

**Kochrezepte von Amateur-Köchen
aus Fernsehsendungen
des ZDF**

**Die Küchenschlacht
2015 Jan. - Juni**

mind. 7 Rezepte pro Koch

172 Rezepte

**Annalena Jänicke
Christian Wagner
Dennis Schwind
Hannelore Scherzer
Jenny Höhne
Julia Fassbender
Nicholas Fanselow
Petra Berscheid
Tim Biebighäuser-Becker
Torsten Kluske**

**Barbara Kastl
Christoph Kist
Hannah Baunach
Inka Olek
Jens Rigterink
Karin Haugeneder
Paul Woelky
Sandra Kocks
Tom Mackenroth**

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), akt.: 15. Oktober 2019.

Inhalt

Beilagen	1
Mais-Plätzchen	2
Dessert	3
Apfel-Marzipan-Törtchen	4
Apple Crumble mit Sahne	4
Apple Crumble	5
Apple-Cranberry-Crumble mit Vanille-Soße	5
Armer-Ritter-Röllchen mit Orangen-Soße	6
Beeren-Gratin mit Pinienkern-Krokant	7
Beschwipster Nashi-Birnen-Crumble mit Orangen-Sahne	7
Beschwipstes Blutorangen-Sorbet	8
Birnen-Törtchen mit Waldfrucht-Sorbet	9
Brombeer-Schicht-Dessert	9
Chili-Kirsch-Crumble mit Vanille-Sahne	10
Crêpe, Vanille-Quark-Creme, Orangen, Kirschlikör-Spiegel	11
Dreierlei von der Creme brûlée	12
Erdbeer-Pfeffer-Eis auf Frucht-Spiegel, Schoko-Streusel	13
Fondant au chocolat mit Waldbeer-Ragout	14
Himbeer-Gratin	14
Himbeer-Pfirsich-Mascarpone-Trifle	15
Limonen-Joghurt-Tiramisu	15
Mango-Lassi mit karamellisierter Ananas, Basilikum-Pesto	16
Marzipan-Mohn-Eis mit Chili-Kirschen	16
Melonen-Creme mit Himbeer-Eis	17

Mohneis mit Pflaumen-Soße	18
Nougat-Sahne mit Walnüssen und Orangen-Salat	18
Piña-Colada-Milchreis mit karamellisierten Datteln	19
Pistazien-Eis auf Knusper-Teppich mit Himbeeren	20
Quartett von Erdbeeren und weißer Schokolade	21
Rosmarin-Eis mit Pinienkern-Schnitte	22
Rosmarin-Eis mit Sake-Pflaumen und Panko-Zimt-Bröseln	23
Safran-Grieß mit Zitrusfrüchte-Ragout	23
Sauerrahm-Eis mit Orangen-Marinade, Himbeeren, Pecannüsse	24
Schoko-Nudeln mit Vanille-Soße, karamellierte Bananen	24
Schokoladen- Soufflé mit Erdbeeren	25
Schokoladen-Eis mit Karamell-Birne	25
Schwarzwälder-Kirsch-Tiramisu	26
Süßer Risotto mit Trauben, Kaffee und Pinien-Kernen	26
Tiramisu	27
Vanille-Creme-Obst-Salat in der Orangen-Schale	27
Walnuss-Ingwer-Röstbirne mit Karamell-Soße	28
Warmes Schoko-Törtchen	28
Winter-Grütze mit Vanille-Creme	29
Winterliches Tiramisu mit Sauerkirschen	29
Zweierlei Schokoladen-Creme mit Himbeeren und Ananas	30

Fisch 31

Bärlauch-Gnocchi mit Wildlachs-Würfeln, grünem Spargel	32
Caipirinha-Lachs mit Tabouleh	33
Dorade mit Kürbis-Stampf, Babyspinat, Speck-Vinaigrette	34
Doraden-Filet, Jakobsmuschel-Tagliatelle, Limonen-Soße	35
Kabeljau mit Haselnuss-Butter, Zitronen-Knoblauch-Bohnen	36
Kabeljau-Filet mit Kräuter-Parmesan-Kruste und Risotto	37
Knuspriger Adlerfisch mit mediterranem Kartoffelsotto	38
Knuspriger Kartoffel-Waller, Dill-Gurken, Zitronen-Soße	39
Lachs mit Zuckerschoten-Bohnen-Salat und Haselnüssen	40
Orangen-Schellfisch mit Kartoffel-Stampf, Spinat-Salat	41

Räucher-Lachs aus der Dose, Herzoginkartoffeln, Spinat	42
Rotbarbe mit Spargel, Kartoffel-Püree, Orangen-Curry-Soße	43
Seeteufel-Röllchen mit Garnelen-Frischkäse-Füllung	44
Spargel-Lasagne mit Estragon-Sabayon und Lachs-Würfeln	45
Speck-Zander mit Kartoffel-Chips und Balsamico-Linsen	46
Steinbutt-Röllchen, Kartoffel-Bällchen und Ingwer-Gemüse	47
Thunfisch-Tataki, Madras-Kartoffeln und Sauce béarnaise	48
Variationen von Lachs und Spargel	49
Zander-Filet mit Gemüse, Kartoffel-Bällchen, Wein-Schaum	50
Zitronen-Risotto mit Lachs und Chicorée-Aprikosen-Salat	51

Geflügel **53**

Dattel-Hühnchen mit Nuss-Reis und Spinat-Kürbis-Gemüse	54
Enten-Brust, Maronen-Püree, Butter-Möhrrchen, Cassis-Soße	55
Enten-Brust, Rotwein-Orangen-Jus, Vanille-Chili-Spitzkohl	56
Enten-Spieße mit Frühlings-Gyozas, Teriyaki-Soße, Spargel	57
Gefüllte Puten-Röllchen, Karotten-Lauch-Gemüse, Wildreis	58
Hähnchen-Brust, Salbei-Parma-Mantel, Salsa verde Zucchini	59
Hähnchen-Streifen im Kokos-Mandel-Mantel	60
Maispouarden-Involtini, Rahmspitzkohl, Weißwein-Soße	61
Puten-Geschnetzeltes mit Pilzen, Rösti, Gemüse-Julienne	62
Puten-Schnitzel, Champignon-Soße, Kartoffel-Plätzchen	63
Zitronen-Pouarden-Brust, Couscous, Gemüse-Salat	64

Hack **65**

Fleisch-Pflanzerl mit Kartoffel-Salat und Gurken-Salat	66
Gefüllte Hackbällchen, Kartoffelstampf, Zucchini-Salat	67
Paleo-Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Paleo-Ketchup	68

Innereien **69**

Kalb-Leber, Kartoffel-Püree, Schmorzwiebeln, Apfel-Soße	70
Venezianische Kalb-Leber, Rotwein-Soße, Kartoffel-Stampf	71

Kalb	73
Gefülltes Kalbsfilet mit Karotten und Haselnuss-Polenta	74
Kalb-Filet mit Rucola-Tomaten-Füllung, Safran-Risotto	75
Kalb-Filet, Estragon-Haube, Erbsen-Püree, Frühlingsgemüse	76
Kalb-Filet, Pistazien-Kruste, Kohlrabi-Gratin, Möhrchen	77
Mailänder Kotelett mit Waldpilz-Risotto	78
Pochiertes Kalb-Filet, Kräuter-Mantel, Kartoffel-Krapfen	79
Saltimbocca mit Tagliatelle, tomatisierte Salbei-Butter	80
Saltimbocca-Röllchen, Rosmarin-Polenta, Tomaten-Spiegel	81
Lamm	83
Crêpes mit rosa gebratenem Lamm, Zwiebel-Minz-Marmelade	84
Dekonstruierter Döner de luxe	85
Lamm-Filet mit Bohnen-Cannelloni	86
Lamm-Filet, Kartoffel-Karotten-Gemüse und Minz-Soße	87
Lamm-Filet, orientalischer Couscous-Salat, Minz-Joghurt	88
Lamm-Kotelett mit Thymian-Kruste und Rotwein-Soße	89
Lamm-Lachs mit gestampften Süßkartoffeln und Weißkraut	90
Meer	91
Flusskrebs-Ravioli mit Safran-Schaum und Bärlauch	92
Pasta, Riesengarnelen, Rucola, Kirschtomaten, Parmesan	93
Rotes Thai-Curry mit Riesen-Garnelen und Cashew-Kernen	94
Rind	95
Flank-Steak mit Kartoffel-Stroh, Tomaten, Estragon-Dip	96
Rinder-Filet mit Cassis-Feigen und Petersilien-Wurzeln	97
Rinder-Filet mit Kräuter-Butter und Ratatouille	98
Rinder-Filet mit Polenta, Gemüse, Rotwein-Balsamico-Soße	99
Rinder-Filet mit Polenta, Zuckerschoten, Tomaten-Salsa	100
Rinder-Filet mit Rosmarin-Kruste und Ratatouille	101
Rinder-Filet, Bärlauch-Pesto, Petersilienwurzel-Stampf	102
Rinder-Roulade mit Rosmarin-Kartoffeln und Wirsing	103
Rinder-Tatar im Parmesan-Körbchen mit Wildkräuter-Salat	104
Rumpsteak mit Mais-Plätzchen und gebratenen Tomaten	105
Surf and Turf, Chips, Möhren, Kräuterbutter, Rotwein-Soße	106
Tagliata vom Rind, Oliven, Rucola und Rosmarin-Kartoffeln	107

Schwein	109
Gefüllte Schweinelende, Bandnudeln, Weißwein-Sahne-Soße	110
Lenden-Kotelett vom Mangalica-Schwein mit Thaispargel	111
Schweine-Filet mit Haselnuss-Butter-Spätzle, Spitzkohl	112
Schweine-Filet im Knusper-Mantel mit Kürbis-Allerlei	113
Schweine-Filet mit Bratkartoffeln und Prinzessbohnen	114
Schweine-Filet, Pinienkernkruste, Gemüse, Basilikum-Pesto	115
Schweine-Medaillons, Bärlauch-Nudeln, Egerling-Rahm-Soße	116
Schweinefilet mit Salbei-Soße, Risotto, grünem Spargel	117
Soßen	119
Champignon-Sahne-Soße	120
Paleo-Ketchup	120
Suppen	121
Dijonsenf-Creme-Suppe mit Schaumwein und Zander	122
Erbsen-Minzcreme-Suppe mit gebackener Riesengarnele	123
Kürbis-Suppe mit Kürbiskern-Pesto, Blätterteig-Stangen	124
Möhren-Ingwer-Orangen-Suppe, knusprige Käse-Stange	125
Rote Spitzpaprika-Suppe mit Gurken-Limetten-Schaum	126
Vegetarisch	127
Portobello-Burger mit Süßkartoffel-Frie, Avocado-Dip	128
Ravioli mit Spinat-Füllung und Tomaten-Ragout	129
Sellerie-Schnitzel, Kräuter-Salat, Buttermilch-Remoulade	130
Tagliatelle mit Brunnenkresse-Pesto und Tomaten	131
Verschiedenes	133
Bärlauch-Pesto	134
Vorspeisen	135
Auberginen-Lachs-Tarte Kapern-Butter, Rote-Bete-Carpaccio	136
Auberginen-Päckchen mit Walnuss-Granatapfel-Füllung	137
Avocado-Lachs-Tatar mit Rösti und sautierten Garnelen	138

Bachsaibling-Tatar, grüner Spargel, Chili-Ananas-Chutney	139
Basilikum-Knödel, Tomaten-Oliven-Ragout, Mozzarella	140
Calamari mit Garnelen, Mangold und Topinambur-Stampf	141
Camembert mit Honig-Walnuss-Kruste und Rucola-Salat	142
Camembert-Quiche mit Feigen, Walnüssen auf Salat-Bett	142
Carpaccio von der Jakobsmuschel mit Mango-Feldsalat	143
Duo vom Lachs mit Kürbiskern-Sesam-Kräckern	144
Feigen-Carpaccio mit Birnen im Speckmantel und Feldsalat	145
Fruchtige Chicorée-Schiffchen mit gerösteten Walnüssen	145
Gratinierte Ziegenkäse-Speck-Türmchen auf Rucola	146
Häckerle mit Buttermilch-Süppchen	147
Heilbutt mit Krustentier-Soße und Tomate, Avocado	148
Heringssalat mit Reibe-Küchlein und Petersilien-Pesto	149
Jakobsmuschel auf Curry-Schaum, Mango, Blätterteig-Stange	150
Jakobsmuscheln auf Beluga-Linsen und Wasabi-Schaum	151
Jakobsmuscheln mit Ahornsirup, Pastinaken-Püree, Fenchel	151
Jakobsmuscheln mit Erbsen-Minz-Püree und Brotstange	152
Kalb-Carpaccio mit Kapern, Crostini und Oliven-Tapenade	153
Kalbfleisch-Pflanzerl mit Gurken-Nudeln und Bauernbrot	154
Koriander-Spinat mit knusprigem Ei, Süßkartoffel-Püree	155
Kräuterseitlinge im Teigmantel, Kräuter-Soße, Feldsalat	156
Lachs mit Honig-Soja-Soße, Feldsalat und Erdnuss-Pesto	157
Lachs-Praline, Avocado-Mango-Füllung, Tempura-Spargel	158
Linien-Salat, Ziegenkäse, Mayonnaise und Salzstangen	159
Reis-Blini mit Lachs, Garnelen, Rote-Bete-Feldsalat	160
Rinder-Filet-Scheiben, Champignons, Zitronen, Crostini	161
Rote Bete mit Orangen-Filets, Pumpernickel, Ziegenkäse	162
Rote-Bete-Carpaccio, Ziegenfrischkäse, Dattel-Vinaigrette	162
Rucola-Salat, Lamm-Lachs, Ziegenkäse und Vinaigrette	163
Scharfe Garnelen auf Salat-Bett mit fruchtigem Dressing	164
Schwarzwurzel-Risotto mit gebackenen Jakobsmuscheln	165
Spargel-Tartelette mit Pflücksalat und Erdbeeren	166
Wolfsbarsch mit Harissa-Butter, Rhabarber-Mangold-Gemüse	167
Ziegenkäse mit Rucola-Salat, Rosmarin-Kartoffel-Chips	168

Wild	169
Hirsch-Medaillons, Walnuss-Kruste, Preiselbeer-Soße	170
Panierter Reh-Rücken mit Steinpilz-Soße und Knöpfe	171
Reh-Medaillons mit Kartoffel-Plätzchen und Champignons	172
Wurst-Schinken	173
Himmel un Äd 2.0	174
Himmel und Erde, Birnen-Kartoffel-Püree, Zwiebelringe	176
Spargel-Pfirsich-Sala, Wachtel-Ei, Kartoffel-Stampf	177
Index	178

Beilagen

Dessert

Apfel-Marzipan-Törtchen

Für zwei Personen

Für das Törtchen:

2 Äpfel	1 Blätterteigplatte, 20x20 cm	6 EL Apfelmus
2 EL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	100 g Marzipanrohmasse

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Blätterteig in Rechtecke schneiden und diese auf ein Backblech legen. Den Teig in der Mitte mehrfach mit einer Gabel einstechen. Jedes Rechteck mit drei Esslöffeln Apfelmus bestreichen. Den Rand aussparen. Die Marzipanrohmasse zwei Millimeter dick ausrollen, ausschneiden und ebenfalls auf die Rechtecke legen. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in schmale Spalten schneiden. Die Apfelscheiben auf den Teigrechtecken gleichmäßig verteilen. Den Zucker und den Zimt über die Törtchen streuen.

Die Blätterteigtörtchen zwölf bis 15 Minuten goldgelb backen, herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Das Apfel-Marzipan-Törtchen auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 28. Mai 2015

Apple Crumble mit Sahne

Für zwei Personen

Für das Apple Crumble:

4 Äpfel	1 Zitrone	1 Pck. Vanillezucker
100 g Zucker	50 g Haferflocken	10 g gemahlene Mandeln
120 g Mehl	100 g Butter	1 EL Zimt
Salz		

Für die Garnitur:

200 ml Sahne	1 EL Zucker
--------------	-------------

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für das Crumble die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen und die Äpfel mit einem Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Der restliche Zitronensaft kann anders verwendet werden. Den Vanillezucker zu den Äpfeln geben und das Ganze verrühren. Den Zucker, die Haferflocken, die Mandeln, das Mehl, die Butter, den Zimt und eine Prise Salz mit einem Handrührgerät zu Streuseln verrühren. Die Äpfel in die Auflaufförmchen füllen und mit den Streuseln bedecken. Für 15 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind. Die Sahne mit dem Zucker steifschlagen. Das Apple Crumble mit der Sahne anrichten und servieren.

Jens Rigterink am 29. Januar 2015

Apple Crumble

Für zwei Personen

2 saure Äpfel	60 ml Rahm	2 Eier
100g kalte Butter	1EL Honig	1 Zitrone
20 g gemahlene Mandeln	200 g Mehl	120 g Zucker
Zimt	Zucker	Salz

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Butter einpinseln.

Die Äpfel waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in die Form geben. Eine Zitrone waschen, etwas Schale abreiben und beiseite legen. Anschließend die Zitrone auspressen und den Saft zu den Äpfeln geben. Außerdem mit etwas Zimt und Zucker abschmecken. Zwei Eier trennen und das Eigelb mit Zucker, Sahne und Salz verrühren und über die Äpfel geben.

Für die Streusel das Mehl mit kalter Butter, Zucker, Honig, Zitronenschale und geriebenen Mandeln grob vermengen und über die Äpfel geben. Den Auflauf bei 180 Grad für 20 Minuten im Backofen backen lassen, bis er goldbraun ist. Zehn Minuten vor dem Servieren heraus nehmen, um den Apple Crumble dann lauwarm zu servieren.

Tim Biebhäuser-Becker am 29. April 2015

Apple-Cranberry-Crumble mit Vanille-Soße

Für zwei Personen

2 große Äpfel	40 g getr. Cranberries	1 Ei
100 ml Sahne	250 ml Milch	90 g Mehl
50 g Butter	1 Vanilleschote	1 TL Zucker
1 TL Speisestärke	2 TL Zimtpulver	50 g brauner Zucker

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese dann gemeinsam mit den Cranberries in eine ofenfeste Form geben. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, dem braunen Zucker und einer Prise Zimt mischen. Den Teig über die Äpfel bröseln und den Crumble für 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen, bis er schön knusprig ist. Für die Vanillesauce das Ei trennen, eine Vanilleschote längs aufschneiden und die Hälfte des Marks auskratzen. Die Sahne, Milch und das Vanillemark in einem Topf zum Kochen bringen. Einen Teelöffel Zucker mit dem Eigelb und der Speisestärke verrühren und vorsichtig in die heiße Sahnemischung rühren. Diese nicht zu heiß werden lassen, damit das Eigelb nicht stockt, und langsam einkochen lassen. Den Apple-Cranberry-Crumble auf einem Dessertteller anrichten. Anschließend die Vanillesauce durch ein Passiersieb streichen, über den Crumble geben und das Dessert warm servieren.

Paul Woelky am 15. Januar 2015

Armer-Ritter-Röllchen mit Orangen-Soße

Für zwei Personen

Armer Ritter Röllchen:

2 Scheiben Sandwich-Toast	100 g Himbeeren (TK)	2 EL Crème-fraîche
2 Eier	80 ml Milch	Prise Salz
4 EL Zucker	1 TL Zimt (Ceylon)	Butterschmalz

Orangen-Sauce:

2 EL Zucker	100 ml brauner Rum	200 ml Orangensaft
1 Bio-Orange	1 Limette	Prise Salz
50 g kalte Butter	12 Minzblätter	2 EL Crème-fraîche

Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Mit Rum ablöschen und einkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Orangensaft hinzufügen.

Die Orange schälen und filetieren. Zwei Scheiben der Schale zu der Sauce geben. Solange einkochen, bis die Sauce leicht eindickt. Die Hitze ausschalten, die Orangenschale entfernen und die kalte Butter in die Sauce einrühren. Mit einem Spritzer Limettensaft und einer Prise Salz abschmecken. Zum Schluss die Orangenfilets in die lauwarme Sauce geben und etwas ziehen lassen.

Die Rinde der Toastbrot-Scheiben abschneiden und die Scheiben mit dem Nudelholz platt ausrollen. Dünn mit Crème fraîche bestreichen. Auf eine Seite in einer Reihe die Himbeeren legen und das Toastbrot von dort beginnend fest zusammen rollen.

In einer flachen Schale Eier und Milch mit einem Esslöffel Zucker und je einer Prise Zimt und Salz verquirlen.

Die Röllchen kurz darin wenden und sofort in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz rundherum anrösten. Auf Küchenpapier entfetten und in einer Schale mit Zucker und Zimt wenden.

Die Armer Ritter Röllchen mit Orangen-Sauce auf Tellern anrichten Mit einigen Klecksen Crème fraîche und Minzblättern dekorieren und servieren.

Torsten Kluske am 04. März 2015

Beeren-Gratin mit Pinienkern-Krokant

Für zwei Personen

Für das Beerengratin:

50 g frische Himbeeren	50 g frische Brombeeren	50 g frische Heidelbeeren
50 g frische Erdbeeren	1 Ei	90 g Frischkäse
2 EL Puderzucker		

Für den Pinienkern-Krokant:

2 EL Pinienkerne	3 Stiele Thymian	3 EL Puderzucker
Salz		

Den Backofen auf 175 Grad Oberhitze vorheizen.

Das Ei trennen, den Frischkäse mit dem Eigelb cremig aufschlagen. Das Eiweiß zu einem festen Schnee schlagen, den Puderzucker dabei einrieseln lassen. Den Eischnee anschließend unter die Frischkäsemasse heben.

Die Beeren waschen, trocken tupfen und in eine feuerfeste Form füllen. Die Gratinmasse darübergeben und für fünf Minuten im Ofen leicht braun backen.

Währenddessen die Pinienkerne fein hacken und die Blättchen vom Thymian abzupfen. Den Puderzucker in einer Pfanne hellgelb schmelzen und die Pinienkerne darin karamellisieren. Die Thymianblättchen und eine Prise Salz untermischen. Die Karamellmasse auf Backpapier geben, mit einer zweiten Lage Backpapier bedecken und mit einem Nudelholz flach rollen. Die Masse auskühlen lassen und anschließend grob zerbrechen.

Das Beerengratin aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten, mit dem Krokant dekorieren und servieren.

Hannelore Scherzer am 05. Juni 2015

Beschwipster Nashi-Birnen-Crumble mit Orangen-Sahne

Für zwei Personen

Für die Birnen:

4 Nashi-Birnen	40 g Zucker, braun	5 EL Bitterorangenlikör
----------------	--------------------	-------------------------

Für den Streuselteig:

150 g Mehl	150 g Butter	70 g Zucker
1 Prise Salz		

Für die Orangensahne:

150 ml Sahne	1 Orange
--------------	----------

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Mehl, den Zucker und die Butter miteinander verkneten, bis ein krümeliger Teig entsteht. Die Birnen waschen, trocknen und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend die Birne in zentimeterdicke Stücke schneiden. Die Birnen in einer Pfanne mit dem Zucker karamellisieren, mit dem Bitterorangenlikör ablöschen und reduzieren.

Die Birnenstücke in die Auflaufform geben, mit dem Streuselteig bestreuen und in den Ofen geben, bis die Streusel eine goldbraune Farbe angenommen haben.

Die Schale der Orange abreiben. Die Sahne leicht anschlagen und dann die Orangenschale hinzugeben. Die Sahne steif schlagen.

Das Beschwipster Nashi-Birnen-Crumble mit Orangen-Sahne auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 13. Mai 2015

Beschwipstes Blutorange-Sorbet

Für zwei Personen

Für das Sorbet:

2 Orangen 1 Blutorange 400 ml Blutorangendirektsaft

75 ml ital. Bitterlikör 100 g Puderzucker

Für die Walnüsse:

5 Walnüsse 50 g Puderzucker

Die Eismaschine vorkühlen.

Den Blutorangendirektsaft mit dem italienischen Bitterlikör und dem Puderzucker gut miteinander vermengen und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Die Orangen und die Blutorange waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Orange auspressen und die Blutorange filetieren.

Die Pfanne auf der Herdplatte erhitzen. Die Walnüsse mit dem Puderzucker in der Pfanne karamellisieren lassen.

Den Orangensaft in ein Dessertglas geben. Das Eis aus der Maschine nehmen und ebenfalls ins Glas geben. Mit den Blutorangefilets garnieren und abschließend die Walnüsse auf den Früchten anrichten.

Jenny Höhne am 24. April 2015

Birnen-Törtchen mit Waldfrucht-Sorbet

Für zwei Personen

Für die Birnentörtchen:

3 Platten Filoteig, fertig	200 g Schmand	100 g griechischer Joghurt
1 Zitrone, unbehandelt	2 Birnen, sehr reif	100 g Butter
2 EL Vanillezucker	1 EL Amaretto	brauner Rohrzucker
Zimt		

Für das Waldfruchtsorbet:

250 g Waldfruchtmischung	75 g Puderzucker	1 Limette, unbehandelt
--------------------------	------------------	------------------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Zitronenmelisse

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einen kleinen Topf geben und schmelzen. Die Filoteig-Platten mit der Butter bestreichen und übereinander legen. Mit der restlichen Butter drei Tarteletteförmchen bestreichen. Anschließend kleine Rechtecke ausschneiden und diese in die Förmchen legen und überkreuzen. Die Schale der Zitrone reiben, die Frucht halbieren und auspressen. Den Schmand mit dem Joghurt, der Zitronenschale und dem Zitronensaft vermischen und mit dem Vanillezucker und dem Amaretto abschmecken. Die Schmand-Joghurt-Mischung in die Förmchen geben. Die Birne schälen, würfeln und ebenfalls in die Förmchen geben. Mit dem Zimt und dem Rohrzucker bestreuen und für 20 Minuten in den Backofen geben.

Für das Waldfruchtsorbet die Limette halbieren, etwas Schale reiben und auspressen. Die Früchte mit der Limettenschale und dem Limettensaft zusammengeben. Den Puderzucker durch ein Sieb hinzugeben und mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß so lange zerkleinern bis eine Eismasse entsteht.

Für die Garnitur die Zitronenmelisse fein hacken.

Das Birnentörtchen mit Waldfruchtsorbet auf Tellern anrichten, mit der Zitronenmelisse garnieren und servieren.

Christian Wagner am 11. Juni 2015

Brombeer-Schicht-Dessert

Für zwei Personen

150 g Amarettini Kekse	250 g Brombeeren (TK)	1 EL Zucker
1 Limette	1 $\frac{1}{2}$ TL Stärke	125 g Sahnejoghurt
125 g Mascarpone	$\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillezucker	Zucker

Die Amarettini zerbröseln.

Die Brombeeren mit zwei Teelöffeln Limettensaft und je nach Bedarf mit etwas Wasser aufkochen und etwas andrücken. Ein Esslöffel Zucker mit der Stärke und zwei Esslöffeln Wasser verrühren und die Brombeeren damit etwas binden. Die Brombeeren erneut aufkochen lassen und anschließend abkühlen lassen. Falls die Brombeeren sehr sauer sind, diese mit etwas Zucker abschmecken.

Ein wenig von der Limette abreiben. Den Sahnejoghurt, die Mascarpone, einen Esslöffel Limettensaft und etwas Limettenabrieb mit dem Vanillezucker vermengen.

Die Amarettinikäse, die Creme und die Brombeeren nacheinander in Dessertgläser Schichten, anrichten und servieren.

Christian Wagner am 29. Mai 2015

Chili-Kirsch-Crumble mit Vanille-Sahne

Für zwei Personen

Für den Chili-Kirsch-Crumble:

200 g Schattenmorellen (mit Saft)	$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 Zitrone
40 g Zucker	1 Msp. Zimt	1 TL Speisestärke
50 g Mehl	$\frac{1}{2}$ EL Kakao	$\frac{1}{2}$ EL Vanillezucker
30 g kalte Butter	20 ml Sauerkirchlikör	

Für die Vanille-Sahne:

100 ml Sahne, kalt	1 Vanilleschote	1 EL Schokoladenraspel
--------------------	-----------------	------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Chilischote halbieren und klein schneiden. Den Sauerkirchschaft mit der Chilischote, dem Likör, dem 25 Gramm Zucker, dem Zimt und der Stärke verrühren und aufkochen lassen. Sobald der Saft anfängt einzudicken, die Kirschen untermischen.

Die Kirschen in ein Auflaufförmchen geben und etwas abkühlen lassen. Das Mehl, den Kakao, dem Vanillezucker, dem restlichen Zucker und die kalte Butter mischen und zu Streuseln verkneten. Die Streusel über die Kirschen geben und im Ofen 20 Minuten backen bis die Streusel eine schöne Farbe haben.

Die Sahne mit dem Vanillemark steif schlagen.

Den Chili-Kirsch-Crumble mit der Vanille-Sahne auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 05. März 2015

Crêpe, Vanille-Quark-Creme, Orangen, Kirschlikör-Spiegel

Für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier	100 g Mehl	150 ml Milch
2 EL Zucker	1 Prise Salz	Butterschmalz

Für die Creme:

50 g Quark	100 ml Sahne	1 Schote Vanille
2 EL Zucker		

Für den Kirschlikörspiegel:

2 Blutorange	200 ml Sauerkirschlikör	50 ml Wasser
1 EL Stärke	3 EL Zucker, braun	

Für die Garnitur:

2 Zweige Minze	Vanille	Puderzucker
----------------	---------	-------------

Für den Crêpe die Eier aufschlagen. Anschließend mit dem Zucker, etwas Salz und mit der Milch vermengen. Das Mehl sieben, untermischen und etwas ruhen lassen. Den Sauerkirschlikör in einem Topf kurz aufkochen und mit dem Wasser und der Stärke binden. Den Topf vom Herd nehmen und gelegentlich umrühren. Für die Creme die Sahne steif schlagen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Das Mark der Vanilleschote mit dem Zucker verrühren und mit dem Quark vermengen. Den Quark leicht unter die Sahne heben und kühlstellen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Crêpes backen und abkühlen lassen. Die Blutorange in Filets schneiden. Einen Teller mit etwas Puderzucker bestäuben. Die Crêpes mit der Vanille-Quarkcreme und den Blutorangefilets füllen, einrollen und in der Mitte quer durchschneiden. Den braunen Zucker auf die Crêpes streuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Einen Kirschlikörspiegel auf den Tellern anrichten. Den gefüllten Crêpe darauflegen. Abschließend mit einem Minzblatt und etwas Vanille garnieren und servieren.

Petra Berscheid am 19. Februar 2015

Dreierlei von der Creme brûlée

Für zwei Personen

Für die Crème brûlée:

6 Eier	1 Limette	1 EL instant Kaffee
1 Vanilleschote	30 g Kokosraspel	250 g Zucker
4 EL brauner Zucker	1 TL Kardamompulver	20 ml Kokosmus
500 ml Milch	500 ml Sahne	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Eier mit dem Zucker vermengen und schaumig schlagen. Über einem Wasserbad mit Milch und Sahne vermengen und warm rühren, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

Die Vanilleschoten der Länge nach anschneiden, das Mark herauskratzen und zu der Creme geben. Die Limette waschen, trocknen und die Schale mit in die Creme reiben.

Ein Drittel der Creme in eine feuerfeste Form geben und Kokosmus und Kokosraspel unterrühren. Das zweite Drittel mit dem Kaffeepulver aromatisieren und in eine feuerfeste Form füllen. Das letzte Drittel mit dem Kardamom verrühren und ebenfalls in eine feuerfeste Form geben. Wasser aufkochen und in ein tiefes Blech füllen, sodass der Boden bedeckt ist. Die Förmchen darauf geben und für 25 Minuten backen. Anschließend Zucker auf die Creme streuen und kurz mit einem Bunsenbrenner flambieren.

Die drei Schälchen auf Teller setzen und servieren.

Christoph Kist am 21. Mai 2015

Erdbeer-Pfeffer-Eis auf Frucht-Spiegel, Schoko-Streusel

Für zwei Personen

Für das Eis:

250 g angefrorene Erdbeeren
250 ml Vollmilch (3,8%)
1 EL grüner, eingel. Pfeffer
300 g frische Erdbeeren
100 g Puderzucker
100g Zartbitterschokolade
175 g weiche Butter
150 g Zucker

250 g frische Erdbeeren
250 ml Sahne
100g Puderzucker
1 Limette
Für die Schokostreusel:
150 g Weizenmehl
3 EL Kakaopulver
1 Zweig Minze

4 Eier
100 ml Glukosesirup

Für den Fruchtspiegel:

2 cl Bitterorangenlikör

150 g Dinkelvollkornmehl
50 g Vanillezucker
Schokoladenraspel

Die Eismaschine vorkühlen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Erdbeer-Pfeffer-Eis die frischen Erdbeeren waschen, trocken tupfen und von den Kelchen befreien. Anschließend gemeinsam mit den angefrorenen Erdbeeren pürieren.

In einem mittelgroßen Topf die Milch zusammen mit dem grünen Pfeffer, der Sahne, dem Zucker und dem Glukosesirup leicht aufkochen und zur Rose abziehen.

Dann zwei Eier und zwei Eigelb über dem Wasserbad aufschlagen und die Pfeffer-Milch-Sahne-Masse unter stetigem Rühren dazugeben.

Zum Schluss die pürierten Erdbeeren dazugeben und noch einmal gut durchmixen. Die Masse durch ein Sieb passieren und in der Eismaschine cremig gefrieren.

Für den Erdbeerspiegel die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und von den Kelchen befreien. Die Erdbeeren mit Puderzucker bestreuen.

Die Limette waschen, trocken tupfen und halbieren. Mit dem Zestenreißer etwas Limettenabrieb herstellen und die Hälften auspressen. Den Limettenabrieb zusammen mit dem Saft und dem Orangenlikör zu den gezuckerten Erdbeeren geben und alles fein pürieren. Abschließend alles durch ein Sieb passieren.

Die Schokolade mit der Reibe raspeln.

Für die Schokoladenstreusel das Mehl, die Butter, die geraspelten Schokoladenstücke und den Zucker mit dem Mixer gut verrühren. Nach Bedarf das Kakaopulver hinzufügen und solange rühren, bis eine krümelige Masse entsteht.

Die Schokoladenstreusel auf einem Blech verteilen und im Ofen knusprig backen.

Das Erdbeer-Pfeffer-Eis zusammen mit dem Fruchtspiegel auf Tellern anrichten und mit den Schokoladenstreuseln und mit der Minze garnieren. Alles zusammen servieren.

Christoph Kist am 22. Mai 2015

Fondant au chocolat mit Waldbeer-Ragout

Für zwei Personen

Für das Fondant au chocolat:

60 g dunkle Schokolade (75 %)	100 g Kakaopulver	2 Eier
60 g leicht gesalzene Butter	30 g Zucker	30 g Mehl
1 Päckchen Backpulver	Butter	

Für das Waldbeer-Ragout:

200 g Waldbeeren	50 g Zucker	40 g Stärke
200 ml roter Traubensaft	1 Vanilleschote	1 EL Waldbeergeist

Für die Garnitur:

Puderzucker

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Die Muffinförmchen mit der Butter einfetten, mit Kakaopulver bestreuen und in den Tiefkühl-schrank stellen. Wasser in einen Topf geben und erhitzen. Die Schokolade und die leicht gesalzene Butter in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad schmelzen lassen. Die beiden Eier auf-schlagen.

Zwei Eigelbe, ein Eiweiß und der Zucker mit einem Handrührgerät schaumig schlagen und die geschmolzene Schokolade-Butter-Masse unterrühren. Das zweite Eiweiß kann anderweitig ver-wendet werden. Durch ein Sieb das Mehl und das Backpulver hinzugeben und unterrühren. Die Masse in die Muffinförmchen verteilen und acht Minuten in den Ofen geben.

Für das Walbeerragout den Traubensaft mit dem Zucker aufkochen. Eine Vanilleschote der Län-ge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Traubensaft-Zucker-Mischung mit der Stärke und dem Vanillemark binden. Die Waldbeeren und den Waldbeergeist hinzugeben.

Das Fondant au chocolat mit Waldbeerragout auf Tellern anrichten, den Fondant mit Puderzu-cker bestreuen und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 11. Juni 2015

Himbeer-Gratin

Für zwei Personen

150 g TK-Himbeeren	200 g Sour Cream	50 g brauner Rohrzucker
1 Vanilleschote	Zucker	

Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und die Hälfte des Marks auskratzen. Die Sour Cream mit dem Vanillemark abschmecken und je nach Geschmack mit etwas Zucker süßen. Anschließend die Sour Cream gemeinsam mit den Himbeeren in kleine Auflaufförmchen schichten. Gleichmäßig mit braunem Zucken bestreuen im Backofen für etwa sechs bis acht Minuten backen, bis der braune Zucker karamellisiert ist. Anschließend etwas abkühlen lassen und im Backförmchen servieren.

Paul Woelky am 16. Januar 2015

Himbeer-Pfirsich-Mascarpone-Trifle

Für zwei Personen

Für den das Obst:

200 g Himbeeren, (TK) 3 halbe Pfirsiche (aus der Dose) 1 EL Zucker

Für die Mascarpone:

250 g Mascarpone 100 g Quark 100 ml Sahne

1 Stiel Zitronenmelisse 1 Pkt. Vanillezucker 2 EL Zucker

brauner Zucker

Die Pfirsiche in Würfel schneiden, mit den Himbeeren und mit zwei Esslöffeln Zucker und dem Vanillezucker vermengen.

Die Mascarpone mit dem Quark und der Sahne verrühren und mit dem restlichen Zucker verrühren.

Eine Schicht Obst in ein Glas füllen. Etwas Mascarpone darauf geben und zum Schluss etwas braunen Zucker.

Den braunen Zucker mit dem Bunsenbrenner karamellisieren.

Wieder eine Schicht Obst und anschließend eine Schicht Mascarpone auf den karamellisierten Zucker geben.

Mit einer Himbeere und einem kleinen Stiel Zitronenmelisse garnieren.

