruit filetieren, dabei den Saft auffangen.

Aus Marmelade, Öl, einem Spritzer Zitronensaft und aufgefangenem Grapefruitsaft ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wildkräuter mit Dressing vermengen und mit Grapefruit-Filets garnieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sprossen garnieren.

Annelie Posselt am 25. Juni 2024

Lamm-Filet mit Lauch in Cidre-Senf-Soße, Kapern, Öl

Für zwei Personen

Für den Lauch in Cidre-Senf-Sauce:

1 Stange Lauch	1 EL kalte Butter	50 ml Cidre
1-2 EL grober Senf	1 EL Kapern	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die frittierten Kapern:

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

Für das Schnittlauch-Öl:

1 Bund Schnittlauch	100 ml Olivenöl
---------------------	-----------------

Für das Lamm:

1 Lammfilet, ca. 80 g	1 TL extrascharfer Senf Öl, Salz
-----------------------	----------------------------------

Für die Garnitur:

Meersalz

Für den Lauch in Cidre-Senf-Sauce:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch putzen und in etwa 2 cm breite Ringe schneiden. Lauch von beiden Seiten anrösten. Leicht salzen, Hitze reduzieren und mit Cidre ablöschen. Kurz köcheln lassen, bis der Lauch zart ist. Dann aus der Pfanne nehmen. Kapern fein hacken und zusammen mit dem Senf in die Lauchpfanne geben. Kurz aufkochen.

Sauce reduzieren lassen und dann kalte Butter einrühren und aufmontieren.

Für die frittierten Kapern:

Kapern in einer Pfanne mit reichlich Öl knusprig frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und Gericht später damit garnieren.

Für das Schnittlauch-Öl:

Schnittlauch in kochendem Wasser für 5-10 Sekunden blanchieren und sofort ins Eiswasser geben. Sobald der Schnittlauch vollständig abgekühlt ist, herausnehmen und trockentupfen. Mit Öl pürieren und 5 Minuten stehen lassen. Durch ein feines Sieb oder Passiertuch in ein Gefäß abgießen.

Für das Lamm:

Lammfilet salzen und etwa 10 Minuten stehen lassen. Dann mit Senf bestreichen. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Auf einem Teller 15 Minuten ruhen lassen und dann kurz vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Für die Garnitur:

Gericht mit Meersalz würzen.

Kristina Rechenbach am 18. Juni 2024

Panko-Garnelen, Miso-Mayonnaise, Fenchel-Melonen-Salat

Für zwei Personen

Für die Panko-Garnelen:

6 große Garnelen	1 Zitrone, Saft	1 Ei
2 EL Mehl	100 g Panko	Pflanzenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Fenchel-Melonen-Salat:

1 kl. Fenchelknolle mit Grün	$\frac{1}{4}$ Honigmelone	1 kleine Schalotte
1 Zitrone, Saft	1 Orange, Saft	1 TL Honigsenf
1 TL Rote Pfefferbeeren	1 TL Fenchelsamen	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Ei	1 TL Dijonsenf	1 TL helle Misopaste
1 TL Weißweinessig	200 ml neutrales Pflanzenöl	Salz , Pfeffer

Für den Wasabi-Dip:

1 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste
--------------------	------------------------------

Für die Panko-Garnelen:

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Zitrone auspressen und Garnelen mit dem Saft beträufeln. Aus Mehl, verquirltem Ei mit Salz und Pfeffer und Panko eine Panierstraße bereitstellen und Garnelen darin panieren. In heißem Öl goldbraun frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für den Fenchel-Melonen-Salat:

Fenchelgrün abschneiden und zur Seite legen. Fenchel putzen, halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Aus der Melone kleine Kugeln ausstechen. Orange und Zitrone auspressen. Aus Zitrusensaft, Öl, Honigsenf, Salz und Pfeffer ein Dressing anmischen. Fenchel zusammen mit Schalotte und Melone darin marinieren.

Pfefferbeeren mörsern. Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und ebenfalls mörsern. Ein paar Melonenkugeln in den Gewürzen wälzen und extra anrichten. Den Rest über den Salat geben.

Für die Miso-Mayonnaise:

Ei und Senf in einem hohen, schlanken Gefäß mit einem Pürierstab aufmischen. Weiter mixen und nach und nach Öl einfließen lassen, bis die Masse emulgiert. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und Misopaste würzen und nochmals aufmischen.

Für den Wasabi-Dip:

Crème fraîche und Wasabipaste miteinander vermengen.

Anemone Vogels am 18. Juni 2024

Ceviche vom Zander mit Süßkartoffel-Püree, Guacamole

Für zwei Personen

Für das Ceviche vom Zander:

300 g Zanderfilet	2 kl. rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer	1 rote Chilischote	3 Limetten, Saft
2 Zitronen, Saft	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Süßkartoffelpüree:

1 große Süßkartoffeln	150 g Butter	Salz, Pfeffer
-----------------------	--------------	---------------

Für die Guacamole:

1 reife Avocado	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Limette, Saft	Salz	Pfeffer

Für die Sesam-Cracker:

20 g kalte Butter	35 ml kalte Milch	75 g Weizenmehl, 405
1 TL heller Sesam	$\frac{1}{4}$ TL Salz	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Beet Radieschen-Kresse	3 Zweige Koriander
--------------------------------------	--------------------

Für das Ceviche vom Zander:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Streifen hobeln. Ein paar Streifen zur Garnitur beiseitestellen.

Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Chili in feine Ringe schneiden. Limetten und Zitronen auspressen. Alles in einer großen Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser weich garen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Kartoffeln zerstampfen und geschmolzene Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn gewünscht noch durch ein Sieb streichen.

Für die Guacamole:

Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in Stücke schneiden. Chili in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. Avocado mit Knoblauch, Chili und einem Spritzer Limettensaft in einen Multizerkleinerer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sesam-Cracker:

Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl, Salz, Butter und Milch zusammen in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. In gewünschte Cracker-Form schneiden. Mit Sesam bestreuen und auf ein Backblech in den vorgeheizten Ofen geben. Für 8 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Korianderblätter abzupfen. Ceviche mit Koriander und Kresse garnieren.

Matthias Kramer am 18. Juni 2024

Pochiertes Ei im Bacon-Schälchen, Burgunder-Soße, Pilze

Für zwei Personen

Für das Stangenbrot:

1 Würfel Hefe	250 g Weizenmehl, 405	20 g neutrales Pflanzenöl
1 Prise Zucker	1 TL Salz	

Für Sauce und Pilze:

150 g Kräuterseitlinge	½ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	200 ml Spätburgunder	100 ml Gemüsefond
5 g dunkle Schokolade	2 TL gerebelter Thymian	1 EL Mehl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Bacon-Schälchen:

200 g Bacon in Scheiben

Für die pochierten Eier:

2 Eier	200 ml heller Balsamico	Chiliflocken
--------	-------------------------	--------------

Für das Stangenbrot:

Das Mehl mit Öl, 110 ml Wasser, zerbröselter Hefe, Zucker und Salz zu einem Teig kneten. Zwei Baguettes daraus formen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen.

Für Sauce und Pilze:

Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken und mit Butter anschwitzen. Mit Mehl bestreuen und 2 Minuten anbraten lassen. Mit Rotwein und Fond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kräuterseitlinge putzen, klein schneiden, mit Thymian in die Sauce geben und 15 Minuten köcheln lassen. Schokolade reiben und einrühren. Dann weitere 3 Minuten köcheln lassen bis zum Servieren.

Für die Bacon-Schälchen:

Baconscheiben über einer Schale flechten und für ca. 20 Minuten in den Ofen stellen bis der Bacon knusprig ist.

Für die pochierten Eier:

Wasser im Topf zum Kochen bringen und anschließend Platte ausschalten. Ei mit einem Sieb über einer Schüssel von dem flüssigen Eiweiß trennen.

Wasser mit einem Löffel so rühren, dass ein kleiner Strudel entsteht.

Balsamico hinzufügen. Ei für 3-4 Minuten ins Wasser legen und zwischendurch wenden. Beim Anrichten mit Chiliflocken würzen.

Zoe Horkheimer am 18. Juni 2024

Tomaten-Suppe mit Pesto alla genovese und Bruschetta

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 kg Tomaten	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
200 g Sahne	150 ml Kalbsfond	1 Zweig Thymian
2 Zweige Basilikum	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Bruschetta:

4 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Baguette	2 Zweige Basilikum	1 EL dunkler Balsamico
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pesto alle genovese:

1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
40 g Pinienkerne	100 ml Olivenöl	Salz

Für die Suppe:

Die Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, ebenfalls vierteln und dazugeben. Alles fein pürieren.

Ein Küchentuch in ein Sieb geben und das Püree abgießen.

Ausgetretenen Saft aufkochen, Fond, Sahne, Basilikum und Thymian dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Thymian wieder herausnehmen und anrichten.

Für die Bruschetta:

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und anschließend aushöhlen und klein Würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls in feine Würfel schneiden, Knoblauch abziehen und pressen. Basilikum kleinhacken. Mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen, bei Bedarf mit Zucker abschmecken.

Kurz ziehen lassen.

Baguettescheiben in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Tomatenmasse draufgeben und servieren.

Für das Pesto alle genovese:

Basilikumblätter abzupfen, Knoblauch abziehen. Basilikum mit Knoblauch, Parmesan, Pinienkernen und Olivenöl in einen Multizerkleinerer geben und fein mixen. Mit ein wenig Salz würzen.

Martin Hagmeier am 18. Juni 2024

Spargel, Erdbeer-Salsa, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für den Spargel:

250 g weißer Spargel	250 g grüner Spargel	Olivenöl
Salz	Eiswasser	

Für die Salsa:

200 g Erdbeeren	1 Bund Basilikum	2 EL Balsamicoessig
Pfeffer		

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	Butter
1 Zweig Zitronenthymian	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für die Toppings:

1 Kartoffel	1 Zitrone, Abrieb	1 Zweig Rosmarin
½ Bund krause Petersilie	30 g Walnusskerne	20 g Pankomehl
Olivenöl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Stange Sellerie	1 Stange Porree	2 Schalotten
1 Zitrone, Saft	100 ml Sahne	40 ml Weißwein
100 ml Fischfond	1 TL Agavendicksaft	1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian	1 Msp. Lecithin	Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Spargel: Den weißen Spargel schälen und in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten kochen. Bei dem grünen Spargel die unteren Enden 2-3 cm schälen und nach 6 Minuten zum weißen Spargeln ins Wasser geben.

In Eiswasser kurz abschrecken, Spargel der Länge nach halbieren und in Olivenöl marinieren.

Für die Salsa: Erdbeeren vom Strunk befreien und klein würfeln. Basilikum hacken und mit Erdbeeren mischen. Balsamicoessig untermischen und mit Pfeffer abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln: Knoblauch abziehen und andrücken. Jakobsmuscheln trocken tupfen und mit Butter, Knoblauch und Zitronenthymian in einer heißen Pfanne kurz anbraten und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Toppings: Neutrales Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffel schälen und mit einem Spiralschneider dünne Spiralen schneiden oder mit dem Messer dünne Stifte. Im heißen Öl kurz frittieren, auf Küchentrepp abtropfen lassen und salzen. Petersilie ebenfalls im Öl frittieren. Nüsse und Rosmarinnadeln hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Panko, Rosmarin und Nüsse hinzugeben. Wenn sie leicht braun sind herausnehmen und mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Sauce: Schalotten abziehen und klein schneiden. Porree von der Wurzel befreien und nur das Weiße klein schneiden. Sellerie klein schneiden.

Kleingeschnittenes Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Fond, Sahne, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und 5-8 Minuten köcheln lassen.

Zitrone halbieren und auspressen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Agavendicksaft würzen. Kräuter entfernen, alles pürieren und durch ein Sieb streichen. Vor dem Servieren nochmals kurz aufschäumen und eventuell Lecithin für den Schaum verwenden.

Elke Lickteig am 04. Juni 2024

Jakobsmuscheln, Wein-Schaum, Erbsen-Creme

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	50 g Lardo	1 scharfe Chilischote
1 Zitrone, Abrieb	50 g Butterschmalz	50 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Creme:

250 g TK-Erbsen	200 g Zuckerschoten	200 g kl. mehligk. Kartoffeln
100 ml Sahne	50 g Butter	1 Vanilleschote
Salz	Eiswasser	

Für den Weinchaum:

1 Schalotte	100 ml Sahne	30 g Butter
100 ml Riesling	100 ml Fischfond	Cayennepfeffer
Zucker, Salz	1 Msp. Lecithin	20 g Mehl

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln salzen, mehlieren und scharf in Butterschmalz anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit Pfeffer hinzugeben.

Lardo in ganz feine Streifen schneiden und knusprig braten.

Jakobsmuscheln mit Lardo, Chili und Zitronenabrieb vollenden.

Für die Creme:

Erbsen, Zuckerschoten und Kartoffeln für ca. 5 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Etwas Abgießwasser auffangen und Masse mit Hilfe einer Flotten Lotte passieren. Wieder erhitzen und mit Butter, Sahne und Vanillemark abschmecken.

Für den Weinchaum:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Mehl darüber stäuben, kurz mit anschwitzen. Wein angießen, glattrühren und etwas reduzieren. Fischfond und Sahne angießen, 5 Minuten gut kochen.

Eventuell Lecithin verwenden. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Durch ein Sieb passieren. Zum Servieren den Rieslingschaum mit einer Espuma-Flasche und zwei Kapseln aufschäumen.

Jan-Moritz Hansen am 04. Juni 2024

Buffalo Chicken Dip mit Crackern

Für zwei Personen

Für den Dip:

140 g Hähnchenbrustfilet	70 g Cheddar	120 g Frischkäse
70 g Blauschimmelkäse	50 g Sour Cream	50 ml Buttermilch
30 g Tomatenmark	100 ml Geflügelfond	5 EL Hot Pepper Sauce
1 EL getrock. Petersilie	½ TL getrock. Dill	½ TL Knoblauchpulver
½ TL Zwiebelpulver	1 TL Salz	1/8 TL schwarzer Pfeffer

Für die Cracker:

60 g Vollkornmehl	50 g Mehl	1 EL Kräuter-Mix
½ TL Salz	Meersalzflöckchen	

Für die Garnitur:

2 EL Sour Cream	glatte Petersilie
-----------------	-------------------

Für den Dip:

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Cheddar reiben. Hähnchen in Stücke schneiden und in eine Pfanne mit Öl, Geflügelfond und Tomatenmark geben, ankochen und sobald es gar ist, mit Hot Pepper Sauce bei mittlerer Hitze erhitzen. Blauschimmelkäse, Frischkäse und Kräuter, Gewürze, Sour Cream und Buttermilch einrühren. 3-5 Minuten kochen und rühren, bis alles gut vermischt und warm ist. Nun in eine Auflaufform gießen und Cheddar oben drauf streuen. Im heißen Ofen überbacken.

Für die Cracker:

Mehl, Salz und 3 Esslöffel Wasser in einer mittelgroßen Schüssel mit den Händen vermengen. Getrocknete Kräuter hinzufügen. Gut mischen. Teig muss recht fest sein, aber wenn er zu fest ist, 1 Esslöffel Wasser zugeben. Kurz ruhen lassen.

Teig anschließend mit einem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Matte ausrollen. Teig bis zum Rand und zu den Ecken der Matte rollen, dabei drehen, wenden und bei Bedarf mit Mehl bestäuben, damit er nicht klebt.

So dünn wie möglich ausrollen. Teig mit einem Pizzaschneider oder einem Messer in die gewünschte Größe schneiden. Mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad 10- 15 Minuten backen (10 Minuten für dünne Cracker und 15 Minuten für dickere Cracker), oder bis die Cracker mittelbraun sind und sich an den Rändern hochziehen beginnen.

Für die Garnitur:

Petersilie hacken und mit der Sour Cream als Garnitur verwenden.

Jana Helmert am 04. Juni 2024

Saibling-Filet auf Karotten-Tatar, Rösti

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Saiblingsfilet	1 Schalotte	400 ml Fischfond
50 ml Weißwein	1 Bund Dill	1 TL Senfkörner
1 TL Pfefferkörner	4 Wacholderbeeren	2 EL Olivenöl

Für den Schaum:

1 kl. Meerrettichwurzel	1 Schalotte	1 Zitrone, Saft
250 ml Sahne	1 Prise Salz	

Für das Karotten-Tatar:

2 große Karotten	1 EL Kapern	2 EL Essiggurke
$\frac{1}{4}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Noriblatt	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Zeste
1 Ei	750 ml Gemüsefond	2 TL Dijonsenf
2 EL Reisessig	2 EL Sojasauce	1 TL Sriracha Chilisauce
1 TL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Zucker
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL Salz	150 ml Rapsöl

Für die Kartoffel-Rösti:

300 g vorw. festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Ei
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Fisch: Einen mittleren Topf auf mittlerer Hitze aufstellen und Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Dill, Senfkörner, halbierte Schalotte ohne Schale, Fischfond, Weißwein und Olivenöl zum Sieden bringen. Dann von der Hitze nehmen und Saiblingfilet in den Sud geben. 6-8 Minuten ziehen lassen. Danach aus dem Sud nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für den Schaum: Kleinen Topf auf mittlerer Hitze aufstellen.

Schalotte abziehen, würfeln und mit Saft einer Zitrone, Sahne und Salz in den Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen. Dann von der Hitze nehmen, frischen Meerrettich nach Geschmack hineinreiben und mit einem Pürierstab aufmixen bis ein Schaum entsteht.

Für das Karotten-Tatar: Mittleren Topf auf mittlerer bis hoher Hitze aufstellen.

Gemüsefond, Reisessig, Sojasauce, Zucker, Paprikapulver, Salz und Noriblatt hinzufügen. Aufkochen lassen und Noriblatt nach 3 Minuten entfernen. Karotten schälen und im Ganzen in den Sud geben. Kochen bis die Karotte weich ist aber noch Biss hat. Danach hinausnehmen abkühlen lassen und in Brunoise schneiden.

Ei trennen und Eigelb, Zitronensaft und Zeste, Sriracha, Apfelessig, Senf und Rapsöl in einem hohen Gefäß für einen Mixstab geben. Mit dem Mixstab ganz unten anfangen zu mixen und langsam den Stab beim mixen anheben bis eine emulgierte Masse entsteht. Essiggurke, Schnittlauch, Kapern und Zwiebeln hacken und dazugeben. Mit Salz, Zucker und Sriracha abschmecken.

Für die Kartoffel-Rösti: Kartoffeln schälen und durch eine feine Reibe in ein sauberes Küchentuch reiben. Dann das Tuch solange über einer Schüssel auswringen bis ein Großteil der Feuchtigkeit aus der Masse entfernt ist.

Die Kartoffelmasse mit dem Ei vermengen und die Zwiebel auch durch die Reibe geben.

Pfanne auf mittlerer Hitze mit Butterschmalz aufstellen und Masse so lange braten bis Sie auf beiden Seiten knusprig und braun ist (3-4 Minuten pro Seite).

Tom Hinz am 04. Juni 2024

Black-Tiger-Garnelen und Doraden-Filet mit Salat

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 große Black Tiger Garnelen 75 ml sard. Vernaccia di Oristano 15 ml Fischesauce
30 ml Austernsauce Olivenöl

Für den Fisch:

2 Doradenfilets, à 150 g Kokosöl Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

1 weiße Zwiebel 1 Frühlingszwiebel 1 Zitrone, Saft
1 EL Senf 1 TL ChilisaUCE 1 TL Sojasauce
2 Zweige Petersilie 2 Zweige Koriander 1 Prise Zucker
1 EL Sesamöl 100 ml Rapsöl Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Radicchio 1 Bund Rucola 1 kleiner Lollo Rosso
1 Kopf Romana 1 kl. Kopf Eichblatt

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für die Garnelen:

Die Garnelenschwänze vorsichtig schälen, damit die Garnele am Stück bleibt. Entdarmen und abwaschen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen hineingeben und mit etwas Fischesauce bespritzen. Wenn die Garnelen auf der Unterseite gerötet ist, vorsichtig wenden. Austernsauce hinzufügen und garen lassen bis eine leicht klebrige Reduktion entstanden ist. Mit Wein ablöschen.

Für den Fisch:

Dorade in Kokosöl glasig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kräuter fein hacken und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Senf und 2 EL Zitronensaft miteinander verrühren, Raps und Sesamöl, Chili- und Sojasauce hinzufügen. Zwiebel und Frühlingszwiebel dazugeben, Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Salat:

Vom Radicchio eines der oberen Blätter vorsichtig abschälen, so dass eine Schüssel entsteht. Vom weißen Strunk etwas abschneiden.

Rucola, Lollo Rosso, Romana und Eichblatt verlesen und mundgerecht schneiden. Salate in den Radicchio füllen. Mit Dressing beträufeln und marinieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten garnieren.

Roberto Meaggia am 04. Juni 2024

Süßkartoffel-Puffer, Apfel-Dip, Karotten-Lachs

Für zwei Personen

Für die Rösti:

1 Süßkartoffel	1 kleine Zucchini	1 Ei
1 EL Mehl	3 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

1 kleiner Apfel	1 Zitrone, Saft	100 g Saure Sahne
1 EL Sahne	1 TL gerieb. Meerrettich	Salz, Pfeffer

Für den Karotten-Lachs:

2 Karotten	1 Blatt Nori Alge	1 TL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ EL Apfelessig	1 Prise Rauchsatz
$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	1 EL Rapsöl	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Beet Gartenkresse
-------------------------	---------------------

Für die Rösti:

Die Süßkartoffel schälen und Zucchini waschen. Beides grob raspeln.

Gemüseraspeln mit $\frac{1}{2}$ TL Salz bestreuen und ziehen lassen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Gemüseraspel ausdrücken und mit Eigelb sowie Mehl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rösti von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten.

Für den Dip:

Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Saure Sahne, Schlagsahne, Apfel und Meerrettich verrühren. Dip mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Karotten-Lachs:

Karotten schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Anschließend 3-4 Minuten in ungesalzenem Wasser kochen. Eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Noriblatt zerkleinern und mit den restlichen Zutaten für die Marinade verrühren. Karotten mit der Marinade vermischen und im Kühlschrank in einem luftdichten Aufbewahrungsgefäß in der Marinade bis zum Anrichten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Dill waschen, trockenwedeln und Dillspitzen zupfen. Gartenkresse ebenfalls zupfen.

Marie Bernhardt am 28. Mai 2024

Cocktail, Räucherlachs, Krabben, Erdbeer-Joghurt, Brot

Für zwei Personen

Für das Tatar:	150 g Räucherlachs	150 g Nordseekrabben, gekocht
3 cm Ingwer	1 Limette, Abrieb, Saft	4 Zweige glatte Petersilie
gemahlener Thymian	4 EL natives Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für den Joghurt:	1 kleine Salatgurke	1 Gewürzgurke
5 cm frischer Meerrettich	1 EL Kapern	100 g frische Erdbeeren
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, ganze Frucht	200 g griech. Joghurt, 10%
1 EL Weißweinessig	½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Basilikum
50 ml natives Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für Oliven und Kapern:	10 schwarze Oliven	10 grüne Oliven
1 EL Kapern	2 Eier	50 g Mehl
100 g Paniermehl	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
Für das geröstete Brot:	2 Scheiben Weißbrot	2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl		
Für die Garnitur:	essbare Blüten	

Für das Tatar: Den Räucherlachs sehr fein würfeln, Krabben fein hacken. Lachs und Krabben miteinander vermengen.

Limettenschale reiben, Saft auspressen und auffangen. Ingwer fein reiben. Olivenöl mit Ingwer, Limettenschale und -saft vermengen.

Räucherlachs und Krabben mit der Marinade vermengen und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Geschnittene Petersilie unterheben.

Für den Joghurt: Zitronenschale reiben, Saft auspressen und beides auffangen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Joghurt mit Zitronenschale, Saft und Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter waschen, trockenwedeln und grob schneiden. Gurke waschen und ebenfalls grob schneiden. Kräuter, Gurke, Kapern und Gewürzgurke in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Meerrettich abschmecken. Erdbeeren waschen, trockentupfen, Grün entfernen und würfeln. Joghurt mit Gurkenpüree und Erdbeeren vermengen, mit Olivenöl und Essig verfeinern und nochmals abschmecken.

Für Oliven und Kapern: Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, Paniermehl und Eiern bereitstellen. Mehl auf einen flachen Teller geben und leicht pfeffern. Paniermehl ebenfalls auf einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Oliven und Kapern zunächst in Mehl, anschließend in der Eimasse und zuletzt im Paniermehl wenden und bei 170 Grad im heißen Fett goldgelb frittieren.