Den Himbeer-Pfirsich-Mascarpone Trifle auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 04. März 2015

Limonen-Joghurt-Tiramisu

Für zwei Personen

Für die Limonen Creme:

250 g Joghurt 1,5 % 2 Limetten 1 Vanilleschote

100 g Schlagsahne 1 Beutel Gelatine 2 $\frac{1}{2}$ EL Zucker

50 ml Orangenlikör 125 ml Espresso 1 kleiner Biscuitboden

Für die Garnitur:

1 Micadostäbchen

Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Schale einer Hälfte abreiben. Die Vanilleschote der Länge nach anschneiden und das Mark herauskratzen. Mit einem runden Plätzchenausstecher aus dem Biskuitboden Scheiben ausstechen. Den Joghurt mit Zucker, Vanillemark, Limonensaft und der Zeste abschmecken. Die Gelatine in die Creme rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben.

In Dessertgläser eine Schicht Limonencreme füllen, darauf eine Scheibe Biscuit legen und mit Orangenlikör und Espresso beträufeln. Anschließend wieder eine Schicht Creme geben, darauf Biscuit legen und wieder mit Orangenlikör und Espresso beträufeln. Mit einer Creme Schicht abschließen, mit dem Micadostäbchen garnieren und servieren.

Hannelore Scherzer am 04. Juni 2015

Mango-Lassi mit karamellisierter Ananas, Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für das Mango-Lassi:

200 g Mango	1 Zitrone	125 g Naturjoghurt
65 ml Milch	Puderrucker	

Für die Ananas:

1 Ananas	2 TL Zucker
----------	-------------

Für das Basilikum-Pesto:

50 g Pinienkerne	30 g Honig	70 ml Rapsöl
1 Bund Basilikum		

Für die Garnitur:

4 Physalis

Die Mango schälen, kleinschneiden und mit dem Naturjoghurt, der Milch und dem Zucker vermengen. Die Zitrone auspressen, einen halben Teelöffel des Saftes dazugeben und alles im Mixer pürieren.

Die Ananas schälen, in Stücke schneiden und mit etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und in die Moulinette geben. Das Basilikum hinzufügen und zerkleinern. Honig und Öl zugeben und zu einem Pesto vermengen.

Den Mango-Lassi mit dem süßem Basilikum-Pesto und karamellisierter Ananas anrichten und mit Puderrucker garnieren.

Jenny Höhne am 12. März 2015

Marzipan-Mohn-Eis mit Chili-Kirschen

Für zwei Personen

Für das Eis:

250 ml Milch	100 ml Sahne	1 Ei
20 g Puderrucker	30 g Mohn	80 g Marzipanrohmasse
20 ml Amaretto	10 ml Rosenwasser	

Für die Chilikirschen:

100 g Sauerkirschen	50 ml Sauerkirschsafft	20 g Stärke
1 Vanilleschote	1 rote Chili	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
1 EL Zucker		

Für das Eis das Ei aufschlagen und mit der Milch, der Sahne, dem Puderrucker, der Marzipanrohmasse, dem Amaretto und dem Rosenwasser zusammengeben. Mithilfe eines Stabmixers zu einer Masse pürieren und in die Eismaschine geben. Kurz vor Ende der Kühlzeit den Mohn hinzugeben und unterrühren.

Die Hälfte der Sauerkirschflüssigkeiten abschütten. Die restliche Flüssigkeit mit den Kirschen in einem Topf aufkochen und mit der Stärke andicken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und zerkleinern. Die Vanilleschote ebenfalls der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Kirschen mit der Chilischote, den Chiliflocken, der Vanille und dem Zucker abschmecken.

Das Marzipan-Mohn-Eis mit Chili-Kirschen auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 12. Juni 2015

Melonen-Creme mit Himbeer-Eis

Für zwei Personen

Für die Creme:

1 kleine Honigmelone	1 Zitrone	400 g griech. Naturjoghurt
150 g Sahne	50 g Puderzucker	2 Blatt Gelatine

Für das Eis:

500 g Himbeeren	4 Eier	400 g Sahne
450 g Zucker	1 Zitrone	

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze

Die Gelatine in ausreichend kaltem Wasser einweichen.

Für die Melonencreme die Zitrone halbieren und auspressen. die Melone halbieren und entkernen. Mit einem Kugelausstecher zwölf Kugeln ausstechen und für die Garnitur bereitstellen. Das restliche Melonenfleisch fein hacken und mit dem Joghurt, dem Zitronensaft und dem Puderzucker verrühren. Die Gelatine ausdrücken und mit zwei Esslöffel Joghurtcreme im Wasserbad auflösen und unter die Creme rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben.

Für das Eis die Himbeeren mit einem Pürierstab pürieren. Die Eier trennen. Die Eiweiße können anderweitig verwendet werden. Die Zitrone halbieren und auspressen. In einer Schüssel die Eigelbe mit Zucker und Zitronensaft vermischen. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben.

Die Masse in die Eismaschine geben und gefrieren lassen. Das fertige Eis ins Gefrierfach geben. Das Himbeereis mit der Melonencreme auf Tellern anrichten, mit der Minze garnieren und servieren.

Sandra Kocks am 01. April 2015

Mohneis mit Pflaumen-Soße

Für zwei Personen

Für das Mohneis:

200 ml Milch	250 ml Schlagsahne	80 g Zucker
2 Eier	50 g Mohn	1 TL Honig
1 Schuss Rum	Minzeblätter	

Für die Pflaumensauce:

150 g eingemachte Pflaumen	$\frac{1}{2}$ Pkt. Vanillezucker	40 ml Rotwein
1 EL Granatapfelsirup	Zimt	

Für das Mohneis die Milch erwärmen, bis diese lauwarm ist.

Mohn in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Den Zucker und die Eier mit einem Mixer in einer Metallschüssel schaumig schlagen. Unter Rühren die Milch dazugeben, die Schüssel in kaltes Wasser stellen und weiter schlagen, bis die Masse abgekühlt ist.

Den Mohn, Honig und einen Schuss Rum einrühren. Die Schlagsahne steif schlagen und unterheben. Die Masse in die Eismaschine geben.

Für die Sauce zwei Pflaumen aufbewahren, die restlichen Pflaumen pürieren und in einem kleinen Topf erhitzen.

Den Rotwein sowie den Granatapfelsirup hinzufügen, mit Vanillezucker und Zimt abschmecken und einige Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Das Mohneis mit Pflaumensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Paul Woelky am 04. März 2015

Nougat-Sahne mit Walnüssen und Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für die Nougat-Sahne:

200 ml Sahne	50 g Nuss-Nugat	20 g Zartbitterschokolade
--------------	-----------------	---------------------------

Für die Walnüsse:

100 g Walnusskerne	2 EL Zucker
--------------------	-------------

Für den Orangensalat:

4 Orangen	4 cl Amaretto	1 Prise Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL Vanillezucker		

Für die Walnüsse eine Pfanne mit dem Zucker erhitzen und karamellisieren. Die Walnusskerne klein hacken und im Karamell schwenken. Anschließend auf einen Teller mit Backpapier legen und auskühlen lassen. Für die Nougat-Sahne einen kleinen Topf mit dem Nougat bei schwacher Hitze schmelzen. Die Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen und anschließend unter das Nougat heben. Einige der karamellisierten Walnüsse und für die Garnitur bei Seite legen und den Rest klein hacken. Die restlichen Walnüsse unter die Nougat-Sahne heben. Für den Orangensalat die Orangen schälen, filetieren und die Filets in eine Schüssel geben. Mit Amaretto, dem Zimtpulver und dem Vanillezucker marinieren. Die Nougat-Sahne mit karamellisierten Walnüssen in Dessertgläser füllen und mit den restlichen karamellisierten Walnüssen bestreuen. Die Schokolade mit einem Käsehobel darüber hobeln. Den Orangensalat daneben anrichten und servieren.

Karin Haugeneder am 20. Januar 2015

Piña-Colada-Milchreis mit karamellisierten Datteln

Für zwei Personen

Für den Milchreis:

100 g rundkorn Milchreis

1 Vanilleschote

20 g Butter

750 ml Milch

$\frac{1}{4}$ frische Ananas

1 Prise Salz

250 ml Kokosmilch

30 g Zucker

Für die Datteln und Mandeln:

50 g entsteinte Datteln

4 cl brauner Rum

50 g gehäutete Mandeln 30 g brauner Zucker

Für den Milchreis die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Die Vanilleschote der Länge nach anschneiden und das Mark herauskratzen. Die Kokosmilch, die Butter, den Zucker und das Vanillemark mit dem Reis zugeben und für eine halbe Stunde kochen. Eine Prise Salz hinzugeben.

Die Datteln halbieren und mit den Mandeln und braunem Zucker in eine heiße Pfanne geben und karamellisieren. Anschließend die Pfanne mit braunem Rum ablöschen.

Die Ananas halbieren, das Fruchtfleisch heraustrennen und in feine Würfel schneiden. Die Ananaswürfel in den fertigen Milchreis unterrühren und auf Teller geben. Mit den karamellisierten Datteln und Mandeln garnieren und servieren.

Tom Mackenroth am 27. März 2015

Pistazien-Eis auf Knusper-Teppich mit Himbeeren

Für zwei Personen

Für das Eis:

155 g Zucker	25 g Tapiokastärke	7 g Salz
0,3 g Xanthan	210 g reines Pistazienmark	120 g reines Mandelöl
3 EL Pistaziengrieß	4 EL neutrales Pflanzenöl	

Für den Knusperteppich:

1 Orange	1 Ei	50 g Puderzucker
100 g Mandelstifte	30 g Pistazien	

Für die gefüllten Himbeeren:

125 g Himbeeren	3 EL Crème-Épaisse	2 EL Yuzu Saft
2 EL Zucker		

Das Backpapier mit Öl bestreichen. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

690 Milliliter Wasser in einen Kochtopf geben. Tapiokastärke, Salz und Xanthan in einer Schüssel vermengen und mit einem Stabmixer in das Wasser einarbeiten und unter ständigem mixen zum kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und das Pistazienmark, den Pistaziengrieß und die Öle nach und nach mit dem Stabmixer einarbeiten. Das Ganze über einem Eisbad abkühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Die Mischung in der Eismaschine weiter verarbeiten. Die Crème Épaisse mit Yuzu Saft und Zucker verrühren. Die Crème in einen Einwegspritzebeutel geben und die Himbeeren damit füllen.

Für den Knusperteppich die Pistazien hacken und ein wenig von der Orangenschale abreiben. Das Ei trennen. Das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Das Eiweiß und den Puderzucker mit den Mandelblättchen, den gehackten Pistazien und dem Orangenabrieb vorsichtig mischen und mit feuchten Händen in kleine Häufchen auf das Backpapier setzen und vorsichtig flachdrücken. Im Backofen zwölf Minuten backen.

Das Pistazieneis mit Knusperteppich und gefüllten Himbeeren auf Tellern anrichten und servieren.

Inka Olek am 09. April 2015

Quartett von Erdbeeren und weißer Schokolade

Für zwei Personen

Für das Erdbeereis:

750 g frische Erdbeeren	100 ml Erdbeerpüree	20 ml Erdbeersirup
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Zucker	

Für den Erdbeersalat:

3 große frische Erdbeeren	30 g Pistazien, geschält, ungewürzt	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 Bund Basilikum	100 g Zucker	

Für die Mascarpone-Creme:

150 g Mascarpone	150 g Quark, 40%	130 g weiße Schokolade
Zucker		

Für den Schokoladen-Chip:

130 g weiße Schokolade	30 g Pistazien, geschält	Meersalz
------------------------	--------------------------	----------

Die Eismaschine vorbereiten.

Für das Erdbeereis alle Erdbeeren waschen, trocken tupfen und von den Kelchen befreien. Anschließend die Erdbeeren halbieren. Die ganze Minze kleinhacken und beiseite stellen.

Drei große Erdbeeren aufbewahren. Die restlichen Erdbeeren zusammen mit dem Erdbeerpüree und dem Sirup in den Mixer geben und alles fein pürieren. Anschließend alles in die Eismaschine geben.

Für den Erdbeersalat die drei Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden.

Das Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Hälfte der Minze, das Basilikum, die Pistazien und den Zucker im Mixer zu einem Pesto mixen. Das Pesto über den Erdbeersalat geben.

Für die Mascarpone-Creme den Quark und die Mascarpone verrühren und zuckern. Die gesamte weiße Schokolade in einem Wasserbad erhitzen und schmelzen. Anschließend die Hälfte der Schokolade unter die Mascarpone-Creme geben.

Für den Schokoladen-Pistazien-Chip mit Meersalz die restliche geschmolzene Schokolade mit den Pistazien verrühren. Die Masse mit Meersalz abschmecken.

Zwei mittelgroße Servierringe auf Alufolie legen und die Schokoladen-Pistazien-Masse hineinfüllen. Die Chips im Kühlschrank auskühlen lassen.

Das Erdbeereis aus der Maschine nehmen und den Rest der Minze unterrühren. Mit etwas Zucker abschmecken und erneut kräftig rühren.

Das Quartett von Erdbeeren und weißer Schokolade auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tom Mackenroth am 24. April 2015

Rosmarin-Eis mit Pinienkern-Schnitte

Für zwei Personen

Für die Pinienkernschnitte:

2 Eier	150 g Zucker	120 g Mehl
100 g Butter	2 TL Vanillezucker	4 EL Kakaopulver, ungesüßt
1 Prise Salz	70 g Pinienkerne	100 g Marzipanrohmasse

Für das Rosmarin-Eis:

200 g Sahne (30%)	400 g Schmand (24%)	120 g Zucker
1 Bund Rosmarin, frisch	2 Blatt Gelatine	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Eis die Sahne in einen Topf geben, erwärmen und den Zucker auflösen. Den Rosmarin sehr fein hacken und in einen Topf geben. Die Gelatine in kaltes Wasser geben und auflösen. Unter die Sahne-Zucker-Mischung heben und mit einem Handrührgerät mixen. Anschließend den Schmand unterheben und die Mischung in die Eismaschine geben.

Für die Pinienkernschnitte die Eier aufschlagen und mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Butter in einem Topf schmelzen und langsam unter die Eier-Zucker-Mischung rühren.

Anschließend das Mehl, das Kakaopulver, die Pinienkerne, den Vanillezucker, die Prise Salz und die Marzipanrohmasse hinzugeben und glatt rühren. Den Teig auf ein Blech geben und zwölf Minuten backen.

Das Rosmarin-Eis mit Pinienkernschnitte auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Kist am 12. Juni 2015

Rosmarin-Eis mit Sake-Pflaumen und Panko-Zimt-Bröseln

Für zwei Personen

Rosmarin-Eis:

200 g Sahne, 30%	400 g saure Sahne, 10%	120 g Zucker
1 Bund frischer Rosmarin	2 Blatt Gelatine	Salz

Sake-Pflaumen:

6 Pflaumen	100 ml Sake	3 EL Zucker
1 Limette	1 cm frischer Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Zimt (Ceylon)
Salz	20 g Butter	

Panko-Zimt-Brösel:

4 EL Panko	1 EL Zucker	1 TL Zimt
1 EL Butter		

In einem Topf den Zucker unter Rühren in der Sahne vollständig bei mäßiger Hitze auflösen. Die Sahne sollte nicht kochen. Eine Prise Salz hinzufügen. Die Rosmarinnadeln von den Stängeln zupfen und fein hacken. Etwa drei Esslöffel davon zu der Sahne geben.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in die warme Sahne geben. In einen Mixbecher gießen und alles mit einem Pürierstab gut durchmischen. Die saure Sahne zufügen und noch einmal durchmischen. In eine Eismaschine füllen und fertig stellen.

Die Pflaumen entkernen und in schmale Spalten schneiden.

Den Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Mit Sake und dem Saft einer Limette ablöschen und sämig einkochen. Den Zimt und eine Prise Salz zufügen und die Hitze ausschalten. Die Butter in die Sauce rühren, die Pflaumen zufügen und mit geriebenem Ingwer und Limettenabrieb abschmecken.

In einer Pfanne Panko, Zimt und Zucker mit Butter knusprig rösten.

Das Rosmarin-Eis mit Sake-Pflaumen und Panko-Zimt-Bröseln auf Tellern anrichten

Torsten Kluske am 05. März 2015

Safran-Grieß mit Zitrusfrüchte-Ragout

Für zwei Personen

Für den Safran-Grieß:

30 g Hartweizengrieß	250 ml Vollmilch	15 g Puderzucker
1 Ei	0,1 g Safranfäden	Minze

Für das Ragout:

1 Orange	1 Limette	1 Tonkabohne
20 g Butter	2 EL Honig	Salz

Die Schale der Orange abreiben. Die Tonkabohne reiben. Das Ei, den Puderzucker, Orangenschale und etwas Tonkabohne mit einem Handrührgerät schaumig rühren. Die Milch mit den Safranfäden und einer Prise Salz in einem Topf aufkochen. Den Grieß mit einem Schneebesen einrühren und die Hitze reduzieren. Wenn die Masse eindickt, die Eimischung unterheben. Anschließend in Gläschen füllen. Die Orange und die Limette schälen und filetieren. Den Saft in eine Pfanne pressen. Den Honig dazugeben und aufkochen. Wenn die Sauce etwas andickt, die Hitze reduzieren und mit etwas Tonkabohne würzen. Zum Schluss ohne Hitze die Butter einrühren. Abkühlen lassen und die Orangen- und Limettenfilets dazugeben. Mit einer Prise Salz und Honig abschmecken. Das Ragout auf den Grieß geben und mit Minze garniert servieren.

Torsten Kluske am 12. Februar 2015

Sauerrahm-Eis mit Orangen-Marinade, Himbeeren, Pecannüsse

Für zwei Personen

Für das Eis:

$\frac{1}{2}$ Zitrone 600 g Sauerrahm 200 ml Sahne
 $\frac{1}{2}$ Vanilleschote 150 g Puderzucker

Für die Marinade:

2 Orangen 50 g Puderzucker 1 Vanilleschote

Für die Beilage:

100 g Himbeeren 100 g Pecannüsse Puderzucker

Für die fruchtig-nussige Beilage zunächst die Himbeeren waschen. Dann die Pecannüsse mit etwas Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren.

Für die Orangenmarinade die beiden Orangen halbieren und entsaften. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Saft mit etwas Vanillemark und dem Puderzucker vermengen und in einem Topf bei geschlossenem Deckel einkochen.

Für das Zitroneneis den Sauerrahm mit dem Puderzucker, der Sahne und dem restlichen Vanillemark vermengen. Die Zitrone abwaschen, trocken tupfen und eine Hälfte auspressen. Die Schale der halben Zitrone abreiben und zusammen mit dem Saft in die Masse geben und so lange vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Anschließend die Masse in der Eismaschine gefrieren lassen.

Zuletzt das Eis auf einen flachen Teller geben und mit der Marinade übergießen. Anschließend die

Jenny Höhne am 23. April 2015

Schoko-Nudeln mit Vanille-Soße, karamellierte Bananen

Für zwei Personen

Für die Schokonudeln:

150 g Schokonudeln 100 g brauner Zucker 1 Prise Salz
Milch

Für die Vanillesauce:

250 ml Milch 1 Ei 2 EL Stärke
1 Päckchen Vanillezucker 1 Vanilleschote

Für die Bananen:

2 Bananen 150 g Zucker

Für die Garnitur:

50 g Mandelsplitter

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Mark der Vanilleschote, die Vanilleschote und die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Das Ei aufschlagen und mit etwas kalter Milch und der Stärke verrühren. Anschließend in die kochende Milch geben, abbinden und nicht mehr aufkochen. Die Vanilleschote entfernen. Einen Topf mit Milch erhitzen und die Nudeln mit dem braunen Zucker und einer Prise Salz kochen. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Den Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen. Nudeln abgießen. Die Schokonudeln mit der Vanillesauce und den karamellisierten Bananen auf Tellern anrichten, mit den Mandelsplittern garnieren und servieren.

Nicholas Fanselow am 19. Februar 2015

Schokoladen- Soufflé mit Erdbeeren

Für zwei Personen

Für das Soufflé:

100 g dunkle Kuvertüre	100 g Butter	5 Eier
30 g Zucker	2 TL Zucker	400 g Erdbeeren
1 Stiel Minze	Puderrucker	Olivenöl
Salz		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Die Souffléförmchen einfetten. Die Schokolade mit etwa 100 Gramm Butter vermengen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Zucker vermengen und zwei Eiweiße steif schlagen. Beides und unter die Schokomischung heben. Die Förmchen damit befüllen und im Backofen garen.

Die Erdbeeren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Minzeblätter abzupfen, klein schneiden und mit Zucker und Olivenöl beträufeln.

Das Schokosoufflé mit den Erdbeeren auf Tellern anrichten und mit Puderrucker garnieren. en und servieren.

Hannah Baunach am 16. April 2015

Schokoladen-Eis mit Karamell-Birne

Für zwei Personen

Für das Schokoladeneis:

500 g Milch	150 g Sahne	50 g Milchpulver
50 g Eigelb	100 g Kakao	100 g Zucker
50 g Dextrose	50 g Honig	2 g Salz

Für die Karamell-Birne:

2 Birnen, mittelgroß	$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 ml halbtrockener Weißwein
1 cl Birnenbrand	1 Schote Vanille	100 g Zucker
1 Prise Zimt	30 g Butter	

Für das Eis die Milch und die Sahne auf 90 Grad erhitzen. Den Kakao, das Milchpulver, den Zucker, den Honig unterrühren. Das Ei trennen und das Eigelb ebenfalls dazugeben. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Masse für etwa 25 Minuten in die Eismaschine geben. Währenddessen die Birnen schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Den Weißwein mit 50 Gramm Zucker, Zimt, dem Vanillemark und Zitronenschale aufkochen lassen. Die Birnen im noch heißen Sud 15 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Den Sud aufheben. Den übrigen Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen und mit dem Birnenbrand und etwa 50 Milliliter Sud ablöschen. Die Butter dazugeben und die Birnen darin glasieren. Das Schokoladeneis mit Karamell-Birnen auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 07. Mai 2015

Schwarzwälder-Kirsch-Tiramisu

Für zwei Personen

Für das Tiramisu:

10 Löffelbiskuits	150 g Mascarpone	250 g Sahne
1 Vanilleschote	100 g Zucker	

Für die Kirschen:

100 g Schattenmorellen mit Saft	100 ml Kirschsaff	1 Tonkabohne
100 g Zucker		

Für die Schokolade:

150 g Bitterschokolade

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Die Mascarpone zusammen mit der Sahne, dem Vanillemark und dem Zucker zu einer Masse einrühren und etwas von der Mascarpone-Masse in eine Form geben. Darauf eine erste Schicht Löffelbiskuit geben.

Für die Kirschen den Kirschsaff mit dem Kirschwasser, dem Zucker und der Tonkabohne in einem Topf einkochen. Die Kirschen dazugeben und kurz darin schwenken. Die Flüssigkeit auf die Biskuitschicht geben. Anschließend die Kirschen daraufgeben. Einige Kirschen für die Garnitur übriglassen.

Abschließend eine weitere Schicht Mascarpone in die Form geben und die Schokolade darüberhobeln. Mit Kirschen garnieren.

Das Schwarzwälder-Kirsch-Tiramisu auf Tellern anrichten und servieren.

Tom Mackenroth am 23. April 2015

Süßer Risotto mit Trauben, Kaffee und Pinien-Kernen

Für zwei Personen

Für das Risotto:

80 g Risottoreis	50 g Butter	1 EL Crème-fraîche
150 ml Apfelsaft	50 ml trockener Weißwein	Olivenöl
Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Trauben, Pinienkerne:

10 weiße, kernlose Trauben	1 Zitrone	50 g Butter
2 EL Pinienkerne	1 EL Honig	50 ml trockener Weißwein
$\frac{1}{2}$ TL Instant-Kaffeepulver	Zimt	Salz

Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. In einer Pfanne die Pinienkerne anrösten. Den Honig hinzugeben und etwas karamellisieren. Mit dem Weißwein ablöschen und den Alkohol verkochen. Die Weintrauben halbieren und zufügen. Kurz garen, vom Herd nehmen und die Butter unterrühren. Mit Zimt, einer Prise Salz, Zitronenabrieb und einem Spitzer Zitronensaft abschmecken. In einem Topf den Risottoreis bei milder Hitze mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und den Alkohol verkochen. Anschließend den Apfelsaft zugießen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und 15 Minuten köcheln lassen. Dabei den Deckel nicht hochheben. Nach 15 Minuten vorsichtig umrühren. Wenn das Risotto sämig ist, die Butter und die Crème-fraîche unterrühren und mit Zucker abschmecken. Das Risotto auf Tellern anrichten, die Trauben und Pinienkerne dazugeben, mit etwas Zimt und wenigen Körnchen Kaffeepulver würzen und servieren.

Torsten Kluske am 13. Februar 2015

Tiramisu

Für zwei Personen

Für den Biskuit:

3 Eier	150 g Mehl	150 g Zucker
1 TL Backpulver	3 EL Kakaopulver	

Für die Mascarpone-Nocken:

300 g Mascarpone	1 Limette	200 ml Sahne
20 ml Amaretto	1 Vanilleschote	100 g Puderzucker

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	200 g Amarettini	1 Espresso
---------------	------------------	------------

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Biskuit die Eier trennen und das Eiweiß mit drei Esslöffel Wasser und dem Zucker aufschlagen. Das Eigelb, das Mehl und das Backpulver unterheben und auf einem Blech 20 Minuten backen.

Für die Mascarpone etwas Limettenschale reiben. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und mit dem Messerrücken das Vanillemark aus den Hälften herauskratzen. Die Sahne aufschlagen und unter die Mascarpone heben. Anschließend die Mascarpone-Sahne-Mischung mit dem Puderzucker, dem Vanillemark, der Limettenschale und dem Amaretto vermischen.

Amarettini in einem Mörser grob zerstoßen und ein paar Minzblätter von dem Zweig zupfen.

Das Biskuit in die gewünschte Form schneiden und mit dem Kakaopulver bestreuen.

Das Biskuit neben der zu Nocken geformten Mascarpone auf Tellern anrichten, die Mascarpone mit der Minze und den zerstoßenen Amarettini garnieren und mit einem frisch gebrühten Espresso servieren.

Christoph Kist am 11. Juni 2015

Vanille-Creme-Obst-Salat in der Orangen-Schale

Für zwei Personen

Für den Obstsalat:

2 große Orangen	150 g Mango, reif	100 g Waldbeeren
1 Päckchen Vanillezucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Vanillecreme:

120 g Magerquark	100 ml Sahne	1 Packet Vanillezucker
2 cl Grappa	2 cl Zitronenlikör	1 TL Zitronensaft

Den Quark mit dem Vanillezucker vermengen. Die Zitrone halbieren, auspressen und einen Esslöffel Zitronensaft separieren. Die Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. Die Orangen etwas über der Hälfte quer durchschneiden. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen, sodass ein Becher entsteht. Das Fruchtfleisch entkernen und würfeln. Die Mango waschen, halbieren, den Kern entfernen und die Frucht von der Schale trennen. Anschließend die Mango fein schneiden. Die Beeren, das Fruchtfleisch der Orangen und die Mango in eine Schüssel geben. Das Obst mit dem Grappa, dem Limoncello und dem Vanillezucker vermengen. Das Obst mit der Vanillecreme mischen und in die ausgehöhlten Orangen geben. Den Vanillecreme-Obstsalat in den Orangenhälften anrichten und servieren.

Nicholas Fanselow am 20. Februar 2015

Walnuss-Ingwer-Röstbirne mit Karamell-Soße

Für zwei Personen

Für die Röstbirne:

2 Birnen	3 EL Walnüsse	20 g kandierter Ingwer
100 g Mascarpone	2 EL brauner Zucker	1 TL Zimt
1 EL Granatapfelsirup		

Für die Karamellsauce:

25 g Zucker	50 ml Sahne	1 TL Vanillezucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Birnen halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Mit etwas Zimt bestreuen. Im Backofen mit der Schnittseite oben 25 Minuten backen. In den letzten fünf Minuten die Walnüsse mit in den Ofen geben und rösten.

Die Birnen herausnehmen, die Walnüsse und den Ingwer hacken. Das Fruchtfleisch, ohne die Schalen zu beschädigen, auslösen und mit dem Ingwer sowie den Walnüssen vermischen. Die Masse zurück in die Schalen füllen.

Den Mascarpone nach Geschmack mit braunem Zucker süßen, mit dem Granatapfelsirup vermengen und ein kleines Häufchen auf der Birne anrichten.

Für die Karamellsauce den Zucker mit einem Esslöffel Wasser im Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Die Schlagsahne zugeben und die Sauce eindicken lassen. Zum Verfeinern noch einen Teelöffel Vanillezucker zugeben.

Das Walnuss-Ingwer-Röstbirne mit Karamellsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Paul Woelky am 05. März 2015

Warmes Schoko-Törtchen

Für zwei Personen

Für das Schokotörtchen:

2 Trüffelpralinen mit Schokolade	40 g Zartbitterschokolade	40 g Zucker
1 Ei	40 g Butter	40 g Mehl
1 EL Puderzucker	1 EL Kakao	Butter und Zucker

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Die Butter schaumig schlagen und den Zucker unterrühren, das Ei dazugeben und die Schokolade und das Mehl unterheben.

Die Förmchen mit Butter einpinseln und mit Zucker austreuen. Die Hälfte des Teigs einfüllen und in jedes Förmchen eine Praline drücken, den restlichen Teig darüber verteilen und im Backofen bei 220 Grad 15 Minuten backen.

Die Schokotörtchen in der Form servieren und mit etwas Puderzucker und etwas Kakao garnieren.

Karin Haugeneder am 04. März 2015

Winter-Grütze mit Vanille-Creme

Für zwei Personen

Für die Wintergrütze:

400 g Waldbeeren, (TK) 70 g Zucker 2 Stangen Zimt
2 Sternanis 1 Prise Lebkuchengewürz

Für die Vanillecreme:

250 g Magerquark 100 ml Sahne 6 Baiser-Krönchen, weiß
1 Schote Vanille

Für die Garnitur:

10 g Schokolade

Für die Grütze die Beeren, den Zucker, die Zimtstangen, den Sternanis und das Lebkuchengewürz in einem Topf für fünf bis zehn Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen und die Gewürze entfernen. In der Zwischenzeit die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark der Vanille herauskratzen. Das Mark der Vanilleschote unter den Quark heben. Die Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. Die Baiser-Krönchen grob hacken und mit der Vanillecreme vermengen. Die Beeren als unterste Schicht in Dessertgläser füllen. Die Schokolade reiben. Die Vanillecreme auf die Beeren geben und mit den Schokoladenraspeln bestreuen. Die Wintergrütze mit Vanillecreme auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 20. Februar 2015

Winterliches Tiramisu mit Sauerkirschen

Für zwei Personen

2 Schokoladenlebkuchen 250 g Sauerkirschen 1 Zitrone
100 g Mascarpone 100 g Magerquark 100 g Schmand
20 ml Orangenlikör 20 ml Rum 100 ml starker Kaffee
2 EL Kakaopulver Zucker

Die Lebkuchen zerbröseln und in ein Glas geben. Den Kaffee mit dem Rum mischen und über die Masse geben. Die Kirschen abtropfen lassen und ins Glas füllen. Die Zitrone halbieren und des Saft auspressen. Die Mascarpone, den Quark und den Schmand vermischen, mit etwas Zucker, dem Orangenlikör und dem Zitronensaft abschmecken und ebenfalls ins Glas geben. Das Tiramisu mit einer Kirsche dekorieren und im Kühlschrank kalt stellen. Das Lebkuchen-Tiramisu mit Kakaopulver bestreuen und servieren.

Barbara Kastl am 05. Februar 2015

Zweierlei Schokoladen-Creme mit Himbeeren und Ananas

Für zwei Personen

1 Ananas	200 g Himbeeren	200 g Sahne
250 g Magerquark	50 g Vollmilchschokolade	50 g weiße Schokolade
2 Vanilleschoten	1 EL Zucker	40 ml Bitterorangenlikör
1 TL Zimtpulver		

Die Schokolade getrennt in zwei Metallschüsseln zerkleinern und im Wasserbad schmelzen. Die Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Unter die Vollmilchschokolade zwei Drittel des Vanillemarks und den Zimt rühren. Unter die weiße Schokolade den Rest des Vanillemarks rühren.

Die Sahne steif schlagen, mit dem Quark vermengen und je eine Hälfte der Mischung unter die Schokoladen heben.

Die Schokomasse in Gläser schichten und kalt stellen.

Die Ananas vierteln. Ein Viertel schälen und den inneren Strunk entfernen. Die übrige Ananas kann anderweitig verwendet werden. Die Himbeeren waschen und trockentupfen.

Die Ananas mit dem Zucker und dem Orangenlikör in einer Pfanne karamellisieren.

Die Schokoladencreme mit der Ananas und den Himbeeren in den Gläsern servieren.

Sandra Kocks am 02. April 2015

Fisch

Bärlauch-Gnocchi mit Wildlachs-Würfeln, grünem Spargel

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

300 g festk. Kartoffeln, klein	70 g Bärlauch, frisch	1 Ei
50 g Kartoffelstärke	50 g Hartweizengrieß	50 g Mehl
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Für die Wildlachs-Würfel:

1 Wildlachsfilet à 200	1 Limette	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den grünen Spargel:

6 Stangen grünen Spargel	30 g Bärlauch	100 g Porzellanbutter, kalt
Puderzucker		

Gesalzenes Wasser in einen Topf geben und die ungeschälten Kartoffeln darin weichkochen. Anschließend den Bärlauch waschen und trocken schleudern und die Stiele entfernen. Das Ei aufschlagen und mit 70 Gramm des Bärlauchs mithilfe eines Stabmixers zu einer feinen Masse pürieren. Das Wasser aus dem Topf abschütten, die Kartoffeln im heißen Zustand pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit dem Bärlauch vermischen und das Hartweizengrieß, die Kartoffelstärke und das Mehl unterheben. Etwas Muskatnuss reiben. Den Bärlauch-Kartoffel-Teig mit dem Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig zu fingerdicken Rollen formen und zwei Zentimeter lange Scheiben abschneiden. Anschließend mit der Rückseite der Gabel andrücken. Wasser in einem Topf erhitzen und die Gnocchi darin so lange kochen bis sie oben schwimmen.

Das Wildlachsfilet würfeln. Etwas Limettenschale reiben. Den Wildlachs mit Salz, Pfeffer und dem Limettenabrieb würzen. Olivenöl in eine Pfanne geben und den Wildlachs darin anbraten. Die Spargelstangen von den unteren Enden befreien und die untere Hälfte schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Stangen eine halbe Minuten blanchieren und mit Eiswürfeln abschrecken. Den Spargel dritteln. Puderzucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Die Spargelstücke darin kurz anbraten. 150 Milliliter Wasser hinzugeben und köcheln lassen. Die restlichen 30 Gramm Bärlauch und die Butter mit in die Pfanne geben. Die Bärlauch-Gnocchi mit Wildlachswürfeln, gebratenem grünem Spargel und Bärlauch-Butter auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Biebhäuser-Becker am 10. Juni 2015

Caipirinha-Lachs mit Tabouleh

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet, mit Haut	2 Limetten	1 EL Cachaca
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL brauner Zucker	2 Zweige Minze
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Zehe Knoblauch	20 ml Pflanzenöl
Chilipulver	schwarzer Pfeffer	

Für das Tabouleh:

200 g mittelfeiner Instant-Couscous	100 g reife Kirschtomaten	1 rote Paprika
1 Zitrone	1 grüne Chili	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
200 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	2 Zweige Minze
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Lachs eine Limette, den Knoblauch und die Minze waschen. Die Minze fein hacken. Den Knoblauch abziehen und circa ein Viertel davon verwenden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Aus der Limette den Saft auspressen. Alle Zutaten, bis auf den Lachs und die Limette, gut mit einem Pürierstab mixen und nach und nach das Pflanzenöl dazu gießen, bis eine glatte Masse entsteht.

Den Lachs salzen und pfeffern und auf die Hautseite legen. In kleinen Abständen bis kurz vor der Hautseite durchschneiden, sodass er wie ein Fächer aufgeht. Mit der Paste aus dem Mixer großzügig bestreichen. Anschließend den Lachs in einer Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten. Die zweite Limette in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Limettenscheiben in die angebrachten schnitte setzen und den Lachs zum Fertiggaren für fünf bis zehn Minuten in den Ofen stellen.

Für den Tabouleh den Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Den Couscous einrühren, 30 Minuten quellen und anschließend abkühlen lassen.

Die Tomaten, die Paprika sowie die Chili putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel und den Knoblauch waschen und abziehen. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Tomatenmark mit etwas Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den restlichen Zutaten unter den Couscous heben.