Für das geröstete Brot: Rinde abschneiden und das Brot in der Mitte halbieren.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Brot hineingeben und kurz rösten, anschließend Knoblauch hinzugeben und das Brot goldbraun fertigrösten.

Für die Garnitur: Joghurt in ein Glas schichten und mit Tatar, gebackenen Kapern und Oliven und Röstbrot toppen.

Oliver Hagen am 28. Mai 2024

Suppe, Parmesan-Schaum, Parmesanchip, Carpaccio, Salat

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 frische Rote Bete Chiliflocken Kampot-Pfeffer, Salz

Für den Schaum:

50 g Parmesan 200 ml Sojasahne Salz, Pfeffer

Für das Carpaccio:

2 Gelbe Beten 20 g Parmesan 2 EL Himbeeressig

2 EL Olivenöl Kampot-Pfeffer Salz

Für den Rote-Bete-Salat:

100 g Feta 1 frische Rote Bete 10 Walnüsse

1 TL Fenchelsamen 2 EL Himbeeressig 1 TL Ahornsirup

2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Parmesanchip: 60 g Parmesan

Für die Garnitur:

Chilifäden Rote Bete Sprossen 1 Bund Portulak, alternativ

Brunnenkresse

Für die Suppe:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete schälen, klein schneiden und in Wasser garkochen. Nach Ende der Garzeit etwas Wasser abgießen und die Rote Bete pürieren.

Kräftig mit Salz, Kampot-Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Für den Schaum:

Sojasahne in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Parmesan reiben und in der Sahne schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne mit einem Pürierstab schaumig aufschlagen.

Für das Carpaccio:

Aus Essig und Öl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bete schälen und mit einem Küchenhobel dünn hobeln.

Mit dem Dressing vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Parmesan reiben. In dünnen Scheiben auf dem Teller anrichten und mit Salz und Kampot-Pfeffer würzen. Mit Sprossen und Brunnenkresse garnieren.

Für den Rote-Bete-Salat:

Aus Essig, Ahornsirup und Öl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete schälen, halbieren und ca. 10 Minuten in Wasser kochen. Anschließend herausnehmen und in feine Streifen schneiden. Rote Bete und Dressing miteinander vermengen. Walnüsse hacken und ebenfalls mit der Bete vermengen. Mit Fenchelsamen, Salz und Pfeffer würzen. Fetakäse zerkrümeln und über den Salat geben.

Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Einen Servierring auf das Backblech legen und den Parmesan kreisrund darin verteilen. Parmesanchip im oberen Drittel des Backofens ca. 7 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Portulak waschen, trockenschleudern und zupfen. Gericht mit Portulak, Brunnenkresse, Sprossen und Chilifäden garnieren.

Monika Bürger am 28. Mai 2024

Pilz-Cremesuppe mit Ei, Crème-fraîche, Kräuter-Croûtons

Für zwei Personen

Für die Pilzsuppe:

200 g braune Champignons	175 g Shiitake	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	75 ml Sahne	75 ml trockener Weißwein
500 ml Pilzfond	2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das pochierte Ei:

2 Eier	100 ml Tafelessig
--------	-------------------

Für die Knoblauch-Crème-fraîche:

2 EL Crème-fraîche	1 kleine Knoblauchzehe	Salz
--------------------	------------------------	------

Für die Croûtons:

1 Brötchen vom Vortag	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für die Pilzsuppe:

Die Zwiebel abziehen halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und vierteln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin 3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und bis zur Hälfte reduzieren lassen. Mit Pilzfond und Sahne auffüllen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abstreifen. Thymianblätter in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und offen 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Suppe zum Schluss fein pürieren.

Für das pochierte Ei:

Einen Liter Wasser mit Essig in einem Topf erhitzen und kurz unter dem Siedepunkt halten. Einen Strudel erzeugen und die Eier nacheinander in das Wasser geben. 3 Minuten im Wasser ziehen lassen.

Für die Knoblauch-Crème-fraîche:

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Crème fraîche und Knoblauch miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.

Für die Croûtons:

Brötchen in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kräuter und angedrückte Knoblauchzehe in das Öl geben. Auf mittlerer Stufe eine Minute braten. Anschließend die Brötchenwürfel hinzugeben und goldbraun braten. Dabei mehrmals wenden. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch waschen, trockenwedeln und für die Garnitur in feine Röllchen schneiden.

Mirjam Zelt am 28. Mai 2024

Riesen-Garnelen mit Knoblauch-Mayonnaise, Salatherzen

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 große Riesengarnelen	Chiliflocken	Sonnenblumenöl
Meersalz		

Für die Mayonnaise:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft	2 Eier
2 TL mittelscharfer Senf	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Salatherzen:

2 kl. Romana-Salatherzen	2 EL heller Balsamicoessig	2 EL dunkler Balsamicoessig
3 EL Agavendicksaft	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, ganze Frucht	60 g Parmesan
1 Bund Basilikum	20 g Pinienkerne	80 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Landbrot:

2 luftiges Weizenbrot	50 ml Sonnenblumenöl	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. scharfes Paprikapulver	1 Msp. geräuch. Paprikapulver	1 Msp. Knoblauchpulver
Salz		

Für die Garnelen:

Die Garnelen aus der Schale lösen und den Darm entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin scharf von beiden Seiten anbraten. Die Garnelen sollten von außen scharf angebraten sein, von innen aber noch glasig. Vor dem Servieren mit Chili und Salz würzen.

Für die Mayonnaise:

Ein Ei trennen. Anschließend ein Vollei und ein Eigelb in ein hohes, schmales Gefäß geben. Eigelb mit etwas Senf und einem Spritzer Zitronensaft vermengen. Knoblauch abziehen und hinzugeben. Nun den Mixstab ansetzen und zunächst das Ei, Knoblauch und Senf leicht anmischen. Unter Mixen nach und nach Öl hinzugeben und den Mixstab dabei langsam hochziehen bis eine Emulsion entstanden ist.

Für die Salatherzen:

Salatherzen waschen und trockentupfen. Anschließend halbieren. Aus hellem und dunklem Balsamicoessig sowie Agavendicksaft ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatherzen auf der Schnittseite mit dem Dressing einpinseln und anschließend in der Grillpfanne grillen, bis ein schönes Grillmuster entstanden ist.

Für das Pesto:

Parmesan reiben. Basilikum waschen, trockenwedeln und Blätter zupfen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen, Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und zu einem Pesto pürieren. Zitronenschale reiben und Saft auspressen. Pesto mit Abrieb und Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Landbrot:

Rinde vom Brot an zwei Seiten abschneiden, an den anderen Seiten dranlassen. Öl mit den drei verschiedenen Paprikapulvern und Knoblauchpulver vermengen. Mit Salz abschmecken. Das Brot in einer Pfanne von allen Seiten goldgelb rösten.

Eric-Noah Langenfeld am 28. Mai 2024

Zucchini-Ricotta-Röllchen, Tomaten, Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Ricotta-Röllchen:

2 Zucchini	1 Zitrone, Abrieb	250 g Ricotta
20 g Parmesan	3-4 Zweige Blattpetersilie	Chilipulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Tomaten:

200 g Kirschtomaten	4 Knoblauchzehen	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	50 g Parmesan
50 g Pinienkerne	100 g Basilikum	150-200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 TL Wasser

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Für die Zucchini-Ricotta-Röllchen:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini abwaschen und der Länge nach in fünf bis sechs gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl bepinseln und in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Parmesan reiben, Petersilie klein schneiden und beides mit Ricotta in einer Schüssel vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Zucchini mit Ricotta-Creme gleichmäßig bestreichen und aufrollen.

Für die Tomaten:

Knoblauch abziehen und andrücken. Tomaten mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine ofenfeste Form geben und für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen schmoren lassen.

Für das Pesto:

Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Zitrone auspressen und 1 TL Saft auffangen. Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Zitronensaft, Parmesan, Pinienkerne, Basilikum, Olivenöl und 1 TL Wasser in einen Mixer geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Basilikumblättchen abzupfen und die Zucchini-Röllchen damit garnieren.

Ella Suxdorf am 14. Mai 2024

Süßkartoffel-Kokos-Suppe, Koriander-Pesto, Brotchips

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Süßkartoffel	2 Karotten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 gelbe m.-scharfe Chilischote	1 Limette, Abrieb, Saft
300 ml Kokosmilch	300 ml Gemüfefond	2 EL Fischsauce
1 Stange Zitronengras	3 Kaffirlimettenblätter	1/3 Bund Korianderwurzeln
2 EL Thai-Currypulver	1 TL Kreuzkümmelpulver	1 EL brauner Zucker
Kokosöl	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

½ Bund Koriander	¼ Bund Blattpetersilie	1 Knoblauchzehe
1 frische Chilischote	1 Limette, Abrieb, Saft	30 g Parmesan
30 g Pinienkerne	1 EL Honig	150 ml Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Brotchips:

½ Ciabatta	1 TL Kreuzkümmelsamen	Olivenöl
1 TL Meersalzflöcken		

Für die Brösel:

50 g Tiroler Speck	50 g Pankobrösel	1 Limette, Abrieb, Saft
2 EL Parmesan	2 EL Thai-Basilikum	1 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Für die Süßkartoffel-Kokos-Suppe:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Öl anschwitzen.

Süßkartoffel und Karotten schälen und klein schneiden. Chili in feine Ringe schneiden. Zitronengras anstoßen. Korianderwurzel ordentlich waschen, dann klein schneiden. Süßkartoffel, Karotten, Chili, Zitronengras, Kaffirlimettenblätter und Korianderwurzeln zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Mit Currypulver, Kreuzkümmelpulver und Zucker würzen. Gemüfefond angießen und das Gemüse weichkochen.

Sobald das Gemüse gar ist, Zitronengras und die Kaffirlimettenblätter entfernen. Suppenansatz mit dem Stabmixer fein pürieren, dann die Kokosmilch dazugeben. Suppe mit Fischsauce, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz der Suppe noch etwas Flüssigkeit dazu gießen. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Suppe mit Limettenabrieb und saft abschmecken.

Für das Koriander-Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Parmesan reiben.

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Koriander und Petersilie klein schneiden und in ein hohes Gefäß geben.

Knoblauch abziehen und hinzugeben. Chilischote hacken und je nach Schärfegrad zufügen. Parmesan, Pinienkerne, Limettenabrieb, Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben. Langsam das Öl angießen und dabei das Pesto mit einem Pürierstab mixen.

Für die Brotchips:

Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln.

Kreuzkümmelsamen und Meersalzflöcken in einen Mörser geben, anstoßen und über die Brotscheiben streuen. Brotscheiben im vorgeheizten Ofen knusprig werden lassen.

Für die Brösel:

Speck in einer Pfanne knusprig ausbacken und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. Parmesan reiben. Speck, Pankobrösel, Parmesan und Thai-Basilikum mischen und hacken. Olivenöl zugeben und mit Limettensaft, Limettenabrieb, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander als Garnitur verwenden.

Karl Müller am 14. Mai 2024

Wolfsbarsch-Carpaccio mit Gemüse-Fisch-Soße

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

300 g Wolfsbarsch-Filet ¼ Limette, Saft 40 ml Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Cosucous:

75 g Couscous 40 g Cocktailtomaten ½ rote Chilischote
140 ml leichter Gemüfefond 1 Zweig Estragon 1 Zweig Thymian
1 Zweig Basilikum ½ Blatt Majoran 1 Msp. Ras el-Hanout
1 Msp. Chilipulver Salz Pfeffer

Für die Sauce:

20 g Karotten 20 g Lauch 20 g Fenchel mit Grün
20 g Staudensellerie 40 g Tomaten 20 g Schalotten
½ Knoblauchzehe ½ rote Chilischote 1 Orange, Schale, Saft
1 Zitrone, Schale 200 ml Fischfond 5 ml Wermut
1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin ½ Lorbeerblatt
1 Zweig Blattpetersilie 1 Zweig Minze 1 Zweig Estragon
2-3 Safranfäden Olivenöl Salz
Pfeffer

Für die Garnitur:

Fenchelgrün, s.o. 1 Zweig Salbei Salzflocken

Für das Carpaccio:

Die Limette auspressen. Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Teller damit einpinseln.

Mit einem sehr scharfen Messer feine Scheiben vom Wolfsbarsch abschneiden, dabei den Fisch von der Haut lösen. Fischabschnitte und Haut für die Sauce beiseitelegen.

Wolfsbarsch auf dem Teller platzieren, dünn mit der Limettensaft-Öl-Marinade bepinseln und den ganzen Teller mit Klarsichtfolie bedecken.

Vor dem Servieren das Carpaccio an einem warmen Ort oder im Backofen bei höchstens 50 Grad ca. 10 Minuten stehen lassen.

Für den Cosucous:

Cocktailtomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen, dann würfeln.

Chilischote fein schneiden. Estragon, Thymian, Basilikum und Majoran fein schneiden. Jeweils einen halben Teelöffel Kräuter zum Couscous geben, dann Chiliringe, Ras el-Hanout, Chilipulver, Salz und Pfeffer zufügen und alles mischen. Den kalten Gemüfefond angießen und 20 Minuten ziehen lassen. Der Couscous sollte dann noch Biss haben, aber nicht mehr hart sein. Bei Bedarf noch etwas Fond nachgießen und erneut quellen lassen.

Für die Sauce:

Karotten schälen, Lauch, Fenchel und Sellerie putzen. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Tomate enthäuten, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Karotten, Lauch, Fenchel, Sellerie, Tomate, Schalotten und Knoblauch klein schneiden.

1,5 EL Tomatenwürfel für die Garnitur beiseitelegen. Chilischote fein schneiden. Orange und Zitrone heiß abspülen. Von der Orange die Hälfte der Schale abschneiden, von der Zitrone 1/3 Schale abschneiden.

Danach beide Früchte halbieren und jeweils den Saft auspressen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Karotten, Lauch, Fenchel, Sellerie, Schalotten, Knoblauch und Chiliringe darin anschwitzen. Mit Wermut ablöschen, dann 5 ml Orangensaft dazugeben

und mit Fischfond aufgießen. Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Orangen- und Zitronenschale sowie etwas Safran dazugeben. Fischabschnitte und Fischhaut (s.o.) dazugeben. Alles bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber nicht verkocht ist. Dann Kräuterzweige, Lorbeerblatt, Orangenschale, Zitronenschale, Fischabschnitte und -haut entfernen.

Mit dem Mixstab alles etwas anmischen, sodass die Sauce eine leichte Bindung erhält, ein Teil des Gemüses aber noch erkennbar ist. Mit Salz, Pfeffer und sehr wenig Chili abschmecken.

Petersilie, Minze und Estragon schneiden und direkt vor dem Servieren jeweils einen halben Teelöffel geschnittene Kräuter sowie die zuvor geschnittenen Tomatenwürfel in die Sauce geben und durchschwenken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Fenchelgrün und Salbei garnieren. Mit Salzflocken bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Strobach am 14. Mai 2024

Chicorée-Salat mit Orange, Mozzarella, Röste-Brot

Für zwei Personen

Für den Salat:

2-3 Chicorée-Köpfe	2 Orangen, Filets	1 Zitrone, Abrieb, Saft
200 g kl. Mozzarella-Kugeln	2 Zweige Minze	1,5 TL Senf
1,5 TL Honig	1 TL weißer Balsamicoessig	Mehl
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Brot:

½ Baguette	3-4 Knoblauchzehen	Butter
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

3-4 EL Pinienkerne	1 TL Honig	1 Zweig Minze
1 Zweig Rosmarin		

Für den Salat:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Chicorée waschen, trockentupfen und ohne Strunk klein schneiden.

Orangen schälen und einzelne Filets ausschneiden.

Minze hacken und mit Senf, Honig, Essig und Olivenöl zu einem Dressing verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. mit Mehl andicken.

Chicorée mit Dressing vermengen und mit Orangenfilets und Mozzarella anrichten.

Wenn man Chicorée vor dem Verarbeiten einige Zeit in lauwarmes Wasser legt, verliert er seine Bitterstoffe.

Für das Brot:

Baguette in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und hacken.

Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen und mit Knoblauch und zerlassener Butter vermengen. Diese Butter auf den Brotscheiben verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen knusprig backen. Wenn gewünscht, die größeren Knoblauchstücke vor dem Anrichten wieder von den Brotscheiben entfernen.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett, aber mit Honig und etwas Rosmarin goldbraun anrösten. Gericht mit gehackter Minze und Rosmarin garnieren.

William Ruthel am 14. Mai 2024

Sellerie-Birnen-Süppchen, Vanille-Croûtons, Bacon

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 kleine Knolle Sellerie	2 nicht zu harte Birnen	1 Zwiebel
1 Zitrone, Saft	Butter	200 g Sahne
1 L Hühnerfond	$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Croûtons:

4 Sch. Kastenweißbrot	Butter	1 Vanilleschote
-----------------------	--------	-----------------

Für den Bacon:

4 Scheiben Bacon

Für die Garnitur:

1 Birne	Butter	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe:

Den Sellerie schälen und würfeln. Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Sellerie, Birne und Zwiebel in einen Topf mit etwas Butter anschwitzen, dann Fond angießen und das Gemüse weichgaren.

Suppe mit einem Pürierstab mixen und durch ein feines Sieb geben. Mit Zitronensaft, Chili, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und schließlich mit Sahne verfeinern.

Für die Croûtons:

Weißbrot in Würfel schneiden. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. In etwas Butter erwärmen. Dann die Weißbrotwürfel hinzugeben und goldbraun rösten.

Für den Bacon:

Bacon krossbraten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Birne in feine Spalten schneiden, vom Kerngehäuse entfernen.

Birnenspalten in etwas Butter braten bzw. glasieren und mit Zucker, Salz und wenig Pfeffer würzen. Birnenspalten als Garnitur verwenden.

Tanja Barbei am 14. Mai 2024

ablöschen und mit geschlossenem Deckel 6 Minuten dünsten.

Für die Zitronen-Ponzu:

In einem Topf Erdnussöl und Sesamöl zusammen erhitzen. Dann Sojasauce, ausgepressten Zitronensaft und Mirin einrühren; salzen und pfeffern.

Für den Erdnuss-Chili-Crunch:

Chilischoten und Erdnüsse in kleine Stücke hacken. Kreuzkümmel, Szechuan und Sternanis mörsern.

Chili, Erdnüsse und Gewürzmischung in einer kleinen Pfanne mit Sesamöl anrösten. Pflanzenöl angeißen und Hitze reduzieren.

Vor dem Servieren gehackten Ingwer und gehackten Knoblauch dazu geben und alles mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden. Koriander hacken. Gericht mit Frühlingszwiebel, Koriander und Sesam garnieren.

Patrick Steuber am 07. Mai 2024

Erbsen-Minz-Suppe mit Hähnchen-Spieß und Croûtons

Für zwei Personen

Für die Erbsen-Minz-Suppe:

600 g TK-Erbsen	2 kleine Zwiebel	½ Zitrone, Saft
5 EL Crème fraîche	600 ml Gemüsefond	6 Zweige Minze
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Hähnchenspieße:

2 Hähnchenfilets à 150 g	Olivenöl	Salz
Schwarzen Pfeffer		

Für die Croûtons:

2 Scheiben Toastbrot	Butter	Salz
----------------------	--------	------

Für die Erbsen-Minz-Suppe:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl glasig andünsten. Erbsen bis auf 3 EL mit in den Topf geben und andünsten.

Mit Fond ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind. Restliche Erbsen in einem kleinen Topf kurz blanchieren dann abgießen und zur Seite stellen. Minze grob hacken, bis auf zwei Spitzen, mit in die Suppe geben. Genauso wie 4 EL Crème fraîche. Alles mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe pürieren und durch ein Sieb abseihen. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft der Zitrone abschmecken.

Restliche Minze, blanchierte Erbsen und Crème fraîche als Garnitur verwenden.

Für die Hähnchenspieße:

Fleisch längs in Streifen schneiden und auf zwei Holzspieße stecken.

Salzen und pfeffern und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten.

Für die Croûtons:

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Rinde vom Toast entfernen und Brot in kleine Würfel schneiden. In der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten bis sie goldbraun und knusprig sind.

Ramona Eichhorn am 07. Mai 2024

Porree mit Krabben-Ziegenkäse-Dip, Saibling-Filet

Für zwei Personen

Für den Porree:

2 gr. dicke Porree-Stangen

Für die Füllung:

50 g Krabben	$\frac{1}{4}$ säuerlicher Apfel	1 Stange Frühlingslauch
2 kleine Cornichons	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Zesten	50 g milder Ziegenfrischkäse
25 g Schmand	25 g Crème-fraîche	1 EL Sahne
$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig	2-3 Zweige Dill	2-3 Halme Schnittlauch
1 Prise Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für das Saiblingsfilet:

50 g Saiblingsfilet	1 Knoblauchknolle	Butter
1 Zweig Thymian	Mehl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für das Brot:

2 Sch. Sylter Landbrot	1 Knoblauchzehe	Butter
------------------------	-----------------	--------

Für den Porree:

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

Porree waschen, grobes Grün abschneiden, halbieren, gut wässern und anschließend trockentupfen. Halbierter Porreestange auf ein Backblech legen und im Backofen auf oberster Stufe ca. 10 Minuten grillen, bis das Gemüse außen schwarz und innen weich ist. Dabei immer wieder drehen.

Für die Füllung:

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und reiben. Frühlingslauch putzen und in feine Röllchen schneiden. Cornichons fein würfeln. Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben, dann Saft auspressen. Dill und Schnittlauch hacken bzw. in Röllchen schneiden, sodass es 1 TL ergibt.

Apfel, Cornichons, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Ziegenfrischkäse, Schmand, Crème fraîche, Sahne, Honig, Dill und Schnittlauch verrühren.

Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Krabben unterheben.

Gegrillten Porree vorsichtig längs einschneiden und Krabben-Ziegenkäse-Masse einfüllen. Mit Frühlingslauch bestreuen.

Für das Saiblingsfilet:

Öl erhitzen. Thymian und andgedrückten, ungeschälten Knoblauch hinzugeben und braten.

Fischfilet salzen, pfeffern, in Mehl wenden und abklopfen. Goldbraun auf der Haut braten, dabei die Oberseite immer wieder mit dem heißen Öl begießen.

Für das Brot:

Brotscheiben mit Knoblauch einreiben und mit wenig Butter in einer Pfanne rösten.

Lisa Jacobs am 07. Mai 2024

Beef tartare mit Rösti, Miso-Mayonnaise, Kaviar

Für zwei Personen

Für die Rösti:

2 festk. Kartoffeln	2 Zweige Thymian	2 EL Butter
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Beef tartare:

400 g Rinderhüfte	4 Gewürzgurken	2 TL Kapern
2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft	1 TL Cognac
2 TL Ketchup	2 TL Dijonsenf	2 TL Sambal Oelek
1 Prise Chilipulver	1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Miso-Mayonnaise:

2 Eier	2 TL Misopaste	2 TL Dijonsenf
1 TL scharfe Chilisauc	200 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Eier	3 EL Weißweinessig
--------	--------------------

Für die Garnitur:

3 Halme Schnittlauch	50 g Forellenkaviar
----------------------	---------------------

Für die Rösti:

Die Kartoffeln schälen, waschen und durch den Gemüsespiralschneider drehen. Mit Küchenkrepp gut trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und gehackten Thymianblättchen würzen. Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln zu runden Rösti formen und dann in Schmalz goldbraun und knusprig ausbacken. Dabei immer wieder etwas Butter mit in die Pfanne geben. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit einem Servierring rund ausstechen.

Für das Beef tartare:

Fleisch in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Gurken und Kapern fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft für Mayonnaise verwenden. Fleisch mit Schalotten, Gurken, Kapern, Ketchup, Sambal Oelek, Senf, Olivenöl und Cognac miteinander zu einer Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Chili würzen. Kühl stellen und ziehen lassen.

Für die Miso-Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe zusammen mit Senf, Misopaste, etwas Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Kurz mit dem Stabmixer aufpürieren und dann Öl einfließen lassen, bis die Mayonnaise emulgiert. Mit Chilisauc abschmecken.