Den Caipirinha-Lachs mit Tabouleh auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 28. Mai 2015

Dorade mit Kürbis-Stampf, Babyspinat, Speck-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Dorade:

2 Doradenfilets, mit Haut	Butter	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Kürbisstampf:

1 Hokkaidokürbis	50 g Butter	50 g Parmesan
1 Muskatnuss	Salz	

Für die Speck-Vinaigrette:

50 g Bauchspeck	1 Zwiebel	1 Orange
1 EL Zucker	50 ml Apfelessig	100 ml Rapsöl
2 EL Orangensenf	Sojasauce	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Babyspinat:

100 g junger Spinat	1 Zitrone	Butter
Salz		

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen. Die Dorade filetieren, entgräten, salzen und pfeffern und auf der Hautseite in eine kalte Pfanne mit etwas Rapsöl legen. Die Filets bei mittlerer Hitze so lange braten, bis die Haut knusprig ist. Den Fisch wenden und ein Stück Butter hinzugeben. Nach 20 Sekunden herausnehmen und auf einem Gitter im Ofen bei 60 Grad garen. Den Parmesan reiben. Einen halben Hokkaidokürbis in zentimetergroße Würfel schneiden und in etwas Salzwasser weich dünsten. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, dabei den Parmesan und die Butter einarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Zwiebel abziehen und mit dem Bauchspeck würfeln. Beides mit dem Zucker in einer Pfanne braten, bis der Speck Farbe angenommen hat. In eine Schale füllen und den Orangensenf hinzufügen. Mit einem Schneebesen glattrühren und den Apfelessig zufügen. Mit Salz, Sojasauce und einem Schuss Orangensaft kräftig abschmecken. Zum Schluss das Rapsöl unter Rühren einfließen lassen, sodass ein gebundenes Dressing entsteht. Die Zitrone auspressen. Den Spinat waschen, trocknen und kurz in einer heißen Pfanne in etwas Butter schwenken. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Dorade mit dem Kürbisstampf, dem Babyspinat und der Speck-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Kluske am 12. Februar 2015

Doraden-Filet, Jakobsmuschel-Tagliatelle, Limonen-Soße

Für zwei Personen

Für das Doradenfilet:

2 Doradenfilets à 200 g	150 g Weizenmehl	4 EL Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

150 g Jakobsmuscheln	$\frac{1}{2}$ Chilischote, frisch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Zehe Knoblauch	2 EL Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Tagliatelle:

300 g Weizenmehl	5 Eier	1 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Limonensauce:

1 Limetten, groß, unbehandelt	250 ml Schlagsahne, frisch	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Tagliatelle einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Eier allesamt aufschlagen und drei davon trennen. Die zwei Eier und die drei Eigelbe mit dem Weizenmehl und dem Olivenöl zu einem glatten Teig kneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eiweiß kann noch anderweitig verwendet werden. Mit einem Nudelholz und einer Nudelmachine dünne Teigplatten ausrollen und mit einem Messer Tagliatelle schneiden. In den Kochtopf geben bis diese al dente gegart sind.

Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Weizenmehl auf einen Teller geben und die Doraden darin wenden. Anschließend die Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Doradenfilets auf der Hautseite fünf Minuten anbraten und den Fisch mit einem Teller dabei beschweren. Den Herd ausschalten und die Doradenfilets auf der Fleischseite gar ziehen lassen.

Für die Limonensauce die Sahne in einen Topf geben und aufkochen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft zur Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen lassen.

Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und den Knoblauch abziehen. Die Petersilie, die Chilischote und den Knoblauch fein hacken. Die Butter in eine Pfanne geben, erhitzen und die Jakobsmuscheln anbraten. Anschließend die Chilischote, die Petersilie und den Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tagliatelle abschütten, zu den Jakobsmuscheln in die Pfanne geben und kurz schwenken. Das Doradenfilet mit Jakobsmuschel-Tagliatelle und Limonensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 08. Juni 2015

Kabeljau mit Haselnuss-Butter, Zitronen-Knoblauch-Bohnen

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 150 g, mit Haut 150 g Cocktailtomaten 2 EL Butter
1 Bund Salbei Salz, Pfeffer

Für die Haselnussbutter:

70 g geschälte Haselnüsse 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 kleine, festk. Kartoffeln 3 Zweige Rosmarin 6 getr. Lorbeerblätter
2 EL Olivenöl grobes Meersalz

Für die Bohnen:

300 g grüne Bohnen 2 Knoblauchzehen 1 Zitrone
2 EL Olivenöl Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Zunächst die Kartoffeln schälen und quer zu einem Fächer einschneiden, ohne sie dabei zu durchtrennen. Die Rosmarinnadeln von den Stängeln zupfen und die Einschnitte der Kartoffeln wechselweise mit Rosmarin und einem halben Lorbeerblatt füllen. Die Kartoffeln in eine flache Auflaufform geben, mit grobem Meersalz bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln. Dann die Kartoffeln im Backofen für etwa 25 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch immer wieder mit etwas Olivenöl übergießen. Für die Haselnussbutter die Haselnüsse grob hacken und einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Haselnüsse dazu geben und in der Butter rösten. Anschließend die Haselnüsse aus der Butter entnehmen und für die Garnitur beiseite stellen. Für die Zitronen-Knoblauch-Bohnen die Enden der Bohnen entfernen, diese in etwa vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin bei mittlerer Hitze für etwa zehn Minuten dünsten. Anderthalb Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und für die letzte Minute zu den Bohnen geben. Die übrige halbe Knoblauchzehe im Kühlschrank lagern und anderweitig verwenden. Zuletzt die Zitrone halbieren und etwas von der Schale fein reiben. Die restliche Zitrone im Kühlschrank lagern. Die Bohnen mit einigen Spritzern Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Pfeffer und Salz würzen. Gegebenenfalls mit etwas Zucker abschmecken. Den Salbei von den Stängeln zupfen und die Blätter zupfen und hacken. Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen und kurz ruhen lassen. Zwei Esslöffel Butter zu der Haselnussbutter in die Pfanne geben und den Kabeljau darin auf einer Seite zwei Minuten braten. Anschließend den Kabeljau wenden und den Herd auf eine niedrige Hitze stellen. Die Tomaten unzerkleinert dazugeben. Je nach Dicke der Filets den Kabeljau für zwei bis vier Minuten garen lassen. Dabei die Pfanne ab und zu schwenken. Zuletzt die Tomaten nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch zusammen mit den Cocktailtomaten auf einem Teller anrichten und die gerösteten Haselnüsse und Haselnussbutter darüber geben. Die Bohnen und die gefächerten Kartoffeln dekorativ um den Fisch herum drapieren und direkt servieren.

Paul Woelky am 15. Januar 2015

Kabeljau-Filet mit Kräuter-Parmesan-Kruste und Risotto

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet :

400 g Kabeljaufilet, mit Haut	5 EL Semmelbrösel	1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch	4 EL Pinienkerne	100 g Parmesan
50 g Kapern;	1 Zitrone	2 Salbeiblätter
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 TL Paprikapulver
50 ml Olivenöl	Fleur de Sel	schwarzer Pfeffer

Für das Risotto vongole:

300 g Risottoreis	10 Miesmuscheln	6 Garnelen
10 Cocktailtomaten	1 Schalotte	750 ml Hühnerfond
750 ml Fischfond	100 g Butter	100 ml Weißwein
100 g Parmesan	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Kabeljaufilet halbieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver von allen Seiten würzen. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen und den Fisch darin mit je einem Zweig Rosmarin und Thymian von beiden Seiten anbraten.

Für das Risotto etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien und entdarmen. Zusammen mit den Miesmuscheln und den Tomaten im Topf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und abwechselnd mit warmem Hühner- und Fischfond angießen.

Für den Kabeljau den Salbei und die Kapern grob schneiden und den Parmesan reiben. Alles mit den Semmelbröseln, den Pinienkernen sowie dem restlichen Olivenöl vermengen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren, auspressen, ein wenig von der Schale abreiben und beides zu der Parmesan- Masse geben.

Die Kabeljaufilets in eine Auflaufform geben und mit der Kräutermasse bedecken. Für 15 Minuten in den Ofen geben.

Den Parmesan reiben und kurz vor Schluss zusammen mit der Butter abbinden.

Das Kabeljaufilet mit Kräuter-Parmesan-Kruste und Risotto vongole auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 07. Mai 2015

Knuspriger Adlerfisch mit mediterranem Kartoffelsotto

Für zwei Personen

Für den Adlerfisch:

400 g Adlerfischfilet, ohne Haut	1 Ei	1 Zitrone
30 g grüne Taggiasca Oliven	50 g Panko	100 ml Sahne
4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Zitronenthymian	2 EL Mehl
125 g Butterschmalz	4 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Kartoffelsotto:

250 g Kartoffeln, große	2 Sardellenfilets	1 große Schalotte
1 Zehe frischer Knoblauch	5 EL Kapern, mit Sud	10 schwarze Oliven Taggiasca
3 getrocknete Öl-Tomaten	2 San Marzano Tomaten	1 rote Paprika
150 g Parmesan	1 TL grünes Pesto	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	20 ml Wermut
1 TL Aceto Balsamico	400 ml Geflügelfond	4 EL Butter
3 EL Olivenöl	Zucker	Fleur de Sel
schwarzer Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian

Für das Kartoffelsotto die Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein Würfeln.

Das Olivenöl mit der Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Kartoffeln eine Minute anschwitzen. Die Kapern, die Sardellen, die schwarzen Oliven und die getrockneten Tomaten fein hacken und mit in die Pfanne geben. Mit dem Wermut ablöschen, dann Geflügelfond angießen und unter häufigem Rühren in etwa fünfzehn Minuten gar kochen. Rosmarin und Thymian fein hacken. Den Schnittlauch waschen und in feine Röhrchen schneiden. Die Tomaten und die Paprika schälen und würfeln. Den Parmesan reiben.

Das Pesto mit Rosmarin, Thymian und Schnittlauch unter das Kartoffelsotto mischen und mit dem Balsamico abschmecken. Den Parmesan mit Butter und den gewürfelten Tomaten sowie den Paprikawürfel unterrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Fisch eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl und Butterschmalz erhitzen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in portionsgerechte Stücke schneiden.

Für die Panierstraße drei Schalen aufbauen. In die erste Schale das Mehl füllen. In der zweiten Schale das Ei mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven, den Rosmarin und den Thymian fein hacken, mit dem Paniermehl mischen und in die dritte Schale füllen.

Den Adlerfisch salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Nun den Fisch durch die Ei-Sahne ziehen und anschließend in der Paniermehl-Oliven-Rosmarin-Thymian Mischung wenden.

Den Fisch in der heißen Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten goldbraun anbraten und auf Küchenpapier entfetten. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Das Kartoffelsotto auf zwei Tellern anrichten, den Fisch darauf setzen, mit dem Thymianzweig und den restlichen Kapern garnieren, mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.

Inka Olek am 22. April 2015

Knuspriger Kartoffel-Waller, Dill-Gurken, Zitronen-Soße

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wallerfilets à 150 g, ohne Haut 3 festkochende Kartoffeln 3 EL Butterschmalz
Salz schwarzer Pfeffer

Für die Zitronensauce:

1 festkochende Kartoffel 1 Zitrone 2 EL braune Butter
80 g Sahne 350 ml Gemüsefond 1 getrocknete Chilischote
1 Lorbeerblatt Salz

Für die Dill-Gurken:

1 Salatgurke 2 EL braune Butter $\frac{1}{2}$ Bund frischer Dill
Salz schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Die Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Anschließend die Gurkenscheiben in dem kochenden Salzwasser bissfest blanchieren.

In einem Sieb abgießen und die Gurken kalt abschrecken.

Die braune Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gurken darin andünsten. Den Dill waschen, trocken tupfen und kleinhacken. Den Dill zusammen mit Salz und Pfeffer in die Pfanne geben.

Für die Sauce die Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Den Fond in einem Topf erhitzen. Anschließend die Kartoffelscheiben, die getrocknete Chilischote und das Lorbeerblatt hinzugeben. Alles für 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Chilischote und das Lorbeerblatt mit einem Löffel entfernen. Nun die braune Butter und die Sahne hinzugeben und pürieren.

Eine Zitrone waschen, halbieren, auspressen und die Schale mit einem Zestenreißer abreiben. Die Zitronenabrieb und den Saft in die Sauce geben und mit etwas Salz abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce noch einmal mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für den Waller die Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Wallerfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kartoffelscheiben über die Wallerfilets legen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin zuerst auf der Kartoffelseite für 13 Minuten goldbraun braten und dann wenden.

Den Fisch mit der Kartoffelseite nach oben auf einem Bett aus Gurkengemüse auf zwei Tellern anrichten und mit der aufgeschäumten Sauce servieren.

Annalena Jänicke am 22. April 2015

Lachs mit Zuckerschoten-Bohnen-Salat und Haselnüssen

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

400 g Lachsfilet, mit Haut	125 g Butter	1 Zitrone
Fischgewürzmischung	Gewürzsalz	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

200 g Zuckerschoten	200 g Prinzessbohnen	20 g Schnittlauch
70 g Haselnüsse	2 Orangen	2 EL Balsamicoessig
1 EL Ahornsirup	3 EL Haselnussöl	2 EL Olivenöl
1 Prise rosa Salzflöcken	fermentierter Pfeffer	

Den Backofen bei 180 Grad vorheizen.

Die Haselnüsse auf der Alufolie im Ofen acht bis zehn Minuten rösten. Nachdem sie abgekühlt sind, grob hacken.

Ungesalzenes Wasser zum kochen bringen. Die Prinzessbohnen und die Zuckerschoten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Bohnen vier Minuten blanchieren, aus dem heißen Wasser nehmen und in Eiswasser abkühlen. Zum trocknen auf einem Küchentuch ausbreiten. Die Zuckerschoten eine Minute blanchieren und ebenfalls in dem Eiswasser abkühlen und auf das Küchentuch ausbreiten.

Mit dem Zestenreißer von Zesten den Orangen abziehen und mit einem Messer die Schale und die weiße Haut von den Orangen schälen. Anschließend die Orangenfilets herausschneiden. Dabei den Saft über einer Schüssel auffangen.

Das Salz in dem Essig auflösen und mit dem Öl und Ahornsirup aufschlagen. Die Zutaten untermischen, probieren und abschmecken. Bei Bedarf nachwürzen.

Den Lachs mit der Fischgewürzmischung und dem Salz würzen und auf der Hautseite in der Pfanne mit Butter anbraten. Nach drei Minuten umdrehen und in der Pfanne gar ziehen lassen. Den gebratenen Lachs mit Zuckerschoten-Bohnen-Salat, Haselnüssen und Orangen auf Tellern anrichten und servieren.

Inka Olek am 09. April 2015

Orangen-Schellfisch mit Kartoffel-Stampf, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Schellfischfilet, á 200 g	2 Orangen	40 g Kumquats
1 Schote rote Chili	1 Wurzel Ingwer, 3 cm	2 EL Butter

Salz

Für den Kartoffelstampf:

400 g Vitelotten	150 ml Milch	3 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Salat:

100 g Babyspinat	1 Schalotte	6 Scheiben Bacon
2 Scheiben Toastbrot, weiß	1 EL Akazienhonig	3 EL Rapsöl
3 EL lieblicher Weißwein	1 TL Weißweinessig	1 TL rosa Beeren
1 Prise Zucker	Rapsöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Vitelotten schälen und waschen. Die Kartoffeln in kaltem Salzwasser erhitzen und kochen. Die Kumquats waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und den Kernen befreien und fein scheiden. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. In einem Topf die Butter erhitzen und alles darin anschwitzen. Den Ingwer schälen, andrücken und dazugeben. Anschließend mit dem gepressten Orangensaft ablöschen. Den Schellfisch waschen, trocken tupfen, salzen und fünf Minuten in der Pfanne mit andünsten. Eine weitere Pfanne mit Rapsöl erhitzen und den Bacon braten. Die Kanten von dem Toastbrot entfernen und das Toastbrot würfeln. Den Speck auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und die Brotwürfel in die Pfanne geben. Den Spinat waschen und trocknen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die rosa Beeren grob hacken. Den Spinat, die Schalotte und den Bacon vermengen. Für das Dressing den Weißwein, den Weißweinessig, den Honig, die rosa Beeren und die Schalotten vermengen und das Rapsöl langsam einrühren. Mit Zucker abschmecken und das Dressing und die Brotwürfel über den Salat geben. Die Muskatnuss reiben. Die Vitelotten abgießen, stampfen und mit der Butter und der Milch vermengen. Den Kartoffelstampf mit Muskatnuss und etwas Salz abschmecken. Den Ingwer aus dem Sud nehmen und auf den Teller geben. Den Orangen-Schellfisch mit dem Kartoffelstampf und dem Spinat-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 19. Februar 2015

Räucher-Lachs aus der Dose, Herzoginkartoffeln, Spinat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 mittelgroße Lachsfilets à 180 g	3 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian
4 Blätter Salbei	5 EL Olivenöl	20 g gehobelte Mandeln
Räuchermehl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Herzoginkartoffeln:

300 g mehligk. Kartoffeln	2 Eier	150 g Butter
$\frac{1}{2}$ Muskatnuss	1 TL Zimt	Salz

Für den Spinat:

500 g frischer Spinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Muskatnuss
1 TL Chilipulver	1 Chilischote	100 ml Sahne
50 g Butter	Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser die Kartoffeln gar kochen.

Für den Lachs die Rosmarin- und Thymianzweige sowie Salbeiblätter in eine Keksdose aus Aluminium legen, dann zu dreiviertel mit Räuchermehl füllen. Die Alufolie passend einsetzen, sodass sie auf dem Räuchermehl ruht. Den Deckel der Dose vorsichtig mit einem Messer fünf oder sechsmal durchstechen. Die Lachsfilets kalt waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit dem Olivenöl einreiben und mit der Haut nach unten auf die Alufolie legen. Die Dose mit dem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze acht bis zehn Minuten auf den Herd stellen.

Für die Herzoginkartoffeln die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Eier trennen und die Eigelbe aufbewahren. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die gepressten Kartoffeln mit 50 Gramm Butter, den Eigelben, Salz und Zimt vermengen. Etwas von der Muskatnuss dazu reiben. Mit 50 Gramm Butter ein Backblech einfetten. Die restliche Butter in einem Topf zerlassen. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel geben und Rosetten auf das Backblech spritzen. Diese mit der zerlassenen Butter bestreichen. Die Herzoginkartoffeln für etwa zehn Minuten im Backofen goldbraun backen.

Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, in einer Pfanne mit Butter und Öl anschwitzen und den Spinat dazugeben. Den Ingwer schälen und mit in die Pfanne reiben. Etwas Muskatnuss dazu reiben und mit der Sahne, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Die Chilischote der Länge nach anschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken und ebenfalls zur Creme geben. Die Zitrone waschen, etwas von der Schale abreiben und die Creme damit erneut abschmecken.

Den Spinat auf Teller geben, den Lachs dazulegen und die Kartoffeln drumherum drapieren. Abschließend das Ganze mit den Mandeln garnieren und servieren.

Christoph Kist am 20. Mai 2015

Rotbarbe mit Spargel, Kartoffel-Püree, Orangen-Curry-Soße

Für zwei Personen

Für die Rotbarbe:

2 Rotbarbenfilets à 150 g Olivenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

3 Orangen 30 g Butter 150 ml Crème-fraîche
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch 1 EL Currypulver 1 EL Zucker
Salz schwarzer Pfeffer

Für den Spargel:

300 g weißer Spargel 2 EL Butter 2 EL weißer Zucker
Salz

Für das Kartoffelpüree:

200 g mehligkochende Kartoffeln 50 g Butter 100 ml Milch
1 Muskatnuss Salz schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce die Butter in einer Pfanne zerlassen und mit dem Zucker karamellisieren lassen. In der Zwischenzeit die Orangen waschen, trocken tupfen und alle bis auf eine Hälfte auspressen. Die letzte Orangenhälfte wird für den Fisch verwendet. Zu dem karamellisierten Zucker das Currypulver geben und alles mit dem Orangensaft ablöschen. Die Crème fraîche hinzugeben und alles cremig reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Spargel waschen, trocken tupfen und mit einem Spargelschäler schälen. Anschließend mit Zucker und Salz bestreuen und mit Butter bestreichen. Den Spargel doppelt in Alufolie einwickeln und bei 200 Grad für 20 Minuten im Backofen backen.

Für den Fisch die Filets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Fisch fünf Minuten auf der Hautseite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch anschließend wenden und glasig braten.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen. In einem mittelgroßen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel für etwa zehn Minuten garen. Die Kartoffeln anschließend abgießen, in grobe Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Kartoffelstücke mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Die Milch und die Butter hinzugeben und mit dem Pürierstab pürieren. Die Muskatnuss reiben und den Abrieb in das Püree geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden.

Aus der übriggebliebenen halben Orange vier Orangenfilets schneiden.

Zuletzt die Rotbarbe zusammen mit dem Spargel, dem Kartoffelpüree und der Sauce auf zwei Tellern anrichten und servieren. Mit geschnittenem Schnittlauch und den Orangenfilets garnieren und servieren.

Annalena Jänicke am 23. April 2015

Seeteufel-Röllchen mit Garnelen-Frischkäse-Füllung

Für zwei Personen

Für die Seeteufelröllchen:

4 Seeteufelfilets à 150g (ohne Haut)	300 g Eismeershrimps	100 g Frischkäse
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Orangen-Fenchel-Gemüse:

5 Orangen	2 Knollen Fenchel	1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Reis:

200 g Basmatireis	50 g Butter	Salz
-------------------	-------------	------

Für die Currysahne:

200 ml Sahne	1 EL Currypulver	Salz
--------------	------------------	------

Den Ofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Dampfgareinsatz mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.

Die aufgetauten Garnelen zusammen mit dem Frischkäse pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Seeteufelfilet mit der Frischkäse-Mischung bestreichen, einrollen und mit einem Faden zusammenbinden. Die Röllchen in eine feuerfeste Form legen, mit Frischhaltefolie bedecken und für 15 Minuten in den Ofen geben. Anschließend bei 90 Grad in einem Dampfgerät zu Ende garen.

Für den Reis einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Currysahne 50 Milliliter der Sahne mit Curry aufkochen lassen. Anschließend leicht salzen und mit der restlichen Sahne vermischen. In den Sahnebereiter geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Den Reis kochen und anschließend in Butter schwenken.

Eine Pfanne mit dem Butterschmalz bei mittlerer Hitze vorbereiten.

Für das Orangen-Fenchel-Gemüse die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Orangen filetieren und den Fenchel in Streifen schneiden. Die Zwiebeln im Butterschmalz andünsten und den Fenchel hinzugeben. Nach kurzer Zeit die Orangen ebenfalls dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und für etwa zehn Minuten fertig garen.

Das Orangen-Fenchelgemüse auf die Teller geben und die Seeteufelröllchen obenauf platzieren. Mit der Currysahne garnieren und servieren.

Annalena Jänicke am 18. März 2015

Spargel-Lasagne mit Estragon-Sabayon und Lachs-Würfeln

Für zwei Personen

Für die Lachswürfel:

300 g Lachs, küchenfertig	2 Zehen Knoblauch	1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin	50 g heller Sesam	50 g schwarzer Sesam
Rapsöl		

Für die Lasagne:

6 Lasagneplatten	10 weiße Spargelstangen	10 grüne Spargelstangen
1 Zitrone	150 g Butter	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Zabaione:

2 Schalotten	4 Eier	300 g Butter
300 ml Weißwein	100 ml Weißweinessig	1 Bund Estragon
8 schwarze Pfefferkörner	20 g Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Lachs in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel mit dem Thymian, dem Rosmarin und den Knoblauchzehen darin anbraten. Die Lachswürfel im vorgeheizten Ofen garziehen lassen. Anschließend in dem hellen und dunklen Sesam wenden.

Für die Zabaione die Schalotten abziehen, würfeln und mit dem Zucker in einem Topf anschwitzen. Mit dem Weißweinessig und dem Weißwein ablöschen. Die schwarzen Pfefferkörner hinzugeben und die Flüssigkeit reduzieren lassen. In einem Topf Wasser erhitzen und darüber in einer Schüssel die Butter schmelzen lassen. Die Eier trennen und das Eigelb mit Salz, Pfeffer und dem Zucker schaumig schlagen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Schalotten und schwarzen Pfefferkörner aus der reduzierten Weißweinflüssigkeit sieben und diese in die Eigelbmasse unterrühren. Anschließend die Eigelbmasse in die mittlerweile flüssige Butter unterrühren bis die Masse eine dickflüssige Konsistenz erreicht hat. Den Estragon zerkleinern und unterheben.

Die Lasagneplatten in gesalzenem Wasser bissfest garen. Anschließend in Butter schwenken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den grünen und weißen Spargel schälen und auf eine Länge von je zehn Zentimeter zuschneiden. Den Zitronensaft mit dem Gemüsefond, 250 Milliliter Wasser, Salz, Pfeffer und dem Zucker zum Kochen bringen. Den weißen Spargel darin bissfest kochen. Den grünen Spargel in gleich große Stücke schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den grünen Spargel darin anschwitzen. Anschließend den weißen Spargel hinzugeben.

Die Lasagneplatten und den Spargel abwechselnd schichten.

Die offene Spargellasagne mit Estragonzabaione und gebratenen Lachswürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Kist am 11. Juni 2015

Speck-Zander mit Kartoffel-Chips und Balsamico-Linsen

Für zwei Personen

Für den Zander:

4 Zanderfilets à 120 g, mit Haut	10 Scheiben Speck	200 g Sauerkraut
1 Limette	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Linsen:

150 g schwarze Linsen	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Scheibe Speck
400 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark	5 EL Balsamicoessig
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Limettensauce:

1 Limette	3 Schalotten	50 g Butter
100 ml trockener Weißwein	500 ml Fischfond	500 ml Sahne
3 - 4 EL Traubensenf	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

1 große, festkochende Kartoffel	Frittierfett	Salz
---------------------------------	--------------	------

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fett in der Fritteuse etwa auf 160 Grad vorheizen.

Für den Fisch die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Die Fischstücke auf der Hautseite gleichmäßig mit Speck belegen und eine Tasche hinein schneiden und diese mit Sauerkraut füllen.

Eine Pfanne erhitzen und die Zanderfilets zuerst auf der Speckseite anbraten, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und im vorgeheizten Backofen fertig garen.

Die halbe Schalotte abziehen und gemeinsam mit den Linsen und einer Scheibe Speck im Fond weich kochen lassen. Anschließend mit dem Balsamico, Salz, Pfeffer und dem Tomatenmark abschmecken.

Den Saft der Limetten auspressen. Die Schalotten abziehen, in Streifen schneiden und in der Butter anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen und reduzieren lassen. Abschließend mit der Sahne auffüllen, das Ganze pürieren und mit dem Limettensaft, dem Traubensenf sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffel schälen und hauchdünn auf der Aufschnittmaschine aufschneiden. Anschließend in feine Streifen schneiden und in der Fritteuse knusprig frittieren.

Die Zanderfilets mit den knusprigen Kartoffelchips, den Linsen sowie der Limettensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Hannah Baunach am 16. April 2015

Steinbutt-Röllchen, Kartoffel-Bällchen und Ingwer-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Steinbutt-Röllchen:

350 g Steinbuttfilet (ohne Haut)	6 großer Reispapierblätter	4 Zweige Thymian
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Kartoffelbällchen:

300 g Kartoffeln	2 EL Tahin (Sesammus)	6 EL Sesamkörner
2 EL Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Ingwergemüse:

1 Fenchelknolle	2 cm Ingwerknolle	1 Karotte
1 Knoblauchzehe	4 braune Champignons	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Portweinschaum:

2 Schalotten	8 rote Pfefferkörner	2 Zweige Thymian
4 EL weißen Portwein	2 EL Wermut	4 EL Fischfond
60ml Schlagsahne	1 Zitrone	2 TL Korianderkörner
2 EL Butter	Salz,	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf in heißem Salzwasser gar kochen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und Butter sowie etwas Salz hinzugeben. Das Tahin hinzufügen, das Kartoffelpüree sollte jedoch nicht flüssig sein, sondern eine feste, breiige Konsistenz haben.

In der Zwischenzeit die Sesamkörner in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten.

Aus dem Kartoffelbrei Bällchen formen und diese in den Sesamkörnern rollen.

Das Reispapier in nassen Küchentüchern für einige Minuten anweichen.

Die Steinbuttfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Nun die einzelnen Streifen auf je ein Reisblatt geben, mit einem halben Thymianzweig garnieren und wie eine Frühlingsrolle einrollen.

Die Fenchelknolle halbieren, in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und dort fünf Minuten kochen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Möhre schälen und dünn stifteln, die Champignons und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

Den Fenchel in einer Pfanne in heißem Olivenöl anbraten, Möhren hinzugeben. Nun Ingwer, Knoblauch und Champignons in die Pfanne geben und das Gemüse bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht bissfest servieren.

Die Steinbuttpäckchen in eine Pfanne in Olivenöl knusprig anbraten.

Das Steinbutt-Röllchen mit Sesam-Kartoffelbällchen, Ingwergemüse und den Portweinschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Paul Woelky am 04. März 2015

Thunfisch-Tataki, Madras-Kartoffeln und Sauce béarnaise

Für zwei Personen

Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfisch (Sashimi-Qualität)	1 EL	1 EL heller Sesam
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Madras-Kartoffeln:

2 große Kartoffeln, festk.	1 EL Madras Curry-Pulver	1 TL Kreuzkümmel
1 Zwiebel	1 EL Schwarzkümmel	1 EL heller Sesam
1 Bund Rucola	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Sauce Béarnaise:

2 Eier	100 ml trockener Weißwein	1 Schalotte
1 Bund Estragon	1 Zitrone	1 TL Zucker
200 g Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Eier trennen und die Eigelbe in einen Mixbecher geben.

Die Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen.

Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Zucker in etwas Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Etwas auskühlen lassen und durch ein Sieb zum Eigelb gießen.

Mit dem Stabmixer mixen und nun in einem dünnen Strahl die Butter hineinlaufen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Die Estragon-Blätter abzupfen und fein hacken. Etwa einen Esslöffel davon zu der Sauce geben und glatt rühren.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa ein mal ein Zentimeter große Würfel schneiden. In eine Schale geben und mit Madras Curry-Pulver, Kreuzkümmel und Salz würzen. In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mäßiger Hitze 15 Minuten rundherum knusprig braten.

Die Zwiebel schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Zu den fast fertig gebratenen Kartoffeln geben und zusammen mit dem Schwarzkümmel und Sesam anschwitzen.

Auf einem Brett Salz, Pfeffer und beide Sesamfarben gleichmäßig verteilen.

Den Thunfisch in Stücke schneiden und in den Gewürzen rundherum wenden und würzen. In einer Pfanne etwas Rapsöl stark erhitzen und den Thunfisch rundherum scharf anbraten. Etwas auskühlen lassen und schräg aufschneiden. Der Fisch soll nur einen etwa zwei Millimeter breiten grauen Rand zeigen und innen roh sein.

Das Thunfisch-Tataki, Madras-Kartoffeln und Sauce béarnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Kluske am 04. März 2015

Variationen von Lachs und Spargel

Für zwei Personen

Für das Spargeleis:

2 $\frac{1}{2}$ Stangen grüner Spargel	2 $\frac{1}{2}$ Stangen weißer Spargel	1 Ei
$\frac{1}{2}$ l Sahne	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Spargel:

2 $\frac{1}{2}$ Stangen grüner Spargel	1 $\frac{1}{2}$ weißer Spargel	Butter
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den marinierten Spargel:

1 Stange weißer Spargel	50 ml Erdbeeressig	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Lachs:

250 g Lachstranche	50 g Wasabi-Erdnüsse	1 EL Wasabi-Paste
Butter		

Für das Lachstartar:

50 g Räucherlachs, in Scheiben	50 g Crème-fraîche	1 Bund Kerbel
Salz	Schwarzer Pfeffer	

Die Eismaschine vorkühlen und den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den gesamten Spargel waschen, trocken tupfen und von den holzigen Enden befreien. Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen.

Für das Spargeleis jeweils zweieinhalb Stangen des grünen und weißen Spargels in einem mittleren Topf mit 500 ml Sahne aufkochen. Das Ei aufschlagen und das Eigelb unterrühren. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Anschließend alles in den Mixer geben und sehr fein pürieren. Danach in die Eismaschine geben.

Für den gebratenen Spargel in einer beschichteten Pfanne etwas Butter erhitzen. Eineinhalb Stangen weißen Spargel und zweieinhalb Stangen grünen Spargel in der Butter anbraten und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den marinierten Spargel die Stange vom weißen Spargel mit einem Schäler in feine Streifen hobeln. Den Erdbeeressig über den Spargel träufeln. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den Lachs im Wasabi-Nussmantel den Fisch mit der Wasabipaste bestreichen. Anschließend die Erdnüsse im Mörser zerstoßen und ebenfalls beidseitig über den Fisch geben.

Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den umhüllten Lachs darin kurz anbraten. Anschließend den Lachs in den vorgeheizten Ofen geben und zehn Minuten garen lassen.

Für das Lachstartar den Räucherlachs in feine Stücke schneiden. Den Kerbel waschen, trocken tupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Den Kerbel, die Crème fraîche, Salz und Pfeffer zusammen mit dem Tartar in eine Schüssel geben und verrühren.

Zuletzt die Variationen von Lachs und Spargel auf Tellern anrichten und zusammen servieren.

Tom Mackenroth am 20. April 2015

Zander-Filet mit Gemüse, Kartoffel-Bällchen, Wein-Schaum

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 200 g	2 Zweige Rosmarin	100 ml Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Kartoffelbällchen:

3 große Kartoffeln (fest)	Öl	Salz
---------------------------	----	------

Für das Gemüse:

2 Zucchini	3 rote Paprika	250 g Kirschtomaten
1 Zwiebel	100 ml Gemüsefond	3 Zweige Rosmarin
1 Bund Oregano	50 ml Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Weinschaum:

1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml Weißwein (trocken, Riesling)
200 ml Sahne	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffelbällchen einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für das Gemüse eine Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze auf dem Herd vorbereiten.

Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Zucchini und Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel in der Pfanne anschwitzen, Paprika und Zucchini dazugeben und anbraten. Anschließend alles mit dem Gemüsefond ablöschen und die Tomaten hinzugeben. Rosmarin und Oregano hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Die Fritteuse vorbereiten und einschalten.

Die Kartoffeln halbieren und mit einem Kugelausstecher kleine Bällchen ausstechen. Diese dann in dem kochenden Wasser vorgaren. Anschließend in die Fritteuse geben und frittieren. Danach die Kartoffelbällchen mit Salz abschmecken und beiseite stellen.

Für den Weinschaum einen Topf bei mittlerer Hitze vorbereiten. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und im Topf leicht anrösten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Den Knoblauch entfernen und die Sahne hinzugeben. Den Saft der Zitrone dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht einreduzieren lassen. Schließlich mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Für das Zanderfilet Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Rosmarin abzupfen, dazugeben und den Zander auf der Hautseite braten. Kurz wenden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse auf Tellern anrichten, den Zander darauf geben, mit den Kartoffelbällchen und dem Weinschaum anrichten und servieren.

Annalena Jänicke am 16. März 2015

Zitronen-Risotto mit Lachs und Chicorée-Aprikosen-Salat

Für zwei Personen

Für das Zitronenrisotto:

150 g Risottoreis	2 Schalotten	2 Zitronen
80 g Butter	60 g Parmesan	500 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein	2 EL flüssiger Blütenhonig	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200 g, mit Haut	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für den Salat:

6 Aprikosen	2 Chicorée	1 Avocado
2 EL Pinienkerne	1 EL Butterschmalz	50 ml Gemüsefond
50 ml Aprikosensaft	50 ml Mirabellenessig	100 ml Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Risotto die Schalotten abziehen, klein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis kurz mit anschwitzen und alles mit dem Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Das Schalotten-Risotto-Gemisch unter Rühren immer wieder mit dem Gemüsefond aufgießen. Die Zitronen abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Den Parmesan fein reiben. Das Risotto mit Salz, Pfeffer, etwas Honig, Zitronensaft und dem Zitronenabrieb abschmecken und mit Butter und Parmesan das Risotto schlotzig abbinden.

Den Lachs waschen, trocken tupfen, etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite braten, bis die Haut knusprig wird. Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auch auf der anderen Seite drei Minuten braten.

Für den Salat den Chicorée waschen, trocken schleudern und welke Blätter entfernen. Den Chicorée halbieren und die Herzen entfernen. Den verwendbaren Teil des Chicorées in grobe Streifen schneiden und kurz mit heißem Wasser überbrühen, um die Bitterstoffe zu reduzieren.

Das Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen lassen und den Chicorée darin für eine Minute anbraten und anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und eine Weile garen. Der Chicorée sollte noch Biss haben.

Für die Aprikosen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Früchte darin blanchieren, häuten und entsteinen. Die Aprikosen anschließend in Scheiben schneiden und zu dem Chicorée geben.

Die Pinienkerne ohne Zugabe von Öl zum Garnieren in einer Pfanne drei Minuten rösten.

Die Avocado schälen, würfeln und mit dem Olivenöl, dem Mirabellenessig und dem Aprikosensaft marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend den Chicorée und die Aprikosen zu der Avocado geben und anrichten.

Das Risotto zusammen mit dem Lachs auf zwei Tellern anrichten, mit den gerösteten Pinienkernen garnieren und mit dem Salat servieren.

Annalena Jänicke am 20. April 2015

Geflügel

Dattel-Hühnchen mit Nuss-Reis und Spinat-Kürbis-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Dattelhühnchen:

2 Hühnerbrüste, à 250 g	150 g frische Datteln	50 g getrocknete Aprikosen
3 Orangen	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 rote Chili	1 Prise Ras-el-Hanout
1/2 Bund Koriander	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Nussreis:

250 g Basmatireis	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
2 EL Pinienkerne	2 EL gehäutete Mandeln	2 EL Pistazienkerne
2 EL Butter	1 TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Zimt	1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Petersilie
1/2 EL Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für das Spinat-Kürbis-Gemüse:

1 Kürbis, 300 g	200 g Spinat	2 Tomaten
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Safranfäden (0,1 g)
4 EL Olivenöl	1/2 TL Harissa-Pulver	1/4 TL Zimtpulver
Salz	Pfeffer	

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Für das Hähnchen die Orangen halbieren und auspressen. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden und mit dem Orangensaft vermengen. Die Datteln aufschneiden, die Kerne herauslösen und grob schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und im Mixer mit den Datteln pürieren. Mit dem Ras-el-Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trockentupfen und bei jedem Filet eine Tasche einschneiden. Die Hälfte der Dattelmasse hineingeben und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen. Von außen salzen und pfeffern. Für den Nussreis den Reis waschen und die Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Die Pinienkerne, die Mandeln und die Pistazienkerne grob hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln, den Knoblauch, die Pinienkerne, die Mandeln und die Pistazienkerne darin anrösten. Den Reis dazugeben alles gut verrühren. Einen halben Liter Wasser mit dem Kurkuma vermengen und den Reis damit aufgießen. Anschließend mit Kreuzkümmel, Zimt und Salz würzen und bei schwacher Hitze 15 Minuten sanft ausquellen lassen. Den Spinat etwa eine Minute in das kochende Wasser geben und im Eiswasser abschrecken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einem Topf mit dem Olivenöl, dem Safran, dem Harissa-Pulver und dem Zimt anrösten. Den Kürbis entkernen, würfeln und dazugeben. Alles etwa zehn Minuten ziehen lassen. Regelmäßig kleine Mengen Wasser dazugeben, damit nichts anbrennt. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten pro Seite anbraten. Die Frühlingszwiebeln und die Chili in Ringe schneiden und den Koriander fein hacken. Die Hähnchenbrustfilets kurz aus der Pfanne nehmen. Im Bratensaft alles zwei bis drei Minuten anbraten. Die restliche Dattelmasse dazugeben und kräftig aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Den Spinat und die Tomaten zum Kürbis in den Topf geben und weitere zehn Minuten unter leichter Wasserzugabe köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Reis den Koriander und die Petersilie fein hacken. Den Reis mit den Kräutern und ein wenig Zitronensaft abschmecken. Das Dattelhühnchen mit Nussreis und Spinat-Kürbis-Gemüse auf Teller anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 06. Mai 2015

Enten-Brust, Maronen-Püree, Butter-Möhren, Cassis-Soße

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust mit Haut ca. 180g 1 Zweig Rosmarin Salz
schwarzer Pfeffer

Für das Maronenpüree:

150 g vorgekochte Maronen 50 ml Milch 50 ml Sahne
50 ml Orangensaft 100 g Brunnenkresse Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Cassis-Sauce:

1 Schalotte 150 ml trockener Rotwein 50 ml Johannisbeerlikör
1 EL Butter $\frac{1}{2}$ EL Johannisbeergelee 1 EL Stärke
Salz schwarzer Pfeffer

Für die Butter-Möhren:

8 mittelgroße Möhren (mit Grün) 2 EL Butter Salz
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Sauce die Schalotten abziehen, würfeln und in Butter andünsten, mit dem Rotwein und dem Likör ablöschen und einkochen lassen.

Die Entenbrust waschen, trocken tupfen, an der Haut einschneiden und auf der Hautseite ohne Öl scharf anbraten. Anschließend wenden, die Entenbrust salzen und pfeffern und zum Garen mit dem Rosmarinzwig in den Backofen geben und etwa zwölf Minuten Ruhen lassen.

Die Karotten schälen und im kochenden Wasser bissfest garen, abgießen und in der Butter schwenken und mit Salz würzen.

Für das Maronenpüree die Milch, die Sahne und die Maronen in einem Topf erhitzen, mit dem Stabmixerr zu einem Püree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und dem Orangensaft abschmecken.

Die Cassis-Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Stärke binden.

Die Entenbrust aus dem Backofen holen, in Scheiben schneiden und mit den Möhren und dem Maronenpüree auf Tellern anrichten und mit der Kresse garnieren.

Karin Haugeneder am 04. März 2015

Enten-Brust, Rotwein-Orangen-Jus, Vanille-Chili-Spitzkohl

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

200 g Entenbrust

Fleur de Sel

schwarzer Pfeffer

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl

1 Chilischote

1 Vanilleschote

50 ml Sahne

Zucker

Salz, Pfeffer

Für die Kartoffel-Plätzchen:

200 g mehligk. Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Bund glatte Petersilie

1 EL Grieß

1 Ei

Salz

schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

250 ml Rotwein

350 ml Wildfond

50 g Butter

1 Orange

Salz

schwarzer Pfeffer

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen.

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und im Salzwasser weichkochen.

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne ohne Fett knapp zwei Minuten auf der Hautseite scharf anbraten, die Fleischseite in der Zwischenzeit mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenbrust mit einem Pfannenwender drehen und auch die Fleischseite kurz anbraten. Nun auf die Seiten drehen, so dass alle Seiten der Ente Hitze bekommen. Anschließend für 25 Minuten bei 130 Grad im Ofen auf den mittleren Rost legen.

Den Bratensatz mit Rotwein ablöschen. Eine Orange waschen und eine kleine Menge Schale abreiben. Anschließend die Orange halbieren und entsaften. Die Orangenschale und den frisch gepressten Orangensaft hinzugeben und einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln etwas auskühlen lassen.

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Diese anschließend in einer Pfanne erhitzen, fein gehackte Petersilie hinzufügen, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen. Danach die ausgekühlten Kartoffeln zu einer Masse pressen und mit der Zwiebel- Petersilie Masse vermengen. Mit etwas Muskat abschmecken und gegebenenfalls eine kleine Menge Grieß dazugeben. Die Masse auf mehliertem Backpapier zu einer Rolle formen und kalt stellen.

Zwischendurch nach der Ente schauen und aufpassen, dass die Sauce nicht zu weit einreduziert. Diese abschmecken, eine Flocke Butter hinzugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Nun den Spitzkohl in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Anschließend in etwas Öl anbraten. Die Chilischote waschen, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Zum Spitzkohl geben und diesen mit etwas Sahne ablöschen. Eine Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Beides zum Spitzkohl geben und kurz köcheln lassen. Schote wieder herausnehmen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffelmasse in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und diese kurz in Öl anbraten. Den Spitzkohl auf den vorgewärmten Teller geben, die Entenbrust tranchieren und gemeinsam mit den Kartoffel-Kräuter-Plätzchen und der Sauce anrichten und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 29. April 2015

Enten-Spieße mit Frühlings-Gyozas, Teriyaki-Soße, Spargel

Für zwei Personen

Für die Entenbrust:

1 Entenbrust 50 g Sesam Olivenöl

Für die Gyozas:

5 Gyoza-Teigblätter 100 g grüner Spargel $\frac{1}{2}$ Knolle Ingwer
2 Möhren 2 Lauchzwiebeln 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone 1 Ei 3 EL cremiger Blütenhonig
50 ml helle Sojasauce 50 ml Sake $\frac{1}{2}$ Bund Kaffir-Limettenblätter
 $\frac{1}{2}$ Bund Thaibasilikum Pflanzenöl

Für die Sauce:

3 cm Ingwer 2 Schalotten 1 Knoblauchzehe
100 ml Ananassaft 50 ml Sesamöl 50 ml Mirin
1 milde, rote Chilischote 50 ml helle Sojasauce 20 ml Reisessig
Pflanzenöl Salz Pfeffer

Für den Spargel:

4 Stangen grüner Spargel Sesamöl Salz
Pfeffer

Einen Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Entenbrüste eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mehrere Male einritzen. Danach das Fleisch in der Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten, dann wenden und weiterbraten. Anschließend die Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben für zehn bis 15 Minuten im Backofen rosa garen.

Für die Gyoza-Füllung die holzigen Enden des grünen Spargels abschneiden. Die Möhren und die Lauchzwiebeln abwaschen, trocken tupfen und kleinschneiden.

Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und die Schale einer Zitrone abreiben. Das Gemüse mit dem Knoblauch, dem Ingwer, dem Zitronenabrieb, den Kaffir-Limettenblättern und dem Thaibasilikum in der Moulinette zerkleinern. Die kleinpürierte Masse danach mit dem Ei, der Sojasauce, dem Honig und Sake verquirlen.

Die Ränder der Gyoza-Teigblätter dünn mit Wasser bestreichen. Auf die Teigkreise jeweils einen Teelöffel der Gemüsefüllung geben und anschließend so zusammenklappen, dass Halbmonde entstehen. Die Ränder fest aneinanderdrücken.

Den Dämpfkorb auf das Spätzlesieb stellen. Das Spätzlesieb anschließend auf einen Topf mit kochendem Wasser stellen. Die Gyozas fünf Minuten darin dämpfen.

Für die Sauce den Ingwer, den Knoblauch und die Schalotten abziehen, grob würfeln und gemeinsam mit der Chilischote in etwas Pflanzenöl anbraten. Anschließend mit dem Ananassaft ablöschen und einkochen lassen. Die Flüssigkeit mit dem Mirin, dem Sesamöl, der hellen Sojasauce und dem Reisessig auffüllen und erneut auf 1/3 der Flüssigkeit einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann von der Herdplatte ziehen und auskühlen lassen.

Den Spargel waschen, trocken tupfen und von den holzigen Enden befreien. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel kurz darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Entenbrust das Fleisch von der Haut trennen. Das Entenbrustfleisch in kleine Streifen schneiden und einzeln wellenförmig auf die Holzspieße aufziehen.

Die Entenbrustspieße in der abgekühlten Sauce kurz marinieren und hinterher in der Pfanne scharf anbraten.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten und die Fleischspieße darin wälzen.

Die Entenbrustspieße zusammen mit der Sauce und den gedünsteten, gefüllten Gyoza- Teigtaschen und dem Spargel auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Jenny Höhne am 23. April 2015

Gefüllte Puten-Röllchen, Karotten-Lauch-Gemüse, Wildreis

Für zwei Personen

Für die Putenröllchen:

2 Putenschnitzel	80 g Camembert	6 Scheiben Parmaschinken
1 EL milder Senf	1 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Lauchgemüse:

1 Stange Lauch	1 Karotte	1 Zwiebel
250 ml Gemüsefond	100 ml Schlagsahne	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Wildreis:

100 g Wildreis	500 ml Gemüsefond	3 cm Ingwer
15 g Butter	Salz	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Wildreis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.

Für den Wildreis den Gemüsefond mit dem Reis in einen Topf geben und aufkochen. Den Ingwer mitkochen und am Ende der Garzeit entnehmen. Bei geschlossenem Deckel für 25 Minuten garen. Abschließend die Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Für die Putenröllchen das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Schnitzel auslegen, mit Klarsichtfolie bedecken und plattieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Senf bestreichen und mit dem Schinken belegen. Den Camembert in Scheiben schneiden und je eine Scheibe auf den unteren Rand des Fleisches legen. Anschließend das Schnitzel zu einer Roulade aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin von allen Seiten kross anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben und im Backofen für 15 Minuten garen.

Den Lauch waschen und abtropfen lassen. In feine Ringe schneiden. Die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

In der Pfanne Zwiebel, Karottenstreifen und Lauch anschwitzen. Mit dem Fond und der Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lauchgemüse etwa acht Minuten weich kochen.

Den Wildreis und das Lauchgemüse auf Tellern anrichten. Die Putenröllchen vom Garn befreien, in Scheiben schneiden, auf das Gemüse geben und servieren.

Hannelore Scherzer am 03. Juni 2015

Hähnchen-Brust, Salbei-Parma-Mantel, Salsa verde Zucchini

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 200 g	4 Scheiben Parma-Schinken	12 Salbeiblätter
4 EL Ricotta	4 Zweige Thymian	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Salsa:

1 EL Kapern	1 Zitrone	1 grüne Chilischote
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Süßkartoffelpüree:

400 g Süßkartoffeln	20 g frischer Ingwer	40 ml Milch
50 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini:

1 große Zucchini	50 g Parmesan	2 TL Butter
1 Rosmarinzweig	1 Oreganozweig	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die gefüllte Hähnchenbrust die Hähnchenbrustfilets seitlich einschneiden. Vier Salbeiblätter fein hacken und mit dem Ricotta vermischen. Den Ricotta mit Salz und Pfeffer würzen und die Hähnchenbrust damit füllen. Anschließend je zwei Scheiben Parma-Schinken leicht überlappend zusammenlegen und mit Salbeiblättern belegen. Anschließend je eine Hähnchenbrust auf zwei Scheiben Parma-Schinken geben, darin straff einwickeln und mit Bindfäden festbinden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die eingewickelten Hähnchenbrüste darin etwa zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Anschließend die Filets in einen Bräter geben und mit Thymianzweigen bedecken. Den Bräter für etwa 13 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben und garen. Für die Salsa zunächst die Kapern abtropfen lassen und die Chilis entkernen. Diese mit den restlichen Zutaten für die Salsa in einen Mixer geben und aufmixen, bis die Zutaten gut vermischt sind. Für das Süßkartoffelpüree die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Den Ingwer ebenfalls schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Süßkartoffeln zusammen mit dem Ingwer etwa 20 Minuten lang weichkochen. Die Milch mit 30 Gramm Butter, Salz und geriebener Muskatnuss aufkochen. Die Süßkartoffeln und den Ingwer mit einem Kartoffelstampfer pürieren und die Milchmischung unterrühren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini waschen und in längliche Stifte schneiden. Rosmarin und Oregano von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Stifte mit der Schale nach unten in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl besprenkeln. Anschließend die Kräuter und etwas Salz über die Zucchini geben. Die Zucchini für sieben Minuten zum Fleisch in den Backofen geben. Währenddessen etwas Butter schmelzen und den Parmesan reiben. Die Zucchini mit anderthalb Teelöffeln geschmolzener Butter beträufeln und den Parmesan darüber verteilen, sodass die Stifte gänzlich bedeckt sind. Dann für weitere sieben Minuten in den Backofen geben bis der Parmesan goldbraun gebacken ist. Das Süßkartoffelpüree auf einen Teller geben, die Hähnchenbrust darauf legen und die Zucchini drum herum anrichten. Mit einigen Klecksen von der Salsa Verde garnieren und anschließend servieren.

Paul Woelky am 14. Januar 2015

Hähnchen-Streifen im Kokos-Mandel-Mantel

Für zwei Personen

Für die Hähnchenstreifen:

250 g Hähnchenbrustfilet	2 Eier	30 g Kokosraspeln
30 g Mandeln, gemahlen	1 Prise Cayennepfeffer	5 EL Kokosöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Mango-Ingwer-Chutney:

1 Mango	1 Zwiebel, rot	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Ingwer, daumengroß	1 Limette	1 EL Apfelessig
1 EL Honig, Akazien	5 EL Kokosöl, flüssig	1 Prise Currypulver, mild
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Pak Choi:

1 Pak Choi	2 EL Soja Sauce	2 EL Sweet Chili Sauce
50 g Cashewkerne	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Mango halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Die Mangohälften in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und feinhacken. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken.

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Essig, den Honig, den Limettensaft in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Chili und die Mango hinzugeben. Den Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und mit der Knoblauchpresse in den Topf pressen. Anschließend das Ganze köcheln lassen. Das Chutney mit dem Curry, etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken.

Die Eier aufschlagen. In einem tiefen Teller die Eier und mit dem Kokosöl vermischen. In einem anderen Teller die Kokosraspeln, die Mandeln, den Cayennepfeffer vermischen. Die Hähnchenbrust waschen, trocknen tupfen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen erst in die Eier geben und anschließend in der Panade wenden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl einfetten und erhitzen. Die panierten Hähnchenstreifen in die Pfanne geben. Bei Bedarf erneut Öl hinzugeben. Den Pak Choi waschen, putzen und in kleine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl langsam anbraten. Die Cashewkerne in einer anderen Pfanne leicht anrösten.

Die Sojasauce mit der Sweet Chili Sauce vermengen und zu dem Pak Choi geben. Die Cashewkerne ebenfalls untermengen.

Die Hähnchenstreifen im Kokos-Mandel-Mantel mit Mango-Ingwer-Chutney und Pak Choi auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 13. Mai 2015

Maispouarden-Involtini, Rahmspitzkohl, Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Maispouarde:

2 Maispouardenbrüste	4 Scheiben Parmaschinken	2 kleine Zwiebeln
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Honig	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Rahmspitzkohl:

1 Spitzkohl	100 g Butter	250 g Sahne
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Zwiebel	20 g Butter	200 ml Sahne
200 ml Geflügelfond	200 ml Weißwein	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für die Involtini die Maispouardenbrüste mittig halbieren. Je eine dünne Scheibe zwischen zwei Klarsichtfolien legen und mit einem Plattiereisen gleichmäßig dünn plattieren.

Die Zwiebeln abziehen und mit etwas Butterschmalz andünsten. Den Senf mit dem Honig verrühren.

Die Pouardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Die Honig-Senf-Mischung darauf streichen und das Fleisch mit je einer Scheibe Parmaschinken und den Zwiebeln belegen. Die Involtini aufrollen und mit Küchengarn fixieren. Die Fleischrollen in einer Pfanne rundherum anbraten und im Ofen fertig garen.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen und in etwas Butterschmalz in einer Pfanne anschwitzen. Mit dem Geflügelfond ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Die Sahne und den Weißwein dazugeben und die Sauce köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die kalte Butter einrühren.

Für den Rahmspitzkohl die Blätter vom Spitzkohl ablösen und waschen. Die trocken getupften Kohlblätter in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Spitzkohl darin anschwitzen. Die Sahne dazugeben. Den Kohl 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis er bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Küchengarn von den Maispouardeninvoltini entfernen und die Rouladen in Scheiben aufschneiden und mit dem Rahmspitzkohl und der Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Kocks am 01. April 2015

Puten-Geschnetzeltes mit Pilzen, Rösti, Gemüse-Julienne

Für zwei Personen

Für das Putengeschnetzelte:

1 Putenbrustfilet à 400 g	250 g braune Champignons, klein	2 Schalotten
200 ml Schlagsahne	200 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsefond
1 TL Speisestärke	1 Muskatnuss	Butter
Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Rösti:

6 festk. Kartoffeln	2 Eier	1 EL Mehl
1 Muskatnuss	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Gemüsejulienne:

1 Karotte	1 Zucchini	1 Pastinake
Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

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

Für das Putengeschnetzelte die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Champignons putzen und von trockenen Stielenden befreien. Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrust darin anbraten. Das Fleisch herausnehmen und abdecken. Die Schalotten und die Pilze in der gleichen Pfanne anbraten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend mit dem Gemüsefond auffüllen und erneut einkochen lassen. Die Putenbrust wieder hinzugeben. Etwas Muskatnuss reiben, die Putenbrust mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Muskat abschmecken und die Sahne hinzugeben. Kurz aufkochen lassen und mit der Speisestärke binden.

Für die Rösti die Kartoffeln schälen und mit einer Gemüsereibe bearbeiten. Etwas Muskatnuss reiben. Die Kartoffelstifte mit Salz, Pfeffer und dem Muskat würzen. Anschließend die Eier aufschlagen und mit dem Mehl und den Kartoffeln vermischen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen, aus dem Teig kleine Rösti formen und anbraten. Die Rösti auf Küchenkrepppapier abtropfen lassen.

Für die Gemüsejulienne die Karotte, die Zucchini und die Pastinake waschen, schälen und mit dem Julienneschneider bearbeiten. In einer Pfanne die Butter erhitzen und das Gemüse kurz in der Pfanne scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur die Petersilie klein hacken.

Das Putengeschnetzelte mit Pilzen, Rösti und Gemüsejulienne auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Christian Wagner am 11. Juni 2015

Puten-Schnitzel, Champignon-Soße, Kartoffel-Plätzchen

Für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Putenschnitzel à 200 g 100 g Butter 20 g Mehl
Salz, Pfeffer

Für die Champignon-Sahne-Sauce:

100 g geräucherter Speck 200 g braune Champignons 100 g Erbsen (TK)
1 Zitrone 1 Zwiebel 100 g Stracchino
125 g Sahne 200 ml Weißwein 1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelplätzchen:

4 mehligkochende Kartoffeln 1 Ei 1 EL Olivenöl
50 g Butter 5 EL Semmelbrösel 1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Den Backofen auf 80 Grad in der Warmhaltefunktion vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in einem Topf mit Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen. Für die Schnitzel das Fleisch waschen und trockentupfen. Die Schnitzel salzen und pfeffern. Das Mehl auf einem flachen Teller bereitstellen. Die Schnitzel im Mehl wenden und in Butter auf jeder Seite fünf Minuten braten. Die Schnitzel anschließend warm stellen. Für die Sauce die Zwiebel häuten und fein hacken. Den Speck in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Käse würfeln. Die Zwiebel im verbleibenden Bratfett anschwitzen und den Speck, die Pilze und die Erbsen dazugeben. Mit dem Zitronensaft und dem Weißwein ablöschen, mit der Sahne auffüllen und zu einer Sauce einkochen. Den Käse einrühren. Die Sauce vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss abschmecken. Das Ei trennen. Das Eiweiß kann anders verwendet werden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die abgekühlten Kartoffelwürfel mit dem Stampfer zerdrücken, das Eigelb untermischen, mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss abschmecken. Den Schnittlauch dazugeben. Die Semmelbrösel auf einen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen aus dem Kartoffelteig kleine runde Plätzchen formen und in Semmelbrösel wenden. Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelplätzchen von beiden Seiten vier Minuten braten. Die Petersilie fein hacken. Die Putenschnitzel mit den Kartoffelplätzchen auf Tellern anrichten, die Sauce über die Schnitzel geben, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Barbara Kastl am 04. Februar 2015

Zitronen-Poularden-Brust, Couscous, Gemüse-Salat

Für zwei Personen

Für die Poulardenbrust:

4 Poulardenbrüste à 160 g	1 Zitrone	2 EL Zitronenmarmelade
1 TL Quatre-Epices	4 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl
Salz		

Für den Gemüsesalat:

150 g grüner Spargel	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	100 g Zuckerschoten
6 Radieschen	2 EL schwarze Oliven mit Stein	1 EL Honig
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Couscous:

200 g Couscous	10 g Butter	1 EL Olivenöl
2 EL Meersalz		

Für die Kräutervinaigrette:

5 Zweige glatte Petersilie	5 Zweige Kerbel	5 Zweige Basilikum
5 Zweige Estragon	5 Zweige Sauerampfer	100 ml Weißweinessig
70 ml Geflügelfond	1 EL Dijon-Senf	1 TL Zucker
300 ml Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spargel vom unteren Ende befreien und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Beide Paprika halbieren, entkernen und von Scheidewänden befreien.

Die Zucchini von den Enden befreien und mit den Paprikas in zentimetergroße Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und darin den Spargel und die Zuckerschoten blanchieren und nach einer Minute mit Eiswasser abschrecken. Die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und den Rest in Streifen schneiden.

Die Poulardenbrüste waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Quatre Epices würzen. Anschließend in Olivenöl auf der Hautseite anbraten und danach mit der Zitronenmarmelade einstreichen und mit Rosmarin, sowie dem Saft und den Zitronenstreifen bedecken. Anschließend für etwa 20 Minuten in den Backofen geben.

Für den Salat das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl etwa zehn Minuten garen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven entsteinen und halbieren. Die Radieschen vom Grün befreien, waschen und klein schneiden.

Für den Couscous diesen in einer Schüssel mit fünf Esslöffeln gesalzenem Wasser vermischen und fünf Minuten ziehen lassen. In einen Siebeinsatz geben und über einen Topf mit kochendem Wasser setzten. Siebeinsatz nach fünf Minuten herausnehmen und erneut mit fünf Esslöffeln Salzwasser vermischen und weiter fünf Minuten Dämpfen lassen. Abschließend mit Salz abschmecken und Butter und Olivenöl untermischen.

Die Kräuterblätter aller Kräutersorten abzupfen und gemeinsam mit dem Essig, dem Geflügelfond, dem übrigen Sonnenblumenöl und dem Senf in den Mixer geben, alles fein pürieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Gemüsesalat damit marinieren.

Die Zitronen-Poulardenbrüste mit dem Couscous und dem Frühlings-Gemüsesalat auf Tellern anrichten und mit der Kräutervinaigrette garnieren.

Hannah Baunach am 13. April 2015

Hack

Fleisch-Pflanzerl mit Kartoffel-Salat und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

125 g Kalbshackfleisch	125 g Schweinehackfleisch	1 kleine Zwiebel
50 ml Milch	2 EL Butter	1 Ei
1 Zitrone	1 TL scharfer Senf	1 Muskatnuss
3 Scheiben Toastbrot	50 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 TL getrockneter Majoran	Rapsöl	Cayennepfeffer
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Kartoffelsalat:

6 festkochende Kartoffeln	2 Essiggurken mit Gurkenwasser	1 kleine rote Zwiebel
100 ml Gemüsefond	2 EL Apfelessig	2 EL Rapsöl
1 Bund Schnittlauch	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	2 EL Sahne	2 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen.

Den Toast entrinden und in Würfel schneiden. Die Milch leicht erwärmen und den Toast darin einweichen.

Die Zwiebel abziehen, in sehr kleine Würfel schneiden und in einem Esslöffel Butter in einer Pfanne kurz bei geringer Hitze glasig dünsten.

Die Zitrone halbieren und von einer Hälfte die Schale abreiben.

Das Ei mit dem Senf, Salz, Pfeffer, etwas Abrieb der Muskatnuss und dem Zitronenabrieb verquirlen.

Das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Toastbrot, den Zwiebeln und der Ei-Mischung vermengen. Die Petersilie klein schneiden und mit dem Majoran unter die Hackfleisch-Mischung heben. Die Semmelbrösel auf einem Teller bereitstellen. Mit angefeuchteten Händen aus der Hackfleisch-Masse Fleischpflanzerl formen, in den Semmelbröseln wenden und in der Pfanne im erhitzten Öl von beiden Seiten bei milder Hitze goldbraun braten. Ein Esslöffel Butter in die Pfanne geben und durchschwenken. Anschließend die Fleischpflanzerl auf Küchenpapier geben.

Für die Marinade des Kartoffelsalats die Essiggurken klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls klein schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Den Fond in einer Schüssel mit dem Essig und dem Gurkenwasser vermischen und den Schnittlauch, die Gurken und die Zwiebel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die garen Kartoffeln mit kaltem Wasser abbrausen, schälen und in nicht zu dicke Scheiben zur Marinade schneiden. Alles gut miteinander vermengen.

Das Öl über den Kartoffelsalat geben und nochmals alles gut mischen.

Die Gurke schälen und hobeln. Mit dem Olivenöl und dem Essig in einer Schüssel vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sahne unterrühren. Den Dill hacken und über den Salat streuen.

Die Fleischpflanzerl mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten. Den Gurkensalat separat dazu servieren.

Barbara Kastl am 02. März 2015

Gefüllte Hackbällchen, Kartoffelstampf, Zucchini-Salat

Für zwei Personen

Für die gefüllten Hackbällchen:

500 g gemischtes Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
80 g Ziegenrolle	2 EL Semmelbrösel	2 Eier
1 EL edelsüßes Paprikapulver	1 Bund Petersilie	Butterschmalz
Salz	Cayennepfeffer	

Für das Kartoffelstampf:

8 mehligk. Kartoffeln	2 Frühlingszwiebeln	50 g getrocknete Tomaten
30 g Pinienkerne	30 g Butter	50 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

1 gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini	25 g Parmesan
Salz		

Für das Dressing:

1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	3 EL weißer Balsamicoessig
80 ml Olivenöl	Salz	Cayennepfeffer

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und 15 Minuten in Salzwasser kochen.

Für die Hackbällchen die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Beides kurz in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Anschließend das Hackfleisch mit den Zwiebeln, dem Knoblauch, den Semmelbröseln und den Eiern gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gehackter Petersilie abschmecken.

Den Ziegenkäse in acht Stücke zerteilen. Aus dem Hackfleisch Frikadellen formen und jeweils ein Stücke Käse in die Mitte geben. Der Käse sollte komplett vom Hack umschlossen sein. Die Frikadellen in einer Pfanne in heißem Butterschmalz rundherum anbraten.

Für den Kartoffelstampf die getrockneten Tomaten und die Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die Kartoffeln abgießen, mit etwas Sahne und Butter zerstampfen und die Tomaten, die Frühlingszwiebeln und die Pinienkerne unterheben. Mit Pfeffer, Salz und etwas Abrieb der Muskatnuss würzen. Im Servierring anrichten.

Für den Salat die Zucchini mit dem Sparschäler in hauchdünne Streifen schneiden. Diese kurz in heißem Salzwasser blanchieren und mit Eiswasser abschrecken. In einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Dressing die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Zitrone auspressen und den Saft, mit Olivenöl, Essig, Salz und Cayennepfeffer vermengen. Die Zucchiniestreifen darin marinieren. Den Parmesan reiben und über den Salat geben.

Die gefüllten Hackbällchen mit mediterranem Kartoffelstampf und Zucchini-salat auf Tellern anrichten und servieren.

Jenny Höhne am 09. März 2015

Paleo-Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Paleo-Ketchup

Für zwei Personen

Für die Paleo Burger:

300 g Hackfleisch, vom Rind	1 Ananas	1 große, rote Zwiebel
1 kleine Zwiebel	100 g gemahlene Mandeln	1 Ei
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 TL Paprikapulver, scharf
1 TL Oregano, getrocknet	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Chili-Pulver
2 EL Rapsöl	Salz	bunter Pfeffer

Für die Guacamole:

2 reife Avocados	$\frac{1}{2}$ Limette	1 rote Peperoni
1 Knoblauchzehe	1 Tomate	Salz, bunter Pfeffer

Süßkartoffelpommes:

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

Für den Ketchup:

600 ml passierte Tomaten	1 EL Akazienhonig	3 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfen Senf	1 Prise Salz	1 Knoblauchzehe
1 Prise Nelkengewürz	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL Oregano
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian	Salz, bunter Pfeffer

Die Fritteuse mit dem Frittieröl füllen und erhitzen.

Für den Ketchup die passierten Tomaten, den Akazienhonig, den Apfelessig, den Senf, eine Prise Salz, die Knoblauchzehe, das Nelkengewürz, das Tomatenmark, den Oregano, den Rosmarin und den Thymian in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, salzen und pfeffern und für 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Für die Guacamole die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Nacheinander längs und quer anritzen, so dass in den Avocado-Hälften kleine Rauten entstehen. Die Avocados aushöhlen und die Avocado-Stückchen mit einer Gabel zu Brei zerdrücken. Die Tomate halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die rote Peperoni längs aufschneiden, von Scheidewänden sowie Kernen befreien und zusammen mit dem abgezogenen Knoblauch und dem Fruchtfleisch der Tomate fein würfeln. Anschließend unter die Avocado-Masse rühren. Abschließend den Saft der Limette auspressen, hinzufügen, salzen und pfeffern.

Für die Süßkartoffelpommes die Süßkartoffeln waschen und mit Schale in schmale Streifen schneiden. Für zwei Minuten in der Fritteuse kross frittieren. Kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und für weitere sieben Minuten goldbraun frittieren.

Für den Paleo Burger die Ananas mit dem Ananasschneider von der Schale sowie dem Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Anschließend den Knoblauch ebenfalls abziehen und klein schneiden. Die rote Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden sowie Kernen befreien und klein schneiden. Die kleine Zwiebel ebenfalls abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch und dem Ei, den gemahlten Mandeln, dem Chilipulver, dem Paprikapulver, dem Oregano, der gehackten Petersilie, der Chilischote, dem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Anschließend aus dem Fleischteig zwei Pattys formen.

In zwei Pfannen je einen Esslöffel Rapsöl erhitzen und die Burger, die Ananas und die Zwiebelringe auf die Pfannen verteilen und leicht braun anbraten.

Den Paleoburger mit den Süßkartoffelpommes und dem Paleoketchup auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 08. Juni 2015

Innereien

Kalb-Leber, Kartoffel-Püree, Schmorzwiebeln, Apfel-Soße

Für zwei Personen

Für die Kalbsleber:

300 g Kalbsleber	Mehl	Butterschmalz
Salz		

Für das Kartoffelpüree:

200 g festk. Kartoffeln	1 Zitrone	50 ml Milch
100 g Butter	1 Muskatnuss	Salz

Für die Schmorzwiebeln:

1 Apfel	1 Zitrone	3 Zwiebeln
1 TL Zucker	1 EL Stärke	100 ml Calvados
100 ml Kalbsfond	2 Blatt Salbei	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Die Schale der Zitrone reiben. Den Saft der Zitrone auspressen und mit Wasser mischen. Die Kartoffeln schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden. In wenig Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln fein pressen, durch ein Sieb streichen und mit Milch und Butter mischen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Muskat und Zitronenabrieb abschmecken. Den Apfel schälen, fein würfeln und in das Zitronenwasser legen. Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Mit dem Zucker in einer Pfanne in etwas Butterschmalz bräunen. Anschließend mit Calvados ablöschen und einkochen lassen. Mit Kalbsfond auffüllen und weiter köcheln lassen. Gegebenenfalls mit der Stärke eindicken. Bei geringer Hitze die Apfelstücke hinzugeben. Ein Salbeiblatt sehr fein schneiden und zufügen. Etwas weiterköcheln und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Silberhaut der Leber entfernen und die Leber in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Leber salzen, dünn melieren und bei wenig Hitze in Butterschmalz jede Seite drei Minuten braten. Anschließend im Ofen warmhalten. Die Leber mit dem Kartoffelpüree, den Schmorzwiebeln und der Apfel-Calvados-Sauce auf Tellern anrichten und mit fein geschnittenem Salbei garniert servieren.

Torsten Kluske am 09. Februar 2015

Venezianische Kalb-Leber, Rotwein-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Leber:

300 g Kalbsleber 25 g Butter 1 EL Olivenöl

Für die Sauce:

200 g rote Zwiebeln 25 ml Balsamicoessig 100 ml Rotwein
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 1 EL Zucker Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

4 Kartoffeln 100 ml Milch 125 g Sahne
3 EL Butter 1 Bund glatte Petersilie 1 Bund Rucola
Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 ml Olivenöl 5 Salbeiblätter

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen und im Wasser gar kochen. Die Kalbsleber abwaschen, trocken tupfen und in ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Das Olivenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen, bis es schäumt. Die Kalbsleber darin sehr scharf und kurz anbraten. Die Leber aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Für die Sauce die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Petersilie klein hacken. Die Zwiebel mit dem Zucker in der Pfanne anschwitzen, bis die Zwiebel leicht gebräunt ist. Mit dem Balsamico und einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen. Mit Pfeffer würzen und die Sauce auf die Hälfte reduzieren. Die Leber und die Petersilie dazugeben, die Sauce aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Kartoffeln abgießen. Die Milch mit der Sahne in einen Becher geben und mit der Petersilie und dem Rucola pürieren. Die Butter in einem Topf erhitzen, bis sie eine braune Farbe annimmt. Die Kartoffeln mit der gebräunten Butter und der Hälfte der Kräutermilch mischen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Nach und nach die restliche Kräutermilch zugeben. Den Stampf mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Kartoffelstampf kugelförmig auf Tellern anrichten, die Leber und die Sauce dazugeben. Mit den Salbeiblättern garnieren. Frisch gemahlener Pfeffer darüber geben und servieren.

Barbara Kastl am 05. Februar 2015

Kalb

Gefülltes Kalbsfilet mit Karotten und Haselnuss-Polenta

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet à 150 g	100 g Weichkäse	2 TL Wildpreiselbeeren
1 Ei	100 g Pankomehl	50 ml Mehl
Butterschmalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die violetten Karotten:

100 g violette Karotten, klein	400 ml Gemüsefond	100 g Butter
50 g Zucker		

Für die Haselnuss-Polenta:

150 g Polenta	50 g Haselnusskerne, gemahlen	80 g Pecorino-Käse
50 g Butter	500 ml Gemüsefond	200 ml Milch (3,5 %)
1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 EL Haselnussblättchen

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Haselnuss-Polenta den Gemüsefond und die Milch gemeinsam in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Polenta mit den gemahlene Haselnüssen hinzugeben. Etwas Muskatnuss reiben. Mit Salz, Pfeffer und dem Muskat die Polenta würzen. Zehn Minuten aufkochen lassen und dabei immer wieder umrühren. Die Haselnussblättchen in Olivenöl anrösten und mit Salz und Chiliflocken würzen. Hat die Polenta die gewünschte Konsistenz erreicht, den Pecorino und die Butter hinzugeben.

Die violetten Karotten schälen, das Karottengrün allerdings nicht vollständig entfernen. Die Butter und den Zucker in einen Topf geben und erhitzen. Die Karotten darin anbraten. Den Gemüsefond hinzugeben und die Karotten nur so lange köcheln lassen, dass sie noch bissfest sind.

In das Kalbsfilet eine Tasche schneiden und von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weichkäse in kleine Würfel schneiden und mit den Wildpreiselbeeren vermischen. Die Weichkäse-Preiselbeeren-Masse in die Tasche geben und gleichmäßig verteilen. Anschließend mit einem Zahnstocher verschließen. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ei in einem Teller aufschlagen und verquirlen. Auf einen zweiten Teller das Mehl und auf einen dritten Teller das Panko-Mehl geben. Das Filet zunächst durch das Ei, dann durch das Mehl und letztlich durch das Panko-Mehl ziehen. Butterschmalz in eine Pfanne geben und das Kalbsfilet darin anbraten. Anschließend zehn Minuten in den Backofen geben.

Das gefüllte Kalbsfilet mit violetten Karotten und Haselnuss-Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 11. Juni 2015

Kalb-Filet mit Rucola-Tomaten-Füllung, Safran-Risotto

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

2 Kalbsfilets, à 200 g	4 Tomaten, getrocknet	100 g Rucola
1 Zehe Knoblauch	100 g Ziegenkäserolle	20 g Haselnusskerne, gemahlen
Chilipulver, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Risotto:

1 Zwiebel	200 g Risottoreis	5 EL Butter
50 g Parmesan	600 ml Gemüsefond	2 g Safranfäden
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit etwas Wasser erhitzen. Für das Risotto den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte fein schneiden. Die zweite Hälfte anderweitig verwenden. Einen Topf mit einem Esslöffel Butter erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig andünsten. Den Risottoreis dazugeben und kurz anrösten. Anschließend eine Kelle Gemüsefond dazugeben. Den Gemüsefond einkochen lassen und dabei ab und zu umrühren. Nach und nach etwas von dem Fond dazugeben, bis der Reis gar gekocht ist. Für die Füllung die Hälfte von dem Rucola waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Die getrockneten Tomaten kleinschneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Knoblauch mit dem Rucola kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver kräftig abschmecken. Anschließend die Tomatenstücke und die Haselnusskerne untermengen. Das Kalbsfilet waschen und trocken tupfen. Eine Tasche in die Filets schneiden. Mit Salz und Pfeffer die Innenseiten der Taschen würzen und mit der Rucola-Tomaten-Masse füllen. Anschließend mit Zahnstocher verschließen. Eine Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen und die Filets von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend im Ofen gar ziehen lassen. - 11 - Für das Risotto die Safranfäden mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend zu dem Risotto geben und gut verrühren. Die restliche Butter untermengen und den Parmesan darüber reiben. Mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Das Safranrisotto mithilfe von Servierringen auf Tellern anrichten, die gefüllten Kalbsfilets daneben platzieren und die Zahnstocher entfernen. Mit dem restlichen Rucola garnieren, den Ziegenkäse mit einem Trüffelhobel darüber hobeln und servieren.