Für das pochierte Ei:

In einem großen Topf Wasser zum Sieden bringen nicht kochen lassen - und Essig dazugeben. Eier einzeln aufschlagen und einzeln in eine Tasse geben. Wasser mit einem Löffelstiel rühren bis ein kleiner Strudel entsteht. Ei direkt in die Mitte des Strudels des siedenden Wassers gleiten lassen und circa 2-3 Minuten kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gericht mit Forellenkaviar und Schnittlauch garnieren.

Thomas Münkkel am 07. Mai 2024

Garnele mit Guacamole, Tomaten-Salsa, Babymais

Für zwei Personen

Für den gepickelten Babymais:

125 g Babymais 4 EL Weißweinessig 4 EL Rohrohrzucker
1 TL Salz

Für die Tortilla-Chips:

150 g Maismehl Sonnenblumenöl 1 Prise Salz

Für die Tomatensalsa:

4 Fleischtomaten 1 grüne Chilischote 1 Limette, Saft
4 Zweige Koriander 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

2 Avocados 1 Knoblauchzehe 1 Limette, Saft, Abrieb
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 1 Prise Chiliflocken 1 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Garnele:

2 Rotgarnelen 1 Limette, Saft, Abrieb Olivenöl, Salz

Für den gepickelten Babymais:

Den Babymais 200 ml Wasser zusammen mit Zucker, Salz und Essig aufkochen und Mais darin 5 Minuten blanchieren. Topf von der Hitze nehmen und Mais weitere 20 Minuten im Sud ziehen lassen.

Für die Tortilla-Chips:

100 ml Wasser erhitzen. Maismehl mit Wasser und Salz vermengen und zu einem Teig kneten. Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen. Dann in jeweils 1-2 cm große Bällchen formen und mit einer Tortillapresse oder der Unterseite eines Glases flach und dünn plattdrücken. Entstandene Chips in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl knusprig ausbacken bis sie aufploppen.

Für die Tomatensalsa:

Fleischtomaten waschen, in kleine Stücke schneiden und Strunk entfernen. Chilischote längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Kleinhacken. Koriander ebenfalls fein hacken. Limette auspressen. Tomatenstücke, Chili und Koriander mit Limettensaft und Olivenöl mischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die Guacamole:

Avocado schälen, Kern entfernen und grob schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Koriander grob hacken. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen. Alle Zutaten zusammen mit Chiliflocken und Öl in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse mixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnele:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen für 5-6 Minuten scharf von beiden Seiten darin anbraten. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Garnelen mit Limettensaft ablöschen, mit Salz würzen und kurz vor dem Servieren mit Limettenabrieb bestreuen.

Lena Rath am 07. Mai 2024

Salat nach Waldorf Art mit Tofu-Streifen, Käsekräcker

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Bund Staudensellerie	1 süßsaurer Apfel	1 grüner Apfel
1 Zitrone, Saft	10 Walnüsskerne	3 EL weißer Balsamico
3 EL ungeröst. Sesamöl	Salz	

Für die Tofustreifen:

1 Block Mandel-Nuss-Tofu	1 EL heller Sesam	ungeröst. Sesamöl
grobes Meersalz		

Für die Käsekräcker:

50 g Parmesan	70 g Butter	1 EL Schmand
100 g Mehl	Salz	

Für die Garnitur:

Sesamsalz, s.o.	Sellerieblätter	
-----------------	-----------------	--

Für den Salat:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sellerie waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Sellerieblätter für die Garnitur beiseitelegen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in gleichgroße Stückchen schneiden. Apfel mit Zitronensaft beträufeln. Walnüsse grob zerkleinern. Balsamico und Sesamöl verrühren und mit den anderen Zutaten vermengen. Salat leicht salzen.

Für die Tofustreifen:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend zusammen mit Meersalz leicht mörsern. Tofu in dünne Streifen schneiden und in Sesamöl braten. Nach dem Braten in dem Sesamsalz wenden.

Für die Käsekräcker:

Parmesan reiben. Mehl, Butter und Schmand mit einer Prise Salz zu einem Teig verarbeiten. Kurz rasten lassen. Anschließend hauchdünn ausrollen und in beliebige Form schneiden. Mit Parmesan bestreuen und 10 Minuten im Backofen goldgelb backen.

Für die Garnitur:

Sellerieblätter für die Garnitur zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Sesamsalz und Sellerieblättern garnieren und servieren.

Sabine Pfau am 30. April 2024

Jakobsmuschel, Erbsen-Minz-Püree, Apfel-Sellerie-Saft

Für zwei Personen

Für die die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 kleine Chilischote	1 Limette, Abrieb
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen	1 festk. Kartoffel	1 Schalotte
200 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	5 Zweige Minze
Muskatnuss	Zucker	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die den Apfel-Sellerie-Saft:

$\frac{1}{4}$ Stück Knollensellerie	5 Stangen Staudensellerie	3 grüne Äpfel, Granny Smith
Salz	Pfeffer	

Für die Salat-Spitzen:

5 Blätter grüner Frisée-Salat	1 grüner Apfel, Granny Smith	1 TL Dijonsenf
1 EL Apfelessig	1 EL Rapsöl	

Für die die Jakobsmuscheln:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Chili waschen, trockentupfen und halbieren. Eine halbe Chilischote zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Jakobsmuscheln darin scharf von beiden Seiten braten.

Anschließend mit Limettenabrieb verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Erbsenpüree:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen und gleichmäßig würfeln. Beides in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Sahne und Fond hinzugeben und Kartoffeln darin weichkochen. Erbsen hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Wenn die Erbsen weich sind, Minze hinzugeben und alles fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Das Püree mit Zucker, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die den Apfel-Sellerie-Saft:

Knollensellerie, Staudensellerie und Äpfel waschen. Knollensellerie und Äpfel anschließend schälen und Äpfel entkernen. Staudensellerie putzen und ggf. einzelne feste Fäden ziehen. Gemüse und Äpfel mit Hilfe eines Entsafters entsaften und den Saft auffangen. Saft durch ein Filterpapier oder Filtertuch filtern und auffangen. Saft anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Schüssel mit Crushed Eis kaltstellen.

Für die Salat-Spitzen:

Salat waschen und trockenschleudern. Anschließend die Spitzen zupfen.

Apfel waschen, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Aus Essig, Senf und Öl eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatspitzen und Apfel damit marinieren.

Florian Hollburg am 30. April 2024

Ricotta-Küchlein mit Tomaten-Soße und Zucchini-Salat

Für zwei Personen

Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten	4 Sardellenfilets	8 schwarze Oliven
1 getrock. Chilischote	1 Knoblauchzehe	25 g getrock. Steinpilze
½ Bund Basilikum	Chiliflocken	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Ricotta-Küchlein:

1 Zitrone, Schale	400 g Ricotta	40 g Parmesan
1 Ei, Größe L	1 EL Mehl	50 ml dunkler Balsamicoessig
Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Zuchinisalat:

1 kleine grüne Zucchini	1 kleine gelbe Zucchini	1 rote Chilischote
1 Zitrone, Saft	½ Bund Minze	1 EL natives Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Für die Sauce:

Die getrockneten Steinpilze in einem Becher mit kochendem Wasser bedecken.

Öl in einen Schmortopf geben. Sardellen hinzugeben. Knoblauch abziehen, pressen und zusammen mit der Chili hineingeben. Steinpilze aus dem Wasser nehmen, abtropfen und fein hacken. Wasser auffangen.

Steinpilze zusammen mit etwas von dem Einweichwasser in den Topf geben. Passierte Tomaten hinzugeben und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze zum Kochen bringen. Oliven halbieren.

Basilikum waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Beides zur Sauce geben. Alles etwas einkochen lassen und abschließend nochmals mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für die Ricotta-Küchlein:

Ei und Ricotta in eine Rührschüssel geben und vermengen. Zitrone heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Parmesan reiben. Ricotta-Ei-Mischung mit Zitronenschale und Muskat abschmecken. Parmesan und Mehl unterheben und kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit Hilfe eines Esslöffels acht Portionen in die Pfanne geben und goldbraun braten.

Für den Zuchinisalat:

Zucchini waschen, trockentupfen und über eine feine Reibe raspeln.

Zucchini anschließend mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Minze waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Chili waschen, trockentupfen, Kerngehäuse entfernen und fein hacken. Beides mit den angemachten Zucchini vermengen.

Für die Garnitur:

Basilikum waschen, trockenwedeln und zupfen.

Maren Höfle am 30. April 2024

Tintenfisch-Tomaten-Fenchel-Salat mit Korallenhippe

Für zwei Personen

Für die Suppe:

4 m.-große Tintenfischtuben	100 g bunte Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle mit Grün
$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	2 Orangen, Filets, Saft	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft
$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	1 EL Rotweinessig	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
Cayennepfeffer	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Korallenhippe:

13,5 g Mehl, 405	1 große Msp. Aktivkohle	60 ml neutrales Öl
Salz		

Für die Suppe:

Die Tintenfische ggf. putzen und das Rückgrat entfernen. Tintenfische aufschneiden, Innenseite nach oben ausbreiten und kreuzweise einschneiden.

Kirschtomaten halbieren. Eine Orange schälen und filetieren. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Saft einer Orange, Zitrone und Limette auspressen. Tomaten, Fenchel, Zwiebel und Orangenfilets in eine Schüssel geben und mit Orangen-, Zitronen- und Limettensaft mischen. Oregano dazugeben. Mit Rotweinessig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tintenfisch auf beiden Seiten leicht salzen, mit Öl und etwas Cayennepfeffer einreiben. Ca. 7 Minuten in der Pfanne inklusive der Arme braten. Anschließend in Streifen schneiden und noch warm in die Schüssel zu den Tomaten und Fenchel geben. Alles durchmischen.

Mit Fenchelgrün und Zitronenabrieb garnieren.

Für die Korallenhippe:

60 ml Wasser mit Mehl, Aktivkohle und Öl vermengen und glattrühren.

Eine kleine Menge Teig mit einer Kelle in eine heiße Pfanne gießen. So lange braten lassen, bis kein Wasser mehr spritzt. Hippe vorsichtig lösen und auf ein Küchenpapier zum Entfetten geben. Ein wenig salzen.

Dirk Köhler am 30. April 2024

Gelbe Paprikasuppe mit Kräuter-Öl, Kräuter-Croûtons

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 gelbe Paprikaschoten	1-2 Schalotten	3 cm Ingwer
1-2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1-2 Orangen, Saft
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 TL Crème-fraîche	100 ml Kefir
200 ml Gemüsesfond	1 EL weißes Mandelmus	1 EL Kokosöl
1 EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	1 Msp. gemahlener Kurkuma
1 Msp. gemahlener Zimt	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Kräuter-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	1-2 EL flüssigen Honig	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuter-Croûtons:

2 Scheiben Weißbrot	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
3 Zweige glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ orangene Paprikaschote	6 bunte Kirschtomaten	4 getrocknete Tomaten
1 EL Schmand	1 Beet rote Sakura-Kresse	

Für die Suppe: Die Paprikaschoten schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Safran in Wasser legen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken.

Ingwer schälen und fein hacken. Chili fein schneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zunächst Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren anbraten. Paprikawürfel und Chili dazugeben und unter Rühren noch etwa weitere 5 Minuten andünsten, sodass alles etwas Farbe bekommt. Mit Kurkuma, Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Safranfäden aus dem Wasser nehmen und zur Paprika geben.

Fond und Apfelessig angießen und alles mit Deckel etwa 10 Minuten kochen lassen. Gemüse in der Flüssigkeit mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch durch ein Sieb streichen.

Orange und Zitrone halbieren und Saft auspressen. Orangen- und Zitronensaft zur Suppe geben, dann Kefir, Crème fraîche und Mandelmus unterheben.

Für das Kräuter-Öl: Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Alle Zutaten vermengen und kurz mixen. Falls es zu cremig ist, etwas Olivenöl hinzugeben.

Vor dem Servieren auf die Suppe träufeln.

Für die Kräuter-Croûtons: Weißbrot in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kräuter fein schneiden. Beides zum Brot in die Pfanne geben und bei geringer Hitze mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in ganz feine dünne Streifen schneiden. Kirschtomaten und getrocknete Tomaten schneiden. Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Die Suppe in vorgewärmte Teller oder Tassen geben. Paprikastreifen mit den Tomaten und der Kresse auf die Suppe streuen. Mit je 1 TL Schmand garnieren.

Jasmin Vogel am 30. April 2024

Vakuum-gegartes Lachs, Lachshaut-Chip, Sellerie-Salsa

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 100 g 1 Zitrone, Scheibe Salz, Pfeffer

Für den Lachshaut-Chip:

Lachshaut, s.o. Salz

Für die Sellerie-Salsa:

2 Stangen Staudensellerie 1 Zitrone, Abrieb, Saft 30 g Kapern, Kapernwasser

40 g Taggiasca-Oliven 4 Datteln 30 g Pinienkerne

20 g glatte Petersilie 2 EL neutrales Pflanzenöl 6 EL Olivenöl

Zucker Salz Pfeffer

Für die Kapernäpfel:

10 Kapernäpfel Öl Salz

Für den Lachs:

Den Lachs enthäuten und auf Gräten überprüfen. Das Lachsfilet sollte wegen der Gardauer nicht höher als 3-3 ½ cm sein. Die Haut für den Chip beiseitelegen. Lachsfilet in einen Beutel geben, vakuumieren und in einem Sous-vide-Becken bei 50 Grad 30 Minuten garen.

Lachs aus dem Becken und Beutel nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs zusammen mit einer Zitronenscheibe anrichten.

Für den Lachshaut-Chip:

Lachshaut leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen. Das Salz abtupfen und die Haut bei mittelhoher Temperatur ca. 8 Minuten braten, dann 4 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Dabei ein Stück Backpapier auf die Haut legen und dieses mit einem Topf beschweren.

Für die Sellerie-Salsa:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Sellerie putzen, in feine Würfel schneiden und in Pflanzenöl braten. Sie sollten weich sein, aber noch ein wenig Biss haben.

Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Oliven halbieren. Petersilie hacken. Datteln kleinschneiden.

Datteln, Pinienkerne, Sellerie und Kapern mischen. Je nach Geschmack Kapernwasser, Zitronenschale und -saft unterheben, Olivenöl zufügen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Petersilie dazugeben.

Für die Kapernäpfel:

Öl in einem Topf erhitzen. Kapern in heißem Öl frittieren. Mit Salz würzen.

Annemarie Lamß am 23. April 2024

Gebackene Spinatblätter mit dreierlei Soße

Für zwei Personen

Für die Spinatblätter:

14-18 große Spinatblätter	150 g Kichererbsenmehl	50 g Reismehl
$\frac{1}{2}$ TL rotes Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	1 Msp. Asafoetida
Öl	2 TL Salz	

Für das Dattel-Chutney:

30 g entsteinte Datteln	1 EL Tamarindenpaste	1 EL gerieb. Palmzucker
2,5 TL Kreuzkümmel		

Für das Minz-Koriander-Chutney:

$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ -1 grüne Chilischote
3-5 cm Ingwer	1-2 Limetten, Saft	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1 Msp. Asafoetida	1 TL Salz	Pfeffer

Für das Joghurtdressing:

250 g griech. Joghurt	1 EL Kreuzkümmel	1 EL Zucker
-----------------------	------------------	-------------

Für die Garnitur:

1 große Tomate	1-2 Schalotten	1-2 Zweige Koriander
----------------	----------------	----------------------

Für die Spinatblätter:

Die Spinatblätter von den Stielen trennen, dann die Blätter waschen und trocknen.

Kichererbsenmehl mit Reismehl, Chili, Kurkuma, Asafoetida, Salz und 300 ml Wasser vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eine Fritteuse oder einen hohen Topf mit Öl füllen und auf 180 Grad erhitzen. Spinatblätter einzeln durch den Teig ziehen und in dem heißen Öl goldbraun und knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Dattel-Tamarinden-Chutney:

100 ml Wasser mit Datteln, Tamarindenpaste, Palmzucker und Kreuzkümmel in einem kleinen Topf vermengen und bei schwacher Hitze 10 Minuten garen, bis die Datteln weich sind. Datteln zerdrücken und anschließend alles durch ein sehr feines Sieb geben.

Für das Minz-Koriander-Chutney:

Chilischote grob schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Kräuter mit Chili, Ingwer, 2 EL Limettensaft, Kreuzkümmel und Asafoetida in einen Mixer geben und fein zermahlen. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Joghurtdressing:

Eine Pfanne erhitzen und den Kreuzkümmel darin 30 Sekunden anrösten. Dabei die Pfanne in Bewegung halten. Joghurt und Zucker vermischen und den gerösteten Kreuzkümmel dazu geben.

Für die Garnitur:

Schalotten abziehen. Tomate und Schalotten in kleine Würfel schneiden.

Koriander hacken.

Die Spinatblätter auf Tellern verteilen und schön stapeln. Alle Saucen darüber träufeln und anschließend mit Tomaten, Schalotten und Koriander garniert servieren.

Sonja Reinholz am 23. April 2024

Mango-Salat mit gebratener Enten-Brust

Für zwei Personen

Für den Mangosalat:

2 kleine Mangos	1 rote Chilischote	100 g Erdnüsse
1 Bund Koriander	Salz	Pfeffer

Für das Dressing:

1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
2 Limetten, Saft	25 ml Sojasauce	25 ml geröst. Sesamöl
10 ml Fischsauce	25 ml Reissessig	

Für die Ente:

1 Entenbrust, 400 g	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
Salz		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für den Mangosalat:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mangos schälen, halbieren, vom Kern lösen und in Streifen schneiden.

Koriander fein hacken. Chili fein hacken. Erdnüsse in einer Pfanne anrösten und mit Chili nach Geschmack und Koriander zur Mango hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing:

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides klein schneiden.

Sesamöl erhitzen und Knoblauch und Ingwer damit übergießen. Limetten halbieren und auspressen. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und klein schneiden. Limettensaft mit Fischsauce, Sojasauce, Reissessig und Frühlingszwiebeln vermengen und mit Knoblauch-Ingwer-Öl vermischen.

Mangosalat mit dem Dressing vermengen.

Für die Ente:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Haut der Entenbrust in Kreuzform einritzen und auf der Haut in einer Pfanne knusprig anbraten.

Fleisch salzen, dann Butter und Knoblauch dazugeben und durchschwenken. Anschließend im Backofen ca. 8 Minuten fertig garen und in Scheiben schneiden.

Für die Garnitur:

Koriander hacken und als Garnitur verwenden.

Tim Renz am 23. April 2024

Rinderfilet-Würfel, Fenchel-Zucchini-Salat

Für zwei Personen

Für die Filetwürfel:

200 g Rinderfilet Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Fenchelknolle 1 kleine Zucchini

Für die Salatsauce:

1-2 Knoblauchzehe 1 Zitrone, Abrieb, Saft 80 g Parmesan
2 Zweige Minze 2 Zweige Rosmarin 2 Zweige Oregano
2 Zweige Zitronenmelisse 2 Zweige Petersilie 8 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Parmesan-Praline:

1 Zwiebel 100 g Parmesan 100 g Frischkäse
500 ml Geflügelfond 1 TL Stärke Salz

Für die Garnitur:

1 rote Paprika 50 g Parmesan

Für die Filetwürfel:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch trocken tupfen, möglichst exakt in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl kurz kross anbraten. Anschließend im Ofen garen, bis es medium gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Fenchel und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, bissfest garen und beiseitestellen.

Für die Salatsauce:

Parmesan reiben. Knoblauch abziehen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Kräuter hacken und mit Parmesan, Knoblauch, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Olivenöl zu einer sämigen Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatsauce mit Zucchini und Fenchel vermengen.

Für die Parmesan-Praline:

Geflügelfond in einem Topf erwärmen.

Parmesan reiben. Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben. Frischkäse, Parmesan, Zwiebel, Stärke und etwas Salz miteinander verrühren.

Mit Hilfe von zwei Teelöffeln Nocken abstechen und im Geflügelfond garen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und in einer Pfanne anbacken und solange er warm und formbar ist, um die Nocken herum legen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und sehr klein würfeln.

Fenchel-Zucchini-Salat in einem Halbmond auf warme Teller anrichten.

Die Praline und Filetwürfel in den offenen Mondbogen platzieren und etwas von der Sauce drum herum anrichten. Mit Paprikawürfeln bestreuen.

Lilli Kipke am 23. April 2024

Forelle mit Buttermilch-Gurken-Soße, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Bachforellenfilets, à 150 g	1 Zitrone, Abrieb	1 Bund Dill
25 ml Rapsöl	25 g Salz	Meersalz

Für den Gurkensalat:

3 Mini-Gurken	1 Schalotte	2 Zweige Dill
2 EL Apfelessig	3 EL Rapsöl	1,5 TL Zucker
1,5 TL Salz		

Für die Sauce:

1 große Gurke	1 Zitrone, Saft	125 ml Buttermilch
50 ml Rapsöl	1 Prise Zucker	Salz

Für die Garnitur:

25 g Forellenkaviar	Dillspitzen	Rapsöl
---------------------	-------------	--------

Für die Forelle:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forellenfilets ggf. entgräten. 25 g Salz in 250 ml Wasser auflösen und Forellenfilets 10 Minuten darin beizen.

Backpapier auf ein Backblech legen, die gebeizten Filets mit der Hautseite nach unten auflegen. Filets mit Rapsöl benetzen, etwas Dill darauf verteilen. Backblech mit ofenfester Klarsichtfolie abdecken und etwa 12 Minuten im Ofen garen.

Blech herausnehmen, Filets auf die Fleischseite drehen und mit einem Messer vorsichtig die Haut ablösen. Filets auf Hautseite wenden, mit etwas Zitronenschale, Dill und Meersalz würzen.

Für den Gurkensalat:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. 1 TL Salz, 1 TL Zucker und 1 EL Apfelessig dazugeben, Schalottenwürfel kurz darin blanchieren. Dill sehr fein schneiden. Mini-Gurken in sehr feine Scheiben hobeln.

Vinaigrette aus restlichem Salz, restlichem Zucker, restlichem Apfelessig und Rapsöl herstellen und Gurken damit marinieren. Schalottenwürfel und Dill unter die Gurkenscheiben heben.

Für die Sauce:

Gurke klein schneiden und mit der Buttermilch in einen Küchenmixer geben. Zitrone halbieren und auspressen. Etwas Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Zucker hinzufügen und alles sehr fein mixen. Durch ein feines Sieb abgießen.

Für die Garnitur:

Dill zupfen.

Vinaigrette auf Teller geben, Gurkensalat auf der Forelle anrichten, Forellenkaviar auf der Gurke verteilen, mit Dillspitzen garnieren. Filets mithilfe einer Palette auf die Vinaigrette geben, mit Rapsöl beträufeln.

Alexander Waesch am 23. April 2024

Käsetörtchen mit Rote Bete, Gurke, gepickeltem Apfel

Für zwei Personen

Für das Käsetörtchen:

1 Limette, Abrieb	150 g Ziegenfrischkäse	50 g Feta
25 g Gruyère	100 g Schmand	100 g Sahne
80 g Butter	1 TL edelsüßes Paprikapulver	100 g Panko
Salz	Pfeffer	

Für den gepickelten Apfel:

1 grüner Apfel	100 ml Apfelsaft	100 ml Weißweinessig
2 Lorbeerblätter	1 TL Senfkörner	5 schwarze Pfefferkörner
2 EL Zucker	1 TL Salz	

Für den Krokant:

4 EL gehackte Haselnüsse	2 EL Butter	2 EL Zucker
edelsüßes Paprikapulver	Chilipulver	Salz, Pfeffer

Für das Kräuter-Öl:

15 g Thymian	½ Bund glatte Petersilie	100 ml Sonnenblumenöl
--------------	--------------------------	-----------------------

Für die Garnitur:

3 vorgek. Rote Bete essbare Blüten	½ Salatgurke	1 kleine Snackgurke
---------------------------------------	--------------	---------------------

Für das Käsetörtchen: Die Butter zerlassen und mit Panko, Paprikapulver und einer großen Prise Salz vermengen. Anschließend in zwei Servierringe auf einem Teller verteilen und fest andrücken. Bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank kaltstellen.

Ziegenkäse, zerkrümelten Feta und Schmand in einer Schüssel miteinander vermengen. Gruyère in sehr feine Würfel schneiden und die Sahne aufschlagen. Anschließend beides in die Schüssel geben und unterheben. Mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Für den gepickelten Apfel: Apfel waschen und trockentupfen. Vier Scheiben herunterschneiden und restlichen Apfel mit Hilfe eines Kugelausstechers zu kleinen Kugeln ausstechen.