Karin Haugeneder am 20. Januar 2015

Kalb-Filet, Estragon-Haube, Erbsen-Püree, Frühlingsgemüse

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

400 g Kalbsfilet	1 Scheibe getoastetes Weißbrot	50 g frischer Estragon
80 g Panko	100 g weiche Butter	100 g Butterschmalz
1 EL Estragon-Senf	50 ml Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Kalbsjus:

200 ml Kalbsfond	100 ml weißer Portwein	30 g fermentierter Pfeffer
Salz		

Für das Erbsenpüree:

500 g feine TK-Erbsen	1 Limette	1 TL Crème-fraîche
150 ml Sahne	50 g Butter	200 ml Gemüsefond
1 EL Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Frühlingsgemüse:

8 Stangen weißer Spargel	1 Kohlrabi, klein	10 Zucker-Bundmöhren
$\frac{1}{2}$ Stange Vanille	50 g Butter	1 Muskatnuss
Butter		

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Estragonkruste den Estragon hacken und mit Olivenöl fein pürieren. Die Butter schaumig schlagen, mit der Estragon-Masse und dem Estragon-Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Weißbrotscheibe klein schneiden, in der Moulinette zerkleinern und ebenfalls in die Masse geben. Abschließend das Paniermehl untermischen. Die Estragon-Kruste in einen Gefrierbeutel füllen, drei Millimeter dick ausstreichen und für etwa 15 Minuten ins Gefrierfach geben. Das Kalbsfilet waschen, trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Fleisch rundum in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Anschließend das Filet aus der Pfanne nehmen und im Backofen für 15 Minuten garen.

Nach 15 Minuten das Filet aus dem Ofen nehmen und diesen auf 200 Grad Grillfunktion umstellen. Das Kalbsfilet mit der Estragonkruste belegen und im Ofen etwa vier Minuten gratinieren. Den Kalbsfond zusammen mit dem weißen Portwein in einem Topf reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem weiteren Topf für das Gemüse die Butter schmelzen, Erbsen, Sahne und Gemüsefond hinzufügen. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Wenn die Erbsen gar sind, einen Esslöffel dieser rausnehmen und zum Garnieren beiseitelegen. Die Erbsen fein pürieren und mit Butter, Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Zucker und Limettenabrieb und Saft abschmecken.

Den Spargel, den Kohlrabi und die Möhren von den Enden befreien und schälen. Anschließend alles in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen, und das Gemüse darin bissfest garen. Einen Teil der Muskatnuss fein reiben, der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Vanilleschote der Länge nach anschneiden und das Mark herauskratzen.

Anschließend das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Muskat, und dem Vanillemark abschmecken.

Das gratinierte Filet in Tranchen schneiden und mit dem Erbsenpüree und dem Frühlingsgemüse anrichten, den reduzierten Kalbsfond mit fermentiertem Pfeffer um das Fleisch verteilen und servieren.

Inka Olek am 20. April 2015

Kalb-Filet, Pistazien-Kruste, Kohlrabi-Gratin, Möhrchen

Für zwei Personen

Für das Kohlrabi-Gratin:

1 Kohlrabi, groß	150 g Ziegenkäse	250 ml Sahne
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Vanille-Möhrchen:

4 Möhren, klein	150 g Butter	250 ml Weißwein
1 Vanilleschote	100 g Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Kalbsfilet:

150 g Kalbsfilet	50 g ungesalzene Pistazien	Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Pistaziensauce:

50 g ungesalzene Pistazien	2 EL kalte Butter	200 ml Sahne
250 ml trockener Weißwein	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für das Kohlrabigratin den Kohlrabi waschen, trocken tupfen und schälen. Anschließend in feine Scheiben schneiden und zusammen mit der Sahne, Salz und Pfeffer in eine Gratinform geben. Den Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden und darüber streuen und alles zusammen im Ofen gratinieren lassen.

Für die Vanillemöhrchen die Möhren waschen, trocken tupfen und schälen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Möhrchen mit dem Vanillemark und dem Zucker in der Pfanne anbraten. Zuletzt mit Weißwein ablöschen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für das Kalbsfilet die Pistazien in einem Mörser klein stoßen. Das Fleisch von beiden Seiten in den Pistazien wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und das Kalbsfilet beidseitig darin für einige Minuten braten. Anschließend das Fleisch im Ofen 15 Minuten nachziehen lassen.

Für die Pistaziensauce die Pistazien in einem Mörser zerstoßen und zusammen mit der Sahne und Weißwein einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren kalte Butter hinzugeben und alles mit dem Pürierstab aufschäumen.

Das Kalbsfilet mit dem Kohlrabigratin, den Vanillemöhrchen und der Pistaziensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Tom Mackenroth am 22. April 2015

Mailänder Kotelett mit Waldpilz-Risotto

Für zwei Personen

Für das Kotelett:

2 Kalbskoteletts (a 180g)	3 Scheiben Toastbrot	1 Zitrone
2 Eier	30 g Parmesan	1 EL Butter
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für das Waldpilzrisotto:

200 g Risottoreis	250 g frische Waldpilze	1 Zwiebel
200 g Parmesan	150 g Butter	200 ml trockener Weißwein
600 ml Rinderfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

2-3 Stengel Petersilie

Für das Waldpilzrisotto die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Pilze putzen und 200 Gramm der Pilze in Scheiben schneiden. Ein paar ganze Pilze für später zum Anbraten beiseite stellen. Den Parmesan reiben. Die Petersilie kleinhacken. Die Zwiebel und die Pilze mit etwas Olivenöl in einem Topf kurz andünsten. Den Risottoreis dazugeben und kurz mit dünsten. Den Reis mit dem Weißwein ablöschen. Unter ständigen Rühren den Wein einkochen lassen und anschließend immer wieder unter Rühren Rinderfond hinzufügen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis bissfest ist. Die Butter und den Parmesan zum Risotto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Kotelett die Rinde des Toastbrots abschneiden und das Brot grob zerbröseln. Den Parmesan reiben und mit den Brotbröseln vermischen. Die Brot-Parmesan Mischung auf einem flachen Teller bereitstellen. Die Eier verquirlen und ebenfalls auf einem tiefen Teller zum Panieren bereitstellen. Die Koteletts waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Erst im Ei wenden, dann mit der Brot-Parmesan-Mischung panieren. Die Butter zusammen mit dem Olivenöl erhitzen, das Fleisch darin sechs bis acht Minuten auf jeder Seite goldbraun braten. Die restlichen Pilze in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz dünsten. Das Kotelett mit dem Waldpilzrisotto auf Tellern anrichten, die Zitrone vierteln und mit auf den Teller geben. Anschließend das Gericht mit etwas gehackter Petersilie und den Waldpilzen garnieren und servieren.

Jens Rigterink am 29. Januar 2015

Pochiertes Kalb-Filet, Kräuter-Mantel, Kartoffel-Krapfen

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet á 600 g	1 L Kalbsfond	1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum	1 Bund Kerbel	2 Zweige Liebstöckel
2 Lorbeerblätter	5 Wacholderbeeren	5 Pfefferkörner

Für die Kartoffelkrapfen:

500 g festk. Kartoffeln	100 g Mehl	3 Eier
150 g Butter	200 g Semmelbrösel	1 Muskatnuss
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

3 Karotten, groß	1 Stange Lauch	100 g Butter
500 ml Gemüfefond	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Mayonnaise:

1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone	4 Eier
1 EL Joghurt (3,5 %)	1 TL Senf, mittelscharf	400 ml Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	Zucker

Den Backofen auf 95 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen und abschütten.

Für das Kalbsfilet die Petersilie, das Basilikum und den Kerbel fein hacken und auf einem Schneidebrett verteilen. Das Kalbsfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch in den gehackten Kräutern wälzen und zunächst in Frischhaltefolie und dann wie ein Bonbon großzügig in Alufolie einwickeln. Dem Kalbsfond in einem Topf einen Liter Wasser, den Liebstöckel, das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und die Pfefferkörner hinzugeben und auf 85 Grad erhitzen. Die beiden Enden des Alufolien-Bonbons am Rand des Topfes mit dem Kalbsfond so umlegen, dass das eingewickelte Kalbsfilet im Fond schwimmt. Den Topf in den Backofen geben und das Fleisch darin 25 Minuten ziehen lassen.

Für die Kartoffelkrapfen die Eier trennen und ein wenig Muskatnuss reiben. Das Eigelb und die geriebene Muskatnuss mit der Butter, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und stampfen. Die gestampften Kartoffeln zu Nocken formen, zunächst im Mehl, dann im Eiweiß anschließend in den Semmelbröseln wenden. Das Frittieröl erhitzen und die Nocken darin goldgelb frittieren. Den Gemüfefond in einem Topf zum Kochen bringen. Die Karotten darin 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Butter in der Pfanne zergehen und den Lauch darin anschwitzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mayonnaise die Eier trennen und etwas Zitronenschale reiben. Eigelb und Zitronenschale mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf mithilfe eines Schneebesens aufschlagen. Bei stetigem Schlagen nach und nach das Sonnenblumenöl zugeben bis eine fein verteilte Masse entsteht. Anschließend den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und der Mayonnaise hinzugeben. Mit einem Esslöffel Joghurt, Salz und Pfeffer würzen.

Das pochierte Kalbsfilet im Kräutermantel mit Kartoffelkrapfen, Gemüse und Schnittlauchmayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Kist am 10. Juni 2015

Saltimbocca mit Tagliatelle, tomatisierte Salbei-Butter

Für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

4 Scheiben Kalbschnitzel	4 Scheiben Parmaschinken	4 Blätter Salbei
Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Tagliatelle:

7 Eier	300 g Weichweizenmehl	Salz
--------	-----------------------	------

Für die Salbei-Butter:

5 EL Weißwein	200 g Butter	100 g Tomatenmark
Salz	schwarzer Pfeffer	2 EL Salbei

Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne	70 g Parmesan
------------------	---------------

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Für den Nudelteig das Mehl und ein Prise Salz in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Eier trennen und das Eigelb in die Mulde geben. Mit einer Gabel verrühren, bis der Teig eine klebrige Konsistenz hat. Anschließend den Teig glatt und elastisch kneten und für zehn bis fünfzehn Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und plattieren. Jedes Kalbsschnitzel mit einer Scheibe Parmaschinken und einem Salbeiblatt belegen und mit einem Zahnstocher fixieren. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Kalbsschnitzel kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und im Ofen ruhen lassen. Den Nudelteig ausrollen und die Nudeln für drei Minuten kochen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und den gemahlene Salbei hinzugeben. Den Bratensud mit dem Weißwein ablöschen. Die Salbeibutter und das Tomatenmark unterrühren. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen und in der Sauce schwenken. Abschließend die Pinienkerne anrösten, den Parmesan reiben und auf die Nudeln geben. Das Saltimbocca mit der Tagliatelle und der tomatisierten Salbeibutter auf Tellern anrichten und servieren.

Nicholas Fanselow am 18. Februar 2015

Saltimbocca-Röllchen, Rosmarin-Polenta, Tomaten-Spiegel

Für zwei Personen

Für die Saltimbocca-Röllchen:

4 Kalbsschnitzel	4 Scheiben Parmaschinken	3 Zehen Knoblauch
100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Salbeiblätter	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Rosmarinpolenta:

300 g Polentagrieß	80 g Parmesan	3 Zehen Knoblauch
150 g Butter	350 ml Sahne	300 ml Milch (3,8 %)
500 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss	1 Bund Rosmarin
Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die geräucherten Tomaten:

8 Kirschtomaten mit Stiel	1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Salbeiblätter	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Tomatenspiegel:

1 Dose Tomaten, haut- und kernlos	1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch
20 g getrockneter Oregano	100 g Puderzucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Saltimbocca-Röllchen das Kalbsschnitzel dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vier Salbeiblätter abzupfen. Mit dem Kalbsschnitzel und dem Parmaschinken zu Röllchen formen und diese mit Zahnstochern durchstechen. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Röllchen darin mit den Knoblauchzehen anbraten. Anschließend die Butter mit in die Pfanne geben.

Für die Rosmarin-Polenta den Gemüsefond, die Sahne und die Milch einen Topf geben und aufkochen. Einen Zweig Rosmarin zerhacken. Mit der Butter, einem Rosmarin-Zweig und den Knoblauch-Zehen erneut aufkochen. Anschließend den Knoblauch und den Rosmarinzweig herausnehmen und den Polentagrieß unterrühren. Ein wenig Muskatnuss und den Parmesan reiben. Den Parmesan in die Polenta unterrühren und mit dem geriebenen Muskat, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die geräucherten Tomaten den Rosmarin und die Salbeiblätter in eine Aluminiumkeksdose legen und diese mit Sägespänen und dem Basilikum füllen. Die Alufolie passend zuschneiden und darauf legen. Mit einem Messer den Deckel der Dose sechs Mal durchstechen. Anschließend die Kirschtomaten salzen und pfeffern und mit Olivenöl einreiben. Die Tomaten auf die Alufolie legen, den Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze zehn Minuten auf dem Herd erhitzen.

Für den Tomatenspiegel die Zwiebel abziehen und zerkleinern. Den Zucker in einen Topf geben und mit der dazugegebenen Zwiebel und dem Knoblauch unter ständigem Rühren karamellisieren und anschwitzen. Anschließend mit den Dosentomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen.

Die Saltimbocca-Röllchen mit Rosmarinpolenta und den geräucherten Tomaten über dem Tomatenspiegel auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Kist am 08. Juni 2015

Lamm

Crêpes mit rosa gebratenem Lamm, Zwiebel-Minz-Marmelade

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

4 Lammfilets à 80 g	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
100 ml Lammfond	Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Crêpe:

60 g Mehl	125 ml Milch	1 Ei
15 g weiche Butter	1 Prise Salz	1 Prise Zucker

Für die Zwiebel-Minz-Marmelade:

350 g rote Zwiebeln	50 g Zucker	150 ml Rotwein (Amselkeller)
30 ml Olivenöl	50 ml Apfelessig	2 Nelken
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zweige Minze
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Aus dem Mehl, Milch, je einer Prise Salz und Zucker und der weichen Butter einen Teig herstellen und quellen lassen.

Den Zucker karamellisieren, vorsichtig den Rotwein angießen und reduzieren lassen.

In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Mit dem Rosmarin, den Nelken und dem Lorbeerblatt der Schale einer halben Zitrone und der Hälfte des Olivenöls stark köcheln lassen.

Löffelweise den Apfelessig zugeben, Bei milder Hitze weitere sieben Minuten dünsten.

Kräftig salzen und die Nelken und das Lorbeerblatt entfernen und warm halten.

Die Lammfilets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern, mit den ungeschälten Knoblauch und dem Rosmarin rundherum braten. Anschließend herausnehmen und warm halten.

Den Bratensaft mit dem Lammfond aufgießen reduzieren lassen.

Das Ei unter den Crêpe-Teig rühren und vier kleine Crêpes abbacken.

Die Crêpes mit rosa gebratenem Lamm und Zwiebel-Minz-Marmelade und der Lammreduktion auf Tellern anrichten.

Petra Berscheid am 02. März 2015

Dekonstruierter Döner de luxe

Für zwei Personen

Fleisch:

300 g Lamm-Filet	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	4 Zweige glatte Petersilie
1 Chili-Schote (scharf)	Rapsöl, Salz, Pfeffer	

Krautsalat:

200 g Spitz-Kohl	2 EL Brandweinessig	4 EL Rapsöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz, Pfeffer

Joghurt-Sauce:

200 g Joghurt 3,5%	10 Minz-Blättchen (frisch)	1 Limette
Salz, Pfeffer		

Scharfe Sauce:

1 rote Paprika	100 ml Rotwein	200 g passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark	1 MSP Baharat	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 EL Zucker	1 Limette
Salz, Pfeffer		

Brotwürfel:

$\frac{1}{4}$ Pide oder Fladenbrot	1 TL Schwarzkümmel	1 TL Baharat
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

Salat:

4 Cherry-Tomaten	1 kleiner Frisee-Salat	1 rote Zwiebel
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Das Lammfilet in etwa acht Zentimeter lange und gleichmäßig dicke Stücke zuschneiden. Die Filets salzen, mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Reststücke in sehr feine Würfel zu Hackfleisch schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und zum Hackfleisch geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel abschmecken. Aus der Masse vier kleine Buletten formen und etwa zehn Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die Filets und Buletten mit wenig Olivenöl in einer sehr heißen Pfanne schnell rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen auf einem Gitter zehn Minuten fertig garen. Den Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen und so dünn wie möglich in feine Streifen schneiden, in einer Schale mit Salz und Zucker bestreuen und gut durchkneten. Nach etwa zehn Minuten den Salat mit Brandweinessig und Rapsöl vermischen. Anschließend mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Zusammen mit Zucker in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Tomatenmark zufügen und anrösten. Die Paprika mit einem Sparschäler schälen, von Strunk und Kernen befreien und in grobe Würfel schneiden. In die Pfanne geben und kurz anrösten. Die passierten Tomaten dazu geben und etwa 5 min köcheln lassen. Die Sauce in einen Mixbehälter geben und fein mixen. Mit Baharat, Salz, Zucker und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Das Fladenbrot in zentimetergroße Würfel schneiden. In eine Schale geben und mit Rapsöl vermischen. Schwarzkümmel zufügen und mit Baharat abschmecken. In einer heißen Pfanne kurz anrösten. Den Salat in feine Stücke zupfen. Die Tomaten vierten und entkernen. In feine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren, von der Wurzel befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Die Minzblättchen abzupfen und sehr fein schneiden. Mit dem Joghurt vermischen und mit einem Spritzer Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken. Den „Dekonstruierten“ Döner Deluxe auf Tellern anrichten.

Torsten Kluske am 02. März 2015

Lamm-Filet mit Bohnen-Cannelloni

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

1 Lammrückenfilet à ca. 300 g	4 Zehen Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
250 ml Lammfond	Olivenöl	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Für die Bohnen-Canneloni:

4 Scheiben San-Daniele-Schinken	300 g Keniabohnen	100 g Zuckerschoten
100 g Schneidebohnen	100 g Cannellinibohnen	8 Tomatenfilets
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Ei
20 g Butter	2 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel
20 g Parmesan	1 EL Bohnenkraut	Olivenöl
grobes Meersalz	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Das Lamm waschen, trocken tupfen, leicht salzen und von beiden Seiten circa fünf Minuten anbraten. Den ungeschälten Knoblauch und die Rosmarinzweige dazugeben und im vorgeheizten Backofen circa zehn bis 15 Minuten garen. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie circa zehn Minuten am Herdbrand ruhen lassen. Anschließend nochmals salzen und pfeffern.

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Die Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Das Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Bohnen von den Enden befreien und in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Den Parmesan fein reiben. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbrösel sowie dem Parmesan vorbereiten. Zwei Drittel der Keniabohnen gleichmäßig auf die vier Scheiben Schinken verteilen und einwickeln. Anschließend mehlieren, durch das verquirlte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln und Parmesan panieren.

In Olivenöl knusprig ausbacken, aus der Pfanne nehmen und schräg halbieren.

Hannah Baunach am 15. April 2015

Lamm-Filet, Kartoffel-Karotten-Gemüse und Minz-Soße

Für 2 Personen

Für das Lamm:

2 Lammfilets à 150 g Olivenöl Pfeffer
Salz

Für die Minzsauce:

1 Schalotte 150 ml Weißweinessig 25 g Zucker
 $\frac{1}{2}$ Bund Pfefferminze, frisch Salz

Für die Kartoffeln:

300 g Kartoffeln, festkochend 40 g Butter Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Karotten:

300 g Karotten 100 g braune Butter 30 g Zucker
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie 100 ml Schlagsahne

Für die Garnitur: 1

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

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer einreiben und in Olivenöl scharf anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen circa zehn bis zwölf Minuten garen lassen.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Schalottenwürfel mit dem Weißweinessig, dem Zucker und einer Prise Salz in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. 50 Milliliter Wasser dazugeben und etwas reduzieren lassen. Die Pfefferminze hacken, zugeben und sämig einrühren. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Dann in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend in Butter anbraten. Die Pfanne dann in den Ofen stellen, damit die Kartoffeln weitergaren, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karotten von den Enden befreien, schälen und würfeln. Die Petersilie kleinhacken. Die Karotten in der braunen Butter anbraten. Zucker, Salz und Petersilie zugeben. Anschließend nach Wunsch noch etwas Sahne einrühren.

Zum Anrichten das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf zwei Teller legen. Die Minzsauce darübergeben und mit den Karotten und Kartoffeln garnieren. Die frischen Minzeblätter auf das Fleisch legen und servieren.

Hannah Baunach am 20. April 2015

Lamm-Filet, orientalischer Couscous-Salat, Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

200 g Lammfilet	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
1 EL Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Couscoussalat:

100 g Instant-Couscous	2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel
50 g Sellerie	1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
2 Tomaten	2 Lauchzwiebeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Zitrone	50 g Rosinen
250 g cremiger Fetakäse	1 TL Senf	3 EL Tomatenmark
4 EL Ajvar	1 TL Harissapaste	1 Bund Petersilie
1 Msp gemahlener Kreuzkümmel	5 TL Ras-el-Hanout	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 EL Olivenöl	3 TL Meersalz

Für den Minzjoghurt:

200 g griechischer Joghurt	2 Stiele Minze	1 Msp Chilipulver
Salz		
Zum Garnieren:	Petersilie	weißer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen.

Einen Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit den Rosmarinzweigen darin von jeder Seite drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Knoblauch mit braten. Anschließend im Backofen garziehen lassen.

Für den Couscous-Salat 200 Milliliter Wasser mit drei Teelöffeln Meersalz in einem Topf aufkochen.

Den Sellerie und die Möhre schälen und die Zwiebel und eine Zehe Knoblauch grob abziehen. Alles grob schneiden und mit zwei Esslöffeln Ras el Hanout, Thymian und Rosmarin in das heiße Wasser geben und zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb in den Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt fünf Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Die Paprika schälen und die Gurke schälen. Die Tomaten, die Paprika und die Gurke würfeln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Fetakäse in Würfel schneiden. Den restlichen Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden.

Den Couscous mit dem Gemüse, dem Feta, dem Knoblauch und der Petersilie mischen. Einen Esslöffel Öl mit der Harissapaste, dem Ajvar, dem Tomatenmark, dem Senf, Salz, Pfeffer, dem Kreuzkümmel, dem restlichen Ras el Hanout und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft verrühren. Die Masse unter den Salat rühren. Die Rosinen klein schneiden und untermengen. Kühl stellen. Für den Minzjoghurt die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit dem Joghurt verrühren. Anschließend mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Das Lammfilet mit dem Couscoussalat auf Tellern anrichten. Den Minzjoghurt in einem Schälchen anrichten. Mit Petersilie und frischem Pfeffer garniert servieren.

Jenny Höhne am 11. März 2015

Lamm-Kotelett mit Thymian-Kruste und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Lammkotelett:

4 Lammkoteletts à 100 g	1 Scheibe Toastbrot	1 Zehe Knoblauch
75 g Cherrytomaten	30 g getr. Öl-Tomaten	30 g Parmesan
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für die Rotweinsauce:

100 ml Lammfond	75 ml trockener Rotwein	$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke
Thymian		

Für das Kartoffel-Kürbispüree:

300 g vorw. festk. Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis	100 g Butter
150ml Milch	Muskat, Salz, Pfeffer	

Für die Speckbohnen:

80 g durchwachsener Speck	200 g Bohnen	1 Zwiebel
100 g Butter	getr. Bohnenkraut	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für das Lammkotelett ein paar Thymianblättchen abzupfen, den restlichen Thymian klein hacken. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Rinde des Toastbrots abschneiden und das Brot fein zerbröseln. Den Parmesan reiben. Etwa zwei Drittel des gehackten Thymians mit den Tomaten, dem Knoblauch, dem Parmesan, dem Brot und dem Öl mischen. Die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten etwa eine Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts nebeneinander in eine Auflaufform geben, mit der Thymianmasse bestreichen und im Ofen etwa zehn Minuten backen. Die Cherrytomaten drei bis vier Minuten vor Ende der Garzeit zum Kotelett geben und mitgaren. Die Koteletts aus der Form holen, sie in Alufolie einwickeln und bei 80 Grad im Ofen warmhalten. Den Bratensatz aus der Pfanne mit Rotwein und Lammfond ablöschen und zum Kochen bringen. Die Sauce einreduzieren lassen. Die Speisestärke mit etwas von der Flüssigkeit anrühren und die Sauce damit binden. Den restlichen gehackten Thymian dazugeben. Für das Kartoffel-Kürbispüree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Die Kerne vom Kürbis entfernen. Den Kürbis in grobe Stücke schneiden und nach zehn Minuten zu den Kartoffeln geben. Die Kartoffeln und den Kürbis gar kochen lassen, das Wasser abgießen und ausdampfen lassen. Die Butter und die Milch hinzufügen und zu einem Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Für die Speckbohnen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, kräftig salzen und die Bohnen darin bissfest kochen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Speck in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Speck mit der Butter andünsten. Die Bohnen dazugeben und kurz durch schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Das Kotelett mit der Sauce anrichten und mit den Thymianblättchen bestreuen. Mit dem Kartoffel-Kürbispüree und den Speckbohnen servieren.

Jens Rigterink am 28. Januar 2015

Lamm-Lachs mit gestampften Süßkartoffeln und Weißkraut

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse à 150 g	2 Knoblauchzehen	150 g Butter
2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian	Rapsöl

Für die Süßkartoffeln:

4 mittelgroße Süßkartoffeln	2 cm Ingwer	150 g Butter
100 ml Sahne	1 TL Zimt	1 TL Sternanis
1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Weißkraut:

1 Kopf Weißkraut	100 g gewürfelter Speck	2 Zwiebeln
100 ml Sahne	100 g Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Für den Süßkartoffelstampf die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Dann in Salzwasser für 15 bis 20 Minuten kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln grob stampfen. Die Butter mit der Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Sternanis und Zimt dazugeben. Den Rosmarin abzupfen und die Muskatnuss reiben. Den Ingwer schälen und fein reiben. Butter-Sahne-Gemisch mit Rosmarin, Muskat und Ingwer zu dem Stampf geben und grob aufschlagen. Die Zitrone waschen und trocknen. Einen Teil der Zitronenschale zu dem Stampf reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lammlachs in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Lammlachse scharf darin anbraten. Den Knoblauch abziehen und andrücken und mit in die Pfanne geben. Thymian und Rosmarin abzupfen und mit der Butter dazugeben. Anschließend das Fleisch in den Ofen geben und gar ziehen lassen.

Für das Weißkraut die Zwiebel abziehen und fein hacken. Gemeinsam mit dem Speck anbraten und wieder herausnehmen. In einer neuen Pfanne den Zucker karamellisieren lassen. Anschließend das Weißkraut in Streifen hobeln, zugeben und anbraten. Danach die Zwiebeln und den Speck sowie die Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Süßkartoffeln in einem Vorspeisenring anrichten. Das Weißkraut in der Mitte anrichten und das Fleisch anlegen und servieren.

Christoph Kist am 18. Mai 2015

Meer

Flusskrebs-Ravioli mit Safran-Schaum und Bärlauch

Für zwei Personen

Für den Ravioliteig:

2 Eier	150 g Mehl	50 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für die Flusskrebbsmasse:

200 g Flusskrebbsfleisch	$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 g Mascarpone
100 g Ricotta	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Pankomehl		

Für den Safranschaum:

1 Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe	200 ml Fischfond
100 ml trockener Weißwein	50 ml französischer Wermut	100 ml Sahne
50 ml Sojamilch, zum Aufschäumen	1 Msp Safranfäden	Butter

Für den frittierten Bärlauch:

1 Bund Bärlauch	Pflanzenöl, zum frittieren
-----------------	----------------------------

Für den Ravioliteig den Hartweizengrieß mit dem Mehl, dem Olivenöl und den Eiern vermengen. Das Salz hinzugeben und alles zu einem Teig kneten. Den Teig anschließend in Frischhaltefolie wickeln und etwas ruhen lassen.

Für die Raviolifüllung das Flusskrebbsfleisch in einem Sieb gut abtropfen lassen und zusammen mit der Mascarpone und dem Ricotta in der Moulinette durchmischen.

Eine halbe Zitrone abreiben, den Dill und den Schnittlauch kleinhacken. Die Mischung mit Salz, Pfeffer, dem Zitronenabrieb und den feingehackten Kräutern würzen. Je nach Feuchtigkeitsgehalt der Masse eventuell noch etwas Pankomehl hinzugeben, um der Füllung mehr Festigkeit zu geben.

Den Ravioliteig dünn mit Mehl bestreuen und mit der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen und in ausreichendem Abstand jeweils einen Teelöffel Füllung auf dem Teig platzieren. Anschließend mit einem Servierring Kreise ausstechen, den Teig zusammenklappen und den Rand mit der Gabel festdrücken.

Für die Ravioli einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Ravioli in siedendem Wasser etwa sechs Minuten al dente kochen.

Für den Safranschaum die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und mit dem Messerrücken eindrücken.

Eine Pfanne mit Butter erhitzen und kurz anschwitzen, aber nicht bräunen lassen. Anschließend mit Weißwein und Wermut ablöschen und komplett einkochen lassen. Nun den Fischfond angießen und die Safranfäden hinzugeben. Nochmals etwas einkochen lassen. Anschließend die Sahne hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb passieren und unmittelbar vor dem Servieren mit Sojamilch aufschäumen.

Den Bärlauch waschen und anschließend in dünne Streifen schneiden. In Pflanzenöl in einer Pfanne kurz ausfrittieren.

Die Ravioli zusammen mit der Sauce und dem frittierten Bärlauch auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Jenny Höhne am 22. April 2015

Pasta, Riesengarnelen, Rucola, Kirschtomaten, Parmesan

Für zwei Personen

Für die Pasta:

200 g Vollkornmehl 200 g Mehl, Type 402 4 Eier
2 EL Olivenöl

Für die Riesengarnelen:

8 Riesengarnelen, mit Schale 200 g Kirschtomaten 1 Bund Rucola
50 g Pinienkerne 100 ml Weißwein 1 Schote Chili, rot
2 Knoblauchzehen Olivenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Parmesan 2 EL süßer Balsamico

Das Mehl in einer Schüssel mit den Eiern, dem Olivenöl und drei Esslöffeln lauwarmen Wasser zu einem Teig verkneten. Anschließend mit der Nudelmaschine zu einem dünnen Teig ausrollen und in Streifen schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln darin kochen bis diese al dente sind.

Die Riesengarnelen der Länge nach am Rücken aufschneiden, trockentupfen und vom Darm und der Schale befreien. Die Schalen in einer Pfanne mit dem Olivenöl leicht anrösten, damit die Pfanne den Geschmack der Garnelen erhält. Die Schalen danach aus der Pfanne nehmen. Den Knoblauch abziehen, die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden sowie den Kernen befreien und beides klein schneiden. Anschließend in der Pfanne kurz anbraten und die Garnelen hinzugeben. Abschließend mit Weißwein ablöschen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Parmesan reiben und die Pinienkerne kurz ohne Fettzugabe in einer Pfanne anrösten. Die Kirschtomaten vierteln und den Rucola waschen sowie trocken schleudern.

Die fertigen Nudeln in der Garnelenpfanne zusammen mit den Kirschtomaten, dem Rucola und den Pinienkernen schwenken.

Die Pasta mit der mit Riesengarnelen, dem Rucola und den Kirschtomaten auf Tellern anrichten, mit Parmesan, dem süßen Balsamico und Pinienkernen garnieren und servieren.

Julia Fassbender am 10. Juni 2015

Rotes Thai-Curry mit Riesen-Garnelen und Cashew-Kernen

Für zwei Personen

Für das Thai-Curry:

400 g Riesen-Garnelen	150 g thailändischer Duftreis	80 g geröstete Cashewnüsse
3 Frühlingszwiebeln	100g Mungobohnensprossen	2 Stangen Staudensellerie
2 cm frischer Ingwer	2 EL Erdnussöl	2 Stangen Zitronengras
200 ml Kokosmilch	50 ml Sahne	2 EL Reisessig
2 EL Fischsauce	2 EL Sojasauce	4 EL rote Currypaste
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	4 Kaffir-Limettenblätter
1 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer	Zum Garnieren:
10 Sellerieblätter	2 Limetten	2 Hibiskusblüten

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ grüne, unreife Papaya	$\frac{1}{2}$ Karotte	5 Cocktailtomaten
80g grüne Bohnen	2 Knoblauchzehen	2 Vogelaugenchilis
25 g getrocknete Shrimps	25 g ungesalzene Erdnüsse	2 EL Fischsauce
1 EL Palmzucker	1 Limette	Salz, Pfeffer

Für das Thai-Curry zunächst in einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Duftreis darin garen. Die Enden der Frühlingszwiebeln und des Selleries abtrennen und die Frühlingszwiebeln sowie den Sellerie fein schneiden. Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Anschließend einen Esslöffel Erdnussöl im Wok erhitzen und die Garnelen vier Minuten darin braten. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Zitronengras ebenfalls fein hacken. Einen weiteren Esslöffel Öl in den Wok geben und den Ingwer mit den Frühlingszwiebeln, Sellerie, Zitronengras eine Minute leicht anrösten. Die Kokosmilch mit der Sahne, der roten Currypaste, braunem Zucker, Reisessig, Fisch- und Sojasauce verrühren, bis der Zucker sich auflöst. Die Mischung in den Wok geben und drei Minuten kochen, bis die Sauce leicht andickt. Die Basilikum- und die Minzblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Jeweils zwei Esslöffel Basilikum und Minze mit den Garnelen, Mungobohnensprossen, und Limettenblättern hinzufügen und das Curry zwei weitere Minuten kochen. Für den Salat die Papaya schälen und mit einem Julienneschneider in feine Streifen schneiden. Die Karotte schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Bohnen in zweieinhalb Zentimeter lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser etwa zwölf Minuten garen. Die Knoblauchzehen abziehen und mit den Chilischoten im Mörser zerkleinern. Die getrockneten Garnelen, die Fischsauce und den Palmzucker dazugeben und alles zusammen zerstoßen. Zuletzt die Cocktailtomaten halbieren, in den Mörser geben und leicht andrücken. Die Mischung aus dem Mörser mit den Bohnen, Karotten- und Papaya-streifen vermengen. Eine Limette halbieren und den Salat mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gerösteten Erdnüsse als Garnitur darüber streuen. Zuletzt den Reis mit einem Servierring in der Mitte eines tiefen Tellers anrichten und das Curry darum verteilen. Mit den Sellerieblättern und Limettenvierteln garnieren. Den Salat in einem separaten Schälchen dazu reichen.

Paul Woelky am 12. Januar 2015

Rind

Flank-Steak mit Kartoffel-Stroh, Tomaten, Estragon-Dip

Für zwei Personen

Für das Flanksteak:

400 g Flank-Steak Salz

Für das Kartoffelstroh:

200 g Kartoffeln 1 TL geräuchertes Paprikapulver Öl

Salz schwarzer Pfeffer

Für die Tomaten:

100 g Cherrytomaten Zucker Rapsöl

Salz

Für den Estragon-Vanille-Dip:

1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 Zitrone

100 g Schmand 1 Vanilleschote 1 TL getr. Estragon

Zucker Rapsöl Salz

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Das Flanksteak salzen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Wenn die Kerntemperatur 50 Grad beträgt, das Fleisch herausnehmen und in einer sehr heißen Pfanne ohne Fett von jeder Seite 30 Sekunden anrösten. Vor dem Aufschneiden ruhen lassen. Die Kartoffeln in millimeterdünne Scheiben hobeln und in feine Streifen schneiden. In kaltem Wasser beiseite stellen. Die Kartoffelstreifen abtropfen lassen, auf einem Küchentuch abtropfen und in heißem Frittierfett knusprig frittieren. Auf Küchenpapier entfetten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. In einer Pfanne in wenig Öl glasig dünsten. Vom Herd nehmen und den Estragon hinzufügen. In eine Schale geben und den Schmand hinzufügen. Die Zitrone auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zu dem Schmand geben. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Schale legen. Mit Salz und Zucker würzen und mit reichlich Rapsöl in den Backofen schieben. Wenn die Tomaten zusammengefallen sind, bei 70 Grad warmhalten. Das Steak mit dem Kartoffelstroh, den Tomaten und dem Estragon-Vanille-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Kluske am 11. Februar 2015

Rinder-Filet mit Cassis-Feigen und Petersilien-Wurzeln

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilet Steak à 180g Butterschmalz Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Cassis-Feigen:

4 frische Feigen 125 ml Cassislikör 30 ml alter Balsamico
Salz schwarzer Pfeffer

Für die Petersilienwurzeln:

4 Petersilienwurzeln 1 Apfel 1 Zitrone
2 Zweige glatte Petersilie 30 g Butter Salz
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Die Petersilienwurzel schälen, in Streifen schneiden und in wenig Wasser garen.

Den Cassis Likör mit dem alten Balsamico aufkochen und reduzieren lassen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter grob hacken.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten.
Salzen und Pfeffern und im Backofen ruhen lassen.

Die Feigen vierteln und zu der Cassis Reduktion geben und weiter reduzieren lassen.

Den Apfel schälen und eine Hälfte über die Petersilienwurzel reiben mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer
und etwas Butter abschmecken. Anschließend die Petersilie unterheben.

Das Rinderfilet mit Cassis-Feigen und Petersilienwurzeln auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 04. März 2015

Rinder-Filet mit Kräuter-Butter und Ratatouille

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet Tournedos	4 Zweige Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
Butterschmalz	Meersalz	Pfeffer

Für die Kräuterbutter:

100 g Butter	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Thymian
1/2 Bund Rosmarin	1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Basilikum
Paprikapulver	Zucker	

Für den Süßkartoffelstampf:

100 g Süßkartoffeln	50 g Karotten	50 g Crème-fraîche
50 g Butter	200 ml Gemüfefond	Currypulver
Zucker		

Für das Ratatouille:

1 Champignon	1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
1 schwarze Aubergine	1 lila/weiße Aubergine	1 Tomate (Ochsenherz)
4 Stiele Basilikum	50 g Parmesan	Olivenöl

Den Backofen auf 80 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser, gemeinsam mit dem Gemüfefond zum Kochen bringen.

Die Kräuter hacken, unter die weiche Butter geben, mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Zucker abschmecken und in das Gefrierfach stellen.

Die Süßkartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Sobald das Wasser kocht, Süßkartoffeln und Karotten hinzugeben und weich kochen.

In eine Pfanne, bei starker Hitze, ein wenig Schmalz geben und in eine weitere Pfanne, bei mittlerer Hitze, Olivenöl geben. Anschließend die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit dem Rosmarinweig zum Schmalz geben. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Sollte das Schmalz heiß genug sein, das Fleisch in der Pfanne von allen Seiten eineinhalb Minuten scharf anbraten. Danach herausnehmen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Knoblauch und Rosmarin bei 80 Grad für etwa zehn bis 15 Minuten (je nach Dicke des Filets) in den Backofen auf den mittleren Rost legen.

Die Zucchini, die Auberginen und den Champignon waschen und abtrocknen. Von den Zucchini und den Auberginen je eine oder zwei leicht schräge Scheiben abschneiden und zusammen mit dem Champignon in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder herausnehmen. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden.

Die Zucchini und die Aubergine auf einem feuerfesten Teller stapeln. Dabei eine Scheibe der Tomate in die Mitte und den Champignon obenauf geben. Den Parmesan reiben und anschließend über das Ratatouille streuen. Im Backofen noch einmal zehn Minuten garen.

Die Kräuterbutter aus dem Gefrierfach nehmen.

Sind die Süßkartoffeln und Karotten weich, wird die Flüssigkeit zu drei Viertel abgeschüttet und Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Curry hinzugegeben. Alles miteinander gut zerstampfen, bis es eine weiche Konsistenz hat. Abschmecken und zum Schluss die Butter hinzugeben.

Den Kartoffelstampf auf einen vorgewärmten Teller in die Mitte geben und mit einem Löffel eine Kuhle ziehen. Das Rinderfilet schräg aufschneiden und gemeinsam mit dem Ratatouille darauf anrichten. Mit Basilikum ausgarnieren und die Kräuterbutter dazu reichen und servieren.

Tim Biebhäuser-Becker am 27. April 2015

Rinder-Filet mit Polenta, Gemüse, Rotwein-Balsamico-Soße

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet 7 cm 100 g Butterschmalz Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

1 Möhre 1 Schalotte 1 Lauch
1 Lorbeerblatt 1 Zehe Knoblauch 1 Zweig Thymian
1 EL Apfelkraut 200 ml Rinderfond 100 ml Olivenöl
100 g Butter 100 ml Balsamicoessig 50 ml salzarme Sojasoße
100 ml trockener Rotwein Salz, fermentierter Pfeffer

Für das Gemüse:

1 orange Paprika 1 rote Paprika 1 kleine gelbe Zucchini
1 kleine grüne Zucchini 4 Rosmarinzweig 100 ml Olivenöl
1 EL Akazienhonig 1 EL Zucker 2 Prisen Piment-d'Espelette
1 Prise rosa Salzflocken 1 EL Balsamicoessig schwarzer Pfeffer

Für die Polenta:

70 g Instant Polenta 100 ml Milch 200 ml Sahne
1 TL Gemüsefond 100 ml Olivenöl 1 Zweig Thymian
1 Zehe Knoblauch Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Die Butter in das Tiefkühlfach stellen, sie wird zu einem späteren Zeitpunkt verwendet.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Für die Sauce die Möhren schälen und die Zwiebel und den Lauch abziehen. In einem Mixer alles zerkleinern und anschließend mit dem Olivenöl in der Pfanne rösten. Danach mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Sauce pürieren und anschließend passieren. In einer weiteren Pfanne die Sojasauce mit dem Balsamicoessig aufkochen und etwas reduzieren lassen. Die passierte Rotweinfond und den Rinderfond dazugießen und köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Wenn nötig, die Sauce mit eiskalter Butter montieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit Apfelkraut abschmecken. Das Filet wenn nötig parieren und mit dem Küchengarn in Form bringen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Filet mit der eingestellten Kerntemperatur des Thermometers, auf Alufolie im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad garen bis die Kerntemperatur zwischen 55 bis 58 Grad erreicht ist. Das Gemüse waschen. Die orangene und die rote Paprika halbieren. Die anderen Hälften können anderweitig verwendet werden. Die Paprika entkernen und kleinschneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls kleinschneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin gemeinsam mit dem Rosmarinzweig, dem Thymian und dem Knoblauch anbraten. Das Ganze mit einer Prise Zucker und dem Honig sowie Salz, Pfeffer und dem Piment d'Espelette abschmecken.

Die Knoblauchzehe abziehen. Das Wasser, die Milch und die Sahne mit dem Gemüsefond und dem Thymianzweig sowie dem Knoblauch, aufkochen. Die Polenta einrühren und mit Olivenöl und Salz abschmecken bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Thymianzweig und die Knoblauchzehe entfernen und die Masse in einen Einwegspritzebeutel füllen.

Das Rinderfilet mit der Rotwein-Balsamicosauce und dem mediterranem Gemüse sowie der Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Inka Olek am 07. April 2015

Rinder-Filet mit Polenta, Zuckerschoten, Tomaten-Salsa

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletmedaillons à 300 g 4 EL Butterschmalz Meersalz
schwarzer Pfeffer

Für die Tomatensalsa:

50 g getr. Öl-Tomaten 4 Strauchtomaten, groß $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 2 EL dunkler Balsamicoessig
2 EL Olivenöl 1 TL brauner Rohrzucker Zimt
Salz schwarzer Pfeffer

Für die Polenta:

75 g Instant-Polenta 200 ml Geflügelfond 100 ml Vollmilch
25 g Parmesan 1 Muskatnuss Butter
Salz schwarzer Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

150 g Zuckerschoten, frisch 2 EL Butter 1 Prise Zucker
Salz Schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und bei hoher Temperatur auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 15 Minuten garen. Danach den Backofen auf 180 Grad stellen und weitere zehn Minuten garen.

Für die Polenta die Milch mit dem Geflügelfond aufkochen. Etwas Muskatnuss reiben und die Milch-Geflügelfondmischung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Polenta einstreuen und einmal aufkochen lassen. Anschließend fünf Minuten weiter köcheln lassen, damit die Polenta aufquellen kann. Den Parmesan reiben und unterrühren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Polenta in Nocken formen und von allen Seiten anbraten.

Für die Tomatensalsa die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Strauchtomaten halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Basilikum ebenfalls zerkleinern. Die Tomaten, den Knoblauch, die Petersilie und den Basilikum vermengen und aus dem Olivenöl, dem Balsamicoessig und dem braunen Rohrzucker die Marinade herstellen. Beides zusammengeben und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Anschließend im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Zuckerschoten waschen, von den Stielenden befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne geben und die Zuckerschoten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anbraten.

Das Rinderfilet mit Polenta, Zuckerschoten und Tomatensalsa auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 10. Juni 2015

Rinder-Filet mit Rosmarin-Kruste und Ratatouille

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet	100 g Butter	1 EL Parmesan
1 $\frac{1}{2}$ EL Öl	$\frac{1}{2}$ EL mittelscharfer Senf	1-2 Zweige Rosmarin
1 -2 Zweige Thymian	2-3 Stiele Petersilie	1 TL grüne Pfefferkörner
10 EL Paniermehl	Salz, Pfeffer	

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika	1 Aubergine	1 Zucchini
2 Tomaten	200 g stückige Tomaten	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	120 ml Olivenöl	1 Bund Kräuter der Provence
1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Rinderfilet das Fleisch waschen und trockentupfen. Anschließend das Fleisch in Scheiben schneiden, salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. Die Kräuter fein hacken, die Butter schmelzen und die Kräuter mit dem Paniermehl, dem Parmesan und etwas Salz, Pfeffer, den Senf und den grünen Pfefferkörnern verrühren. Die Panade kurz köcheln lassen und dann zur Seite stellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten gut eineinhalb Minuten scharf anbraten. Das Fleisch in eine Auflaufform geben und mit der Panade gut einen Zentimeter dick bestreichen. Das Filet für circa 15 Minuten in den Backofen geben. - 7 - Die Aubergine und die Zucchini von den Enden befreien und in gleichgroße Stücke schneiden. Die Paprika aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die frischen Tomaten und die Dosentomaten in Stücke schneiden. Die Kräuter fein hacken. Die Aubergine, die Zucchini und die Paprika mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten und die Aubergine und die Zucchini dazugeben. Die Paprika mit etwas Olivenöl ebenfalls dazugeben und das Ganze gut umrühren. Zwei Minuten köcheln lassen und anschließend die Tomaten und die Dosentomaten, sowie deren Saft dazugeben und alles weitere fünf Minuten köcheln lassen. Die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten und servieren.

Jens Rigterink am 26. Januar 2015

Rinder-Filet, Bärlauch-Pesto, Petersilienwurzel-Stampf

Für zwei Personen

1 Rinderfilet à 400 g Rapsöl schwarzer Pfeffer
Salz

Für den Stampf:

5 vorw. festk. Kartoffeln 3 Petersilienwurzeln 125 ml Milch (3,8 %)
1 EL Butter 1 Muskatnuss schwarzer Pfeffer
Salz

Für das Pesto:

2 Bund Bärlauch, frisch 1 Limette 50 g Parmesan
2 EL Pinienkerne 1 EL Wildblütenhonig 100 ml Olivenöl
schwarzer Pfeffer Salz

Für das Espuma:

1 rote Bete, gekocht 50 ml Rote-Bete-Saft 50 ml Gemüsesfond
2 EL Crème double

Für die Garnitur:

schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet halbieren und mit Pfeffer von beiden Seiten würzen. Das Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Filet zwei Minuten auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

Den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Mit einem Wiegemesser fein zerhacken. Die Pinienkerne in eine Pfanne geben und anrösten. Anschließend mit der Hälfte des Bärlauchs in einem Mörser zerstampfen. Die Limette halbieren und auspressen. Den Parmesan reiben und mit dem Honig und dem Limettensaft nach und nach untermengen. Die Mischung in eine Schüssel geben und das Olivenöl so dazugeben, dass die Masse damit überdeckt ist. Zu einem Brei verrühren und bei Bedarf mit einem Stabmixer bearbeiten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet auf einen Backrost legen und mit einem Esslöffel der angefertigten Bärlauch-Honig- Marinade bestreichen. Für 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für den Stampf die Kartoffeln und die Petersilienwurzeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen und die Kartoffeln und die Petersilienwurzel darin weich garen. Anschließend das Wasser abgießen, abtropfen und in eine Schüssel geben. Mit einem Stampfer zerkleinern. Die Milch und die Butter erhitzen. Etwas Muskatnuss reiben und die Milch- Butter-Mischung mit Salz, Pfeffer und dem Muskat abschmecken. Anschließend mit dem Stampf verrühren bis er geschmeidig wird.

Für das Espuma die rote Bete in Gemüsesfond und Rote-Bete-Saft fein pürieren und durch ein Sieb geben. Die Crème double dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Sahnesyphon geben und kühlstellen.

Das Rinderfilet mit Bärlauchpesto und den Petersilienwurzelstampf auf Tellern anrichten, das Rote-Bete-Pfeffer-Espuma mithilfe des Sahnesyphons dazugeben und mit schwarzem Pfeffer garnieren und servieren.

Dennis Schwind am 08. Juni 2015

Rinder-Roulade mit Rosmarin-Kartoffeln und Wirsing

Für zwei Personen

Für die Roulade:

1 Rinderfilet á 300 g	4 Scheiben Tiroler Speck	2 Gewürzgurken
1 Zwiebel, groß	2 EL mittelscharfer Senf	1 EL Tomatenmark
50 ml Portwein	100 ml lieblicher Rotwein	100 ml Rinderfond
20 g Mehl	2 EL Butter	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Rosmarin-Kartoffeln:

8 Drillinge	2 Stängel Rosmarin	Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Butter-Wirsing:

50 g durchwachsener Speck	$\frac{1}{2}$ Kopf Wirsing, klein	1 Schalotte
100 ml Gemüfefond	1 Muskatnuss	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln waschen und bissfest garen. Den Wirsing waschen und in breite Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und zusammen mit dem Speck in Würfel schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Speck mit den Schalotten anschwitzen. Den Wirsing dazugeben und kurz mit anschwitzen. Anschließend mit dem Gemüfefond aufgießen und abgedeckt circa zehn Minuten ziehen lassen, damit der Wirsing den Fond aufsaugt. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und der Länge nach in vier Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen Frischhaltefolie legen und möglichst dünn klopfen. Beide Seiten des Fleisches mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die Gewürzgurken würfeln. Anschließend die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Die Roulade mit dem Senf bestreichen und mit dem Speck, den Zwiebeln und den Gewürzgurken belegen. Die Rouladen zusammenrollen und mit Nadeln fixieren. Etwas Rapsöl in der Kasserolle erhitzen und die Rouladen von jeder Seite anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, mit dem Portwein ablöschen. Anschließend den Rotwein und den Rinderfond hinzugeben und einige Minuten leicht köcheln lassen. Die Kartoffeln abgießen und achteln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln kurz anbraten. Den Rosmarin waschen, trocknen, die Nadeln abziehen, grob hacken und zu den Kartoffeln geben. Die Rouladen aus dem Sud heben. Falls erforderlich, den Sud mit einer klassischen Mehlschwitze aus dem Mehl und zwei Esslöffeln Butter andicken und mit ein wenig Salz und etwas Senf abschmecken. Den Wirsing mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Blitz-Roulade mit den Rosmarinkartoffeln und dem Butter-Wirsing und der Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 16. Februar 2015

Rinder-Tatar im Parmesan-Körbchen mit Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Tatar:

1 Rinderfilet à 140 g	1 Sardellenfilet	1 TL Kapern
2 kleine Gewürzgurken	2 Tomaten, getrocknet	1 Schalotte
1 TL Cognac	1 TL Ketchup	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	20 ml Chili-Öl	Blütenhonig
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Für den Wildkräutersalat:

1 Wildkräutersalat-Mischung	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 TL Senf
2 TL Blütenhonig	1 TL weißer Balsamico	1 TL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das gebackene Eigelb:

1 Ei	1 EL Panko-Mehl	3 Kapernäpfel
------	-----------------	---------------

Für das Parmesankörbchen:

100 g Parmesan (32 %)

Für die Garnitur:

4 g schwarzer Trüffel	2 EL Pinienkerne
-----------------------	------------------

Für das Parmesankörbchen den Parmesan reiben. Den Parmesan kreisförmig in eine beschichtete Pfanne geben, schmelzen lassen und aus der Pfanne heben, wenn er leichte Blasen wirft. Anschließend auf einen Anrichtering setzen, an den Seiten andrücken, um die Form eines Körbchens zu erhalten und auskühlen lassen.

Für das Tatar das Rinderfilet sehr fein hacken und kalt stellen. Die Schalotte abziehen und wie auch die Gewürzgurken würfeln. Mit dem Ketchup, dem Senf und dem Chili-Öl vermischen. Das Sardellenfilet, die Kapern und die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Stücke hacken und unter die Schalotten-Gewürzgurken-Mischung geben. Anschließend Petersilie zerkleinern und mit dem Rinderfilet unter die Masse heben. Mit Meersalz, Pfeffer und Honig abschmecken und den Cognac hinzugeben.

Das Tatar in die Parmesankörbchen geben und kalt stellen.

Den Wildkräutersalat waschen und schleudern. Für das Dressing den Senf, den Honig, das Olivenöl und den Balsamico mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie zerkleinern und mit in den Salat geben.

Für das gebackene Eigelb das Ei aufschlagen und Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eigelb in das Panko-Mehl geben und vorsichtig panieren. Das Eiweiß kann noch anderweitig verwendet werden. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das panierte Eigelb in die Pfanne geben und ausbacken. Die Kapernäpfel kurz mit in die Pfanne geben.

Für die Garnitur den Trüffel hobeln und die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Das Rindertatar im Parmesankörbchen mit Wildkräutersalat und gebackenem Eigelb auf Tellern anrichten, das Tatar mit dem schwarzen Trüffel und den Salat mit den Pinienkernen garnieren und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 08. Juni 2015

Rumpsteak mit Mais-Plätzchen und gebratenen Tomaten

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rumpsteaks à 180 g 2 EL Kräuterbutter Rapsöl
Salz schwarzer Pfeffer

Für die Maisplätzchen:

2 Eier 200 g Dosenmais 2 EL Mehl
1 1/2 EL Instant-Polenta 1 Muskatnuss Butter
Salz schwarzer Pfeffer

Für die Tomaten:

3 Strauchtomaten Olivenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum 2 Zweige Thymian

Das Fleisch waschen trocken tupfen und den Fettrand gleichmäßig einschneiden. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen, das Fleisch beidseitig anbraten und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Für die Maisplätzchen die Eier trennen. Das Eigelb mit einer Prise Salz verrühren. Das Eiweiß steif schlagen. Den Mais abtropfen und pürieren. Das Mehl, die Polenta, das Eigelb und etwas Pfeffer nach und nach unter das Maispüree rühren. Das Eiweiß unterheben. Eine Pfanne mit Butter erhitzen, aus dem Teig kleine Plätzchen formen und in der Butter ausbraten. Die Tomaten waschen, trocknen, vierteln und in Olivenöl scharf anbraten. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Die Maisplätzchen mit dem Rumpsteak und der Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Nicholas Fanselow am 19. Februar 2015

Surf and Turf, Chips, Möhren, Kräuterbutter, Rotwein-Soße

Zutaten für zwei Personen

Für das Surf and Turf:

400 g Rinderfilet 12 Riesengarnelen

Für die Rotweinsauce:

250 ml trockener Rotwein 250 ml Kalbsfond 2 Schalotten
25 g Zucker 1 EL Butter

Für die Möhren:

400 g junge Möhren, mit Grün 50 g Zucker 3 EL Butter
Meersalz schwarzer Pfeffer

Für die Süßkartoffelchips:

300 g Süßkartoffeln 4 EL Olivenöl grobes Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Kräuterbutter:

200 g Butter $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander $\frac{1}{2}$ Zitrone 2 TL Wasabi-Paste
Salz schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und in feine Streifen schneiden. Diese auf einen Teller legen, mit dem Olivenöl beträufeln und mit dem groben Salz und Pfeffer würzen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Süßkartoffelchips darauf verteilen. Bei 200 Grad in den Ofen geben und kross backen.

Für die Kräuterbutter den Koriander, den Schnittlauch und die Petersilie fein hacken. Anschließend mit der Butter vermengen. Die halbe Zitrone auspressen und zusammen mit der Wasabi-Paste ebenfalls unter die Butter mengen. Alles in eine Spritztüte geben und in den Kühlschrank legen.

Für das Surf and Turf eine Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch halbieren und darin von beiden Seiten drei Minuten anbraten.

Für die Möhren eine Pfanne mit der Butter leicht erhitzen. Den Zucker hineingeben und karamellisieren lassen. Die Möhren waschen und anschließend für fünf bis acht Minuten unter regelmäßigem Wenden in die Pfanne geben.

Für die Rotweinsauce den Zucker und die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Schalotten abziehen, kleinschneiden und darin goldbraun anrösten. Mit dem Rotwein aufgießen und zu etwa einem Drittel einreduzieren lassen. Mit Kalbsfond auffüllen und zu einer dickflüssigen Sauce einkochen.

Die Garnelen kurz vor Schluss mit in die Fleischpfanne geben und etwa eine Minute von jeder Seite braten.

Das Surf and Turf mit Süßkartoffelchips, karamellisierten Möhren, Wasabi-Zitronen-Kräuterbutter und Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 04. Mai 2015

Tagliata vom Rind, Oliven, Rucola und Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Tagliata:

300 g Rinderfilet	1 große Fleischtomate	50 g schwarze Oliven
1 Bund Rucola	8 EL Olivenöl	2 EL Aceto Balsamico
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Für die Rosmarinkartoffeln:

6 kleine festkochende Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, trocknen und vierteln. Anschließend in eine Schüssel geben und Meersalz und Olivenöl zu den Kartoffeln geben. Den Rosmarin abzupfen, fein hacken und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Anschließend mit Pfeffer abschmecken, die Kartoffeln noch einmal in der Marinade umrühren, auf ein Blech geben und für 25 Minuten in den Ofen geben.

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Das Filet wieder aus der Pfanne nehmen und fünf Minuten beiseitelegen. Anschließend in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und diese wiederum in zentimeterdicke Streifen schneiden. Den Rucolasalat waschen und trocken schleudern. Mit drei Esslöffeln Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rinderfiletstreifen und die Oliven vermengen und in eine feuerfeste Form legen. Für etwa acht Minuten im Backofen medium garen. Anschließend herausnehmen und den Rucolasalat untermengen. Die Tomaten kurz in heißes Wasser geben, häuten und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl leicht anschwitzen.

Das Rinderfilet mit dem Oliven und dem Rucolasalat in einer Pfanne vermengen und auf Teller geben. Die Rosmarinkartoffeln daneben anrichten. Alles mit dem restlichen Olivenöl und den Tomatenwürfeln garnieren und servieren.

Hannelore Scherzer am 04. Juni 2015

Schwein

Gefüllte Schweinelende, Bandnudeln, Weißwein-Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für die Schweinelende:

500 g Schweinelende	2 Scheiben Bauernbrot	1 rote Zwiebel
100 g Fetakäse	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Sauce:

1 Schalotte	150 ml Sahne	150 ml trockener Weißwein
250 ml Gemüsfond	1 EL Zucker	2 TL Speisestärke
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Nudeln:

300 g Mehl	5 Eier	1 EL Olivenöl
2 EL Butter	Mehl, Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die gefüllte Schweinelende das Brot in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in dem Olivenöl anschwitzen. Die Brotwürfel separat in Olivenöl anrösten. Den Fetakäse zerbröseln.

In die Schweinelende eine Tasche einschneiden. Von allen Seiten salzen und pfeffern und die Tasche mit den angebratenen Zwiebeln, den Brotwürfeln und dem Fetakäse füllen. Mit den Zahnstochern und dem Fleischgarn verschließen. Die Schweinelende von allen Seiten scharf anbraten und dann im Backofen 15-20 Minuten garen lassen.

Für den Nudelteig zwei Eier trennen und das Eigelb mit dem Mehl, etwas Salz, den übrigen Eiern und dem Olivenöl vermengen und einen glatten Teig herstellen. Mit dem Nudelholz ausrollen und anschließend durch die Nudelmaschine laufen lassen. Die Nudelplatten nacheinander auf einem Holzbrett ausbreiten und mit einem scharfen Messer in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln sofort in dem Salzwasser gar kochen und anschließend abseihen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Nudeln darin schwenken.

Für die Sauce die Schalotte abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit um ein Drittel reduzieren lassen. Danach den Gemüsfond dazugeben und erneut einkochen lassen. Zum Schluss die Sahne dazugeben und das Ganze abschmecken. Je nach Bedarf etwas Zucker hinzugeben, die Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen und mit Speisestärke andicken.

Das Fleisch zum Anrichten aufschneiden.

Die gefüllte Schweinelende mit selbstgemachten Nudeln und Weißwein-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 26. Mai 2015

Lenden-Kotelett vom Mangalica-Schwein mit Thaispargel

Für zwei Personen

Für die lila Kartoffeln:

300 g festkochende, lila Kartoffeln
Speiseöl

1 Knoblauchzehe
Salz

1 Rosmarinzweig
schwarzer Pfeffer

Für das Mangalica-Schwein:

250 g Lendenkotelett vom Mangalica-Schwein
Olivenöl

3 Zehen Knoblauch
Salz

1 Rosmarinzweig
schwarzer Pfeffer

Für den Thaispargel:

350 g Thaispargel
Salz

Butter
schwarzer Pfeffer

1 Chilischote

Für die Trüffelsauce:

1 Sommertrüffel
 $\frac{1}{4}$ l Weißwein
Pfeffer

200 ml Sahne
100 g Zucker

2 EL kalte Butter
Salz

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und schälen. Anschließend in kleine Stücke schneiden. Etwas Speiseöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke darin anbraten. Den Knoblauch abziehen und in kleine Scheiben schneiden. Den Knoblauch zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lammfleisch kurz in der Pfanne anbraten. Den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.

Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend für zehn Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen geben.

Den Thaispargel waschen, von den Enden befreien und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Die Chilischote waschen und der Länge nach aufschneiden. Von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Den Spargel mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Trüffelsauce den Weißwein zusammen mit dem Zucker, Salz und Pfeffer in einem mittelgroßen Topf einkochen. Die Sahne unterrühren.

Den Trüffel reiben und den Abrieb in die Sauce geben. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter hinzugeben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Danach noch etwas frischen Trüffel darüber hobeln.

Das Fleisch mit den lila Kartoffeln, dem Thaispargel und der Trüffelsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Tom Mackenroth am 23. April 2015

Schweine-Filet mit Haselnuss-Butter-Spätzle, Spitzkohl

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 500 g	5 Aprikosen, getrocknet	5 Pflaumen, getrocknet
2 Zehen Knoblauch	200 ml Portwein	200 ml Sahne
200 g Butter, weich	200 ml Gemüsefond	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Zitronenthymian	Sonnenblumenöl	Zucker
Salz	bunter Pfeffer	schwarzer Pfeffer

Für den Spätzleteig:

240 g Mehl	2 Eier	125 ml Mineralwasser
1 TL Salz	1 TL Olivenöl	

Für die Haselnussbutter:

100 g Butter, weich	150 g Haselnüsse, gehackt	1 Muskatnuss
---------------------	---------------------------	--------------

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss
Butter	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Spätzle einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und eine Tasche hineinschneiden. Die Tasche mit den getrockneten Aprikosen und Pflaumen füllen. Das Schweinefilet mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen.

Den Knoblauch abziehen und den Rosmarin und den Zitronenthymian waschen und trocknen. Das Schweinefilet, den Knoblauch, den Zitronenthymian und den Rosmarin in die Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Danach das Schweinefilet, den Zitronenthymian und den Rosmarinzweig auf ein Ofenrost legen und für 15 Minuten weiter garen lassen. Den Bratensatz mit dem Portwein in der Pfanne ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend die Sahne, den Gemüsefond und die Butter hinzugeben und alles reduzieren lassen. Die Sauce mit Salz, ein wenig Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Für den Spätzleteig die Eier aufschlagen. Das Mehl zusammen mit den Eiern, dem Salz, dem Mineralwasser und dem Olivenöl zu einem glatten Teig verrühren, bis er Blasen wirft. Den Teig durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken. Wenn die Spätzle oben schwimmen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen.

Den Spitzkohl waschen, trocknen und den Strunk entfernen. Anschließend den Spitzkohl in dünne Streifen schneiden. Den Kohl mit Salz und Zucker bestreuen. Beides einmassieren. Anschließend die Flüssigkeit aus dem Kohl pressen. Etwas Muskat reiben. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Kohl darin anschwitzen. Mit dem Muskat, etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Den Schnittlauch waschen, trocknen, in feine Ringe schneiden und dazugeben.

Die Haselnüsse mit der Butter in einer Pfanne anrösten. Etwas Muskat reiben. Die Spätzle dazugeben. Noch einmal mit Salz, etwas Muskat und ein wenig Pfeffer abschmecken.

Das gefüllte Schweinefilet in Scheiben schneiden.

Das gefüllte Schweinefilet mit badischen Haselnuss-Butter-Spätzle und Spitzkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 11. Mai 2015

Schweine-Filet im Knusper-Mantel mit Kürbis-Allerlei

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinefilet	2 EL gehackte Mandeln	1 EL Kümmelsamen
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
3 EL Dijon-Senf	30 g Parmesan	6 EL Semmelbrösel
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Kürbisallerlei:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	50 g Pinienkerne	8 Blätter Salbei
2 EL Butter	Chilipulver, Salz, Pfeffer	

Für das Chutney:

2 Möhren	1 kleine Zwiebel	3 Tomaten
30g Mandelstifte	1 EL Olivenöl	1,5 EL brauner Zucker
1 EL Senfkörner	3 EL Weißweinessig	50 ml Orangensaft
Chilipulver	Zimt	Salz, Pfeffer

Für die Parmesan-Chips:

2 große Kartoffeln	30 g Parmesan	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Meersalz, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Dijon-Senf mit den Kümmelsamen und gepresstem Knoblauch vermischen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Senfmasse einreiben.

Die Semmelbrösel sorgfältig mit sechs Esslöffeln geriebenem Parmesan, den gehackten Mandeln und den gehackten Blättern von dem Thymian und dem Rosmarin vermengen und auf einem großen Brett verteilen.

Das Filet in der Panade rollen, auf einem Rost für 25 Minuten im Backofen garen.

Den Kürbis entkernen und in Würfel zerteilen. In einer großen Pfanne in Olivenöl zunächst scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis geringer Hitze 15 bis 20 Minuten bissfest garen. Den Kürbis aus der Pfanne nehmen und den Salbei in der Butter rösten. Den Kürbis wieder hinzufügen und alles mit Zimt, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten und beim Anrichten über den Kürbis streuen.

Die Kartoffeln gut putzen und mit Schale in sehr dünne Scheiben schneiden.

Den Rosmarin und den Thymian fein hacken und gemeinsam mit den Kartoffelscheiben, Drei Esslöffel Olivenöl, Meersalz und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben und alles gut vermischen.

Die Kartoffeln einlagig auf Backpapier legen, bei 220 Grad 15 Minuten hellbraun backen. Parmesan über die Kartoffeln reiben und weitere fünf Minuten überbacken.

Die Möhren und die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten grob würfeln.

Die Mandelstifte in einem Topf ohne Fett rösten und herausnehmen.

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Möhren und die Zwiebeln darin andünsten. Die Tomaten, den Zucker und die Senfkörner zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Essig und Orangensaft ablöschen und aufkochen lassen. Das Chutney einkochen 25 Minuten lassen. Die Mandeln erst einige Minuten vor Ende der Kochzeit hinzugeben. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten.

Paul Woelky am 02. März 2015

Schweine-Filet mit Bratkartoffeln und Prinzessbohnen

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 300 g	11 Scheiben Bacon	5 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen	1 Granatapfel	1 rote Chilischote
200 ml Gemüsefond	5 EL Weißwein, trocken	50 ml Sahne
100 g weiche Butter	Paprikapulver, scharf	Chiliflocken
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Bohnen:

200 g Prinzessbohnen	4 Scheiben Bacon	Butterschmalz
----------------------	------------------	---------------

Für die Bratkartoffeln:

5 große, festk. Kartoffeln	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Bohnen einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben in die Pfanne geben. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die harten Enden der Bohnen entfernen, in das kochende Wasser geben und bissfest garen. Anschließend in Eiswasser blanchieren. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und vom Fett befreien. Anschließend in drei Zentimeter breite Stücke schneiden und mit dem Bacon ummanteln. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Schweinefilets von beiden Seiten darin anbraten. Die Filets anschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und etwa zehn Minuten im Ofen garen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Bohnen in kleineren Bündeln mit je einer Scheibe Bacon umwickeln. Eine Pfanne mit etwas Margarine erhitzen und die umwickelten Bohnen rundherum anbraten. In dem Bratensud des Schweinefilets den Knoblauch anbraten. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Die Chilischote würfeln und dazugeben. Den Granatapfel halbieren, die Kerne entfernen und den Saft auspressen. Den Sud mit dem Weißwein und dem Saft des Granatapfels ablöschen. Die Butter, das Mehl, den Gemüsefond und die Sahne dazugeben. Die Sauce mit Chiliflocken und dem Paprikapulver abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und aus der Folie wickeln. Das Ummantelte Schweinefilet mit Bratkartoffeln, Prinzessbohnen im Speckmantel und Chili-Granatapfel-Rahmsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nicholas Fanselow am 16. Februar 2015

Schweine-Filet, Pinienkernkruste, Gemüse, Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 350 g	200 g Butter	2 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Pinienkernkruste:

100 g Pinienkerne	2 Eier	4 Scheiben Toastbrot
100 g Butter		

Für das Gemüse:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Zucchini
1 Aubergine	1 Zwiebel	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	100 g Zucker	2 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Basilikumpesto:

100 g Pinienkerne	100 g Parmesan	2 Knoblauchzehen
300 ml Olivenöl	200 g Basilikum	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Anschließend scharf in Rapsöl und Butter anbraten. Das Filet mit Thymian, Rosmarin und abgezogenem angedrücktem Knoblauch aromatisieren. Für die Kruste die Eier trennen und den Rand des Toastbrots abtrennen. Eigelbe, Toastbrot, Butter und Pinienkerne in der Moulinette zerkleinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Fleisch verteilen. Anschließend in den Ofen geben und durchgaren lassen.

Für das Gemüse die Paprika und Zucchini waschen und trocken tupfen. Die Paprika aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini der Länge nach aufschneiden, mit einem Löffel die Kerne entfernen und dann ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Zucker darin karamellisieren. Den Thymian und den Rosmarin abzupfen. Paprika, Zucchini und Zwiebel gleichmäßig in der Pfanne anbraten und mit Thymian und Rosmarin abschmecken. Gleichzeitig die Aubergine schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Anschließend in kleine Stücke schneiden und unter das mediterrane Gemüse mischen.

Für das Basilikumpesto den Parmesan fein reiben. Die Pinienkerne mit dem Olivenöl, Parmesan und dem Basilikum in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden und die Masse pürieren.

Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Das Gemüse auf Tellern anrichten, das Fleisch dazulegen, das Pesto dort herum verteilen und mit den Basilikumblättern garnieren.

Christoph Kist am 21. Mai 2015

Schweine-Medaillons, Bärlauch-Nudeln, Egerling-Rahm-Soße

Für zwei Personen

Für die Schweinemedaille:

1 Schweinefilet à 400 Gramm	3 EL Rapsöl	1/2 EL Butter
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Für die Bärlauch-Nudeln:

200 g Wiener Grießler	2 Eier	1 Muskatnuss
20 g Butter	2 EL Rapsöl	20 g Bärlauch
Salz		

Für die Egerling-Rahm-Sauce:

100 g Egerlinge	2 Schalotten	2 Zweige Thymian
2 EL Crème-fraîche	200 g Sahne	2 EL französischer Wermut
2 EL Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- / Unterhitze vorbereiten.

Für die Nudeln 150 Gramm Mehl in eine Schüssel geben. Den Bärlauch waschen, trocknen und grob schneiden. Zusammen mit einem Esslöffel Öl, den zwei Eiern, Salz und etwas geriebener Muskatnuss in den Mixer geben und fein pürieren. Diese Masse zum Mehl hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Klarsichtfolie wickeln und ruhen lassen.

Für die Sauce die Pilze putzen und in kleine Viertel schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Pilze hinzugeben und mit der Crème fraîche und der Sahne aufgießen. Den Thymian abzupfen und dazugeben. Die Sauce mit dem französischen Wermut verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig dünn ausrollen und mit dem restlichen Mehl bestäuben. Die Teigplatte einrollen und mit einem Messer in feine Streifen schneiden.

Das Schweinefilet in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten, anschließend bei für etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Danach in Medaillons schneiden und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln etwa vier Minuten in dem kochenden Wasser garen und anschließend in Butter schwenken.

Die Kresse abschneiden, waschen und trocken tupfen.

Aus den Nudeln ein Nest formen und die Medaillons hineinsetzen. Die Rahmsauce dazugeben, mit Kresse garnieren und servieren.

Hannelore Scherzer am 01. Juni 2015

Schweinefilet mit Salbei-Soße, Risotto, grünem Spargel

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

600 g Schweinefilet	10 Blätter frischer Salbei	75 g Käse (Fontina oder Gouda)
75 g Schinken, gekochter	1 EL Öl	250 ml Gemüsesfond
200 ml Sahne	Paprikapulver, rosenscharf	1 TL Stärke
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis	500 g grüner Spargel	2 Schalotte
3 Stiele glatte Petersilie	150 g Parmesan	3 EL Butter
100 ml trockener Weißwein	1000 ml Kalbsfond	1 Prise Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, eine Tasche einschneiden, innen und außen kräftig pfeffern und mit einigen Salbeiblättern auslegen.

Den Käse und den Schinken in Würfel schneiden, mischen und das Fleisch damit füllen.

Das Filet mit Rouladennadeln zusammenstecken und im heißen Öl von allen Seiten anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Bei geringer Hitze 20 Minuten schmoren. Das Filet herausnehmen, die Nadeln entfernen und unter Alufolie warm halten.

Die Sauce mit der Sahne verrühren und mit Pfeffer, Paprika, Salz und dem getrockneten Salbei abschmecken.

Den Spargel abspülen und das untere Ende abschneiden. Spargelstangen am unteren Drittel schälen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden.

Etwa einen halben Liter Salzwasser mit Zucker aufkochen. Die Spargelstücke darin acht bis zehn Minuten bei kleiner Hitze kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Schalotten abziehen und würfeln. Die Hälfte der Butter erhitzen. Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls unter Rühren glasig dünsten. Den Wein dazugießen und so lange rühren, bis er verdampft ist.

Den Kalbsfond erhitzen. Einen guten Schuss heißen Kalbsfond zum Reis geben und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten im offenen Topf köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und immer wieder etwas Fond nachgießen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zum Schluss sollte das Risotto eine cremige Konsistenz haben.

Spargelstücke, restliche Butter, 40 Gramm geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie vorsichtig unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen geraspelten Parmesan drüberstreuen.

Das Gefüllte Schweinefilet mit Salbeisauce und Risotto mit grünem Spargel auf Tellern anrichten.