Apfelsaft mit Essig, Lorbeerblättern, Senfkörnern, Pfefferkörnern, Zucker und Salz in einem Topf erhitzen. Sud über die Apfelkugeln und Scheiben gießen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Krokant: Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Butter hinzufügen, umrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili würzen. Zum Abkühlen zur Seite stellen.

Für das Kräuter-Öl:

Kräuter waschen und trockenwedeln. Thymianblättchen zupfen und Petersilie ebenfalls grob zupfen. Öl zusammen mit den Kräutern auf 80 Grad erwärmen. Dann mit einem Pürierstab aufmixen und durch ein Haarsieb abseihen.

Für die Garnitur: Rote Bete in dünne Scheiben schneiden, rund ausstechen. Ebenfalls etwas kleinere Rote-Bete-Kreise (2-3 cm) ausstechen. Snackgurke waschen, trockentupfen und in ebenfalls dünne Scheiben schneiden. Salatgurke in dünne Scheiben schneiden.

Törtchenboden aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Apfelscheiben und Rote-Bete-Scheiben schichten, darauf eine Schicht Käsefüllung, dann wieder Rote Bete und Gurke geben. Anschließend den Servierring abziehen.

Zum Schluss das Törtchen mit den Rote-Bete-Kreisen bedecken, mit Krokant bestreuen. Mit den kleinen Gurkenscheiben, gepickeltem Apfel, Kräuter-Öl und den Blüten dekorieren.

Mirjam Stuckas am 09. April 2024

Räucherfisch-Suppe mit Mecklenburger Götterspeise

Für zwei Personen

Für die Räucherfisch-Suppe:

1 geräucherte Forelle	150 g Räucherspeck	3 mehligk. Kartoffeln
1 weiße Zwiebel	1 Zitrone, Saft	150 g Sahne
4 Lorbeerblätter	1 TL Kurkuma	2 g Safran
1 TL Zucker	10 weiße Pfefferkörner	Speisestärke
Pflanzenöl	Salz	

Für die Mecklenburger Götterspeise:

2 Sch. Vollkorntoast	1 Apfel, Elstar	1 Zitrone, Zesten, Saft
150 ml Crème double	100 g Frischkäse	Butter
2 TL gerieb. Meerrettich	Pfeffer	

Für die Räucherfisch-Suppe:

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser mit zwei Lorbeerblättern zusammen garen. Forelle abziehen und vorsichtig filetieren. Schöne grätenfreie Filetstücke als Einlage beiseitelegen.

Zwiebel abziehen, grob zerteilen und in einem Topf mit Öl glasig andünsten. Mit Zucker karamellisieren lassen. Fischhaut, Fischkopf und Gräten mit dem Speck, restlichem Lorbeer, Pfeffer und etwas Wasser in den Topf mit der Zwiebel geben. Aufkochen und dann etwas ziehen lassen. Je nach Geschmack mit Salz nachwürzen. Der Fond soll einen schönen starken Rauchgeschmack haben und soll kräftig salzig sein.

Dann Suppe abseihen und auffangen. Mit weichgekochten Kartoffeln und Sahne aufmixen und mit Kurkuma und wenig Safran färben. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Mecklenburger Götterspeise:

Toast entrinden und in sehr feine Würfel schneiden. In einer Pfanne, zunächst ohne Fett, anrösten. Dabei ständig schwenken, Butter zugeben und langsam sehr feine Croûtons ausbraten. Zitrone heiß abwaschen und Zesten abreißen. Dann halbieren und auspressen. Apfel schälen und sehr fein würfeln. In einer anderen Pfanne mit geschmolzener Butter kurz schwenken, Zitronensaft zufügen und auskühlen lassen. Meerrettich mit Crème double, Frischkäse, Pfeffer und ein paar Zitronenzesten mischen.

In einem Cocktailglas oder kleinem Dessertglas abwechselnd Croûtons, Apfel, Meerrettich einschichten, die letzte Cremeschicht dekorativ aufspritzen.

Kira Ludwig am 09. April 2024

Ceviche vom Wolfsbarsch mit Linsen-Salat, Tortilla

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

220 g Wolfsbarschfilet	1 Stange Staudensellerie	½ rote Peperoni
1 Schalotte	5 Knoblauchzehen	6 Limetten, Saft
100 ml Fischfond	4 Zweige Koriander	1 TL Salz
1 TL schwarzer, gemahlener Pfeffer		

Für den Linsensalat:

100 g rote Linsen	½ rote Paprika	½ Bund glatte Petersilie
2 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tortilla:

120 zimmerwarme Butter	4 Zweige Koriander	250 g Mehl
45 ml Sonnenblumenöl	½ TL Salz	Pfeffer

Für das Ceviche:

90 g vom Wolfsbarsch abschneiden und zur Seite legen. Restlichen Wolfsbarsch in 2x2 cm große Würfel schneiden.

Limetten auspressen, Schalotte abziehen und grob würfeln.

Staudensellerie waschen und grob zerkleinern. Peperoni längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Knoblauch abziehen und halbieren. Koriander grob hacken. Alles bis auf die Wolfsbarschwürfel mit Fond in einen Multizerkleinerer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischwürfel in entstandener Sauce bis zum Servieren marinieren.

Für den Linsensalat:

Linsen gründlich waschen und dann mit Salz und Hälfte der Petersilienzweige 10-15 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Restliche Petersilie fein hacken. Linsen abgießen, Petersilie entfernen und zusammen mit Paprika und klein geschnittener Petersilie in eine Schüssel geben und vermengen. Essig und Öl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tortilla:

Aus Mehl, 125 ml warmem Wasser, Öl und Salz einen Teig kneten.

Diesen in Frischhaltefolie ruhen lassen. Anschließend in sechs Teile teilen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne 30 Sekunden je Seite ausbacken, bis er Blasen wirft.

Koriander fein hacken und mit Butter, Salz und Pfeffer verrühren. Fertige Tortillas in warmem Zustand damit bestreichen.

Alexander Wellmann am 09. April 2024

Beef tartare mit Süßkartoffel-Würfeln, Crème fraîche

Für zwei Personen

Für das Beef tatar:

150 g Roastbeef am Stück	1 Schalotte	1 EL Kapern
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft	20 g Parmesan	1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise edelsüßes Paprikapulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffeln:

160 g Süßkartoffeln	Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	----------	---------------

Für den Wildkräutersalat:

50 g Wildkräutersalat	50 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ EL grober Senf	1 EL Rotweinessig	1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 braune Champignons	4 TL Crème-fraîche	2 EL Pinienkerne
----------------------	--------------------	------------------

Für das Beef tatar:

Das Fleisch vor dem Verarbeiten (wenn möglich) für etwa 30 Minuten in das Gefrierfach geben. Schalotte abziehen und fein würfeln. Kapern fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Kapern zugeben, untermischen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Fleisch aus dem Eisfach nehmen und erst in dünne Streifen, dann in feine Würfel schneiden. In eine Schale geben. Schalotten, Kapern und geriebenen Parmesan dazu geben. Zitrone heiß abwaschen und etwa 1 TL Schale abreiben. Dann halbieren, Saft einer Hälfte auspressen und für die Süßkartoffel (s.u.) nutzen. Abrieb mit zum Fleisch geben. Alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer würzen.

Für die Süßkartoffeln:

Süßkartoffeln schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Süßkartoffeln darin 5-6 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und mit Zitronensaft abschmecken (s.o.) und abkühlen lassen.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Aus Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Alles miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

Champignons putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Die Süßkartoffeln in einen Servierring füllen. Beef tatar darauf schichten und mit Crème fraîche abschließen. Mit Champignons und Pinienkernen garnieren. Wildkräutersalat dazu servieren.

Rabea Stolp am 09. April 2024

Tomaten-Suppe mit gegrilltem Käse-Toast

Für zwei Personen

Für die Tomatensuppe:

300 g Cherrytomaten	2 Karotten	400 g Dosen-Tomaten
1 Paprika	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft	50 g Butter	250 ml Sahne
100 ml Hühnerfond	300 ml Whisky	1 EL Tomatenmark
4 Zweige Thymian	25 g Basilikum	25 g Petersilie
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Käse-Toast:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
10 g Gruyère	10 g Parmesan	1 Kugel Mozzarella
1 Ei	40 g Butter	1 TL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	100 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

Für die Tomatensuppe:

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln grob schneiden, Knoblauch halbieren. Tomaten halbieren, Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und grob schneiden. Karotten schälen und würfeln.

Butter und Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anbraten.

Nach 2 Minuten Knoblauch, Tomaten, Paprika, Karotten und Thymian hinzugeben. Anbraten und mit Whiskey ablöschen. Nach etwa 3 Minuten Tomatenmark und Fond dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten.

Sahne hinzufügen. Alles pürieren und zum Schluss mit gehacktem Basilikum, Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Käse-Toast:

Ei in ein hohes Rührgefäß geben und mit Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Knoblauchzehe abziehen und grob zerkleinern. Mit ins Gefäß geben. Alles mit einem Pürierstab aufmixen und dann weiter Öl einfließen lassen, bis alles emulgiert und eine Mayonnaise entstanden ist.

Aus dem Ciabatta zwei große Scheiben schneiden. Beide Innenseiten mit der zuvor hergestellten Mayonnaise bestreichen.

Mozzarella mit Küchenpapier trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Gruyère und Parmesan reiben. Alle Käsesorten auf Brotscheiben verteilen und zusammenklappen. In einer beschichteten Pfanne Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und Brot von beiden Seiten anbraten, bis es goldbraun, knusprig und der Käse innen geschmolzen ist.

Für die Garnitur:

Petersilie hacken und über die Suppe streuen.

Luca Diephaus am 09. April 2024

Panko-Garnele, Jakobsmuschel mit Orangen-Chili-Butter

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

2 Black-Tiger-Garnelen	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft
1 Ei	Panko	Mehl
50 ml Olivenöl	Öl	1 Prise Salz

Für die Jakobsmuscheln:

2 Jakobsmuscheln	Butter	Mehl
Olivenöl	Kalahari-Salz	Malabar-Pfeffer

Für die Orangen-Chili-Butter:

1 rote Chilischote	3-4 Orangen, Saft, Zesten	80 g kalte Butter
Olivenöl		

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	3-4 cm Ingwer	3 EL Sojasauce
30 ml Apfelessig	4 Zweige Koriander	1/3 Bund Schnittlauch
1 EL weißen Sesam	1 EL schwarzen Sesam	1 Prise Zucker
½ TL Salz	1 Prise Pfeffer	

Für die Aioli:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft	2 Eier
½ TL Dijonsenf	3 Zweige Estragon	1 Prise Vanillezucker
½ TL Meersalz	150 ml Pflanzenöl	

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für die Garnelen:

Die Garnele entdarmen, waschen, trocken tupfen und in etwas Olivenöl mit Knoblauch, Zitronensaft und Salz 10 Minuten marinieren.

Das Ei in einen tiefen Teller oder eine kleine Schüssel geben und verrühren. Einen weiteren kleinen Teller mit Mehl bereitstellen und einen dritten Teller mit Panko. Dann die Garnele erst in Mehl, in Ei und schließlich in Panko wälzen.

Ca. 7 Minuten vor dem Anrichten die Panko-Garnele in Öl ausbacken und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln trocken tupfen, mit Mehl bestäuben mit Kalahari-Salz und Malabar-Pfeffer würzen. Dann mit Öl beträufeln und in einer heißen Pfanne mit der Butter auf jeder Seite 3-4 Minuten braten. Mit einem Brenner kurz abflämmen.

Für die Orangen-Chili-Butter:

Orangen heiß abspülen und die Schale abreiben, danach ca. 200 ml Saft auspressen. Chilischote längs halbieren, entkernen und sehr dünne Streifen schneiden. Streifen in Olivenöl anschwitzen und mit Orangensaft ablöschen. Flüssigkeit einkochen. Den Topf vom Herd ziehen und kalte Butter nach und nach unterrühren. Butter über die Jakobsmuscheln verteilen. Dann mit Orangenzesten bestreuen.

Für den Gurkensalat:

50 ml Wasser aufkochen. Ingwer schälen, reiben, in das kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten ziehen, dann abkühlen lassen.

Gurke waschen, entkernen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Anschließend etwas salzen, zuckern, durchkneten und 5 Minuten stehen lassen. Das entstandene Wasser abgießen.

Ingwerwasser, Sojasauce, Apfelessig, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles verrühren. Koriander

fein hacken.

Weißem und schwarzem Sesam in der Pfanne etwas anrösten.

Schnittlauch fein schneiden. Vor dem Servieren Schnittlauch, Koriander und Sesam über die Gurken geben.

Für die Aioli:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe, 1 EL Zitronensaft, Senf, Öl, Vanillezucker und Meersalz in ein schmales, hohes Gefäß geben.

Knoblauch fein hacken und hinzufügen. Pürierstab hineinstellen, alles mixen und langsam hochziehen. Estragon fein hacken und unterziehen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten garnieren.

Birgit Lehmann am 02. April 2024

Fjord-Forellen-Tatar, Apfel, Gurke, Crème fraîche

Für zwei Personen

Für das Tatar:

300 g Fjordforellenfilet	1 Granny Smith Apfel	1 Salatgurke
1 Schalotte	1 Zitrone, Abrieb, Saft	250 g Crème-fraîche
½ Bund Dill	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

125 g Wildkräutersalat	4 EL Apfelessig	3 EL Walnussöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Brotchips:

½ Baguette, vom Vortag

Für die Garnitur:

2 TL Saiblingskaviar	1-2 Zweige Dill
----------------------	-----------------

Für das Tatar:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Apfel und Gurke schälen und großzügig von Kernen befreien. Schalotte abziehen. Gurke, Apfel und Schalotte in kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Zucker, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Dill fein hacken und hinzugeben. Masse in ein Sieb geben und ca. 5 Minuten abtropfen bzw. ziehen lassen.

Fjordforellenfilet in kleine Würfel schneiden und in eine separate Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Beide Massen miteinander vermengen und Crème fraîche hinzufügen.

Final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten einen Teller nehmen und einen runden Anrichtering mittig platzieren. Tatar einfüllen und leicht andrückt. Ring vorsichtig hochziehen, damit das Türmchen stehen bleibt.

Für den Wildkräutersalat:

Apfelessig, Walnussöl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Wildkräuter hinzufügen und mit der Vinaigrette vermengen.

Für die Brotchips:

Von dem Baguette vier sehr dünne Scheiben schneiden und auf ein Backblech in den vorgeheizten Backofen legen. Sobald die Brotchips gebräunt und knusprig sind, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Dillspitzen abzupfen und Gericht mit Dillspitzen und Saiblingskaviar garnieren.

Henning Scheffer-Boichorst am 02. April 2024

Curry-Eiersalat, Pumpernickel-Erde, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft	1 Ei	1 EL Senf
100 ml Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Eiersalat:

2-3 Eier	50 g griech. Joghurt	25 g Mayonnaise, s.o.
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Pul Biber	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL mildes Currypulver	5 g frischer Estragon	Salz, Pfeffer

Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{4}$ Blumenkohl	1 Zwiebel	2 TL mildes Currypulver
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Pumpernickel-Erde:

100 g Pumpernickel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
--------------------	------------	---------------

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Für die Mayonnaise:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Ei, Senf und Pflanzenöl in ein hohes schmales Gefäß geben. Einen Stabmixer bis zum Gefäßboden einsetzen und starten. Langsam nach oben ziehen, sodass eine Emulsion entsteht. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Eiersalat:

Eier in einem Topf mit kochendem Wasser für ca. 10 Minuten hart kochen. Dann abschrecken und abkühlen lassen. Wenn sie kalt sind, pellen und hacken.

Die zuvor hergestellte Mayonnaise (s.o.) mit dem griechischen Joghurt, Chiliflocken, Pul Biber, Kreuzkümmel und Currypulver in einer kleinen Schüssel vermischen. Estragon fein hacken und ebenfalls dazu geben.

Marinade mit den gehackten Eiern vermengen und den Eiersalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel abziehen und in kleine Streifen schneiden. Blumenkohl, Zwiebelspalten, Currypulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Alles für 15 Minuten im Ofen rösten, bis die Röschen goldbraun sind und noch etwas bissfest sind.

Für die Pumpernickel-Erde:

Pumpernickel fein hacken oder in einem Mixer zerkleinern. In einer Pfanne anrösten, bis eine krümelige, knusprige Masse entsteht. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Zitronenabrieb garnieren.

Charlotte Dörfler am 02. April 2024

Wachtel-Birnen-Roulade und Spargel-Schinken-Röllchen

Für zwei Personen

Für die Wachtel-Roulade:

2 ausgel. Wachtelbrüste	1 Birne	1-2 cm Ingwer
2 Eier	Panko	Mehl, Mehlieren
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Spargel-Schinken-Röllchen:

5 Stangen Thaispargel	3 Scheiben Serrano-Schinken	Butter
-----------------------	-----------------------------	--------

Für die Sauce:

2 Zwiebeln	200 ml Crème fraîche	Butter
200 ml Geflügelfond	100 ml Gin	1 Zweig Rosmarin
2 TL Wacholderbeeren	Mehl	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

$\frac{1}{2}$ Baguette	1 Knoblauchzehe	10 g Parmesan
3-4 TL weiche Butter	1-2 TL ital. Kräuter	1 Zweig Thymian
$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Wachtel-Roulade:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wachtelbrüste mit dem Plattiereisen flachklopfen. Ingwer reiben. Fleisch mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen.

Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien und auf Größe der Wachtelbrüste zuschneiden. Wachtelbrüste mit Birnenspalten belegen und eng aufrollen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panko aufstellen und die Wachtelröllchen darin panieren. Anschließend im 170 Grad heißem Fett ca. 4 Minuten ausbacken, dann warmhalten.

Für das Spargel-Schinken-Röllchen:

Thaispargel putzen und in Butter anbraten. Spargelköpfe abschneiden und als Garnitur verwenden. Spargelstangen in den Schinken einrollen und kurz in der Pfanne ringsherum anbraten.

Für die Sauce:

Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in Butter andünsten.

Wacholderbeeren zugeben, dann mit Fond und Gin ablöschen. Rosmarin zufügen und Crème fraîche zugeben. Alles 10 Minuten leicht köcheln lassen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Brot:

Parmesan reiben. Weiche Butter mit etwas Parmesan, Knoblauch, Kräutern, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren oder mixen und etwas ziehen lassen.

Baguette in Scheiben schneiden, mit der Kräuterbutter bestreuen und mit restlichem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen überbacken.

Thymianblättchen abzupfen und über das Brot streuen.

Stefan Lauber am 02. April 2024

Dreierlei Bruschetta

Für zwei Personen

Für das Brot:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta raffiniertes Olivenöl

Für die Tomaten-Variante:

3-4 Fleischtomaten $\frac{1}{2}$ Zwiebel $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
Aceto Balsamico 2 Zweige Thymian 1 Zweig Rosmarin
Salz Pfeffer

Für die Tofu-Variante:

100 g Räuchertofu 5 braune Champignons $\frac{1}{2}$ Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 1 TL Mandelmus Salz, Pfeffer

Für die Avocado-Variante:

1 Avocado 3 Radieschen $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1-2 TL natives Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Zweige Basilikum natives Olivenöl Pfeffer

Für das Brot:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ciabatta in 6 gleichmäßige, Scheiben aufschneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Für die Tomaten-Variante:

Fleischtomaten aufschneiden, entkernen und würfeln. Den Tomatenwürfeln nach Bedarf etwas von der flüssigen Kernmasse hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Es sollte nicht zu trocken, aber auch nicht zu flüssig für das Brot werden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Thymian und Rosmarin fein hacken. Tomatenmasse mit Zwiebel, Knoblauch, Thymian, und Rosmarin vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamico beträufeln. Auf zwei Ciabatta-Scheiben verteilen und für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Tofu-Variante:

Champignons putzen. Räuchertofu und Champignons würfeln und ohne Öl in eine Pfanne geben und braten, bis genug Flüssigkeit ausgetreten ist. Dann die Flüssigkeit etwas verdampfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Zwiebel und Knoblauch zugeben, dann Mandelmus unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu-Pilz-Masse auf zwei Ciabatta-Scheiben verteilen und für ca.

10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Avocado-Variante:

Zwei Scheiben Ciabatta für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einer Gabel gut zerdrücken. Radieschen putzen und in Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und hacken. Radieschen, Knoblauch, etwas Öl, Salz und Pfeffer zur Avocado geben und unterrühren. Ciabatta-Scheiben aus dem Ofen nehmen und die Avocadomasse darauf verteilen.

Für die Garnitur:

Basilikum schneiden und über das Gericht streuen. Bruschetta nach Bedarf mit etwas Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Johannes Fürst am 02. April 2024

Garnelen-Saganaki mit Tomaten-Soße, Feta, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für den Saganaki-Auflauf:

150 g Feta	300 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	2 Sardellenfilets
2 cl Ouzo	50 ml trock. Weißwein	1 EL Tomatenmark
½ Bund Petersilie	1 Zweig Minze	½ TL Paprikapulver
Zucker	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl	Salz	

Für das Pfannenbrot:

50 g Sojajoghurt	130 g Mehl	1 TL Backpulver
½ TL Salz	Mehl	Olivenöl

Für den Saganaki-Auflauf:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden, Chilischote waschen, trockentupfen und von Trennhäuten und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, trockentupfen, halbieren und die kleinen Stielansätze herausschneiden.

Petersilie und Minze waschen, trockenwedeln und fein hacken. Einiges davon zur Seite legen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit etwas Zucker glasig dünsten. Knoblauch, Sardellenfilets und Chili dazugeben und kurz anschwitzen. Paprikapulver und Tomatenmark zufügen und kurz mitrösten. Mit Wein und Ouzo ablöschen. Tomaten dazu geben, salzen und pfeffern.

Alles einmal aufkochen, kurz köcheln lassen und Kräuter dazugeben.

Sauce in eine Auflaufform geben und Feta mit den Händen auf die Tomaten bröckeln. Anschließend im Backofen ca. 5 Minuten überbacken.

Für die Garnelen:

Garnelen abbrausen, trockentupfen und bis auf das Schwanzstück schälen. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch dazugeben und die Garnelen von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver und Salz vermengen.

Anschließend Sojajoghurt und 50 ml warmes Wasser dazugeben und alles verkneten. Teig in vier Stücke teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu vier Fladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten goldbraun backen. Zum Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln.

Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Garnelen und Kräutern anrichten.

Anja Steffen am 26. März 2024

Ceviche, Maiscreme, Süßkartoffeln, Koriander-Garnelen

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

150 g Kabeljaufilet	4 Limetten, Saft	2 Zitronen, Saft
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	2 rote Thai-Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz		

Für die Maiscreme:

300 g Mais	2 TL Crème fraîche	Salz
------------	--------------------	------

Für das Koriander-Öl:

1 Bund Koriander	1 Limette, Abrieb	100 ml Olivenöl
50 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für die Koriander-Garnele:

4 Garnelen	Olivenöl
------------	----------

Für die Süßkartoffeln:

1 große Süßkartoffel	3 TL Speisestärke	1 TL milder Pimento
Sonnenblumenöl	Salz	

Für den Shot:

Leche de tigre v. o.	2 Radieschen
----------------------	--------------

Für die Garnitur:

1 Avocado	1 Zitrone, Saft	Chili-Fäden, Salz
-----------	-----------------	-------------------

Für das Ceviche:

Die Limetten und Zitronen halbieren und auspressen. Zwiebel abziehen und in sehr dünne Streifen schneiden. Chilis halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Koriander fein hacken. Fisch in etwa 1-2 cm große Würfel schneiden und mit Limetten- und Zitronensaft marinieren.

Chili und Koriander unterrühren und mit Salz würzen. Abgedeckt in den Kühlschrank geben und etwa 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Marinade am Ende als Leche de tigre auffangen.

Für die Maiscreme:

Mais in einem Gefäß mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb geben. Mit Crème fraîche und Salz abschmecken, es sollte leicht flüssig sein. In eine Quetschflasche abfüllen.

Für das Koriander-Öl:

Koriander mit Sonnenblumen- und Olivenöl in ein Gefäß geben.

Limettenschale reiben, dazugeben und mit Salz würzen. Mit einem Pürierstab kurz mixen. Danach ziehen lassen (bis zu 24h im Kühlschrank) und gegebenenfalls durch ein feines Sieb ziehen.

Für die Koriander-Garnele:

Garnelen von beiden Seiten scharf in Olivenöl anbraten und anschließend im hergestellten Koriander-Öl schwenken und kurz ziehen lassen.