Jens Rigterink am 02. März 2015

Soßen

Champignon-Sahne-Soße

Für zwei Personen

100 g geräucherter Speck	200 g braune Champignons	100 g Erbsen (TK)
1 Zitrone	1 Zwiebel	100 g Stracchino
125 g Sahne	200 ml Weißwein	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel häuten und fein hacken. Den Speck in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Käse würfeln. Die Zwiebel im verbleibenden Bratfett anschwitzen und den Speck, die Pilze und die Erbsen dazugeben. Mit dem Zitronensaft und dem Weißwein ablöschen, mit der Sahne auffüllen und zu einer Sauce einkochen. Den Käse einrühren. Die Sauce vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss abschmecken.

Barbara Kastl am 04. Februar 2015

Paleo-Ketchup

Für zwei Personen

600 ml passierte Tomaten	1 EL Akazienhonig	3 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfen Senf	1 Prise Salz	1 Knoblauchzehe
1 Prise Nelkengewürz	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL Oregano
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian	Salz
bunter Pfeffer		

Für den Ketchup die passierten Tomaten, den Akazienhonig, den Apfelessig, den Senf, eine Prise Salz, die Knoblauchzehe, das Nelkengewürz, das Tomatenmark, den Oregano, den Rosmarin und den Thymian in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, salzen und pfeffern und für 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Julia Fassbender am 08. Juni 2015

Suppen

Dijonsenf-Creme-Suppe mit Schaumwein und Zander

Für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g grobkörniger Dijon-Senf	150 g feiner Dijon-Senf	50 g süßer Senf
1 Karotte	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
500 ml Gemüsfond	200 ml Sahne	50 g Crème-fraîche
200 ml Schaumwein	Olivenöl	Blütenhonig
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 50 g	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Dill-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	100 ml Olivenöl
-------------------------	-----------------

Für die Garnitur:

1 Scheibe Toastbrot	Dill	Olivenöl
---------------------	------	----------

Die Karotte schälen und zerkleinern. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Sellerieknolle ebenfalls zerkleinern. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen und die Karotte, die Zwiebel und die Sellerieknolle darin anschwitzen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, das Gemüse mit 100 Milliliter Schaumwein ablöschen und den Gemüsfond hinzugeben. Anschließend die verschiedenen Senfsorten unterrühren und die Suppe fünf Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und bis zur gewünschten Konsistenz durch ein feines Sieb passieren. Den restlichen Schaumwein, die Sahne und die Crème fraîche hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Für das Zanderfilet Pflanzenöl in eine Pfanne geben und auf der Hautseite anbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dill-Öl den Dill zerkleinern und mit dem Olivenöl vermischen und mit einem Stabmixer pürieren.

Für die Garnitur das Toastbrot mit einem Anrichtring ausstechen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen und das Toastbrot zu einem Croûton anbraten. Ein wenig Dill-Öl darauf geben. Den Dill zerkleinern.

Die Dijonsenf-Cremesuppe mit Schaumwein und gebratenem Zander auf Tellern anrichten, mit dem mit Dill-Öl beträufelten Croûton und Dill garnieren und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 09. Juni 2015

Erbsen-Minzcreme-Suppe mit gebackener Riesengarnele

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Erbsen (Tk)	1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel
1 Limette	1 EL Crème-fraîche	1 EL Joghurt
500 ml Rinderfond	1 Bund Minze	Estragon
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Garnele:

2 Riesengarnelen	2 Eier	100 g Pankomehl
50 g Mehl	Öl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, sehr fein hacken und in das heiße Öl geben. Anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Anschließend die Erbsen hinzugeben und den Rinderfond aufgießen. Bei mittlerer Hitze nun zehn bis 15 Minuten vor sich hin garen lassen, bis sie weich sind. Nach sieben Minuten eine kleine Menge Erbsen herausnehmen, abschrecken und in einer Schale aufbewahren.

In der Zwischenzeit die Limette und die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Anschließend die Garnelen mit Salz, Pfeffer und ein wenig Limettenabrieb abschmecken. Die Eier trennen und die Eigelbe verquirlen. Die Garnelen erst mehlieren und anschließend durch das Eigelb ziehen. Mit Pankomehl panieren und zur Seite stellen.

Etwas Minze waschen und sehr fein hacken. Anschließend mit einem Esslöffel Joghurt vermengen und kalt stellen.

Zu den weichgekochten Erbsen nun nach Geschmack Crème fraîche, Sahne, Salz, Pfeffer und Estragon hinzugeben und die Masse weich pürieren. Eventuell passieren oder durch ein feines Sieb geben. Nach und nach nun die fein gehackte Minze und etwas Limettensaft unter die Suppe geben und abschmecken. Die Minze sollte nicht zu dominant sein. Anschließend die Suppe warm stellen.

Die Garnelen in einer Pfanne mit viel Öl nicht zu lange ausbacken, da die Garnelen in der Mitte noch glasig sein sollten. In die Mitte eines Suppentellers ein Türmchen aus den nicht pürierten Erbsen geben. Die Suppe außen herum geben und etwas von dem Minzjoghurt fein einrühren. Die gebackenen Garnelen auf das Türmchen setzen und mit einem Minzblatt anrichten und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 28. April 2015

Kürbis-Suppe mit Kürbiskern-Pesto, Blätterteig-Stangen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 kg Hokkaido-Kürbis
1 Ingwer
500 ml Gemüfefond
Cayennepfeffer
Rapsöl

2 Kartoffeln
1 Dose Kokosmilch
 $\frac{1}{2}$ TL Currypulver
Zimtpulver
Salz, Pfeffer

2 Orangen
120 ml Sahne
1 Vanilleschote
Muskatnuss

Für das Pesto:

50 g Kürbiskerne
 $\frac{1}{2}$ TL Balsamicoessig

1 Knoblauchzehe
3 Stiele glatte Petersilie

3-4 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer

Für die Blätterteigstangen:

1 Packung Blätterteig
1 Ei

50 g grobes Meersalz
50g Parmesan

2 EL etwas Sahne

Für die Garnitur:

2 EL saure Sahne

50 g Kürbiskerne

2 EL Kürbiskernöl

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und ihn ebenfalls in Würfel schneiden. Die Kartoffeln und den Kürbis in einem Topf mit Rapsöl kurz anbraten. Den Gemüfefond dazugeben und aufkochen. Die Vanilleschote halbieren. Eine Hälfte kann anders verwendet werden. Das Mark der anderen Hälfte herauskratzen. Vom Ingwer eine zentimeterbreite Scheibe abschneiden, schälen und klein schneiden. Das Vanillemark und den Ingwer in den Topf geben. Das Ei trennen und das Eigelb mit der Sahne vermischen. Das Eiweiß kann anders verwendet werden. Den Parmesan reiben. In der Zwischenzeit den Blätterteig in drei Zentimeter breite Streifen schneiden, zu Spiralen drehen, mit der Sahne-Eigelbmischung bestreichen und mit dem grobem Salz und dem Parmesan bestreut für 20 Minuten in den Backofen geben. Für das Pesto die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend mit dem Mixer zerkleinern. Den Knoblauch abziehen. Die Kürbiskerne, das Öl, die Petersilie, den Essig und den Knoblauch pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach 15 Minuten Kochzeit die Kürbis- und Kartoffelwürfel pürieren. Die Vanilleschote dazugeben und kurz weiter köcheln lassen. Das Currypulver, den Cayennepfeffer, das Zimtpulver und etwas abgeriebene Muskatnuss mit der Kokosmilch und der Schlagsahne hinzugeben, die ausgekrazte Vanilleschote herausnehmen, nochmals pürieren und bei Bedarf durch ein Sieb streichen. Die Orangen halbieren und auspressen. Den Orangensaft zur Suppe hinzugeben, nochmals kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbis-suppe auf Suppentellern anrichten, mit etwas Kürbiskernpesto, einem Klecks saure Sahne und Kürbiskernen dekorieren. Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln und mit den Blätterteigstreifen servieren.

Barbara Kastl am 03. Februar 2015

Möhren-Ingwer-Orangen-Suppe, knusprige Käse-Stange

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Möhren	1 mehligk. Kartoffel	1 Orange
10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
1 Scheibe Roggenvollkornbrot	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter	400 ml Gemüsesfond
100 g Crème-fraîche	2 TL scharfes Paprikapulver	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Käsestange:

1 Blätterteig	1 Ei	1 EL Kondensmilch
20 g Appenzeller-Käse	5 g Chilisalz	1 TL ungemahlener Kümmel
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Suppe die Möhren schälen und in zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Einen Esslöffel der Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin andünsten. Möhren und Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Währenddessen die Orange halbieren und den Saft herauspressen. Die Möhren und Kartoffeln mit dem Orangensaft ablöschen. Den Fond angießen und den Ingwer zugeben. Die Suppe für etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Käsestange aus dem Blätterteig ein Zentimeter große Streifen schneiden. Das Ei trennen. Das Eigelb mit Kondensmilch verrühren und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Chilisalz würzen. Dann den Teig damit bestreichen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Den Käse reiben und über die Stangen geben. Anschließend die Stangen zu Spiralen drehen und für 15 Minuten in den Backofen geben.

Die Brotscheibe in kleine Würfel schneiden und in der restlichen Butter in einer Pfanne knusprig braten.

Die Frühlingszwiebel waschen und in dünne Streifen schneiden.

Die Crème fraîche zur Suppe geben und fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken.

Die Suppe in Teller geben und mit Croutons und Frühlingszwiebeln garnieren. Die Käsestange dazu reichen.

Hannelore Scherzer am 02. Juni 2015

Rote Spitzpaprika-Suppe mit Gurken-Limetten-Schaum

Für zwei Personen

Für die Suppe:

4 rote Spitzpaprika	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
1 reife Strauchtomate	2 EL Olivenöl	1 EL Mehl
400 ml Gemüsefond	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Schaum:

1 Limette	1 Salatgurke	150 ml Naturjoghurt
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Blätterteigspirale:

1 Blätterteigplatte, ca. 40x40	3 EL Butter	1 TL Harissa-Pulver
1 Ei	1 TL geschälte Sesamsaat	1 TL Schwarzkümmel
1 Prise Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Spitzpaprikaschoten sowie die Strauchtomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Paprika und die Tomate dazugeben. Das Mehl einstreuen und den Gemüsefond zugeben. Alles bei geringer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Bedarf noch durch ein Sieb passieren.

Die Butter für die Spirale in einem Töpfchen schmelzen lassen, mit dem Harissa-Pulver vermengen und auf die Teigplatte streichen. Die gesamte Teigplatte mit etwas Salz bestreuen und etwas Pfeffer darüber mahlen.

Die Teigplatte nun zusammenklappen und zusammendrücken. Längs in circa zwei Zentimeter breite Streifen schneiden und zu einer Spirale drehen. Das Ei trennen, die Spirale mit dem Eigelb bestreichen und die Sesamsaat und den Schwarzkümmel darüber streuen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Das Ganze im Ofen 20 Minuten gebacken.

Die Gurke waschen, schälen und eine Hälfte in grobe Stücke schneiden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Limette waschen, die Schale etwas abreiben und den Saft der Limette ausdrücken. Die Schale sowie den Saft der Limette mit der Gurke und dem Joghurt schaumig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spitzpaprikasuppe mit Gurken-Limetten-Schaum und Blätterteigstange auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 27. Mai 2015

Vegetarisch

Portobello-Burger mit Süßkartoffel-Frie, Avocado-Dip

Für zwei Personen

Für den Portobello-Burger:

2 Portobello-Pilze	1 Focaccia	1 Aubergine
1 rote Paprika	1 Zwiebel	50 g Naturjoghurt
125 g Büffelmozzarella	1 EL Butter	1 EL brauner Zucker
3 EL Tomatenmark	5 EL Trüffelmayonnaise	1 TL Balsamico
1 EL Rapsöl	3 Zweige Basilikum	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Süßkartoffelfries:

1 Süßkartoffel, groß	5 EL Olivenöl	Meersalz
----------------------	---------------	----------

Für den Avocado-Dip:

1 Avocado	1 Zehe Knoblauch	1 Limette
1 Bund Petersilie	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Für die Fries die Süßkartoffel schälen und in Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl beträufeln und für 20 Minuten in den Ofen geben. Anschließend herausnehmen und mit Meersalz würzen.

Für den Avocado-Dip den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Limette auspressen. Die Petersilie ebenfalls fein hacken. Die Avocado auslöffeln und mit dem Knoblauch, dem Limettensaft und der Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

Für den Burger die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. In der Butter bei mittlerer Hitze fünf Minuten glasig dünsten. Den Zucker und den Balsamico unterrühren, die Pfanne abdecken und bei geringer Hitze 20 Minuten karamellisieren lassen. Zwischendurch umrühren.

Die Pilze putzen und die Stiele herausdrehen. Mit dem Rapsöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika schälen. Die Aubergine, die Paprika und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Aubergine und die Paprika in einer Grillpfanne fünf Minuten von jeder Seite braten und warmhalten. Die Pilze auf der Unterseite sieben Minuten braten. Anschließend umdrehen und weitere vier Minuten garen. Die Pilze anschließend mit der Paprika und dem Mozzarella belegen. Zwei Minuten braten, bis der Käse geschmolzen ist und warmhalten.

Den Naturjogurt mit Tomatenmark, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.

Das Focaccia in zwei gleich große Stücke schneiden und in Ober- und Unterseite zerteilen. Alle Teile etwas zwei Minuten in der Pfanne rösten. Eine Hälfte dünn mit Trüffelmayonnaise bestreichen. Die andere Hälfte mit Tomatenjoghurt bestreichen.

Die Focacciastücke jeweils mit einem gefüllten Portobello, einer Auberginenscheibe, Paprika und Zwiebelringen belegen, zuklappen und mit dem Holzspieß feststecken.

Den Portobello-Burger mit Süßkartoffelfries und dem Avocado-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Jenny Höhne am 12. März 2015

Ravioli mit Spinat-Füllung und Tomaten-Ragout

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Pastamehl	2 Eier	1 TL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Mehl	

Für die Spinatfüllung:

100 g Bratwurstbrät	100 g Spinat, jung	1 Ei
1 EL Senf, scharf	2 EL Semmelbrösel	1 Zehe Knoblauch
1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Für das Tomatenragout:

200 g Kirschtomaten	1 Schalotte	100 g Butter
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 Prise Chilipulver, mild	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Rucola	50 g Parmesan	Balsamicoreme
-------------	---------------	---------------

Den Ofen auf 80 Grad Umluft erhitzen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Für den Nudelteig die Eier aufschlagen und mit dem Pastamehl, dem Olivenöl und dem Salz vermengen und gut durchkneten. Anschließend in Frischhaltefolie wickeln und zum Ruhen in den Kühlschrank legen. Für die Füllung den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Knoblauch mit dem Spinat anbraten bis er zusammenfällt. Anschließend das Brät mit dem Senf, dem Spinat und dem Knoblauch in einen Mixer geben. Mit dem Muskat, dem Salz und dem Pfeffer würzen und mixen. Nach und nach dabei die Semmelbrösel dazugeben, bis eine feste Crème entsteht. Das Ei trennen und das Eigelb glatt rühren. Das Eiweiß anderweitig verwenden. Den Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen und in zwei große Stücke teilen. Eine Hälfte des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Mit einer Ausstechform Kreise aus dem Teig stechen. Mit einem Löffel die Füllung auf die Kreismitte legen und den Teigrand mit Eigelb bestreichen. Anschließend die Ravioli mit Teigkreisen bedecken und mit den Fingern vorsichtig zusammendrücken. Mit einer Gabel Zacken in den Teigrand drücken. Mit der Zweiten Hälfte des Teiges ebenso verfahren. Die Ravioli in dem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Anschließend mit einer Schöpfkelle herausnehmen und im Ofen warmstellen. Für das Tomatenragout die Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Die Kirschtomaten vierteln. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel glasig andünsten. Anschließend den Zucker darüber streuen und karamellisieren. Die Tomatenwürfel dazugeben. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Chilipulver abschmecken. Damit die Tomaten nicht anbrennen, ab und zu etwas Nudelwasser dazugeben. Die Butter zu den Tomaten geben und verrühren. Für die Garnitur den Rucola waschen und trockenschleudern. Die selbstgemachten Ravioli mit Spinatfüllung und das Tomatenragout auf Tellern anrichten. Den Parmesan darüber reiben, mit der Balsamicoreme garnieren und servieren. - 11 -

Karin Haugeneder am 19. Januar 2015

Sellerie-Schnitzel, Kräuter-Salat, Buttermilch-Remoulade

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

400 g Knollensellerie

$\frac{1}{2}$ Zitrone

Salz

100 g Panko

Butterschmalz

1 Ei

Mildes Chillisalz

Für die Buttermilch-Remoulade:

100 g Schmand

$\frac{1}{2}$ Zitrone

1 TL scharfer Senf

1 Prise Zucker

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

1 Ei

1 kleine Essiggurke

mildes Chillisalz

1 kleines Sardellenfilet

4 EL Buttermilch

1 TL Kapern

Für den Kräutersalat:

4 Radieschen

100 g bunter Blattsalat

$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfen Senf

1 Stiel Dill

Salz

1 Prise Zucker

60 ml Gemüsefond

1 Stiel Kerbel

1 Stiel Minze

schwarzer Pfeffer

$\frac{1}{2}$ Schalotte

1 EL Mango-Essig

1 Stiel Basilikum

2 EL Rapsöl

Für die Sellerieschnitzel die Zitrone halbieren und auspressen. Den Sellerie schälen, in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit dem Servierring Kreise ausstechen. In dem Ei, sowie dem Pankomehl wenden und in einer Pfanne mit dem Butterschmalz goldgelb ausbacken. Anschließend mit Chillisalz würzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kräutersalat die Schalotte abziehen, fein würfeln und anschließend mit dem Gemüsefond, dem Mango-Essig und dem mittelscharfen Senf verrühren. Das Rapsöl hinein rühren, mit Salz und Pfeffer sowie dem Zucker würzen. Den Salat sowie den Kerbel, das Basilikum, den Dill und die Minze klein zupfen, die Radieschen in Scheiben hobeln und beides mit der Marinade vermischen.

Für die Buttermilchremoulade das Sardellenfilet klein schneiden. Den Schmand, die Buttermilch, den scharfen Senf und das Sardellenfilet verrühren. Das Ei zehn Minuten fest kochen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Essiggurke fein würfeln, das Ei klein hacken und die Kapern grob schneiden und zusammen mit zwei Esslöffeln des Schnittlauchs hinzufügen. Die Zitrone abreiben sowie auspressen und zusammen mit dem Zucker, dem Salz und dem Chillisalz die Remoulade abschmecken.

Die Sellerieschnitzel mit der Buttermilchremoulade und dem Kräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Hannelore Scherzer am 08. Juni 2015

Tagliatelle mit Brunnenkresse-Pesto und Tomaten

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl	2 Eier	1 TL Olivenöl
Salz	evtl. Wasser	

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe	3 EL Walnüsse	40 g Pecorino
100 g Brunnenkresse	4 getrocknete Tomaten	100 ml Olivenöl
Chiliflocken	1 TL Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Tomaten:

100 g Kirschtomaten	2 EL Butter	1 Knoblauchzehe
Meersalz		

Aus dem Mehl, den Eiern, etwas Salz sowie dem Olivenöl einen Nudelteig herstellen und je nach Konsistenz mit Wasser geschmeidig machen. Anschließend den Teig in Klarsichtfolie wickeln und in den Kühlschrank legen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Für das Pesto den Pecorino reiben, die Brunnenkresse mit einer Schere vom Saatboden schneiden und etwas für die Garnitur behalten.

Die getrockneten Tomaten kleinschneiden.

Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixbecher geben, gut durchmischen, mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen und trocken tupfen. Die Butter und den Knoblauch im Ganzen in einer Pfanne erhitzen, die Tomaten hinzugeben und etwa fünf Minuten schmoren; danach zur Seite stellen und mit Meersalz würzen.

Den Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen, nochmals durchkneten und mit der Nudelmaschine Tagliatelle herstellen.

Die Nudeln in kochendem Wasser kurz ziehen lassen, abgießen, mit dem Pesto vermengen und etwa zwei Minuten ziehen lassen.

Die Pasta mit den Tomaten auf Tellern anrichten und mit etwas Pecorino und etwas Kresse garnieren.

Karin Haugeneder am 02. März 2015

Verschiedenes

Bärlauch-Pesto

Für zwei Personen

2 Bund Bärlauch, frisch	1 Limette	50 g Parmesan
2 EL Pinienkerne	1 EL Wildblütenhonig	100 ml Olivenöl
schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Mit einem Wiegemesser fein zerhacken. Die Pinienkerne in eine Pfanne geben und anrösten. Anschließend mit der Hälfte des Bärlauchs in einem Mörser zerstampfen. Die Limette halbieren und auspressen. Den Parmesan reiben und mit dem Honig und dem Limettensaft nach und nach untermengen. Die Mischung in eine Schüssel geben und das Olivenöl so dazugeben, dass die Masse damit überdeckt ist. Zu einem Brei verrühren und bei Bedarf mit einem Stabmixer bearbeiten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Dennis Schwind am 08. Juni 2015

Vorspeisen

Auberginen-Lachs-Tarte Kapern-Butter, Rote-Bete-Carpaccio

Für zwei Personen

Für die Auberginen-Lachs-Tarte:

200 g Lachsfilet (ohne Haut)	2 Auberginen	1 Tomate
1 Knoblauchzehe	2 EL Crème-fraîche	1 Ei
2 Scheiben TK-Blätterteig	2 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Kapernbutter:

1 EL Kapern	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Rote Bete-Carpaccio:

2 Knollen Rote-Bete	50 g Kapern	40 g Parmesan
Olivenöl	Zitronensaft	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Auberginen grob würfeln und in eine Pfanne mit Olivenöl anbraten. Den Knoblauch abziehen, hacken und zu den Auberginen geben. Beide Zutaten anbraten und einkochen lassen. Die Masse etwas abkühlen und ein Eigelb und einen Esslöffel Crème fraîche unterrühren und pürieren.

Den Blätterteig auf Mehl etwas ausrollen und einen circa zwölf Zentimeter großen Kreis ausstechen. Die Auberginenmasse großzügig auf dem Blätterteig verteilen und dabei einen zentimeterbreiten Rand lassen.

Den Lachs in dünnen Scheiben schneiden und auf der Masse verteilen. Nun alles salzen und pfeffern. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Die Tarte im Backofen 15 Minuten backen.

Die Kapern grob hacken. Die Butter in der Pfanne schmelzen und darin die Kapern anschwitzen. Zwei Esslöffel Wasser, ein Esslöffel Crème fraîche und die Petersilie untermischen und mit Salz Pfeffer würzen.

Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf einem Teller verteilen. Die Kapern anrösten und darauf verteilen. Das Olivenöl und etwas Zitronensaft darüber geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und den Parmesan in feinen Raspeln über das Carpaccio geben. Das Auberginen-Lachs-Tarte mit Kapernbutter und Rote Bete-Carpaccio auf Tellern anrichten und servieren.

Jens Rigterink am 03. März 2015

Auberginen-Päckchen mit Walnuss-Granatapfel-Füllung

Für zwei Personen

Für die Auberginenpäckchen:

1 große Aubergine	1 Granatapfel	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	250 g Walnüsse	1 EL Balsamico-Essig
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 TL Safranfäden

Salz, Pfeffer

Für den Ziegenkäse:

1 Ziegencamembert à 200 g	1 Knoblauchzehe	3 TL Honig
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	2 EL Olivenöl	Salz

Für den Salat:

1 Chicorée	100 g Feldsalat	1 Zitrone
2 TL Honig	1 EL Rosinen	2 EL Apfelessig
100 ml Olivenöl	1 TL Cayennepfeffer	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die Auberginenpäckchen die Aubergine waschen, trocknen und in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und zehn Minuten ruhen lassen. Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, eine Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen und alles fein hacken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen. Die Hälfte der Kerne für das Salatdressing zur Seite stellen. Die Petersilie, den gehackten Knoblauch, die Zwiebel, eine Hälfte der Granatapfelkerne und 200 Gramm Walnüsse in den Mörser geben und zerstoßen. Die Zutaten zusammen mit dem Balsamico-Essig zu einer Paste verarbeiten. Den Koriander von den Stielen zupfen und fein hacken. Dann die Paste mit Pfeffer und Salz abschmecken und nach Geschmack Koriander und Safran dazugeben. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier abtupfen und in reichlich Olivenöl von beiden Seiten hellbraun braten. Nach kurzer Abkühlzeit die Auberginenscheiben mit der Paste bestreichen und zu einem Paket einrollen. Für den Ziegenkäse eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Ziegen-Camembert vierteln, auf Alufolie legen, mit etwas Olivenöl, Knoblauch, Honig und Salz sowie Chilipulver bestreuen. Anschließend für etwa sieben Minuten im Backofen bei 180 Grad Heißluft backen. Die restlichen Walnüsse hacken und nach fünf Minuten Backzeit über den Ziegen-Camembert geben. Für den Salat den Chicorée zerkleinern. Diesen und den Feldsalat waschen, und trocken schleudern. Anschließend die restlichen Granatapfelkerne mit Rosinen, Zitronensaft, Apfelessig und Honig verrühren und kurz ziehen lassen. Langsam das Olivenöl in das Dressing rühren, bis es emulgiert und den Salat mit dem Dressing vermischen. Zuletzt mit dem Salat eine Art Bett anrichten und den gebackenen Ziegenkäse, sowie die Auberginenpäckchen darauf anrichten.

Paul Woelky am 13. Januar 2015

Avocado-Lachs-Tatar mit Rösti und sautierten Garnelen

Für zwei Personen

Für das Avocado-Lachs-Tatar:

200 g Lachsfilet, ohne Haut	100 g geräucherter Lachs	1 Avocado
1 Limette	150 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
2 EL Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die sautierten Garnelen:

10 Riesengarnelen	2 Zehen Knoblauch	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chili	Butterschmalz	

Für die Kartoffelrösti:

500 g festk. Kartoffeln	2 Schalotten	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und anschließend mit dem Standhobel kleinhobeln. Zwei Schalotten abziehen, kleinschneiden und mit den Kartoffeln vermengen. Für einen Rösti zwei Esslöffel der Masse in der Hand zu einem Küchlein formen. Den Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti darin von jeder Seite vier Minuten ausbacken. In einer weiteren Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Chili halbieren, von den Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln abziehen und ebenfalls kleinschneiden. Alles in die Pfanne geben. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, entdarmen und mit anbraten.

Den Räucherlachs, den frischen Lachs und die Avocado in feine Würfel schneiden. Die Limette auspressen und die Hälfte des Saftes mit dem Lachs und der Avocado vermengen. Die Hälfte des Dills hacken und zusammen mit dem Rapsöl dazugeben. Das Tatar mit Salz, Cayennepfeffer und schwarzem Pfeffer würzen. Den restlichen Dill hacken und in einer Schüssel mit der Crème fraîche und dem restlichen Limettensaft vermengen.

Einen Servierring zu drei Vierteln mit Tatar füllen, die Crème fraîche darauf geben und als Topping sautierte Garnelen darauf geben. Das Avocado-Lachs-Tatar mit Rösti und sautierten Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 08. Mai 2015

Bachsaibling-Tatar, grüner Spargel, Chili-Ananas-Chutney

Für zwei Personen

Für das Bachsaibling:

100 g Bachsaiblingfilet	1 Schalotte	2 Limetten
1 Bund Schnittlauch	5 Stangen grüner Spargel	3 EL weißer Balsamicoessig
6 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Ananas-Chutney:

1 Babyananas	500 ml Ananassaft	1 EL Speisestärke
1 rote Paprika	1 Chilischote	1 Stange Zitronengras
2 EL Zucker	Salz	

Für den Buttermilchschaum:

200 ml Buttermilch	50 ml Sahne	1 EL Saiblingskaviar
1 EL Wasabipaste	4 CL Wermut	1 EL Nam-Pla-Fischsauce
1 Limette	2 EL Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Garnitur:

Rock-Chives-Kresse	Shiso-Purple-Kresse
--------------------	---------------------

Für das Ananaschutney die Ananas schälen und den Strunk entfernen. In Würfel schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken und ein Viertel verwenden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren. Mit Ananassaft ablöschen, Zitronengras und Chilischote hinzufügen und reduzieren lassen. Die Paprika waschen, schälen von Scheidewänden befreien und fein würfeln.

Die Ananas und die Paprika in den Sud geben und aufkochen lassen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und in das Ananaschutney unterrühren, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Anschließend kalt stellen.

Für den Spargel einen Wassertopf zum Kochen bringen. Den Spargel waschen und das untere Drittel des Spargels schälen und die trockenen Enden abschneiden. Den Spargel in dem kochenden Wasser blanchieren und anschließend in dem Eiswasser abschrecken. Den Spargel trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Balsamicoessig und dem Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Bachsaiblingstatar den Fisch waschen und auf Gräten prüfen. Den Fisch mit einem Messer zu Tatar schneiden.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Limette waschen, halbieren und auspressen. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Schalotte und den Limettensaft zum Tatar geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen.

Für den Buttermilchschaum, die Buttermilch, die Sahne, die Wasabipaste, den Wermut und die Nam Pla Fischsauce verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und in den Isi Gourmet Whip füllen. In einen Behälter spritzen und den Saiblingskaviar vorsichtig unterrühren.

Für das Crème fraîche, die Wasabipaste, den Wermut, das Fischkonzentrat sowie Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Zum Schluss den Saiblingskaviar vorsichtig unterrühren.

Das Bachsaiblingstatar mit mariniertem grünen Spargel, Chili-Ananas-Chutney und Buttermilchschaum mit Saiblingskaviar im Glas schichten und mit Rock Chives und Shiso Purple Kresse garnieren und servieren.

Inka Olek am 08. April 2015

Basilikum-Knödel, Tomaten-Oliven-Ragout, Mozzarella

Für zwei Personen

Für die Knödel:

2 Scheiben Toastbrot	120 g Quark	1 Ei
3 EL Mehl	50 g Parmesan	2 EL Butter
50 g Semmelbrösel	1 Bund Basilikum	Muskatnuss
Salz,	schwarzer Pfeffer	

Für das Ragout:

200 g Kirschtomaten	100 g schwarze Oliven (ohne Öl)	15 g Pinienkerne
2 EL Butter	50 ml Sahne	Chiliflocken
Salz,	schwarzer Pfeffer	

Für die Mozzarella:

1 Mozzarella	1 große Kartoffel	1 EL Butterschmalz
Meersalz (mit Kräutern)		

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Für die Knödel die Rinde vom Toastbrot abschneiden, entfernen und den Rest zerbröseln.

Den Parmesan reiben und ein wenig für die Garnitur beiseitelegen.

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und bis auf drei Stück alle in ein Gefäß geben und pürieren.

Aus dem Quark, dem Ei, dem Mehl, den Semmelbrösel, dem Parmesan, dem Basilikumpüree, dem Toastbrot einen festen Teig herstellen. Anschließend daraus Knödel formen und im kochenden Salzwasser zehn Minuten ziehen lassen.

Für das Ragout die Tomaten vierteln, die Oliven entsteinen und in Scheiben schneiden.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Tomaten darin andünsten. Anschließend die Oliven dazugeben und mit der Sahne ablöschen, kurz einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und warm stellen.

Die Kartoffel schälen und die Mozzarella in sechs Stücke schneiden. Die Kartoffelspaghetti mit einem Spiralschneider herstellen. Die Mozzarella mit Fleur de Sel würzen und mit den Kartoffelspaghetti umwickeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und den Mozzarella auf beiden Seiten kurz braten.

Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser holen und in der Butter schwenken.

Die Knödel mit dem Ragout auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Basilikum und Parmesan garnieren.

Karin Haugeneder am 03. März 2015

Calamari mit Garnelen, Mangold und Topinambur-Stampf

Für zwei Personen

Für die Calamari:

4 Calamari	8 Riesengarnelen, mit Schale	1 Mangold
$\frac{1}{2}$ Schalotte	2 EL Butter	75 g Parmesan
25 g Pinienkerne	100 ml Fischfond	50 ml trockener Weißwein
Mehl, Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	

Für den Topinambur-Stampf:

300 g Topinambur	150 g Kartoffeln	100 ml Milch
50 ml Sahne	25 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Cognacsauce:

20 ml Cognac	150 ml trockener Weißwein	200 ml Fischfond
$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Zehe Knoblauch	1 EL Tomatenmark
2 EL kalte Butter	1 Limette	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Calamari die Schalotte abziehen und fein würfeln. Vier große Blätter vom Mangold im Fischfond blanchieren und anschließend auf Eiswasser legen. Den restlichen Mangold kleinschneiden und zusammen mit der Hälfte der Schalottenwürfel in Olivenöl dünsten. Mit dem Fischfond und dem Wein ablöschen und ziehen lassen.

Für den Stampf die Kartoffeln und den Topinambur schälen und in wenig Salzwasser garen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Nach zwanzig Minuten abgießen und stampfen. Die warme Milch, Sahne, Butter, Salz, gehackte Petersilie und ein wenig Abrieb der Muskatnuss untermischen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Die Garnelen von Kopf und Schale befreien und entdarmen. Die Schale der Garnelen aufbewahren. Die Calamari putzen, von innen säubern und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Garnelen beiseitelegen. Die Calamari abwechselnd mit dem Mangold, den Garnelen, Parmesan und den Pinienkernen füllen. Zum Schluss jeweils mit einem Zahnstocher verschließen, in Mehl wenden und in Olivenöl anbraten. Den restlichen Mangold hinzugeben und zwanzig Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce die Schalen und Köpfe der Garnelen mit den restlichen Schalottenwürfeln, den restlichen Garnelen, dem abgezogenen und gewürfelten Knoblauch und dem Tomatenmark anrösten. Anschließend mit dem Cognac ablöschen und flambieren. Den Fischfond und den Weißwein angießen und köcheln lassen. Anschließend durchsiehen und reduzieren. Mit Butterflocken montieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Limette halbieren, auspressen und die Sauce damit abschmecken.

Die gefüllten Calamari mit dem Topinamburpüree, der Cognacsauce und den Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 05. Mai 2015

Camembert mit Honig-Walnuss-Kruste und Rucola-Salat

Für zwei Personen

2 kleine Camemberts	4 Pflaumen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	60 g Walnüsse	60 g Pinienkernen
5 EL Honig	3 EL weißer Balsamico	1 EL Dijon-Senf
100 g Rucola	2 Scheiben Toast	150 g Butter
Olivensöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

Die Walnüsse mit dem Toast in einer Moulinette zerkleinern und anschließend mit dem Honig und der Butter vermengen. Die Kruste auf die Camemberts geben und im Backofen gratinieren. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Anschließend mit dem Balsamico ablöschen und mit dem Senf verfeinern.

Die Pflaumen halbieren, entsteinen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette beträufeln.

Den Rucolasalat mit den Pflaumen und mit den überbackenen Camemberts auf Tellern anrichten und servieren.

Hannah Baunach am 17. April 2015

Camembert-Quiche mit Feigen, Walnüssen auf Salat-Bett

Für zwei Personen

Für die Quiche:

150 g Blätterteig	150 g Camembert	100 g Crème-fraîche
2 Eier	3 EL Semmelbrösel	Butter, Mehl
Salz, Pfeffer		

Für den Salat:

8 Blätter Lollo Rosso	2 EL Feigensenf	1 EL Feigenmarmelade
2 EL Essig	3 EL Öl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Feigen	8 Walnüsse	2 TL Puderzucker
Butter		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für die Quiche zwei kleine Förmchen (Tarteletteförmchen) mit Butter einfetten und anschließend leicht mit Semmelbröseln bestreuen. Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Unterlage ausrollen. Mit den Tarteletteförmchen zwei runde Formen ausstechen, in die Förmchen geben und leicht andrücken. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen. Den Käse in Streifen schneiden und die Käsestreifen auf dem Teig verteilen. Die Crème-fraîche mit den Eiern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse über den Käse gießen. Die Quiches 20 bis 25 Minuten backen. Die Feigen vierteln und kurz in der Pfanne in Butter anschwanken. Die Quiche aus dem Ofen holen, aus den Förmchen auslösen und mit den Feigenscheiben belegen. Den Puderzucker in eine Pfanne geben, die Walnüsse dazugeben und karamellisieren. Den Salat waschen und trocken schleudern. Den Essig und das Öl mit dem Feigensenf und der Feigenmarmelade verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat auf Tellern mit dem Dressing anrichten und die Walnüsse darüber streuen. Die Quiche und die Feigen daneben anrichten und servieren.

Jens Rigterink am 27. Januar 2015

Carpaccio von der Jakobsmuschel mit Mango-Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Carpaccio:

6 Jakobsmuscheln 1 Limette 1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl

Für den Salat:

100 g Feldsalat 1 Limette 1 Mango
100 g Cashewkerne 2 EL flüssiger Blütenhonig 80 ml Olivenöl
Salz schwarzer Pfeffer

Das Fleisch der Jakobsmuscheln in hauchdünne Scheiben schneiden.

Den Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Olivenöl verrühren. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale dazureiben. Die Limette halbieren, den Saft pressen und mit dem Knoblauch, dem Limettenabrieb und dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Währenddessen für den Salat die Mango schälen und würfeln. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale in eine kleine Schüssel reiben. Anschließend die Limette halbieren, den Saft auspressen und ebenfalls dazugeben. Den Honig und das Olivenöl zur Marinade dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Jakobsmuscheln mit der Marinade beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mango auf dem Feldsalat mit den Cashewkernen anrichten und mit der Marinade garnieren.

Annalena Jänicke am 20. März 2015

Duo vom Lachs mit Kürbiskern-Sesam-Kräckern

Für zwei Personen

Für die Kräcker:

2 EL Kürbiskerne	2 EL Sesam	2 EL Leinsamen
2 EL Butter	1 Ei	200 gemahlene Mandeln
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Thymian	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Rosmarin	bunter Pfeffer
Salz		

Für die Lachsröllchen:

1 Zucchini	2 Scheiben geräucherter Lachs	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
2 EL Meerrettichpaste	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Lachstatar:

200 g frisches Lachsfilet	100 g Räucherlachs	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Limette	1 Frühlingszwiebel	3 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Meerrettich-Creme:

4 EL Schmand	1-2 TL Meerrettichpaste	1 Limette
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 165 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen.