Für die Süßkartoffeln:

Süßkartoffeln schälen und in Streifen schneiden. Abtrocknen und in Speisestärke so wälzen, dass sie dünn gepudert sind. Anschließend in Sonnenblumenöl goldbraun braten oder frittieren. Abtropfen lassen und mit Pimento und Salz rundherum würzen.

Für den Shot:

Aufgefangenes Leche de tigre in Shot-Gläser füllen und 1-2 Tropfen des Koriander-Öls auftragen, so dass es oben schwimmt. Radieschen in Scheiben schneiden und so einschneiden, dass man sie am Rand des Glases anbringen kann.

Für die Garnitur:

Avocado aufschneiden, entkernen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Avocado mit Zitrone marinieren. Mit Salz und Chili bestreuen.

Ceviche mit Hilfe eines Anrichterings auf Teller anrichten. Maiscreme auf Ceviche auftragen und den Ring entfernen. Süßkartoffel und Avocado daneben geben, Garnelen auf die Avocado legen und mit Chilifäden garnieren. Leche de tigre-Shot neben den Tellern servieren.

Daniel Schneider am 26. März 2024

Fenchel-Suppe, Jakobsmuschel, Fenchel, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für den Parmesan-Chip:

50 g Parmesan

Für die Fenchelsuppe:

2 Fenchelknollen	1 Schalotte	200 ml Sahne
Butter	100 ml trock. Weißwein	200 ml Gemüfefond
1 Lorbeerblatt	Zucker	Kartoffelstärke
Öl	Salz	weißer Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

2 Jakobsmuscheln	1 Zweig Thymian	Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Croûtons:

1 Sch. altback. Weißbrot	1 Sch. altback. Schwarzbrot	1 Msp. Fenchelsaat
Butter	Salz	

Für die Garnitur:

1 Beet Brunnenkresse

Für den Parmesan-Chip:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Parmesan hobeln. Mit einem Teelöffel zu kleinen Haufen auf ein Backpapier setzen und im Ofen ca. 6 Minuten backen lassen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Fenchelsuppe:

Einen Fenchel halbieren, Strunk keilförmig entfernen und Fenchel klein schneiden. Fenchelgrün aufbewahren. Schalotte abziehen und würfeln.

Schalotte in Butter andünsten und Fenchel dazu geben. Mit Salz und Zucker würzen, mit Weißwein ablöschen, etwas reduzieren lassen und mit Gemüfefond und Sahne aufgießen. Lorbeerblatt hinzugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Lorbeerblatt entfernen und Suppe fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und warmhalten. Falls die Suppe zu dünn ist, Kartoffelstärke in etwas Wasser kalt anrühren und dazu geben. Dann nochmals aufkochen.

Den anderen Fenchel für die Einlage ebenfalls putzen und in einer Pfanne mit Öl, Salz und Pfeffer ca. 10 Minuten anrösten, bis er eine bräunliche Farbe bekommt.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln von beiden Seiten in einer heißen Pfanne mit Öl und Thymian ca. 1-2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Croûtons:

Weißbrot und Schwarzbrot würfeln und in einer Pfanne in Butter kross anbraten, mit Salz und Fenchelsaat würzen.

Für die Garnitur:

Kresse abschneiden.

Jakobsmuschel mit gebratenem Fenchel, Croûtons und Parmesan-Chip in der Mitte der tiefen Teller anrichten, mit Fenchelgrün und Brunnenkresse dekorieren und mit der Suppe aufgießen.

Lisa Schopf am 26. März 2024

Filo-Lachsbällchen mit Gurken-Meerrettich-Salat

Für zwei Personen

Für die Lachsbällchen:

150 g Lachsfilet	2 Lagen Filoteig	1 Zitrone, Abrieb
1 ½ EL Mandelblättchen	1 TL Currypulver	2 EL schwarzer Sesam
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Snackpaprika	1 kl. Stück Meerrettich
3 EL Crème-fraîche	3 EL Sahnemeerrettich	1 EL hellen Balsamicoessig
1 Msp. milder Senf	Salz	Pfeffer

Für die Lachsbällchen:

Das Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und auskühlen lassen. Zitronenschale reiben und auffangen. Lachs parieren und ca. 0,5 cm groß würfeln, mit Curry, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Die Mandeln hacken und zum Fisch geben. Alle Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Lachsmasse zwei gleichgroße Bällchen formen (ca. 75 g je Kugel, wichtig für den Garpunkt). Die Lachsbällchen unter Frischhaltefolie kaltstellen.

Den Filoteig aus dem Kühlschrank nehmen, in 1 cm breite Streifen schneiden und fluffig aufgelockert bereitlegen. Etwas von den Teigstreifen wie ein Nest in eine Hand geben, die Lachskugel hineinsetzen und mit den Teigstreifen ummanteln, den Teig dabei fest andrücken. Anschließend die Lachsbällchen einzeln in dem heißen Fett 20-30 Sekunden frittieren. Wenn der Teig hellbraun geworden ist, sind die Lachsbällchen fertig. Sie dürfen noch einen kleinen rohen Kern behalten. Nach dem Frittieren die Bällchen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Salz würzen und mit Sesam garnieren.

Für den Gurken-Meerrettich-Salat:

Gurke waschen und trockentupfen. Dann schälen, entkernen, vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Gurken in einer Pfanne ohne Fett sanft schmoren. Anschließend herausnehmen und ein wenig abkühlen lassen.

Crème fraîche mit Sahnemeerrettich verrühren und mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Frischen Meerrettich dazu reiben. Die noch lauwarmen Gurken in die Meerrettich-Sauce geben und ziehen lassen. Paprika schälen und in Julienne schneiden, roh zum Gurken-Meerrettich-Salat hinzufügen.

Daniel Basler am 26. März 2024

Knusprige Gyoza mit Soja-Dip

Für zwei Personen

Für den Gyoza-Teig:

250 g Weizenmehl	Mehl	25 g Kartoffelstärke
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Füllung:

200 g Schweinehackfleisch	100 g Weißkohl	3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Sojasauce	1 EL Sake
1 EL geröstetes Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	$\frac{1}{4}$ TL Szechuan Pfeffer

Für die Fertigstellung der Gyoza:

1 TL Weizenmehl	2 TL Kartoffelstärke	Sonnenblumenöl
-----------------	----------------------	----------------

Für den Soja-Dip:

3 EL Sojasauce	2 EL Reisessig	$\frac{1}{2}$ EL geröstetes Sesamöl
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 EL hellen Sesam

Für den Gyoza-Teig: 140 ml Wasser aufkochen und das Salz darin auflösen. Weizenmehl und Stärke in einer hitzebeständigen Schüssel miteinander vermengen.

Salzwasser langsam zur Mehlmischung geben. Teig zunächst mit einem Löffel, anschließend mit den Händen vermengen.

Teig auf einer sauberen Arbeitsfläche etwa 5 Minuten mit den Händen zu einer festen Kugel kneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf eine Dicke von etwa 2-3 mm ausrollen. Mit einem runden Ausstecher oder alternativ mit einem Glas Kreise ausstechen.

Für die Füllung: Kohlblätter vom Kohlkopf lösen, waschen, trockentupfen und fein hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen, leicht andrücken und reiben.

Hackfleisch, Kohl, Frühlingszwiebel und Knoblauch in einer Schüssel vermengen und mit Sojasauce, Sake, Sesamöl und beiden Pfeffersorten würzen.

Für die Fertigstellung der Gyoza: Ein ausgestochenes Teigblatt auf die flache Hand legen und einen Klecks der Füllung in die Mitte des Teigblatts geben. Teigrand leicht anfeuchten und ein zweites Teigblatt darauflegen. Nun die Ränder in klassische Gyoza-Falten legen, indem alle paar Zentimeter ein Stückchen Rand zwischen Daumen- und Zeigefinger genommen und gründlich zusammengedrückt wird. Auf diese Weise wird der gesamte Teigrand bearbeitet, damit die Teigtaschen beim Braten gut zusammenhalten.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Gyozas kreisförmig in die Pfanne legen. Der Boden der Gyozas soll dabei leicht anbraten.

Kartoffelstärke, Mehl und 120 ml Wasser miteinander vermengen.

Stärkemischung anschließend in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze 7 Minuten dämpfen.

Anschließend Deckel abnehmen und Wasser verdampfen lassen. Die Stärkemischung sollte dann ein knuspriges Gitter bilden. Hitze nach Bedarf leicht erhöhen und darauf achten, dass die Gyozas nicht anbrennen. Gyozas mit der angebratenen Seite nach oben servieren.

Für den Soja-Dip: Alle Zutaten miteinander vermengen und in eine kleine Schüssel füllen.

Markus Fröse am 19. März 2024

Kräutercremesuppe mit Rinder-Filet-Streifen, Pesto

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Beete Kresse

1 Schalotte

1 EL kalte Butter

Salz

1 $\frac{1}{2}$ Bund Estragon

1 Zitrone, 2 EL Saft

500 ml Gänsefond

Pfeffer

1 $\frac{1}{2}$ Bund Liebstöckel

250 ml Sahne

4 EL trockener Sekt

Für die Rinderfiletstreifen:

200 g Rinderfilet

Öl

Salz, Pfeffer

Für das Pistazien-Pesto:

4 EL geröst. Pistazien

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone, Saft

1 kl. Stück Parmesan

200 ml Olivenöl

Für die Suppe:

Die Schalotte abziehen, kleinschneiden und mit den Stielen der Kresse in Butter anbraten. Gänsefond dazu geben und reduzieren lassen.

Sahne hinzugeben und kurz mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Topf vom Herd nehmen und die restlichen Kräuter nach Geschmack hinzugeben. Alles fein pürieren.

Zuletzt Sekt, Zitronensaft und kalte Butter hinzugeben und die Suppe schaumig schlagen.

Für die Rinderfiletstreifen:

Rinderfilet salzen, in einer Pfanne mit Öl medium rare braten und dann in Streifen schneiden. Am Ende mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Pistazien-Pesto:

Knoblauch abziehen und halbieren. Geröstete Pistazien, Olivenöl, Parmesan, halbe Knoblauchzehe und Zitronensaft zu einem Pesto mixen.

Das Gericht in Schüsseln und Tellern anrichten und servieren.

Jerrit Hellwig am 19. März 2024

Jakobsmuscheln, Buttermilch-Orangensud, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für den Buttermilchsud:

200 ml Buttermilch	1 große, süße Orange	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
1 Prise gemahl. Kümmel	Salz	Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbsen	1 TL gerieb. Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb
20 g Butter	Salz	Pfeffer

Für den Speck-Crunch:

2 Sch. Bacon

Für die Jakobsmuscheln:

4-6 ausgelöste Jakobsmuscheln	Salz	Pfeffer
-------------------------------	------	---------

Für die Garnitur:

Erbsensprossen	Orangenabrieb
----------------	---------------

Für den Buttermilchsud:

Die Orange filetieren und den Saft in einer extra Schüssel auffangen. Den übergebliebenen Rest mit der Hand auspressen und den Saft beiseitestellen. Zwei Orangenfilets für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Tranchen mit dem Currypulver und etwas gemahlenem Kümmel zusammen mit der Buttermilch pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sud durch ein Sieb geben, damit keine festen Bestandteile mehr darin verbleiben. Sud in einer kleinen Sauciere zum Anrichten beiseitestellen.

Für das Erbsenpüree:

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, etwas salzen und die TK-Erbsen darin ca. 3 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb abgießen und zusammen mit der Butter und dem Ingwer mit Hilfe des Stabmixers fein pürieren. Danach den Limettensaft unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken. Im Anschluss die Masse durch ein feines Sieb streichen. Püree zum letztmaligen Erhitzen in einen kleinen Topf beiseitestellen.

Für den Speck-Crunch:

Speck in einer heißen Pfanne anbraten, bis er knusprig wird. Danach den Speck aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller mit Küchenpapier legen. Das überschüssige Fett abtupfen.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln mit einem Küchentuch gut abtropfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Speckpfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Am Schluss mit dem Orangensaft von oben übergießen und gleich von der Herdplatte ziehen.

Für die Garnitur:

Das Erbsenpüree vor dem Servieren nochmals kurz erhitzen und in zwei kleine Kleckse in der Mitte des Tellers platzieren. Jakobsmuscheln mittig auf dem Erbsenpüree anrichten. Speckcrunch senkrecht in das Püree stecken. Orangenfilets drumherum drapieren. Orangenabrieb über den Teller verteilen. Mit Erbsensprossen ausgarnieren. Den Buttermilchsud separat in der Sauciere danebenstellen und servieren.

Kathrin Hormann am 19. März 2024

Lachs-Tatar, Chili-Mango, Avocado, Limetten-Ingwer-Dip

Für zwei Personen

Für die 1. Schicht:

200 g Lachsfilet	2 Frühlingszwiebeln	1 Limette, Saft
1 TL Honig	1 TL Senf	3 EL Sesamöl
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für die 2. Schicht:

$\frac{1}{2}$ Mango	1 rote frische Chilischote	2 EL Honig
1 Prise Piment d'Espelette	1 EL Olivenöl	

Für die 3. Schicht:

1 Avocado	1 Frühlingszwiebel	1 Limette, Saft
1 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für den Limetten-Ingwer-Dip:

1 kleines Stück Ingwer	1 Limette, Saft, Abrieb	200 g Schmand
2 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Prise Piment d'Espelette
Salz		

Für die Sesamhippe:

100 ml Milch	2 EL Maisstärke	2 EL Weizenmehl
1 EL schwarzer Sesam	Salz	

Für die 1. Schicht:

Einen Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen.

Lachs in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel hacken, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Limette auspressen und Limettensaft mit Honig verrühren. Limetten-Honig-Mischung mit Senf, Sesamöl, Frühlingszwiebel und Schnittlauch mischen und zum Lachs geben.

Für die 2. Schicht:

Mango schälen, halbieren und fein würfeln. Chili waschen, klein hacken und ohne Kerne zur Mango geben. Olivenöl und Honig dazugeben und mit Piment d'Espelette gut abschmecken..

Für die 3. Schicht:

Avocado schälen und Fruchtfleisch fein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Limette auspressen. Limettensaft, Frühlingszwiebel und Sesamöl zur Avocado dazugeben, vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Limetten-Ingwer-Dip:

Limette halbieren und auspressen. Ingwer reiben. Schmand mit Limettensaft, Ingwer, Honig, Salz und Piment d'Espelette verrühren. Dill feinschneiden und am Ende mit etwas Limettenabrieb dazugeben.

Für die Sesamhippe:

Maisstärke und Weizenmehl zu gleichen Teilen in eine Schüssel geben.

Mit etwas Salz würzen. Etwas Milch dazu gießen und vermischen. Mehr Milch dazu gießen und Teig glattziehen. Auf einer Silikonmatte oder einem Backpapier glattstreichen. Mehrfach auftragen. Mit schwarzem Sesam bestreuen, ehe sie antrocknen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.

Das Gericht im Servierring aufeinander auf Tellern anrichten, die Sesamhippe oben drauf garnieren, den Dip daneben anrichten und servieren.

Sven Hellinghausen am 19. März 2024

Konfierter Kabeljau, Erbsencreme, Buttermilchschaum

Für zwei Personen

Für den Fisch:

150 g Kabeljaufilet	500 ml Milch	8 Lorbeerblätter
10 Wacholderbeeren	1 TL Meersalz	

Für die Erbsencreme:

400 g TK-Erbsen	1 Zitrone, Saft	400 ml Sahne
50 ml franz. Wermut	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Buttermilchschaum:

150 ml Buttermilch	50 g Crème-fraîche	75 g Saure Sahne
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die knusprige Milch:

75 g Butter	25 g Milchpulver
-------------	------------------

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

Für den Fisch:

Den Backofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch, Lorbeer und Salz vorsichtig in einem Topf aufkochen lassen.

Aufgekochte Milch im Topf auf 75 Grad abkühlen lassen. Dafür ein Fleischthermometer verwenden. Anschließend den Fisch in die heiße Milch legen und bei 75 Grad im Backofen für 7 Minuten ziehen lassen.

Für die Erbsencreme:

Erbsen zusammen mit der Sahne aufkochen und mit Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit einem Stabmixer pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Zum Schluss mit etwas Wermut verfeinern.

Für den Buttermilchschaum:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufschäumen.

Für die knusprige Milch:

Butter in einem Topf zum Kochen bringen, Milchpulver einrühren und solange köcheln lassen bis die Butter bräunt. Anschließend die Mischung durch einen Kaffeefilter geben und die im Filter aufgefangenen braunen Milchstreusel auf einem Küchentuch abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Gartenkresse zupfen.

Petra Fischer am 12. März 2024

Thunfisch-Würfel, Sesam-Mayonnaise, Avocado-Püree

Für zwei Personen

Für die Noriblätter:

2 Noriblätter 1 EL Rapsöl Salz

Für die Thunfisch-Würfel:

250 g Thunfisch ohne Haut 200 ml Sojasauce 50 ml Mirin

2 EL helle Sesamsamen 2 EL dunkle Sesamsamen

Für die Sesam-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft 1 Ei 1 EL Dijonsenf

1 EL Essig 200 ml Sonnenblumenöl 35 ml Sesamöl

$\frac{1}{2}$ TL Salz Pfeffer

Für das Avocado-Püree:

1 Avocado 1 Limette, Saft 5 g Wasabi-Paste

10 g Xanthan Sonnenblumenöl Salz

Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Zweige Koriander

Für die Noriblätter:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Noriblätter mit Öl bepinseln und mit Salz berieseln. Im Ofen für 3-5 Minuten knusprig backen.

Blätter in gleichgroße Rechtecke schneiden.

Für die Thunfisch-Würfel:

Sojasauce und Mirin verrühren. Thunfisch in Würfel schneiden und in Sojasauce-Mirin-Mix einlegen und kurz ziehen lassen. Danach mit einem Papiertuch trocken tupfen. Die Hälfte des Thunfischs mit Sesam ummanteln.

Für die Sesam-Mayonnaise:

Ei trennen und Eigelb auffangen. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Eigelb in eine Schüssel geben und mit Senf, Essig und Zitronensaft schaumig schlagen.

Ein paar Tropfen des Öls hinzufügen und Konsistenz beobachten. Wenn die Masse andickt, langsam den Rest des Öls hinzugeben. Zum Schluss Sesamöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Avocado-Püree:

Avocado pürieren und mit Limettensaft, Wasabi-Paste, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Passiertuch geben und mit Xanthan mischen.

Für die Garnitur:

Koriander waschen, trockenwedeln und zupfen.

Jeweils einen Thunfisch-Würfel neben eine Tomate anrichten und im Wechsel mit Sesam-Thunfisch-Würfel anrichten. Mit Spritzflasche abwechselnd mit Sesam-Mayonnaise und Wasabi-Püree decken.

Abwechselnd Tomaten oder Thunfisch mit Nori Blatt und Koriander anrichten und servieren.

Antonia Mehlen am 12. März 2024

Gewürzlachs und Gurken-Mango-Salat, Dressing

Für zwei Personen

Für das Dressing:

2 reife Passionsfrüchte	$\frac{1}{2}$ rote Peperoni	2 EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

1 reife Mango	2 Mini-Gurken
---------------	---------------

Für den Lachs:

150 g Lachsfilet ohne Haut	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	1 Sternanis
$\frac{1}{2}$ TL Kubebenpfeffer	$\frac{1}{2}$ TL tasmanischer Pfeffer	$\frac{1}{4}$ TL Langer Pfeffer
Sonnenblumenöl	Salz	

Für das Dressing:

Die Peperoni waschen, trockentupfen, von Trennhäuten und Kernen befreien und in feine Ringe schneiden. Passionsfrüchte halbieren und das Mark mit einem Teelöffel herausschaben. Fruchtfleisch in ein Gefäß geben und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer anmixen. Olivenöl hinzugeben und für zehn Sekunden mixen. Zum Schluss Peperoni in Ringe unterrühren.

Für den Salat:

Mango schälen und vom Kern her dünne Scheiben schneiden. Gurken waschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler schälen. Gurken mit einem Sparschäler in feine, hauchdünne Streifen schneiden. Gurken- und Mangostreifen miteinander vermengen.

Für den Lachs:

Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Lachs kalt abbrausen und trockentupfen. Lachs in den gemörserten Gewürzen wenden, salzen und in einer beschichteten Pfanne in Öl von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Lachs aus der Pfanne nehmen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Für die Garnitur $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum .

Basilikum waschen, trockenwedeln und grob zupfen.

Gurke und Mango auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing verfeinern. Lachs auf dem Salat anrichten und mit Basilikum garnieren.

Stephan Boedler am 12. März 2024

Ravioli mit Ricotta-Salbei-Füllung und Salbeibutter

Für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei 70 g Weizenmehl, 405 5 ml Olivenöl
Salz

Für die Füllung:

1 Zitrone, Abrieb 1 Ei 30 g Parmesan
65 g weicher Ricotta 4 Zweige Salbei Zitronenpfeffer
Salz

Für die Salbeibutter:

20 g Parmesan 50 g Butter 2 Zweige Salbei
Olivenöl

Für den Teig:

Das Ei, Mehl und Salz zu einem homogenen Teig verkneten und bis zur Verarbeitung kaltstellen. Anschließend in vier gleichgroße Teile zerteilen und diese dünn mit einer Nudelmaschine ausrollen. Mit einem runden Ausstecher Teig ausstechen.

Für die Füllung:

Parmesan reiben. Zitrone heiß abspülen, Schale reiben und auffangen.

Salbei waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Ei, Parmesan und Ricotta vermengen und mit Salz, Zitronenabrieb, Zitronenpfeffer und Salbei abschmecken. Füllung jeweils auf einen ausgestochenen Teig platzieren und einen zweiten ausgestochenen Nudelteig obenauf platzieren. Mit Hilfe einer Raviolipresse zu Ravioli formen.

Ravioli für ca. 3-4 Minuten im kochenden Salzwasser garen.

Für die Salbeibutter:

Parmesan reiben. Salbei waschen, trockenschütteln und Blätter zupfen.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Salbei und etwas Olivenöl hinzugeben und die Ravioli darin schwenken. Fertige Ravioli mit geriebenem Parmesan garnieren.

Emilia Giovanna Süß am 12. März 2024

Kartoffelsotto mit Shiitake, Garnelen, Sardellenschaum

Für zwei Personen

Für das Kartoffelsotto:

200 g Kartoffeln	150 g Shiitake	30 g Schalotten
200 ml Fischfond	2 Zweige Liebstöckel	1 EL Weißweinessig
15 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Sardellenschaum:

20 g Sardellen	1 Limette, Saft	30 g Crème-fraîche
40 g Butter	15 ml Wermut	200 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt		

Für die Garnelen:

200 g Tiger Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 TL gerebelter Oregano

Für das Kartoffelsotto:

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Kartoffeln schälen und fein würfeln. Beides in einem Topf mit Olivenöl erhitzen und andünsten.

Liebstöckel fein hacken und dazugeben. Alles mit der Hälfte vom Fischfond ablöschen und einkochen lassen. Unter Rühren nach und nach den restlichen Fond angießen. Mit Salz und Pfeffer sowie einem Schuss Essig würzen. Shiitake putzen und kleinschneiden. Kartoffelsotto so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln bissfest sind. Dann Shiitake unterrühren und nochmals aufkochen.

Für den Sardellenschaum:

Butter braun werden lassen, Sardellen klein hacken und dazugeben. Mit Wermut ablöschen und reduzieren lassen. Fischfond angießen, Lorbeerblatt dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche einrühren. Flüssigkeit durch ein Sieb passieren, mit Limettensaft abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in Pfanne erhitzen, Knoblauch hineingeben und andünsten. Garnelen in der Pfanne scharf von beiden Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Jeweils 2-3 Garnelen auf einen Spieß stecken.

Für die Garnitur:

Oregano über das fertige Gericht streuen.

Ingrid Gether am 05. März 2024

Schwarzwurzel-Cremesuppe, Belugalinsen, Pancetta-Crunch

Für zwei Personen

Für die Cremesuppe:

350 g Schwarzwurzeln	80 g Knollensellerie	1-2 mehligk. Kartoffeln
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Zwiebel	1 Zitrone, Saft
100 ml Sahne	650 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt
2 EL neutrales Pflanzenöl	Muskatnuss	1 Prise Meersalz
Pfeffer		

Für die Belugalinsen:

50 g Belugalinsen	1 Frühlingszwiebel	1 EL Butter
1 EL Weißweinessig	1 TL Zucker	1 Prise Meersalz

Für den Pancetta-Crunch:

4 Scheiben Pancetta

Für die Garnitur:

2 EL alter, dunkler Balsamicoessig	2 EL Walnussöl	2 Zweige glatte Petersilie
Pfeffer		

Für die Cremesuppe:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und grob hacken. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.

Eine Schüssel mit Wasser und dem Saft der Zitrone füllen.

Schwarzwurzeln mit Handschuhen unter fließendem Wasser schälen und in die Schüssel geben. In einem Topf Öl erhitzen. Erst Zwiebeln anschwitzen und dann den Lauch dazugeben. Beides glasig andünsten.

Sellerie und Kartoffeln hinzufügen und zum Schluss die klein geschnittene Schwarzwurzel. Alles mit Fond ablöschen. Lorbeerblatt einrühren. Suppe bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Lorbeerblatt entfernen und Suppenansatz pürieren. Anschließend Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Belugalinsen:

Linsen in der dreifachen Menge Wasser etwa 15 Minuten kochen lassen.

Danach abgießen und beiseitestellen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Linsen, sowie Frühlingszwiebeln darin schwenken. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Zucker würzen.

Für den Pancetta-Crunch:

Pancettascheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten kross werden lassen. Anschließend auf einem Küchentrepp entfetten und vor dem Servieren grob über die Suppe brechen.

Für die Garnitur:

Suppe in tiefe Teller geben. Linsen und Pancetta-Crunch darauf geben.

Dann mit Balsamico, Walnussöl, einigen Blättern Petersilie und Pfeffer garnieren.

Nunzio Ippolito am 05. März 2024

Maissuppe mit Mango-Polenta und konfiertem Eigelb

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g vorgek. Maiskolben	75 g Knollensellerie	250 g Schalotten
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	150 ml Sahne
100 ml Milch	500 ml Gemüsefond	1 TL Kümmelsamen
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 EL Sonnenblumenöl	Salz

Für das konfierte Eigelb:

2 Eier	250 g Butterschmalz
--------	---------------------

Für die Mango-Polenta:

1 süße Mango	50 g Instant-Polenta	50 g Parmesan
10 g Butter	75 ml Milch	Salz

Für die Garnitur:

Salzflocken

Für die Suppe:

Den Backofen auf 65 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei kleine Soufflée-Förmchen in den Ofen stellen und vorwärmen.

Sellerie schälen und klein schneiden. Schlotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Maiskörner von Kolben schneiden. Das Öl erhitzen und Selleriewürfel, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. $\frac{1}{4}$ TL Kümmel, Kurkuma und Mais dazugeben. Mit Fond ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Sahne und Milch dazugeben und kurz aufkochen lassen. Dann alles miteinander pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und Suppe durch ein Spitzsieb streichen.

Restlichen Kümmel mörsern und zur Deko beiseitestellen.

Für das konfierte Eigelb:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Butterschmalz in einem kleinen Topf auf 60 Grad erhitzen. Durch ein Haarsieb in die beiden vorgeheizten Förmchen abgießen. Pro Form ein Eigelb hineingleiten lassen. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen ziehen lassen.

Für die Mango-Polenta:

Mango halbieren, schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in einem Multizerkleinerer pürieren. Mangopüree, Butter und Milch aufkochen.

Polenta dazugeben und 5 Minuten kochen. Dann Hitze reduzieren und ziehen lassen. Parmesan reiben und unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Für die Garnitur:

Polenta zu einem Kreis auf dem Teller dressieren. Eigelbe vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und in den Polentaring setzen.

Suppe angießen. Mit gemörsertem Kümmel und Salzflocken garnieren.

Lena Tönnies am 05. März 2024

Wolfsbarsch mit Weißweinschaum und Eichblattsalat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets	1 Zitrone, Saft	1-2 EL Butter
Mehl	3-4 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g Eichblattsalat	1 vorgekochte Rote Bete	1 süß-säuerlicher Apfel
5-6 Radieschen	1 EL Butter	2 TL gerebelter, getrockneter Majoran
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Vinaigrette:

50 g feine Schinkenwürfel	60 g Schalotten	200 ml Kalbsfond
1 TL Dijonsenf	2 EL Apfelessig	1 EL Walnussessig
½ Bund Schnittlauch	1 Prise brauner Rohrzucker	3-4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Weißweinschaum:

50 ml kalte Sahne	50 g kalte Butter	75 ml Weißwein
50 ml weißer Wermut	200 ml Fischfond	1 Msp. Senf
1 Lorbeerblatt	Salz	weißer Pfeffer

Für den Fisch: Die Wolfsbarschfilets waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Fisch auf der Innenseite salzen und auf der Hautseite leicht mehlieren. Fisch auf der Hautseite in die Pfanne geben und die Hitze sofort reduzieren. Etwa 3 Minuten braten und dann mit etwas Zitronensaft beträufeln. 1-2 EL Butter mit in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Sobald das Eiweiß des Fisches gerinnt, Fischfilet mit geschmolzenen Butter arrosieren, bis es glasig, aber gleichmäßig gar ist.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat: Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Größe zupfen.

Rote Bete in Würfel und Radieschen in feine Scheiben schneiden. Beides separat voneinander mit Salz und Zucker würzen.

Apfel waschen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden und in zerlassener Butter mit etwas Majoran und Pfeffer andünsten.

Für die Vinaigrette: Schinkenwürfel mit einem Spritzer Öl in eine kalte Pfanne geben und langsam auslassen. Schalotten abziehen, fein würfeln und im austretenden Fett des Schinkens glasig anschwitzen. Mit etwas Rohrzucker karamellisieren. Mit Apfelessig ablöschen. Mit Kalbsfond auffüllen und kurz aufkochen. Pfanneninhalt in eine kalte Schale geben und erkalten lassen.

Etwas Salz und Zucker in eine weitere Schale geben, Walnussessig hinzugeben und durchschwenken. Olivenöl hinzufügen und rühren, bis die Vinaigrette andickt. Dijonsenf hinzugeben und mit einer Gabel einrühren. Anschließend die Reduktion mit Speck und Zwiebeln nach und nach in die Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren, den Schnittlauch fein schneiden und zur Vinaigrette geben.

Für den Weißweinschaum: Weißwein, Wermut, Fischfond und Lorbeerblatt in eine Kasserolle geben und um die Hälfte reduzieren. Von der Platte nehmen, Lorbeerblatt entfernen, Senf sowie eiskalte Butterstücken einrühren und mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Nun die kalte Sahne hinzugeben und mit dem Mixstab auf der Oberfläche aufschäumen. Etwas von dem Schaum ganz zum Schluss über den Salat bzw. Fisch geben.

Marcel Kramer am 05. März 2024

Konfiertes Saibling, Buttermilch-Sud, Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für den konfierten Saibling:

2 Saiblingsfilets à 150 g	1 Zitrone, Frucht	2 Zweige Thymian
2 Zweige Dill	750 ml Olivenöl	½ TL Salt flakes

Für das Selleriepüree:

500 g Knollensellerie	1 mehligk. Kartoffel	1 Zitrone, Saft
50 ml Sahne	3 EL Butter	1 L Geflügelfond
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Buttermilch-Sud:

150 ml Buttermilch	50 g Butter	1 EL Ahornsirup
2 EL Holunderblütensirup	2 Zweige Minze	2 Zweige Estragon
1 Msp. Lecithin	Salz	Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

10 Zuckerschoten	1 Stange Staudensellerie	½ Granny Smith Apfel
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Estragon-Öl:

1 Bund Estragon	100 ml neutrales Pflanzenöl	1 EL Erdnussöl
-----------------	-----------------------------	----------------

Für den konfierten Saibling: Den Backofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform hineinstellen, damit sie warm wird. Olivenöl in einen Topf geben und auf 60 Grad erhitzen. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.

Fischfilets nebeneinander in die vorgeheizte Auflaufform legen und mit jeweils zwei Zitronenscheiben und Thymian belegen. Warmes Olivenöl angießen, bis die Filets bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten glasig garen, dann Haut abziehen und von beiden Seiten mit Salt flakes und gehacktem Dill würzen.

Für das Selleriepüree: Sellerie und Kartoffel schälen und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Sellerie- und Kartoffelwürfel in einem Topf mit Fond bedecken, mit Salz und etwas Zitronensaft würzen und weichkochen.

Kochwasser gut zur Hälfte abgießen und Sellerie mit der restlichen Flüssigkeit sowie der Sahne und Butter fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Buttermilch-Sud: Butter in einem Topf zerlassen, bis sie schaumig ist. Dann durch ein Passiertuch zurück in den Topf geben. Buttermilch bei milder Hitze einrühren. Mit Ahornsirup, Holunderblütensirup, Salz und Pfeffer würzen, dann Kräuter hineingeben. Weiter simmern lassen. Kräuter vor dem Anrichten herausnehmen. Lecithin einrühren und mit einem Stabmixer kurz aufmischen.

Für die Zuckerschoten: Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Fäden vom Sellerie ziehen und Sellerie in feine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen, dann Zuckerschoten und Sellerie darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit Apfel mischen.

Für das Estragon-Öl: Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Öl mit gehacktem Estragon für 6 Minuten auf 60 Grad erhitzen. Erdnussöl hinzugeben. Anschließend pürieren und durch feines Sieb abtropfen lassen. Auf Eiswasser abkühlen.

Jens Scheffler am 05. März 2024

Beef tartare, Eigelb, Avocado-Salsa, Kartoffelstroh

Für zwei Personen

Für das Beef tartare:

300 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	30 g Kapern
4 Cornichons	2 Sardellenfilets	1 Ei
1 TL Worcestersauce	1 Spritzer Tabasco	1 EL Dijon-Senf
1 EL Ketchup	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	1 Prise Cayennepfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Zucker	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das gebackene Eigelb:

2 Eier	200 g Paniermehl	Öl
--------	------------------	----

Für die Avocado-Salsa:

1 reife Avocado	1 rote Paprika	8 Kirschtomaten
2 Lauchzwiebeln	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette, Saft, Abrieb
1 TL Ponzusauce	1 Spritzer Sesamöl	1 Spritzer Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

1 Kartoffel	Muskatnuss	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Öl	Salz	

Für das Beef tartare:

Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer in ganz feine Würfel schneiden und in den Kühlschrank stellen. Rote Zwiebel abziehen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Zwiebel, Kapern, Cornichons, Sardellenfilets und Petersilie fein hacken und mit dem Eigelb, Worcestersauce, Tabasco, Senf, Ketchup, Olivenöl, Cayennepfeffer und Paprikapulver vermengen und zum kleingewürfelten Fleisch geben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das gebackene Eigelb:

Eigelb vom Eiweiß trennen und vorsichtig auf das Paniermehl platzieren.

Mit einer Schaumkelle das Eigelb vorsichtig im Paniermehl wenden. Das Eigelb auf die Schaumkelle nehmen und langsam in eine Fritteuse bei ca.

180 Grad für ca. 15-20 Sekunden geben.

Für die Avocado-Salsa:

Avocado längs einschneiden und mit leichter Drehung halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen.

Avocado in Würfel schneiden (nicht allzu klein) und in eine Schüssel geben. Etwas Limettenszeste von der Limette reiben, Limette halbieren und eine Hälfte auspressen und den Saft und die Zeste zur Avocado geben. Paprika, Tomaten, Lauchzwiebeln und Chili in kleinere Würfel schneiden und zur Avocado geben.

Ponzu, Sesamöl, Olivenöl und Zucker unter die Avocado mischen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffel schälen und mit einem Julienneschneider schneiden. In heißem Öl ausbacken und mit Salz, Muskat und Paprikapulver würzen.

Kevin Stranner am 13. Februar 2024

Viktoriabarsch mit Frischkäse-Creme, Pilzen, Gurken

Für zwei Personen

Für die Creme:

½ Zitrone, Abrieb, Saft	2 EL Sahnemeerrettich	50 g Frischkäse
50 g Feta	Milch	½ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuterseitlinge:

3 Kräuterseitlinge	1 Schalotte	1 EL Margarine
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Sonnenblumenbrösel:

4 EL Sonnenblumenkerne	Salz
------------------------	------

Für den Viktoriabarsch:

2 Viktoriabarschfilets	1 EL Margarine	Salz, Pfeffer
------------------------	----------------	---------------

Für die Gurken:

2 kleine Gurken

Für die Creme:

Den Sahnemeerrettich mit Frischkäse, Feta, Abrieb und Saft einer halben Zitrone sowie Milch und die Blätter der Petersilie in ein hohes Gefäß geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Stabmixer alles zu einer Creme mixen, gegebenenfalls mit Milch auf die gewünschte Konsistenz verlängern. Creme in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge putzen und 1/3 vom Kopf aus dem Stiel abschneiden.

Die gekürzten Köpfe in Scheiben schneiden. Danach kreuzförmig von einer Seite aus anritzen. Den Rest des Stiels in feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und auch in feine Würfel schneiden.

Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben bei hoher Hitze von beiden Seiten anbraten. Etwas Butter dazu geben, salzen und pfeffern.

Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Pilzwürfel mit der Schalotte im selben Fett knusprig anbraten, wieder salzen und pfeffern. Auch auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Sonnenblumenbrösel:

Sonnenblumenkerne in eine Pfanne geben und diese ohne Fett erhitzen.

Immer wieder umrühren. Wenn die Sonnenblumenkerne eine schöne Bräune haben, auf die Seite stellen und erkalten lassen. Danach mit Salz in einem Mörser fein mahlen.

Für den Viktoriabarsch:

Barsch waschen und mit einem Küchentrepp abtupfen. Eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen. In einer Pfanne die Margarine erhitzen und bei hoher Temperatur den Fisch von jeder Seite für 1 Minute anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

Für die Gurken:

Von den Gurken mit einem Sparschäler Streifen herunter schneiden.

Diese zu kleinen Röllchen rollen.

Romana Wilmsmann am 13. Februar 2024

Lachs mit Honig-Senf-Soße, Rösti, Rote-Bete-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsfilet, mit Haut	1 Zitrone, Saft	Butterschmalz
Butter	Chilipulver	Mehl, Salz, Pfeffer

Für die Rösti:

1 große Kartoffel	1 Zwiebel	1 Ei
Butterschmalz	4 EL Mehl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 vorgekochte Rote Bete	2 Lauchzwiebeln	1 TL gemahlener Kümmel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

2 EL flüssigen Honig	1 EL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Cayennepfeffer		

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Zitrone

Für den Lachs:

Den Lachs trockentupfen. Fleischseite mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Auf der Hautseite in Butterschmalz 3-5 Minuten anbraten. Danach wenden, Butter hinzugeben, weitere 2-3 Minuten braten und anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver würzen.

Für die Rösti:

Kartoffel schälen und grob reiben. In einem Küchentuch gut ausdrücken.

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Zwiebel, Ei und Mehl unter die Kartoffel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in der Pfanne zerlassen und Rösti von beiden Seiten braten.

Für den Salat:

Rote Bete und Lauchzwiebeln klein schneiden. Salz, Pfeffer, Kümmel, Lauchzwiebeln und Olivenöl vermengen und zur Roten Bete geben.

Für die Sauce:

Dill feinhacken. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

Zitrone in Scheiben schneiden und als Garnitur verwenden.

Ursula Bänsch am 13. Februar 2024

Feldsalat mit Falafel, Kürbis und Mango-Dressing

Für zwei Personen

Für den Salat:

50 g Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	100 g Walnüsse
100 g Feta	1 TL Honig	Olivenöl, Salz

Für die Falafel:

400 g Kichererbsen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2-3 EL Mehl	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Mango	1 Limette, Saft	1 $\frac{1}{2}$ EL Agavendicksaft
1 TL Chiliflocken	1 $\frac{1}{2}$ EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

Einen Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Feldsalat waschen, zurechtzupfen und trocknen. Auf tiefem Teller drapieren.

Hokkaido-Kürbis in gabelgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Walnüsse klein hacken, Feta in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Mit etwas Olivenöl, Honig und Salz vermengen. Anschließend auf das Backblech legen und bei 180 Grad für ca. 15-20 Minuten in den Ofen geben. Danach aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen und auf dem Salat anrichten.

Für die Falafel:

Kichererbsen in einem Sieb abwaschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Kichererbsen mit einem Mixer pürieren und fein gehackten Koriander, Petersilie, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Ebenfalls pürieren. Mehl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermengen.

Aus der Masse kleine Bällchen formen und in einer Pfanne mit reichlich Öl goldbraun anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf zum Servieren auf den Salat geben.

Für das Dressing:

Limettensaft auspressen, Mango schälen und Fruchtfleisch zu Limettensaft geben. Mit Zugabe von etwas Wasser fein pürieren und mit Rapsöl, Agavendicksaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Salat geben.

Stefan Potenberg am 13. Februar 2024

Erbsen-Krapfen mit Cannellini-Hummus und Ringelbete

Für zwei Personen

Für die Erbsen-Krapfen:

170 g Erbsen	1 TL Salz-Zitronenschale	70 g Feta
40 g Ricotta	1 großes Ei	30 g Mehl
½ TL Backpulver	7 g junge Minze	7 g glatte Petersilie
1 EL Zatargewürz	Öl	Salz, weißer Pfeffer

Für den Hummus:

250 g gek. Cannellini Bohnen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb
1 EL Salz-Zitronenschale	2 EL helles Tahini	Rohrohrzucker
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Kreuzkümmelsaat	2 EL Olivenöl
Salz	Weißer Pfeffer	10 Eiswürfel

Für die Ringelbete:

3 kleine Ringelbeten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
200 ml Apfelsaft	140 ml Apfelessig	3 Kaffirlimettenblätter
1 Zimtstange	1 TL Chilipulver	1,5 TL Kreuzkümmelsaat
2 EL Rohrohrzucker	1 TL Salz	1 TL ganzen Pfeffer

Für die Garnitur:

Feta	1 Zitrone, Abrieb	2 Zweige Minze
feine Erbsensprossen	1 EL Olivenöl	

Für die Erbsen-Krapfen: Einige Erbsen zur Seite legen. Den Rest Erbsen und ein Stück der Schale der Salzzitrone im Mixer in Intervallen grob zerkleinern.

Anschließend in einer Schale mit Ricotta, verquirltem Ei, dem Rest der Erbsen, Salz und Pfeffer verrühren. Mehl und Backpulver dazu sieben, Zatar dazugeben und kurz verrühren. Feta und fein gehackte Kräuter behutsam unterheben, Fetastücke dabei möglichst ganz lassen.

Mithilfe von zwei Esslöffeln aus der Mischung etwa 4 cm lange Nocken formen und in das heiße Öl geben. 6-8 Minuten frittieren, bis sie durchgegart und goldbraun sind. Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

Für den Hummus: Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne rösten und dann mörsern. Knoblauch abziehen und reiben. Bohnen, Gewürze, Salzzitronenschale, Tahini, Olivenöl, Eiswürfel und den geriebenen Knoblauch in den Multizerkleinerer geben und einschalten. Nach und nach Olivenöl hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronensaft und reichlich Zitronenzeste abschmecken.

Für die Ringelbete: Einen großen Teller in das Eisfach stellen.

Bete putzen und in sehr feine Scheiben hobeln. Scheiben kreisrund ausstechen. Sud aus Essig, Apfelsaft, einem Stück Zitronenschale, dem Saft der Zitrone und den Gewürzen zusammenrühren und bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen. Scheiben der Bete in den Sud geben und nach Geschmack 10-20 Minuten im heißen Sud auf der ausgeschalteten Platte ziehen lassen, maximal so lange, bis sie ihre Farbe verlieren.

Beten einzeln aus dem Sud nehmen, auf den Teller legen und bis zum Servieren kaltstellen. Schuppenförmig auf dem Teller anrichten.

Für die Garnitur: Hummus auf warmen Tellern verstreichen, mit Olivenöl garnieren. Pro Portion zwei Erbsenkrapfen aufsetzen, mit gehackter Minze, Feta, Zitronenzeste und Erbsensprossen garnieren.

Greta Böske am 13. Februar 2024

Parmesan-Suppe, Gemüsefond, Backerbsen, Schinken-Chip

Für zwei Personen

Für die den Gemüsefond:

2 Möhren	1 Petersilienwurzel	1 Stange Lauch
$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Liebstöckel	6 schwarze Pfefferkörner

Salz

Für die Parmesansuppe:

100 g Parmesan	120 ml Sahne	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	300 ml Gemüsefond, s. o.	100 ml trockener Weißwein
3 Zweige Basilikum	1 EL Mehl	
$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Backerbsen:

3 Eier	2 EL Milch	60 g Mehl
2 Zweige Basilikum	Pflanzenöl	Muskatnuss, Salz

Für den Schinken-Chip:

4 Scheiben Parmaschinken

Für den Gemüsefond:

Die Zwiebel mit der Schale vierteln. Restliches Gemüse schälen und waschen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen.

Alles in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und mit Pfeffer, Salz und Kräutern für mind. 15 Minuten kochen. Anschließend den Fond durch ein Sieb geben und auffangen.

Für die Parmesansuppe:

Parmesan fein reiben und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Mehl hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Kräftig verrühren. Gemüsefond und Parmesan hinzugeben, umrühren und einmal aufkochen lassen. Das Ganze ca. 10 Minuten simmern lassen. Anschließend Sahne hinzugeben und erhitzen lassen. Anschließend mit dem Pürierstab aufschäumen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Basilikum waschen, trockenwedeln und die Suppe mit Basilikumblättern garnieren.

Für die Backerbsen:

Eier, Milch, Mehl und Öl zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Basilikum waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Teig mit Salz, Basilikum und Muskatnuss abschmecken. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und den Teig durch eine Spätzlehobel in das heiße Fett streichen und frittieren. Anschließend herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Für den Schinken-Chip:

Schinken in einer heißen Pfanne ohne Öl knusprig von beiden Seiten braten.

Helene Mayrwöger-Heinetzberger am 06. Februar 2024

Rinder-Tatar mit Wachtelei, Mayonnaise, Parmesanchip

Für zwei Personen

Für das Tatar:

250 g Rinderfilet	1 Schalotte	2 Cornichons
1 Sardellenfilet	1 TL Worcestershiresauce	1 TL Dijonsenf
1 Schuss Cognac	2 EL Olivenöl	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft	2 Eier	1 TL Dijonsenf
heller Balsamicoessig	1 Prise Zucker	100 ml neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Parmesanchip:

80 g Parmesan

Für das Topping:

3 Wachteleier	3 Kapernäpfel	1 Frühlingszwiebel
---------------	---------------	--------------------

Für das Tatar:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet in feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Cornichons und Sardellenfilet ebenfalls in feine Würfel schneiden und zu dem Filet geben.

Olivenöl, Senf und Worcestersauce zu der Mischung geben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Piment d'Espelette abschmecken.

Zum Schluss mit einem Schuss Cognac verfeinern.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe mit Senf, Balsamico, etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker in ein hohes Gefäß geben. Stabmixer auf den Boden des Behälters setzen und das Pflanzenöl langsam dazugeben. Den Stabmixer anschalten und solange am Boden bleiben, bis das Gemisch zu einer Mayonnaise emulgiert. Dann langsam den Stabmixer nach oben ziehen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Parmesan für ca. 10 Minuten im Ofen backen, herausnehmen, erkalten lassen und in Stücke brechen.

Für das Topping:

Wachteleier in einen Topf mit Wasser geben und für 2,5 Minuten kochen.

Wachteleier herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Kapernäpfel halbieren. Frühlingszwiebel waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden.

Einen kleineren Servierring in einen größeren Servierring stellen und das Tatar in den Zwischenraum geben. Die Wachteleier halbieren.

Auf dem Tatar die halben Kapernäpfel, die Wachteleierhälften und Parmesanchips verteilen. Zwischen den Komponenten immer kleine Tupfer von der Mayonnaise geben. Zum Schluss ein paar Frühlingszwiebelringe über das Gericht streuen.

Michael Gerhardy am 06. Februar 2024

Ravioli alla burrata mit Tomaten-Soße, Ofentomaten

Für zwei Personen

Für den Pastateig:

2 Eier	125 g Pastamehl, 00	125 g Mehl, 405
Olivenöl	Salz	

Für die Füllung:

160 g Burrata	30 g Parmesan	50 g Serrano Schinken
1 Flocke Butter	1 Zweige Thymian	Oregano, Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce:

400 g stückige Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	dunkler Balsamicoessig	Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Ofen-Tomaten:

2 Stängel Cherrytomaten	flüssiger Honig	Salzflocken
-------------------------	-----------------	-------------

Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne	40 g Rucola	20 g Parmesan
1 EL dunkler Balsamicoessig	1 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Pastateig:

Den Backofen auf 200 Umluft vorheizen.

Mehl, Pastamehl und Eier mit einer Prise Salz und ca. 125 ml Wasser zu einem Teig verarbeiten. Nach Belieben mit etwas Olivenöl verfeinern.

Pastateig anschließend mit Hilfe einer Nudelmaschine zu zwei dünnen Bahn ausrollen.

Für die Füllung:

Parmesan reiben. Burrata fein zupfen. Schinken fein schneiden.

Parmesan, Burrata und Schinken miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Ravioli-Füllung auf der Nudelbahn verteilen, eine zweite Nudelbahn darauflegen und mit einem Ausstecher Ravioli formen. Kanten gut miteinander verschließen.

Ravioli in reichlich Salzwasser ca. 2 Minuten kochen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Thymian in die Pfanne geben und die Butter solange köcheln lassen bis die Molke sich trennt und eine Nussbutter entsteht.

Ravioli kurz in der Nussbutter schwenken.

Für die Tomatensauce:

Thymian waschen, trockenwedeln und fein zupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen. Tomaten und Thymian hinzugeben leicht einkochen lassen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamicoessig abschmecken.

Für die Ofen-Tomaten:

Tomaten vorsichtig waschen, trockentupfen und mit der Rispe in eine Auflaufform legen. Mit Honig beträufeln und mit Salz würzen und für ca.

10 Minuten im Ofen schmoren.

Für die Garnitur:

Pinienkerne in der Nussbutter der Ravioli rösten. Rucola waschen, trockenschleudern und zupfen. Rucola mit Olivenöl und Balsamicoessig marinieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Parmesan für die Garnitur reiben.

Carina Bonnet am 06. Februar 2024

Linsen-Gemüse-Salat mit Pfannenbrot und Raita

Für zwei Personen

Für den Linsensalat:

200 g Belugalinsen	150 g Möhren	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
100 g Kirschtomaten	1 süßsaurer Apfel	1 Zwiebel
50 g Feta	2 EL Apfelessig	2 TL flüssiger Honig
2 TL mittelscharfen Senf	4 EL Traubenkernöl	50 ml naturtrüben Apfelsaft
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

100 g Quark, 20%	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
50 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	300 g Weizenmehl
10 g Backpulver	1 EL Olivenöl	1 TL Salz

Für den Raita:

500 g Salatgurke	1 Zitrone, Abrieb, Saft	500 g griech. Joghurt
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Linsensalat:

Die Linsen waschen, anschließend in einen Topf mit gut gesalzenem kochendem Wasser geben. Danach Temperatur zurückschalten, Lorbeerblatt dazugeben und die Linsen bei niedriger Hitze etwa 25 Minuten bissfest gar ziehen lassen.

Möhren schälen. Zwiebel abziehen. Lauch putzen. Gemüse waschen und trockentupfen. Gemüse und Apfel in gleichgroße Würfel schneiden. Feta ebenfalls würfeln.

Zwiebel, Möhren und Lauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl für 5 Minuten anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Feta und den Kirschtomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfelessig, Honig, Senf, Traubenkernöl und Apfelsaft zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und damit den fertigen Linsensalat marinieren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermischen. Dann die flüssigen Zutaten mit ca. 100 ml Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Knoblauchzehe abziehen, durch eine Knoblauchpresse pressen und mit dem Schnittlauch und der Butter vermengen. Aus dem Teig vier Fladen formen und diese nacheinander bei mittlerer Hitze in der Pfanne braten.

Zum Schluss die Knoblauch-Schnittlauch-Butter in der Pfanne zerlassen und die fertigen Brote damit nappieren.

Für den Raita:

Gurke schälen und raspeln. Anschließend einsalzen und 10 Minuten stehen lassen. Danach die Gurke gut auspressen und mit dem Joghurt vermischen. Minze waschen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben. Die Schale einer heiß abgespülten Zitrone abreiben, den Saft auspressen und auffangen und ebenfalls mit einem Spritzer Olivenöl zum Joghurt geben. Zum Schluss je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

Marius Brüning-Wolter am 06. Februar 2024

Krabben-Frikadellen, Kürbiskernöl-Dip, Algensalat

Für zwei Personen

Für die Krabbenfrikadellen:

500 g gepulverte Nordseekrabben	200 g Schweinehackfleisch	1 große Strauchtomate
1 Schalotte	2 Eier	20 g Parmesan
3 EL Semmelbrösel	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

200 ml Schmand	2 Knoblauchzehen	4 EL Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer	

Für den Algensalat:

50 g getrock. Seetang	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
1 Limette, Saft	3 EL Reisessig	3 EL Sesamöl
4 Zweige Koriander	2 EL gemischten Sesam	½ TL Chilipulver
1 EL Zucker		

Für den Queller:

150 g Queller	2 EL Butter	Zucker, Cayennepfeffer
---------------	-------------	------------------------

Für die Krabbenfrikadellen:

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben. 300 g der Krabben durch den Fleischwolf drehen. Die restlichen Krabben gemeinsam mit dem Hackfleisch, Eiern, Schalotten und Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Saft der Tomate mit der Hand dazu pressen. Die Masse zu Frikadellen formen und anschließend in Semmelbröseln wenden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Dip:

Schmand in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und in den Schmand pressen. Anschließend mit Kürbiskernöl zu einem glatten Dip verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für den Algensalat:

Seetang mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken, Ingwer schälen und fein reiben. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette auspressen und Saft auffangen. Aus Essig, Öl, Zucker, Ingwer, Knoblauch und Limettensaft ein Dressing anrühren. Mit Chilipulver nach Geschmack würzen. Seetang abgießen und ein wenig auswringen. Abgetropften Seetang klein schneiden und unter das Dressing ziehen. Bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.

Mit Sesam garniert servieren.

Für den Queller:

Queller unter kaltem Wasser abspülen und braune Stellen wegschneiden.

In einer Pfanne Butter aufschäumen, den Queller kurz durchschwenken und mit Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Martina Bobrich am 06. Februar 2024

Räucherforellen-Mousse, Blattsalat, Joghurt-Brötchen

Für zwei Personen

Für das Brötchen:

75 g Joghurt	75 ml Milch	$\frac{1}{4}$ Hefewürfel
300 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für das Mousse:

100 g Räucherforelle	100 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ EL geriebener Kren
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g bunter Blattsalat	4 Radieschen	$\frac{1}{2}$ Gurke
$\frac{1}{2}$ EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Senf	1 EL Apfelessig
2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Croûtons:

2 Scheiben Bauchspeck	2 Scheiben Toastbrot	1 EL Butter
-----------------------	----------------------	-------------

Für das Brötchen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Etwa 80 ml Wasser erwärmen. Wasser mit der Milch mischen, Hefe hinzufügen und etwa 5 Minuten stehen lassen. Mehl-Hefe-Mischung und Joghurt, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Teiglinge abstechen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im Ofen etwa 25 Minuten backen.

Für das Mousse:

Forelle zerpflücken und mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer pürieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben.

Unter Forellenmasse rühren. Mit Hilfe von zwei Löffeln Nockerl aus der Masse formen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Nockerl darin wälzen. Meerrettich reiben und später über Nockerl streuen.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Radieschen und Gurke schälen und kleinschneiden. Honig, Senf, Essig und Öl miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Tomaten und Radieschen vermengen und Dressing darübergeben.

Für die Croûtons:

Bauchspeck und Toast würfeln. In einer Pfanne mit Butter knusprig ausbacken.

Helga Schneebecher am 30. Januar 2024

Maronen-Cappuccino mit zweierlei Hippe und Croûtons

Für zwei Personen

Für den Maronen-Cappuccino:

100 g vorgek. Maronen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 EL Butter	100 ml Sahne
50 ml Portwein	300 ml Geflügelfond	1 Prise weißer Pfeffer
Salz	Pfeffer	

Für die Croûtons:

2 Scheiben Toastbrot	1 EL Butter	2 Prisen Chilipulver
Salz		

Für die zweierlei Hippen:

120 g und 27 g Mehl, 405	110 g zimmerwarme Butter	110 g Eiweiß
110 g Zucker	120 ml neutrales Pflanzenöl	1 kl. Tube rote Farbe

Für die Garnitur:

100 ml Milch	1 Msp. Lecithin
--------------	-----------------

Für den Maronen-Cappuccino:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Chilischote längs halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und kleinschneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Beides zusammen mit Chili in Butter anschwitzen. Maronen kurz dazugeben und leicht rösten. Mit Portwein ablöschen, Geflügelfond und Sahne hinzugeben und Maronen weichkochen. Fein pürieren und mit weißem Pfeffer, schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken. Die Hälfte der Suppe abschöpfen und Sahne unterrühren, um einen Farbunterschied zu erwirken. Zweiten Teil nochmals pürieren.

Für die Croûtons:

Toastbrot in Würfel schneiden und in Butter goldbraun braten. Mit Salz und Chili würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die zweierlei Hippen:

Für die geformte Hippe, Butter und Zucker cremig rühren. Eiweiß hinzugeben und verrühren. 120 g Mehl hinzugeben und weiter zu einer geschmeidigen Masse verrühren. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Masse 1-2 mm dünn auf einem Backblech ausstreichen und etwa 3 Minuten im Backofen backen, bis sie goldbraun sind. Direkt nach dem Herausnehmen formen, solange die Butter noch weich ist. Geformt auskühlen lassen.

Für die Korallen-Hippe, 120 ml Wasser mit 27 g Mehl und Pflanzenöl vermengen und mit einem Schneebesen glattrühren. Mit Lebensmittelfarbe färben. Eine Pfanne ohne Öl heiß werden lassen.

Flüssigkeit mit einer Kelle in die heiße Pfanne geben. So lange ausbacken bis das Wasser verdunstet und eine Korallen-Hippe entstanden ist. Zum Entfetten und Auskühlen auf Küchenpapier legen.

Für die Garnitur:

Milch erwärmen. Lecithin einrühren und Milch dann mit einem Pürierstab aufschäumen.

Rick Brockmeyer am 30. Januar 2024

Zweierlei Garnelen-Cocktail

Für zwei Personen

Für die Rösti:

300 g große, festk. Kartoffeln 50 ml geklärte Butter

Für die Mayonnaise:

4 Eier 3 TL Weißweinessig 3 TL Dijon-Senf
250 ml neutrales Pflanzenöl Salz

Für den Garnelencocktail:

150 g kleine Garnelen in Lake 1 Zitrone, Saft 50 ml Crème-fraîche
3 Zweige Dill

Für den Cocktail mit Erbsen:

150 g kleine Garnelen in Lake 100 g TK-Erbsen 50 ml saure Sahne
3 Zweige Dill Salz Pfeffer

Für den Käse-Chip:

100 g Västerbotten Käse Pflanzenöl

Für die Garnitur vom Rösti:

60 g Felchenrogen 3 cm Meerrettich 1 Zitrone, Abrieb, Frucht
1 Zweig Dill

Für die Garnitur: $\frac{1}{2}$ Romanasalat Erbsensprossen

Für die Rösti: Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Flüssigkeit aus den Kartoffeln ausdrücken. Butter in einer Pfanne schmelzen und Kartoffeln in kleinen Rösti darin von beiden Seiten knusprig braun anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise: Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe, Essig und Senf für die Mayonnaise in einem schmalen, hohen Gefäß mit dem Stabmixer aufmixen. Öl in einem dünnen Strahl einfließen lassen und weiter mixen bis alles emulgiert. Mit Salz abschmecken.

Für den Garnelencocktail: Dill hacken, Hälfte der Zitrone auspressen und 1 EL Saft mit Dill in eine Schüssel geben. Mit Garnelen mischen. Hälfte der Mayonnaise (s. o.) mit Crème fraîche mischen und mit den Garnelen mixen.

Für den Cocktail mit Erbsen: Erbsen in kochendem Salzwasser blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken. Dill hacken und restliche Zitrone (s.o.) auspressen.

Garnelen mit Dill, Zitronensaft, Erbsen, restlicher Mayonnaise (s.o.) und saurer Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Käse-Chip: Käse reiben. Backblech mit Papier auslegen und mit Öl bestreichen.

Käse darauf zu kleinen Häufchen auftürmen und im vorgeheizten Backofen etwa 5 Minuten knusprig ausbacken.

Für die Garnitur vom Rösti: Garnelencocktails auf Rösti verteilen und mit Rogen und Dill verzieren.

Meerrettich grob darüber raspeln. Zitrone heiß abwaschen, halbieren, eine Hälfte vierteln und anlegen.

Für die Garnitur: Zesten von der anderen Zitronenhälfte (s.o.) abreißen. Salat waschen und Blätter zum Belegen herrichten. Mit Garnelen belegen.

Mit Käse-Chip, Erbsensprossen und Zitronenzesten garnieren.

Martina Ahman am 30. Januar 2024

Wolfsbarsch mit Kräuter-Vinaigrette und Tomaten

Für zwei Personen

Für die Tomaten:

1 Ochsenerztomate	2 EL brauner Zucker	2 TL Piment d'Espelette
Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salzflöcken	Pfeffer

Für die Kräutervinaigrette:

2 Strauchtomaten	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL Ahornsirup	1 EL Apfelessig	1 EL Tomatenessig
1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Estragon	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 EL weißer Balsamico
2 TL Piment d'Espelette	2 TL Tellicherry-Pfeffer	50 ml Olivenöl
Salz		

Für den Wolfsbarsch:

1 Wolfsbarschfilet à 250 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
2 Prisen Piment d'Espelette	2 TL Tellicherry-Pfeffer	Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salzflöcken	Salz	

Für die karamellisierten Tomaten:

Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden, zunächst kurz ins Gefrierfach geben und leicht anfrieren lassen. Anschließend in eine heiÙe Grillpfanne geben, mit Zucker bestreuen und Olivenöl darüber geben.

Scharf anbraten. Kurz vor dem Servieren mit Salzflöcken, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Für die Kräutervinaigrette:

Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Dann in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Estragon, Basilikum und Kerbel hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Etwa die Hälfte der Kräuter als Garnitur zur Seite stellen. Apfel- und Tomatenessig, Balsamico, Olivenöl und Ahornsirup verrühren und mit Salz, gemörsertem Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

Für den Wolfsbarsch:

Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf beiden Seiten leicht salzen. In Olivenöl etwa 3-5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Knoblauch abziehen und mit dem Messerrücken andrücken. Zusammen mit Thymian in die Fischpfanne geben und kurz mit anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Resthitze etwa 2-4 Minuten ziehen lassen. Mit Piment d'Espelette, Salzflöcken und gemörsertem Pfeffer würzen; portionieren.

Fisch auf den Ochsenerztomaten anrichten und die Kräuter-Vinaigrette darüber träufeln. Kräuter als Deko dazu geben.

Merit Schwalm am 30. Januar 2024

Frühlingsrollen mit Limetten-Chili-Dip

Für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen:

250 g gemischtes Hackfleisch	12 Reispapierblätter	10 g Shiitake
120 g Möhren	3 Frühlingszwiebeln	50 g Glasnudeln
1 Ei	4 Zweige Thai-Basilikum	1,5 L Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	4 Limetten, Saft
2 EL Puderzucker	5 EL Fischsauce	

Für die Frühlingsrollen:

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen. Öl in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Shiitake in Streifen schneiden. Glasnudeln mit reichlich kochendem Wasser in eine Schüssel geben und 5 Minuten ziehen lassen. Abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mit einer Küchenschere klein schneiden. Möhren schälen und raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, den weißen und den hellgrünen Teil fein hacken. Ei trennen. Hackfleisch, Nudeln, Shiitake, Möhren, Lauchzwiebeln und Eigelb in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern und alles miteinander vermischen.

Eine große Schüssel mit handwarmem Wasser bereitstellen. Jeweils ein Reispapier ca. 5 Sekunden hineingeben, dann auf ein sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen. Auf das untere Drittel des Reispapiers mittig 2 EL der Füllung geben. Reispapier seitlich einklappen. Dann von unten eng aufrollen. Rollen portionsweise ca. 3-5 Minuten hellbraun in der Fritteuse ausbacken. Anschließend aus dem Öl heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen. Thai-Basilikum fein hacken und als Bedarf zu den Frühlingsrollen servieren.

Für den Dip:

Limetten halbieren und auspressen. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Chilischote fein hacken. Knoblauch und Chili mit Fischsauce, Limettensaft und Puderzucker verrühren.

Sebastian Reintjes am 23. Januar 2024

Lachsforellen-Tatar mit Gurken und Radieschen

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Lachsforellenfilet	3 Radieschen	$\frac{1}{2}$ Gurke
1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund Dill
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Meerrettichcreme:

2 TL Meerrettich	100 g Schmand	70 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Für die Cracker:

80 g Dinkelmehl, Type 630	100 g Parmesan	50 g Butter
35 g Joghurt	2 g Salz	Meersalz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse	rote Rettichsprossen
---------------	----------------------

Für das Tatar:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Gurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Radieschen klein schneiden. Kräuter fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Gurke, Radieschen und Kräuter mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl unterrühren. Fisch fein würfeln und dazu geben. Zitronensaft unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Meerrettichcreme:

Meerrettich, Schmand und Sahne miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Espumaflasche geben. Bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen und anschließend neben das Tatar geben.

Für die Cracker:

Mehl, Butter, Joghurt und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig 2 cm dick ausrollen und nach Belieben ausstechen oder zuschneiden. Mit Meersalz, Parmesan und Pfeffer bestreuen. Im Backofen ca. 15 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse und Sprossen garnieren.

Anna Haase am 23. Januar 2024

Matjes-Tatar mit Kartoffel-Rösti und Kräuter-Dip

Für zwei Personen

Für das Matjestatar:

4 Matjesfilets	1 Apfel	2 Gewürzgurken
2 Schalotten	1 Schale Rettich-Kresse	1 Limette, Saft
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelrösti:

6 große mehlig. Kartoffeln	1 Schalotte	1 Ei
Öl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Kräuterdip:

50 g Naturjoghurt	150 g stichf. saure Sahne	1 kleine Schalotte
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Matjestatar:

Die Matjesfilets waschen und fein würfeln. Schalotten abziehen und würfeln. Limette halbieren und auspressen. Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Um zu verhindern, dass der Apfel braun wird, diesen mit einem Teil des Limettensafts beträufeln und mit den Schalotten zu den Matjes geben. Gewürzgurken fein würfeln, Rettich-Kresse fein hacken und mit Gurken ebenfalls zu den übrigen Zutaten geben. Alles vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem restlichen Limettensaft abschmecken.

Für die Kartoffelrösti:

Kartoffeln schälen, waschen und grob in eine Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch reiben. Kartoffeln auspressen, den Saft abkippen und die Kartoffeln in die Schüssel geben. Schalotte abziehen, fein würfeln und zu den Kartoffeln geben. Das Ei zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit leichtem Kneten vermengen. 2-3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Für jeden Rösti etwa 1 EL der Kartoffelmasse in die Pfanne geben und von beiden Seiten auf mittlerer Hitze knusprig ausbacken. Vor dem Servieren die Rösti auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kräuterdip:

Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und die Kräuter fein hacken.

Joghurt, saure Sahne, Schalottenwürfel und Kräuter vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eric Schwär am 23. Januar 2024

Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse, Avocado, Orange

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

200 g frische Rote Bete	1 kleine Avocado	40 g Rucola
40 g Belugalinsen	1 Orange, Filets	

Für das Dressing:

1 Blutorange, Saft	2 EL Calamansi Balsam	1 TL Dijon-Senf
2 EL Nussöl	Salz	Pfeffer

Für den Ziegenkäse:

1 Rolle Ziegencamembert	2 EL Walnusskerne	4 EL Honig
20 g Dinkelflocken	1 Zweig Thymian	1 Prise Salz

Für das Topping:

5 Walnusskerne	1 EL Ahornsirup	2 TL Dukkah
----------------	-----------------	-------------

Für das Carpaccio:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Linse in einem Sieb kurz abbrausen und in einem Topf in 100 ml Wasser bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. In einem Sieb abtropfen lassen. Rote Bete putzen, schälen und auf dem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Orange schälen und filetieren. Avocado halbieren, entkernen und quer in Scheiben schneiden. Rucola verlesen, waschen, trocken tupfen und grobe Stiele entfernen.

Für das Dressing:

Blutorange halbieren, auspressen und 4 EL Orangensaft mit Calamansi Balsam, Senf, Salz, Pfeffer und Nussöl in einer Schüssel verquirlen.

Für den Ziegenkäse:

Thymianblättchen abzupfen und mit Walnüssen, Dinkelflocken, Honig und einer Prise Salz gründlich vermischen.

Ziegencamembert in gleichmäßige Scheiben schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, Honig-Dinkel-Crunch drüber geben und ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Für das Topping:

Walnusskerne in einer Pfanne in Ahornsirup karamellisieren lassen und hell rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.

Etwas Dressing auf Teller geben. Rote Bete überlappend darauflegen, Orangenfilets, Avocado-spalten, Linse und Rucola darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Ziegenkäse drauf setzen, Nüsse darüber geben und mit Dukkah bestreut servieren.

Judith Müller am 23. Januar 2024

Rücken vom Feldhasen mit Dattel-Nuss-Topping

Für zwei Personen

Für den Chili-Vanille-Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	100 ml Sahne	Butter, Salz

Für den Hasenrücken:

2 Wildhasenrücken	1 EL Butterschmalz	2 Wacholderbeeren
Salz	Pfeffer	

Für das Dattel-Nuss-Topping:

2 Datteln	1 EL Haselnüsse	2 EL Walnüsse
-----------	-----------------	---------------

Für die Sauce:

75 g Brombeeren	1 Schalotte	10 g Butter
1 TL gesalzene Butter	100 ml Portwein	400 ml Wildfond
1,5 EL Brombeerkonfitüre	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	10 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Grapefruit:	2 Grapefruits	50 g Gelierzucker
----------------------------	---------------	-------------------

Für den Chili-Vanille-Spitzkohl: Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl in feine Streifen hobeln oder schneiden.

Chilischote fein hacken. Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen und mit der Schote zur Butter geben. Fein gehackte Chilischote hinzugeben.

Kohl hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Sahne angießen, salzen und ca. 7-10 Minuten kochen.

Für den Hasenrücken: Hasenrücken zuputzen. In einer Pfanne Butterschmalz mit zerdrückten Wacholderbeeren erhitzen. Hasenrücken einlegen, ca. 3 Minuten sanft braten. Wenden und weitere 3 Minuten braten. Deckel auf die Pfanne legen, Pfanne von der Hitze nehmen und im Backofen ca. 8-10 Minuten ziehen lassen. Hasenrücken salzen und pfeffern.

Für das Dattel-Nuss-Topping: Nüsse hacken und in einer Pfanne rösten. Datteln entkernen, klein schneiden. Nüsse und Datteln in einem Multizerkleinerer zerkleinern.

Für die Sauce: Mehl-Butter aus Mehl und 10 g Butter herstellen. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Gesalzene Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin ca. 3 Minuten andünsten. Mit Portwein ablöschen und diesen ca. 3 Minuten einköcheln lassen. Brombeerkonfitüre, Wildfond und Vanilleschote hinzufügen und alles auf die gewünschte Stärke einreduzieren lassen. Mit Mehl-Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brombeeren unterheben und den Topf vom Herd ziehen.

Für die Grapefruit: Grapefruit so dick schälen, dass die Haut vom Fruchtfleisch entfernt wird. Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden, so dass man Filets erhält. Saft dabei auffangen, ggfs. weitere Grapefruit ausdrücken.

Saft mit Gelierzucker aufkochen, Grapefruits einlegen.

Thomas Golüke am 16. Januar 2024

Rehtatar auf Brotchip mit Wachtelei

Für zwei Personen

Für das Rehtatar:

150 g Rehfilet	2 Scheiben Sauerteigbrot	1 Zitrone, Saft
15 g Schalotten	15 g Kapern	15 g saure Gurken
1 Wachtelei	1 Hühnerei	5 g mittelscharfen Senf
5 g Tomatenmark	2-3 Spritzer Tabasco	½ Bund Schnittlauch
Walnussöl	Olivenöl	Zucker, Meersalz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Ei	½ Zitrone, 1 EL Saft	2 EL Granatapfelkerne
1 TL mittelscharfen Senf	150 ml Sonnenblumenöl	

Für den Wintersalat:

100 g Feldsalat	2 Radieschen	½ Schalotte
1 TL Zitrone	1 TL Feigensenf	1 Zweig glatte Petersilie
3 Blätter Estragon	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Wachteleier	2 EL Weißweinessig	1 TL Salz
---------------	--------------------	-----------

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für das Rehtatar: Das Reh von Silberhaut und allen Sehnen befreien. In feine Würfel schneiden und sanft hacken, aber keinesfalls pürieren. Fleisch beiseitestellen. Schalotten abziehen. Schalotten, Kapern und saure Gurken fein in Würfel schneiden und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier trennen und beide Eigelbe, Senf und Zitronensaft aufschlagen. Nun alles zu dem Fleisch hinzufügen und gut vermengen. Tomatenmark und Zucker hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und etwas Walnussöl würzen und alles gut vermengen. Brot mit einem Servierring ausstechen und in Olivenöl anbraten. Tatar in einem Servierring auf den Teller geben.

Für die Mayonnaise: Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Zitronensaft, Senf und Granatapfelkerne in einen hohen Messbecher geben. Nun mit dem Pürierstab Granatapfel unter das Eigelb pürieren. In einem dünnen Strahl langsam das Öl in den Becher laufen lassen, während der Pürierstab eingeschaltet ist. So lange Öl eingießen bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist.

Für den Wintersalat: Salat waschen und trocken tupfen. Radieschen waschen und hobeln. Schalotte abziehen, sehr fein schneiden und Petersilie und Estragon fein hacken. Aus den restlichen Zutaten eine feine Vinaigrette anrühren.

Für das pochierte Ei: Einen kleinen Topf mit etwa 1 Liter Wasser füllen und Weißweinessig und Salz hinzugeben. Wasser aufkochen und es dann nur noch simmern lassen. Die beiden Wachteleier mit einem scharfen Messer öffnen und in je eine Espressotasse gleiten lassen. Nun mit einem Kochlöffel einen leichten Strudel erzeugen und kurz nacheinander ein Wachtelei in das Wasser gleiten lassen. Etwa eine Minute ziehen lassen und danach mit einer Schaumkelle in eine Schüssel mit warmen Wasser legen, bis sie serviert werden.

Für die Garnitur: Blüten als Garnitur verwenden.

Lisa Müller am 16. Januar 2024

Heilbutt, Rote-Bete-Carpaccio, Kokos-Meerrettich-Dip

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 weiße Heilbutt-Filets	1 Zitrone, Abrieb	2 EL Butterschmalz
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Carpaccio:

150 g vorgeg. Rote Bete	1 EL Pistazien	300 ml Gemüsefond
2 EL Aceto Balsamico	1 EL Rotweinessig	1 TL Kümmelsamen
Piment d'Espelette	Zucker	3 EL mildes Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die scharfe Pflaume:

4 Pflaumen	1 EL Butter	1 EL Puderzucker
1 TL Zucker	Piment d'Espelette	

Für das Kartoffelstroh:

1 mehligk. Kartoffel	100 ml Essig	150 ml Erdnussöl
1 Prise Salz		

Für den Dip:

30 g frischer Meerrettich	200 g griech. Joghurt	4 EL Kokosmilch
1 Limette, Saft	brauner Zucker	mildes Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch: Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Butterschmalz in eine Pfanne geben, erhitzen, Heilbutt auf beiden Seiten, je nach Stärke, 1-1 ½ Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bis zur Kerntemperatur von 54 Grad, garziehen lassen. Dabei etwas Zitronenabrieb und Butter draufgeben.

Für das Carpaccio: Rote Bete gut abtropfen lassen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Öl und Fond in einen Topf geben und erwärmen. Balsamico- und Rotweinessig hinzugeben, gut unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmel und Piment d'Espelette abschmecken. Rote-Bete-Scheiben in die Marinade geben und 15 Minuten ziehen lassen. Pistazien hacken und am Ende drüberstreuen.

Für die scharfe Pflaume: Pflaumen waschen, trocknen und entkernen. Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Pflaumen dazugeben, Zucker und Butter zugeben und mit Piment d'Espelette abschmecken.

Für das Kartoffelstroh: Essig und Wasser in einer Schüssel mixen. Kartoffeln schälen, erst in Scheiben schneiden, dann in feine Längsstreifen schneiden. 5-10 Minuten in Essigwasser legen, herausnehmen, gut abtropfen lassen, danach mit Küchenpapier trocknen. Öl in einen Topf erhitzen, die Kartoffelstreifen darin goldbraun backen, auf ein Küchenpapier geben und mit Salz abschmecken.

Für den Dip: Joghurt und Kokosmilch geschmeidig rühren, fein geriebenen Meerrettich zugeben, verrühren und mit Limettensaft, braunem Zucker, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Rote-Bete-Scheiben auf dem Teller kreisförmig anrichten, den Dip in Streifen auf die Bete geben. Vier Pflaumenhälften darauf verteilen, den Heilbutt daraufsetzen und mit etwas Kartoffel-Stroh garnieren und servieren.

Volker Schimkus am 16. Januar 2024

Saibling-Filet mit Panko-Bröseln, Kartoffel-Espuma

Für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets	1 Zitrone, Saft	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffel-Espuma:

300 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	25 g Butter
$\frac{1}{2}$ TL Sojalecithin	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Limettenschaum:

1 Limette, Saft, Abrieb	150 g Schmand	200 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Sojalecithin	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Pankobrösel:

50 g Panko	1 EL Butter	1 Prise Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur: 1 Lauchzwiebel

Für das Saiblingsfilet:

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Saiblingsfilets unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und auf Gräten kontrollieren und ggf. ziehen. Eine Auflaufform mit Butter großzügig einfetten und mit Zitronensaft beträufeln. Filets salzen und pfeffern, mit der Hautseite nach oben in die Auflaufform legen und mit Zitronensaft beträufeln. Filets mit hitzebeständiger Klarsichtfolie bedecken und ca. 15 Minuten bei 70 Grad im Backofen garen. Filets sind fertig, wenn sich die Haut vom Fleisch abziehen lässt.

Für das Kartoffel-Espuma:

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten garkochen. Kartoffelwasser abgießen und auffangen.

Kartoffeln pressen, dann durch ein Sieb passieren, und dann mit Milch, 50 ml Kochwasser der Kartoffeln, Butter und Sojalecithin vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in einen Sahnesiphon geben und ggf. in einem Wasserbad warmhalten.

Für den Limettenschaum:

Limette abwaschen, etwas Schale abreiben und auspressen.

Gemüsefond aufkochen, die Hitze der Herdplatte reduzieren und Fond, Limettensaft und Schmand hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dem Sud kurz vor dem Servieren das Sojalecithin hinzufügen und alles mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Pankobrösel:

Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Panko hinzufügen und bis zur gewünschten Bräune rösten. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Lauchzwiebel in Ringe schneiden und als Garnitur verwenden.

Die Filets mit den Pankobröseln und Lauchzwiebelringen bestreuen und mit dem Limettenschaum und dem Kartoffel-Espuma anrichten und servieren.

Anneke Bohlen am 16. Januar 2024

Garnelen-Kartoffel-Kroketten mit Tomaten-Püree

Für zwei Personen

Für die Kroketten:

4 mehligk. Kartoffeln	4 Riesengarnelen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Eier	Cheddar, am Stück
½ Bund Koriander	175 g Panko	100 g Mehl
1 EL Speisestärke	Öl	Salz

Für das kalte Tomaten-Püree:

2 Rispen-Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote	1 Limette, Saft	Zucker, Salz

Für den Salat:

½ mittelreife Mango	½ Salatgurke	1 EL Brantweinessig
3 EL Olivenöl	2 Zweige Minze	Salz

Für die Garnitur:

1 EL heller Sesam

Für die Kroketten:

Die Kartoffeln schälen, kochen, ausdampfen lassen und durch die Presse drücken. Bis zur weiteren Verwendung Beisestellen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Garnelen in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Anschließend herausnehmen und in eine Schüssel füllen.

Gepresste Kartoffeln und Koriander ebenfalls hinzugeben. Alles gut miteinander vermengen, Speisestärke dazugeben und mit Salz abschmecken.

Mit feuchten Händen Bällchen formen, Käse in Würfel schneiden, je einen Würfel in die Mitte der Bällchen geben, Krokette verschließen und zu einem Bällchen formen. Eier in einer Schüssel verquirlen. Eine Panierstraße aufbauen und die Kroketten zunächst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Panko wenden und anschließend goldgelb frittieren.

Für das kalte Tomaten-Püree:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Chili waschen, trockentupfen und grob schneiden.

Limette auspressen und Saft auffangen. Tomaten waschen, trockentupfen und grob vierteln. Alle Zutaten pürieren und mit Zucker, Salz und Limettensaft abschmecken.

Für den Salat:

Mango schälen und in Würfel schneiden. Gurke waschen, trockentupfen und ebenfalls in Würfel schneiden. Minze abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Aus Essig, Öl und Salz eine Vinaigrette herstellen und mit geschnittener Minze vermengen. Vinaigrette mit Gurke und Mango vermengen.

Für die Garnitur:

Sesam über den Salat und die Kroketten streuen.

Keshav Greedhur am 16. Januar 2024

Windbeutel mit Pilzcreme-Füllung, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Windbeutel:

30 g Parmesan	20 g Butter	1 Ei
40 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für die Pilzcreme:

200 g braune Champignons	1 Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Abrieb	200 g fettarmer Frischkäse	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Wildkräutersalat:

4 Champignons	170 g Wildkräutersalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
60 g Heidelbeeren	15 g Ahornsirup	25 g Balsamicoessig
25 g Rapsöl	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Windbeutel:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

75 ml Wasser mit Butter und Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

Mehl dazugeben und zu einem zähen Teig verrühren. Bei mittlerer Hitze den Teig immer wieder auf den Boden drücken und umrühren bis sich ein Belag am Topfboden bildet. Den Teig in eine separate Schüssel füllen und ein paar Minuten abkühlen lassen. Dann das Ei hinzufügen und unterrühren.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Windbeutel-Häufchen auf das Backpapier spritzen. Windbeutel im Ofen 10 Minuten backen und danach geriebenen Parmesan darüber streuen. Nochmals 10 Minuten backen, bis die Windbeutel goldbraun sind. Die fertigen Windbeutel quer halbieren und für die Füllung bereitlegen.

Für die Pilzcreme:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Pilze putzen und klein schneiden. In einer heißen Pfanne Pilze anrösten, nach einer Minute Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitbraten.

Petersilie zusammen mit den angebratenen Champignons in einem Mixer klein hacken. Die Masse unter den Frischkäse heben und mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Windbeutel danach in der Mitte mit der Pilzcreme füllen.

Für den Wildkräutersalat:

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Öl von beiden Seiten knusprig anbraten. Salat gründlich waschen.

Heidelbeeren pürieren. Rapsöl, Balsamicoessig, Ahornsirup, 1 EL ausgepressten Zitronensaft und die pürierten Heidelbeeren vermengen.

Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln. Mit den gebratenen Pilzen garnieren.

Maren Janich am 05. Januar 2024

Weizen-Tortilla mit Austernpilzen und Avocado

Für zwei Personen

Für die Austernpilze:

400 g Austernpilze	1 Limette, Saft	4 EL Ssamjang
4 EL Sweet Chili Sauce	4 EL Ketchup	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Tortilla-Fladen:

100 g Weizenvollkornmehl	275 g Weizenmehl, 1050	3 EL Mehl
1 TL Backpulver	50 ml Olivenöl	1 TL Salz

Für die Pico de gallo:

2 Spitzpaprika	4 Tomaten	2 rote Zwiebeln
2 weiße Zwiebeln	1 Chilischote	2 Limetten, Saft

½ Bund glatte Petersilie

Salz

Für die Limetten-Mayonnaise:

1 Limette, Saft	50 ml Sojadrink	1 TL Srirachasauce
300 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Anrichten:

1 reife Avocado	1 Limette, Saft	Salz, Pfeffer
-----------------	-----------------	---------------

Für die Austernpilze:

Die Austernpilze in Streifen reißen und in einer heißen Pfanne in etwas Öl scharf anbraten, so dass diese das Wasser verlieren.

Ssamjang, Sweet Chili Sauce und Ketchup zusammen mit etwas ausgepresstem Limettensaft zu einer Marinade mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Austernpilze mit dieser gut vermengen und möglichst lange einwirken lassen. Die marinieren Pilze anschließend in einer sehr heißen Pfanne scharf anbraten.

Für den Tortilla-Fladen:

Beide Mehlsorten mit Backpulver, Olivenöl, Salz und 240 ml Wasser in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Teig möglichst lange in den Kühlschrank geben oder kurz im Gefrierschrank ruhen lassen.

Danach auf der bemehlten Arbeitsfläche kleine runde Fladen ausrollen und in einer heißen gusseisernen Pfanne ohne Öl ausbacken.

Für die Pico de gallo:

Zwiebeln abziehen, Chilischote und Paprika entkernen. Zusammen mit den Tomaten und der Petersilie hacken. Alle Zutaten vermengen und mit ausgepresstem Limettensaft und Salz abschmecken.

Für die Limetten-Mayonnaise:

Sojadrink in einem schmalen hohen Gefäß mit dem ausgepressten Saft einer Limette mischen und mit einem Stabmixer auf höchster Stufe mixen. Dabei langsam das Öl einlaufen lassen und den Mixer nach und nach hochziehen. Mit Salz, Pfeffer, Srirachasauce und übrigem Limettensaft abschmecken.

Für das Anrichten:

Avocado entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Gefächerte Avocado mit ausgepresstem Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tortilla auf einen großen Teller legen. Mit der gefächerten Avocado und den gebratenen Austernpilze belegen. Mit Pico de Gallo und Mayonnaise garnieren und servieren.

Aljoscha Gumnior am 05. Januar 2024

Kohlrabi-Ravioli mit Kartoffel-Kräuter-Füllung

Für zwei Personen

Für die Parmesanbrühe:

30 g getrock. Tomatenscheiben	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft	100 g Parmigiano Reggiano	5 g Petersilie
5 g Basilikum	Olivenöl	Salz

Für die Ravioli-Füllung:

500 g mehligk. Kartoffel	150 g Crème double	20 g Schnittlauch
Petersilie, s.o.	Basilikum, s.o.	Salz, Pfeffer

Für die Kohlrabi-Ravioli:

1 großer Kohlrabi	50 ml Rote-Bete-Saft	Salz
-------------------	----------------------	------

Für das Kräuter-Öl:

30 g glatte Petersilie	30 g Basilikum	100 ml Traubenkern-Öl
------------------------	----------------	-----------------------

Für die Garnitur:	10 g Parmesan	1-2 Zweige Petersilie
--------------------------	---------------	-----------------------

Für die Parmesanbrühe: Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Zwiebel in etwas Olivenöl glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und kurz mit anschwitzen. Die getrockneten Tomaten hinzufügen. Die Hälfte des Parmesans grob zerkleinern und in den Topf geben. Den restlichen Parmesan bis zum Servieren beiseitelegen.

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft und die Stiele der Kräuter mit in den Topf geben. Die Blätter der Kräuter für die Füllung beiseitelegen.

Mit 800 ml Wasser auffüllen. Die Parmesanbrühe ungefähr 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz abschmecken. Die Brühe anschließend durch ein feines Sieb passieren und wieder zurück in den Topf geben. Bis zum Servieren warmhalten. Die festen Rückstände können weggeworfen werden.

Für die Ravioli-Füllung: Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser weichkochen. Schnittlauch, Petersilien- und Basilikumblätter fein hacken.

Kartoffelwasser abgießen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.

Mit Crème double, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend die feingehackten Kräuter dazugeben und abschmecken. Die Füllung in einen Spritzbeutel geben.

Für die Kohlrabi-Ravioli: Kohlrabi schälen und in ein Viereck schneiden. Die Größe des Vierecks sollte größer als der runde Ravioli-Ausstecher sein. Den Kohlrabi-Block mit Hilfe einer Mandoline in 1-2 mm dicke Scheiben hobeln. Die Scheiben in eine Schüssel geben. 300 ml Wasser im Wasserkocher aufkochen.

Salz, Rote-Bete-Saft und das kochende Wasser in die Schüssel gießen.

Die Kohlrabi-Scheiben 2-3 Minuten ziehen lassen. Anschließend zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen. 1 TL der Füllung in die Mitte der Kohlrabi-Scheibe geben. Mit einer anderen Scheibe abdecken und die Ränder gut zusammendrücken. Mit einem Serviering ausstechen.

Für das Kräuter-Öl: Öl in einen hohen Messbecher geben. Die Blätter der Kräuter abzupfen und mit Salz hinzugeben. Alles mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Die Masse in einem Topf geben und auf ca. 80 Grad erhitzen. Durch ein feines Sieb streichen und das Öl dabei auffangen.

Für die Garnitur: Einen vorgewärmten Suppenteller bereitstellen. Die Kohlrabi-Ravioli mittig platzieren. Die Brühe seitlich einfüllen. Etwas Parmesan mit einer Reibe auf den Ravioli verteilen. Petersilie hacken und die Ravioli damit garnieren. Das Öl in die Brühe träufeln.

Benjamin Sunder am 05. Januar 2024

Garnelen, Ofentomaten, Mozzarella-Creme, Pesto

Für zwei Personen

Für die Mozzarella-Creme:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	200 g Mozzarella	1 EL Mascarpone
50 g Sahne	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Ofentomaten:

300 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	6 Zweige Thymian
2 EL Honig	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Brotchip:

1 Graubrot	3 EL Olivenöl	Salz
------------	---------------	------

Für das Basilikum-Pesto:

3 Knoblauchzehen	60 g Parmesan	80 g Pinienkerne
3-4 Bund Basilikum	200 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

4 Garnelen	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Mozzarella-Creme:

Den Backofen für die Tomaten auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Ofen für das Brot auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale abreiben.

Anschließend halbieren und den Saft auspressen. 1 EL Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ TL Zitronenabrieb und die restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben.

Mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und kaltstellen.

Für die Ofentomaten:

Knoblauch in der Mitte halbieren. Kirschtomaten halbieren und mit Thymian in einer Auflaufform verteilen. Mit Honig und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten für 30 Minuten backen, bis sie weich sind.

Für den Brotchip:

Brot in sehr feine Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Für 15 Minuten im Ofen knusprig backen.

Für das Basilikum-Pesto:

Knoblauch abziehen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die gerösteten Pinienkerne, Parmesan und Knoblauch mit dem Olivenöl in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Die Basilikumblätter auseinanderzupfen und zügig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und fein pressen. Garnelen, Knoblauch und Gewürze vermengen und für 20 Minuten marinieren. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Garnelen 2-3 Minuten von jeder Seite scharf anbraten.

Drei große Tupfen von der Mozzarella-Creme auf einen Teller anrichten.

Die Tomaten und Garnelen dazwischen fein säuberlich platzieren, mit dem Pesto beträufeln und dem Brotchip garnieren.

Michaela Willemsen am 05. Januar 2024

Index

- Aubergine, 32, 48
Austern, 74, 154
Avocado, 3, 13, 16, 21, 24, 26, 37, 42, 52, 54, 56, 58, 63, 67, 90, 111, 113, 120, 122, 130, 147, 154
- Blättertieg, 15, 36
Blumenkohl, 5, 28, 109
Bohnen, 134
Brot, 6, 22, 33, 50, 55, 62, 76, 79, 81, 84, 85, 87, 88, 95, 112, 115, 138, 140, 141, 149, 156
Bruschetta, 35, 69, 111
Bulgur, 6, 17
- Carpaccio, 5, 29, 45, 58, 77, 83, 147, 150
Ceviche, 25, 67, 103, 113
Chicoree, 84
Couscous, 40, 83
- Erbsen, 33, 44, 71, 87, 92, 119, 121, 134, 135, 142
- Feld-Salat, 8, 133, 149
Fenchel, 55, 58, 66, 94, 99, 115
Fisch, 27, 54, 63, 70, 71, 75, 76, 81, 98, 102, 122, 125, 144
Fisch-Filet, 3, 9, 12, 19, 25, 29, 37, 38, 42, 44, 47, 51, 57, 59, 61, 67, 73, 83, 88, 96, 100, 103, 108, 116, 120, 123, 128, 129, 131, 132, 143, 145, 150, 151
Fladenbrot, 6
Fleisch, 15, 17, 27, 36, 53, 69, 86, 89, 90, 97, 104, 110, 111, 117, 139, 144
Fleisch-Filet, 8, 13, 21, 32, 45, 65, 99, 118, 130, 136
Forelle, 89, 102, 140
Frühlingsrolle, 144
- Garnelen, 4, 8, 40, 41, 56, 58, 66, 74, 79, 86, 90, 106, 112, 113, 125, 142, 152, 156
Geflügel, 1, 23, 24, 26, 40, 72, 85, 87, 98, 99, 105, 110, 118, 129, 141, 149
- Gurke, 3, 7, 12, 25, 27, 36, 37, 42, 49, 54, 56, 73, 76, 89, 100, 101, 106, 108, 116, 123, 131, 138, 140, 145, 146, 149, 152
- Hummus, 134
- Jakobsmuscheln, 18, 24, 53, 55, 60, 70, 71, 92, 106, 115, 119
- Käse, 1, 2, 11, 15, 20, 30, 31, 34, 35, 44–46, 48, 52, 53, 55, 57, 62–64, 69, 72, 77, 79–81, 84, 88, 91, 93, 99, 101, 102, 104, 105, 110, 115, 118, 124, 127, 131, 134–137, 139, 142, 145, 147, 153, 155, 156
Kürbis, 11, 58, 61, 133, 139
Kabeljau, 113, 121
Kohlrabi, 10, 33, 155
Kokos, 24, 27, 40, 74, 81, 95, 150
- Lachs, 54, 63, 75, 76
Lauch, 47, 126
Linsen, 33, 103, 126, 138, 147
- Möhren, 22, 23, 73, 75, 81, 83, 105, 135, 138, 144
Maronen, 141
Meeresfrüchte, 5, 9, 76, 88, 139
- Nudel-Salat, 32
Nudeln, 1, 25, 31, 49, 62, 124, 137
- Obst, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 17, 21, 22, 24–26, 28, 29, 32, 37, 40, 42, 50–52, 54, 55, 58, 59, 66, 73, 75, 83–86, 88, 91, 92, 94, 95, 98, 100–102, 106, 108, 110, 119, 120, 123, 127–129, 133, 134, 138, 140, 143, 146, 147, 149, 150, 152
- Paprika, 15, 36, 51, 54, 95, 99, 103, 105
Pilze, 1, 2, 19, 23, 31, 63, 68, 78, 86, 93, 104, 111, 125, 131, 144, 153, 154
Polenta, 127
Porree, 49, 50, 70, 88

Rösti, 12, 38, 73, 89, 132, 146
Radicchio, 74
Radieschen, 33, 38, 51, 64, 67, 111, 113, 128,
140, 145, 149
Reis, 36
Rettich, 18, 29, 42, 54, 59, 73, 75, 76, 102,
116, 131, 142, 145, 146, 150
Rote-Bete, 5, 16, 29, 30, 77, 101, 118, 128,
132, 134, 147, 150, 155
Rucola, 19, 20, 38, 53, 57, 74, 137, 147

Schinken, 15, 35, 53, 56, 57, 60, 110, 128,
135, 137
Schoten, 9, 22, 32, 47, 71, 86, 95, 129
Schwarzwurzeln, 126
Sellerie, 18, 47, 70, 85, 126, 127, 135
Spargel, 70, 110
Speck, 52, 81, 102, 126, 140
Spieße, 87
Spinat, 1, 2, 9, 41, 44, 47, 48, 54, 63, 64, 97
Spitzkohl, 148
Staudensellerie, 40, 45, 54, 56, 83, 91, 92, 96,
103, 129
Suppe, 10, 15, 18, 22, 23, 36, 47, 50, 53, 69,
77, 78, 81, 87, 95, 102, 105, 115, 118,
126, 127, 135

Tatar, 8, 12, 16, 19, 37, 47, 56, 58, 63, 73,
108, 120, 136, 145, 146, 149
Teig-Taschen, 1, 31, 49, 62, 124, 137, 155
Toast, 10, 33, 87, 102, 105, 140, 141

Weißkohl, 117
Wild, 21, 33, 34, 64, 104, 108, 148, 149, 153

Zucchini, 6, 46, 48, 75, 80, 93, 99