Für die Kürbiskernkräcker die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, das Ei aufschlagen und schaumig schlagen. Das Ei zusammen mit den gemahlenden Mandeln, dem Sesam, den Kürbiskernen, den Leinsamen, der Butter, dem Rosmarin und dem Thymian zu einem Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Teig ausrollen, in Rechtecke schneiden und für 25 Minuten backen.

Für die Meerrettich-Schmand-Creme die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Schmand mit der Meerrettichpaste, einem Esslöffel Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Für die Zucchini-Lachsröllchen die Zucchini waschen und in etwa 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Anschließend die Zucchini darin kurz von beiden Seiten anbraten, salzen sowie pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Die Räucherlachscheibe auf die Zucchini legen und mit einem Esslöffel Meerrettich-Schmand-Creme bestreichen. Abschließend aufrollen und mit dem Schnittlauch befestigen.

Für das Lachstatar das Lachsfilet und den Räucherlachs fein würfeln. Den Saft einer Limette auspressen. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Den Dill kleinschneiden und einen Esslöffel davon zusammen mit dem Saft der Limette, der in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebel, dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Lachstatar vermischen.

Das Duo vom Lachs mit den Kürbiskernkräckern auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 09. Juni 2015

Gratinierte Ziegenkäse-Speck-Türmchen auf Rucola

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

6 Scheiben Bacon 1 Apfel (Boskop) 100 g Ziegen-Weichkäse

$\frac{1}{2}$ Bund Thymian 1 TL Waldhonig Butter, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

200 g Rucola 60 g Parmesan 2 EL dunkler Balsamico

3 EL Rapsöl 1 EL Waldhonig 4 TL Senf

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2-3 Stängel Petersilie 4-5 Stängel Schnittlauch

Den Backofen auf 200 Grad in der Grillfunktion vorheizen. Für die Speckhaube den Speck langsam ohne Zugabe von weiterem Fett in einer Pfanne anbraten und knusprig werden lassen. Den Speck auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Aus dem Honig, dem Senf, dem Essig und dem Öl ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thymian fein hacken. Das Kerngehäuse des Apfels ausstechen und den Apfel in zentimetergroße Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben im verbliebenen Speckfett langsam gar braten. Die Scheiben in eine leicht gefettete Auflaufform setzen, mit etwas Thymian bestreuen, darauf jeweils eine kross gebratene Speckscheibe legen. Je einen Ziegenkäsetaler auf jede Apfelscheibe legen. Noch mal mit dem Thymian bestreuen und mit je einem Teelöffel Honig beträufeln. Unter dem Grill so lange gratinieren, bis der Käse leicht dunkel wird. Den Rucolasalat waschen und trocken schleudern. Den Parmesan hobeln. Den Salat auf Tellern anrichten und den Parmesan darübergeben. Die Ziegenkäsetürmchen darauf stellen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, mit etwas Petersilie und Schnittlauch garnieren und servieren.

Jens Rigterink am 30. Januar 2015

Häckerle mit Buttermilch-Süppchen

Für zwei Personen

Für das Häckerle:

2 Matjes-Filets (mild)	2 EL Joghurt (3,5 %)	$\frac{1}{2}$ Avocado (nicht zu reif)
1 kleine Schalotte	$\frac{1}{2}$ Apfel (z.B. Granny Smith)	1 Limette
1 TL süßer Senf	1 TL Sahne-Meerrettich	1 kleine Gewürzgurke
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	4 Scheiben Roggenbrot (2 mm)	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Buttermilchsüppchen:

200 ml Buttermilch	$\frac{1}{2}$ Bund Dill - frisch	$\frac{1}{2}$ Schlangengurke
4 Radieschen	$\frac{1}{2}$ TL Senf, mittelscharf	$\frac{1}{2}$ TL Orangensenf
1 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Matjes und die Gewürzgurke in fünf Millimeter große Würfel schneiden und in eine Schale geben. Die Avocado halbieren, entkernen und vorsichtig die Schale entfernen. Ebenfalls wie den Matjes würfeln und hinzufügen.

Den Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit Schale wie den Matjes würfeln und ebenfalls in die Schale geben.

Die Schalotte abziehen und so fein wie möglich würfeln. Die Hälfte in die Schale geben. Den süßen Senf und den Sahne-Meerrettich zufügen und alles vorsichtig miteinander vermischen. Dabei nicht die Struktur der Würfel zerstören. Mit Salz, Zucker und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Einen Servierring in die Mitte eines Tellers stellen, die Masse hineinfüllen und mit einem Löffel leicht andrücken. Einen Löffel Joghurt darauf geben und mit fein geschnittenen Schnittlauch-Röllchen garnieren.

Von dem Roggenbrot zwei sehr dünne Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig anrösten.

Die Buttermilch in einen Mixbecher füllen. Einige Dill-Spitzen zum Dekorieren abzupfen und aufheben. Den Rest mit Stängel in feine Stücke schneiden, so dass die Menge etwa zwei Esslöffel ergibt und zusammen mit dem Senf zu der Buttermilch geben. Mit einem Pürierstab gut durchmischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Gurke waschen, halbieren, das Ende entfernen und mit einem Sparschäler rundherum schälen, bis das Kerngehäuse erreicht ist. Die so entstandenen Gurkennudeln um das Häckerle herum verteilen.

Die Radieschen in sehr dünne Scheiben schneiden und ebenfalls verteilen. Schließlich die Buttermilch dazu gießen, den Servierring abnehmen und mit Dill-Spitzen, Olivenöl und den Roggenbrot-Scheiben garnieren.

Das Häckerle mit Buttermilch-Süppchen auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Kluske am 03. März 2015

Heilbutt mit Krustentier-Soße und Tomate, Avocado

Für zwei Personen

Für die Avocado:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Limette	25 ml Holunderessig
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Guacamole:

1 reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Chilischote
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Für das gelbe Tomateneis:

750 g gelbe Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ l trockener Weißwein	250 g Zucker
Salz, Pfeffer		

Für die marinierten Tomaten:

155 g rote Cherrytomaten	25 ml Holunderessig	Olivenöl, Salz, Pfeffer
--------------------------	---------------------	-------------------------

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets, à 120 g	Butter, Salz, Pfeffer	
---------------------------	-----------------------	--

Für die Krustentiersauce:

1 EL kalte Butter	40 g Krustentierpaste	400 ml Krustentierfond
$\frac{1}{2}$ l trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ l Sahne	Salz, Pfeffer

Die Eismaschine vorbereiten.

Für die marinierte Avocado die Avocado schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Limette waschen, halbieren und pressen. Die Avocadoscheiben auf einem Teller drapieren und mit dem Limettensaft, dem Holunderessig und Pfeffer und Salz abschmecken. Den Rest des Limettensafts aufbewahren.

Für die Guacamole die Avocado schälen, in kleine Stücke schneiden und in einer Schale zerdrücken.

Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Den Kerbel waschen und trocken tupfen. Alles sehr fein schneiden.

Die feinen Chilistücke zusammen mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Kerbel und dem übrigen Limettensaft in die Schüssel zur Avocado geben und gut verrühren.

Für das gelbe Tomateneis die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Den Weißwein in einem Topf erhitzen und die Tomatenstücke hinzugeben. Den Zucker hinzugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Masse durch ein Sieb passieren und in die Eismaschine geben.

Für die marinierten Tomaten die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Holunderessig und Olivenöl abschmecken.

Die Heilbuttfilets trocken tupfen. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets von beiden Seiten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Krustentiersauce den Fond zusammen mit der Paste in einen mittelgroßen Topf geben und mit der Sahne und dem Weißwein einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren kalte Butter hineingeben und mit dem Pürierstab mixen.

Die Variation von Avocado und Tomate zusammen mit den Heilbuttfilets auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tom Mackenroth am 21. April 2015

Heringsalat mit Reibe-Küchlein und Petersilien-Pesto

Für zwei Personen

Für den Heringsalat:

2 frische Matjesfilets	1 vorgekochte Rote-Bete	100 g Gewürzgurken
3 Schalotten	4 Äpfel	$\frac{1}{2}$ Staude Meerrettich
1 EL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Glas Mayonnaise	200 g fettarmer Joghurt
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Reibeküchlein:

3 festk. Kartoffeln	1 Ei	Butter
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Lauchzwiebeln	2 EL Walnüsse
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Heringsalat die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel halbieren, entkernen und mit der Roten Bete und den Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden. Die Bismarckheringe waschen, trocken tupfen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Den Meerrettich fein reiben.

Aus der Mayonnaise, dem Senf, dem Meerrettich und dem Joghurt eine Masse herstellen, mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze ordentlich kalt stellen und ziehen lassen.

Für die Reibeküchlein die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Ein Ei trennen und die Kartoffelraspel mit dem Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskatabrieb würzen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und darin portionsweise kleine Reibeküchlein ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Pesto die Petersilienblätter abzupfen, die Lauchzwiebeln von den äußeren Blättern befreien und klein schneiden. Beides in ein hohes Gefäß geben und mit den Walnüssen und dem Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Heringsalat mit den Reibeküchlein und dem Petersilien-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Tom Mackenroth am 24. März 2015

Jakobsmuschel auf Curry-Schaum, Mango, Blätterteig-Stange

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

5 Jakobsmuscheln, ausgelöst	1 Orange	2 EL Butterschmalz
1 TL milde Chiliflocken	1 TL Olivenöl	Vanillesalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Mango:

$\frac{1}{2}$ Mango	1 EL Butter
---------------------	-------------

Für den Curryschaum:

1 Knoblauchzehe	20 g kalte Butter	60 g Sahne
150 ml Gemüsefond	3 cm Ingwer	1 TL mildes Currypulver
Chilisalز		

Für die Blätterteig-Stange:

2 Blätter Blätterteig	2 EL Mango-Fruchtfleisch	2 EL Sesam
$\frac{1}{2}$ TL rosenscharfes Paprikapulver		

Für den Schaum den Gemüsefond mit der Sahne und dem Currypulver erhitzen. Den Ingwer schälen und kleinhacken. Die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Beides in den Fond geben. Mit dem Chilisalز abschmecken. Anschließend die kalte Butter einrühren und mit dem Stabmixer aufschäumen. Den Schaum vorsichtig mit einem Löffel abschöpfen und in eine Schüssel geben.

Die Mango schälen und entsteinen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwei Esslöffel davon für die Blätterteigstange beiseite stellen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Mango darin bei niedriger Hitze leicht erwärmen.

Für die Sesam-Blätterteigstange den Blätterteig in Streifen schneiden und mit dem Mangofleisch bestreichen. Anschließend den Sesam drüberstreuen. Die Stange zu einer Locke eindrehen und im Backofen bei 200 Grad für 15 Minuten backen. Anschließend noch mit dem Paprikapulver bestreuen.

Für die Jakobsmuscheln das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln darin etwa eine Minute anbraten. Die Muscheln anschließend wenden und eine halbe Minute braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und noch eine Minute in der Restwärme ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalز in einer zweiten Pfanne zerlassen und mit Chiliflocken und Vanillesalz würzen. Den Sud über die Muscheln gießen.

Die Orange waschen, trockentupfen und die Schale mit einer Reibe raspeln.

Die Muscheln mit der Mango und dem Schaum auf Tellern anrichten und mit etwas Orangensaft bestreuen. Mit der Sesam-Blätterteigstange garnieren.

Annalena Jänicke am 21. April 2015

Jakobsmuscheln auf Beluga-Linsen und Wasabi-Schaum

Für zwei Personen

3 Jakobsmuscheln	200 g Belugalinsen	500 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	Zucker	Balsamico
Wasabipulver	Wasabipaste	Salz
Schwarzer Pfeffer		

Öl in einem einem Topf erhitzen.

Die Belugalinsen hinzugeben und mit der Brühe ablöschen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Sahne mit der Wasabipaste und dem Wasabipulver vermengen, in ein Sahnesyphon geben und kaltstellen. Wenn die Linsen weich sind mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken und warm stellen.

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. In heißem Öl von beiden Seiten zwei Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Linse in einem Serviering anrichten, die Jakobsmuscheln links und rechts anlegen, den Wasabischaum außen herum geben und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 30. April 2015

Jakobsmuscheln mit Ahornsirup, Pastinaken-Püree, Fenchel

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln, ausgelöst	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Limette	50 ml Ahornsirup	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Pastinakenpüree:

3 Pastinaken	25 g Butter	150 ml Milch
30 ml Sahne	Muskat	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Fenchel:

1 große Fenchelknolle	30 g Butterschmalz	1 TL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Pastinaken schälen und klein schneiden. Die Milch, die Sahne und etwas Wasser erhitzen und die Pastinaken darin garen.

Die Chilischote entkernen und ganz klein schneiden, Den Knoblauch abziehen und ebenfalls sehr klein schneiden. Die Limette auspressen.

Den Fenchel von den äußeren Blättern befreien und in Scheiben schneiden. Danach in Butterschmalz anbraten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Pastinaken stampfen und mit Butter und Milch verrühren, Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Jakobsmuscheln in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten und herausnehmen. Anschließend in dem Bratenfett die Chili und den Knoblauch ganz kurz anbraten. Mit Ahornsirup und der Hälfte des Limettensaftes ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Jakobsmuschel kurz darin ziehen lassen. Eventuell noch etwas Limettensaft zufügen.

Die gebratenen Jakobsmuscheln mit Ahornsirup, Pastinakenpüree und Fenchel auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 03. März 2015

Jakobsmuscheln mit Erbsen-Minz-Püree und Brotstange

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

3 Jakobsmuscheln	$\frac{1}{2}$ Knoblauch	100 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	50 g Puderzucker
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Erbsen-Minz-Püree:

4 mehlig. Kartoffeln	400 g Tiefkühl-Erbsen	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	100 g Butter	100 ml Sahne
400 ml Gemüsefond	1 Bund Minze	1 Muskatnuss
Rapsöl	Salz	

Für die Brotstangen:

250 g Mehl	50 g Hartweizengrieß	10 g Hefe, frisch
1 Ei	25 ml Sahne	25 ml Olivenöl
12 g Butter		

Für die Garnitur:

500 g Salz, grob	Chilifäden
------------------	------------

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Püree die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kochen. Die Schalotten abziehen und würfeln. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Schalotten mit den Tiefkühl-Erbsen darin anschwitzen, mit dem Gemüsefond angießen und garen. Die Erbsen mit einer Kartoffelpresse zu einem Püree verarbeiten und die gekochten Kartoffeln hinzugeben. Anschließend ein wenig Muskatnuss reiben. Die pürierte Masse mit der Sahne, der Butter den Knoblauchzehen mischen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und dem geriebenen Muskat würzen. Den Knoblauch aus der Sahne-Butter-Mischung entnehmen, die Minzblätter fein hacken und unter das Püree heben. Für die Brotstangen das Ei trennen und das Eigelb mit dem Mehl, dem Hartweizengrieß, der Hefe, der Sahne, Olivenöl, Butter und 125 Millilitern Wasser mischen. Das Eiweiß kann noch anderweitig verwendet werden. Anschließend einen Teig kneten und in die gewünschte Form bringen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teigling darauf legen und 15 Minuten in den Backofen geben.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Den Puderzucker über die Jakobsmuscheln streuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Abschließend die Muscheln mit der Butter, dem Rosmarin, dem Thymian und dem Knoblauch in der Resthitze der Pfanne garziehen lassen.

Die gebratenen Jakobsmuscheln mit Erbsen-Minz-Püree in eine Plastikkugel geben, mithilfe einer Rauchpfeife Rauch hineingeben, verschließen und mit knuspriger Brotstange auf einem mit Meersalz ausgelegten Teller anrichten, mit Chilifäden garnieren und servieren.

Christoph Kist am 09. Juni 2015

Kalb-Carpaccio mit Kapern, Crostini und Oliven-Tapenade

Für zwei Personen

Für das Kalbscarpaccio:

150 g Kalbsfilet (angefroren) Meersalz Schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

175 g Veggie Tuna 3 Sardellenfilets 100 g Kapern

3 EL Mayonnaise 3 EL Crème-fraîche 1 Zitrone

25 ml Milch Zucker Fleur de Sel

schwarzer Pfeffer

Für die Crostini:

1 Ciabatta 1 Zehe Knoblauch 4 Wachteleier

Olivenöl Salz schwarzer Pfeffer

Für den Rucola:

100 g Rucola 50 ml Olivenöl 2 EL Honig

weißer Balsamicoessig Zucker Salz

schwarzer Pfeffer

Für die Oliventapenade:

$\frac{1}{2}$ Zitrone 100 g grüne Oliven 2 TL Senf

50 ml Olivenöl Zitronenpfeffer

Für die frittierten Kapern:

50 Kapern 20 g Mehl Pflanzenöl

Für die Garnitur:

50 g Parmesan Kresse

Für die Oliventapenade die Zitrone auspressen. Die Oliven mit Senf in der Moulinette zerkleinern. Das Öl, den Zitronensaft und den Zitronenpfeffer zufügen und zu einer geschmeidigen Masse mixen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden und zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren. Die Scheiben auf einem flachen Teller auslegen.

Die Sardellen kalt abspülen und trocken tupfen. Anschließend die Sardellen, die Mayonnaise, die Crème fraîche und die Kapern mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Fleur de Sel, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Je nach Konsistenz etwas Milch hinzugeben, sodass die Sauce flüssig ist.

Den Rucola mit etwas Olivenöl, dem Honig, dem Balsamicoessig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer marinieren und anschließend über das Carpaccio geben.

Für die frittierten Kapern diese in etwas Mehl wälzen und anschließend in einem kleinen Topf in Pflanzenöl knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Wachteleier vier Minuten wachsw weich kochen.

Für die Crostini den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in etwas Öl mit dem Knoblauch hellbraun anrösten. Abtropfen lassen. Die Oliventapenade auf die Crostini geben und mit je einem aufgeschnittenen Wachtelei und Kresse garnieren.

Das Kalbscarpaccio mit frittierten Kapern, Crostini und Oliventapenade auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan garnieren und servieren.

Jenny Höhne am 10. März 2015

Kalbfleisch-Pflanzerl mit Gurken-Nudeln und Bauernbrot

Für zwei Personen

Für die Kalbspflanzerl:

350 g Kalbshackfleisch	3 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel
1 Ei	1 Knoblauchzehe	2 TL mittelscharfer Senf
100 g Mehl	500 ml Milch	1 Muskatnuss
1 Zweig frischer Majoran	Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Gurkennudeln:

1 Salatgurke	1 Zitrone	150 g Crème fraîche
2 EL Joghurt, 3,5%	1 Bund Dill	2 TL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Bauernbrot:

3 Scheiben Bauernbrot	200 g Butter	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	

Für die Kalbspflanzerl die Brötchen in Milch einweichen.

Für die Gurkennudeln die Gurke schälen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die Gurkenstreifen salzen und kurz entwässern lassen. Für die Salatsauce die Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Dill zur Salatsauce geben. Anschließend die Sauce mit dem Joghurt und dann mit den Gurken vermischen. Für die Kalbspflanzerl die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Das Hackfleisch mit dem in Milch eingeweichten Brötchen und dem Ei vermengen und die angebratenen Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Den Majoran waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Blätter fein hacken und mit Salz und Pfeffer zu dem Hackfleisch geben. Etwas von der Muskatnuss dazureiben und den Senf ebenfalls dazugeben. Anschließend die Masse in kleine Pflanzerl portionieren, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Für das geröstete Brot das Bauernbrot in einer Pfanne mit der Butter, Rosmarin und Thymian anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mitbraten.

Die Pflanzerl in die Mitte des Tellers geben, den Gurkensalat dazulegen. Das Bauernbrot in kleine Würfel schneiden und als Garnitur auf dem Teller verteilen.

Christoph Kist am 19. Mai 2015

Koriander-Spinat mit knusprigem Ei, Süßkartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Korianderspinat:

70 g junge Babyspinatblätter	2 Limetten	70 g Koriander
4 EL Ghee	2 EL Fischsauce	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Ei:

2 Eier	100 ml Essig	500 ml Erdnussöl, ungeröstet
--------	--------------	------------------------------

Für die Süßkartoffel:

400 g Süßkartoffeln	2 EL Crème-fraîche	Salz
---------------------	--------------------	------

Für die Garnitur:

4 Frühlingszwiebeln	4 EL gesalzene Cashewnüsse	2 mittelscharfe rote Peperoni
---------------------	----------------------------	-------------------------------

Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser gar kochen, anschließend pürieren und mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz abschmecken.

Für den Korianderspinat Ghee in einer Pfanne erhitzen. Den Spinat waschen und trocken schleudern und den Koriander hacken. Beides in die Pfanne geben und verrühren. Die Limetten halbieren, den Limettensaft dazu pressen und mit der Fischsauce, Salz und Pfeffer würzen. Den Pfanneninhalte auf ein Sieb geben und den Sud auffangen. Den aufgefangenen Sud wieder in die Pfanne geben und reduzieren. Mit etwas Zucker abschmecken.

Einen Liter Wasser mit Essig in einem Topf aufkochen und etwas reduzieren. Die Eier in eine Schale schlagen und in das leicht siedende Wasser gleiten lassen. Nach zwei Minuten die Eier wieder entnehmen und auf Küchenpapier gut trocknen lassen. Das Erdnussöl in einem Topf auf 200 Grad erhitzen und die pochierten Eier darin knusprig frittieren. Die Frühlingszwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Die Peperoni der Länge nach anschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Die Cashewnüsse grob hacken.

Den Spinat mit dem Süßkartoffelpüree und dem Ei auf Tellern anrichten, den reduzierten Spinatsud aufträufeln, mit Peperoni, Frühlingszwiebeln und Cashewnüssen garnieren und servieren.

Inka Olek am 21. April 2015

Kräuterseitlinge im Teigmantel, Kräuter-Soße, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Kräuterseitlinge:

4 Filoteigblätter	350 g frische Kräuterseitlinge	200 g Kartoffeln (fest)
200 g Tomaten	50 g Frühlingszwiebeln	4 Halme Schnittlauch
100 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Öl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

50 ml Weißwein	200 ml Sahne	1 Zwiebel
1 Zitrone	20 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
1 Zweig Rosmarin	4 Stängel Basilikum	1 Kressebeet
2 Zweige Oregano	weißer Pfeffer	Salz

Für den Feldsalat:

200 g Feldsalat	20 g Pinienkerne (zum Rösten)	1 Orange
50 ml Mirabellenessig	50 ml Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterseitlinge eine Pfanne mit 25 Gramm der Butter erhitzen.

In eine zweite Pfanne Öl geben und ebenfalls erhitzen.

Die Kräuterseitlinge putzen, klein schneiden und in der Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Die Kartoffeln schälen und in Brunoise schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein hacken und kurz in der Pfanne, zusammen mit den Kartoffeln in etwas Olivenöl scharf anbraten. Danach in einer Schüssel mit den Kräuterseitlingen mischen.

Währenddessen in einem Topf die restlichen 75 Gramm der Butter zergehen lassen.

Die Tomaten waschen und abtrocknen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten kurz blanchieren. Anschließend die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, abtrocknen und in feine Ringe schneiden. Diese zusammen mit den Tomaten mit in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung in die Filoteigblätter füllen und mit einem Schnittlauchhalm zubinden. Anschließend mit der flüssigen Butter bepinseln und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Sauce eine Pfanne mit Butter erhitzen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in der Butter glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und kurz einreduzieren lassen. Die Sahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schuss Zitronensaft abschmecken. Kresse, Schnittlauch und Basilikum waschen, abtrocknen und klein hacken. Den Rosmarin abzupfen und zusammen mit dem Oregano zu der Sauce geben. Anschließend mit dem Stabmixer aufschlagen.

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Orange filetieren und zu dem Feldsalat geben. Aus dem Mirabellenessig und dem Olivenöl ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Kräuterseitlinge im Teigmantel zusammen mit der Sauce und dem Feldsalat auf Tellern anrichten, den Salat mit Dressing und Pinienkernen garnieren und servieren.

Annalena Jänicke am 17. März 2015

Lachs mit Honig-Soja-Soße, Feldsalat und Erdnuss-Pesto

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Stücke Lachs à 250 g 1 EL Olivenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für das Erdnuss-Pesto:

1 Knoblauchzehe 1 EL Weißweinessig 4 EL Sojasauce
75 g gesalzene Erdnüsse 1 EL flüssiger Bienenhonig Pfeffer

Für den Salat:

30 g Feldsalat 3 EL Weißweinessig $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 rote Chilischote 3 EL Zucker 3 EL Olivenöl
Salz schwarzer Pfeffer

Für das Erdnuss-Pesto den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Erdnüsse im Mörser zerstoßen.

Anschließend den Knoblauch und die zerstoßenen Erdnüsse in einer Schüssel zusammen mit dem Honig, der Sojasauce und dem Weißweinessig zu einer homogenen Masse verrühren. Zuletzt mit Pfeffer abschmecken.

Den Lachs abspülen und trockentupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Lachs auf der Haut vier Minuten anbraten, bis dieser kross ist. Den Fisch wenden, kurz auf der anderen Seite anbraten. Anschließend das Erdnuss-Pesto darüber geben und warmstellen.

Für den Salat den Feldsalat waschen, trockenschleudern und zupfen.

Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Den Koriander waschen, trockentupfen und fein hacken. Die gehackte Chilischote zusammen mit dem Koriander im Mörser zerstoßen. Mit drei Esslöffeln Olivenöl zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und mit Weißweinessig und einer Prise Zucker abschmecken.

Den Lachs zusammen mit dem Erdnuss-Pesto und dem Feldsalat auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Sandra Kocks am 21. April 2015

Lachs-Praline, Avocado-Mango-Füllung, Tempura-Spargel

Für zwei Personen

Für die Lachspraline:

200 g frisches Lachsfilet	1 Avocado	1 Mango
2 Limetten	1 kl. Knolle Ingwer	1 rote Chilischote
1 Bund Koriander	2-3 EL Sojasauce	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Wasabischaum:

150 ml Sahne	100 ml Sojamilch	200 ml Gemüsefond
50 ml Französischer Wermut	100 ml Apfelsaft	2 EL Weißweinessig
2 Zweige Thymian	5 TL Wasabi	

Für den Spargel:

200 g grüner Spargel	1 Ei	4 EL Weißweinessig
50 ml trockener Weißwein	150 ml Eiswasser	100 g Mehl
2 TL rosenscharfes Paprikapulver	Koriandersamen	Öl, Salz, Pfeffer, Shisokresse

Für das Lachscarpaccio den Lachs in dünne Scheiben schneiden. Eine kleine runde Tasse mit Frischhaltefolie auslegen und mit Olivenöl bepinseln. Den Boden und die Seiten der Tasse mit den Lachsstreifen belegen.

Anschließend die Avocado und die Mango schälen, kleinschneiden und vermengen.

Die Limette waschen, halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen und kleinschneiden. Die Chili waschen, der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Alles kleinschneiden.

Den Limettensaft mit der Sojasauce und dem Mango-Avocado-Gemisch vermengen. Anschließend mit dem Ingwer, Chili, Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Koriander fein hacken und ebenfalls unter das Gemisch geben und in die Tassen auf die Lachsstreifen füllen. Mit den überlappenden Lachsenden verschließen.

Für den Wasabischaum den Gemüsefond mit dem Apfelsaft, einem Schuss Weißweinessig dem Wermut und zwei Thymianzweigen in einem Topf aufkochen und anschließend neben dem Herd ziehen lassen. Den Wasabi einrühren. Die Zweige entfernen. Anschließend den Wasabischaum durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren und salzen. Vor dem Anrichten erneut erhitzen und mit Sahne und Milch verfeinern. Die Flüssigkeit mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für den grünen Spargel einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Anschließend den Spargel zwei Minuten in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.

Für den Spargelteig das Ei mit dem Weißwein, dem Mehl, dem Paprikapulver und dem Weißweinessig verquirlen. Etwas Eiswasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Koriander abschmecken.

Eine tiefe Pfanne mit reichlich Olivenöl erhitzen. Anschließend den Spargel durch den Teig ziehen und in der heißen Pfanne goldgelb ausbacken. Dann die Spargelstangen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Lachspraline auf die Teller stürzen, mit Olivenöl bepinseln und mit Shisokresse garnieren. Den Spargel kreuzweise auf Tellern anrichten, den Schaum kreisrund drumherum verteilen und servieren.

Jenny Höhne am 21. April 2015

Linsen-Salat, Ziegenkäse, Mayonnaise und Salzstangen

Für zwei Personen

Für den Linsensalat:

200 g Le Puy-Linsen	70 g getrocknete Tomaten	2 rote Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	700 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
1 Ingwer, a 2 cm	1 rote Chili	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	1 Zimtstange
2 Sternanis	5 grüne Kardamomkapseln	2 EL Pinienkerne
schwarzer Pfeffer	Salz	

Für die Garnitur:

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

Für die Mayonnaise:

1 Ei	4 Zehen Knoblauch	100 ml Olivenöl
1 EL Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Für die Blätterteigstangen:

1 Blätterteig	1 Ei	2 EL grobes Salz
---------------	------	------------------

Für den Ziegenkäse:

4 Scheiben Ziegenkäse	Olivenöl
-----------------------	----------

Den Backofen auf 180 Grad Grad Ober -und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Drei Viertel der Zwiebel, den Knoblauch, die Chili, den gemahlenden Kurkuma, den Kreuzkümmel und den gemahlenden Koriander, sowie die Zimtstange, den Sternanis, den Kardamom und den Ingwer zufügen und bei mittlerer Hitze drei bis fünf Minuten dünsten.

Die Linsen in die Pfanne geben und rühren, bis sie mit der Zwiebelmischung überzogen sind. Mit dem Fond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren 15 bis 20 Minuten garen. Die Zimtstange, die Sternanis und die Kardamomkapseln entfernen. Die Linsen etwas abkühlen lassen.

Für die Blätterteigstangen das Ei verquirlen. Den Blätterteig mit dem Ei bestreichen und mit dem groben Salz bestreuen. Den Blätterteig in Streifen schneiden, die Scheiben in sich drehen und im Ofen goldgelb backen.

Anschließend die Stangen aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf Grill-Funktion umschalten.

Für die Knoblauchmayonnaise den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Senf mit dem Ei mixen und das Olivenöl langsam einfließen lassen. Den Knoblauch und den Schnittlauch unter die fertige Mayonnaise rühren. Ein Backblech mit Alufolie darauflegen und dünn mit Öl bestreichen. Die Käsescheiben darauf legen und gratinieren, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten.

Die Linsen auf Tellern verteilen. Die restlichen Zwiebeln, die Tomatenstreifen und den Ziegenkäse auf den Linsen anrichten. Mit Pinienkernen und Korianderblättern bestreuen und mit der Knoblauchmayonnaise und den Salzstangen servieren.

Sandra Kocks am 31. März 2015

Reis-Blini mit Lachs, Garnelen, Rote-Bete-Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Reisblinis:

100 g graved Lachs	125 g Wildreis Mischung	1 Lauchzwiebel
1 Ei	60 ml Milch	25 g Mehl
4 Zweige Dill	Rapsöl, Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Garnelen:

4 große Garnelen, geschält	1 Zehe Knoblauch	50 ml lieblicher Weißwein
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Rote Bete, vorgegart	40 g Walnüsse
2 TL Akazienhonig	4 EL Walnussöl	Weißweinessig

Für die Garnitur:

125 g Schmand	50 ml Sahne	2 Zweige Dill
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Reis bissfest garen. Für die Blinis das Ei aufschlagen und mit der Milch vermengen. Das Mehl unterrühren und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Anschließend den Teig etwa 15 Minuten quellen lassen. Die Lauchzwiebel waschen und fein schneiden. Den Großteil des Dills fein hacken und den Rest für die Garnitur beiseitelegen. Den Schmand mit dem gehackten Dill vermengen und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die Sahne untermengen und verrühren. Den Reis mit dem Teig und den Lauchzwiebeln vermengen und mit etwas Salz abschmecken. Eine Pfanne mit einem guten Schuss Rapsöl erhitzen. Kleine Teile der Reis-Teigmischung abtrennen, in der Pfanne in Form drücken und darin goldgelb ausbacken. Anschließend im Ofen warmhalten. Für den Salat den Feldsalat waschen und trocknen. Die Walnusskerne grob hacken und die Rote Bete in Stifte schneiden. Den Weißweinessig, das Walnussöl und den Honig vermengen und mit ein wenig Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Die Rote Bete unter den Feldsalat heben und mit dem Dressing beträufeln. Für die Garnelen den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Eine weitere Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, die Garnelen hineingeben und kurz anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz angehen lassen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Die Pfanne von der heißen Herdplatte nehmen und die Garnelen im Weißwein bis zum Anrichten ziehen lassen. Die Reis-Blinis mit Lachs, Garnelen und Rote-Bete-Feldsalat auf Tellern anrichten, mit etwas Schmand und dem Dill garnieren und servieren.

Petra Berscheid am 17. Februar 2015

Rinder-Filet-Scheiben, Champignons, Zitronen, Crostini

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 250 g	3 Zweige Rosamarin	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	5 EL Trüffelöl	Salz

schwarzer Pfeffer

Für die Zitronen:

2 Sardellenfilets, frisch	2 Kirschtomaten, reif	2 Zitronen, dickschalig
2 Zitronenblätter	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	100 g Büffelmozzarella
rote Chili	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Champignons:

150 g Champignons	25 g Feldsalat	25 g Eichblatt
25 g Lollo Rosso	25 g Eisberg	50 g Rucola
100 g Pinienkerne	100 g Walnüsse	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Crostini:

1 Ciabattabrot	300 g Büffelmozzarella	200 g Parmesan
1 getrocknete Chilischote	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
Olivenöl		

Für die Garnitur:

5 EL Balsamicocrema

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Einen kleinen Topf mit Wasser erhitzen. Für die gebackenen Zitronen zuerst die Zitronen halbieren und die Enden abschneiden, so dass die Hälften ungefähr zweieinhalb Zentimeter dick sind. Die Zitronenblätter waschen und trocknen. Mit einem Messer das Fruchtfleisch heraustrennen und den ausgeschnittenen Ring auf die Zitronenblätter legen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Ringe jeweils mit einer Scheibe Mozzarella füllen. Das Basilikum waschen, trocknen und auf den Mozzarella legen. Die restlichen Basilikum für die Crostini zur Seite legen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Sardellenfilets und eine halbe Kirschtomate auf das Basilikum geben. Mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer und Chili abschmecken. Abschließend mit einer weiteren Scheibe Mozzarella belegen und im Ofen backen bis die Mozzarella-Scheiben goldgelb sind. Für die Rinderfilets das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in sehr feine Scheiben schneiden. Anschließend eine Auflaufform mit dem Trüffelöl bestreichen. Die Rinderfiletscheiben mit Frischhaltefolie bedecken und weichklopfen. Anschließend das Fleisch in der Auflaufform verteilen. Den Rosmarin waschen und trocknen. Die Nadeln abzupfen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Den Rosmarin mit dem Olivenöl mischen und den Knoblauch hinzufügen. Anschließend das Fleisch mit dem Rosmarinöl betupfen. Die Form für ungefähr drei Minuten in den Ofen geben. Den Feldsalat, das Eichblatt, den Lollo Rosso, den Eisberg und den Rucola waschen und trockenschleudern. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob zerkleinern. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilze braten und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne und die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Die Blattsalate mit dem Rucola vermischen. Die Pilze über den Salat geben. Abschließend die Pinienkerne und die Walnüsse drüberstreuen. Für die Crostini das Ciabattabrot in zentimeterdicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne leicht rösten. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Chilis kleinhacken. Die Schnittflächen der Ciabattascheiben mit dem Knoblauch abreiben und mit etwas Öl beträufeln. Die Scheiben mit der Mozzarella belegen, mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer und dem Chili würzen und abschließend mit etwas Olivenöl bestreuen, anschließend mit dem Basilikum garnieren. Die mediterranen Rinderfiletscheiben mit

Champignons, gebackenen Zitronen und Crostini auf Tellern anrichten, mit der Balsamico-creme garnieren und servieren.

Nicholas Fanselow am 17. Februar 2015

Rote Bete mit Orangen-Filets, Pumpernickel, Ziegenkäse

Für zwei Personen

2 vorgekochte Rote Bete	2 Scheiben rundes Pumpernickel	2 Ziegenfrischkäsetaler
1 Orange	1 Zitrone	100 g Himbeeren (TK)
20 Blatt Rucola	4 EL gesalzene Erdnüsse	50 ml dunkler Balsamicoessig
50 ml Rotwein	50 ml Olivenöl	1 EL Orangensenf
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Honig	2 EL Zucker
1 EL Thymian	Sojasauce	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Die Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden und als Bett auf einem Teller anrichten. Die Rucolablätter waschen, den Stiel kürzen und auf der Roten Bete verteilen. Die Schale der Orange abreiben. Die Orange filetieren. Die Orangenfilets auf dem Rucola anrichten. In einer Pfanne den Zucker hellbraun schmelzen, mit Rotwein und Balsamico ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Himbeeren hinzufügen und weichkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb in eine Schale streichen. Beide Senfsorten hinzufügen und mit einem Schneebesen vermengen. Mit Salz, Honig, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken. Mit dem Schneebesen kräftig rühren und langsam das Olivenöl einlaufen lassen, bis ein gebundenes Dressing entsteht. In der Moulinette das Pumpernickel und die Erdnüsse grob mahlen. In einer Pfanne in heißem Butterschmalz knusprig anrösten. Das Himbeerdressing auf den Teller geben. Den Ziegenkäse in kleine Stücke brechen und mit den Pumpernickelbröseln anrichten. Mit Thymianblättern garniert servieren.

Torsten Kluske am 10. Februar 2015

Rote-Bete-Carpaccio, Ziegenfrischkäse, Dattel-Vinaigrette

Für zwei Personen

1 Kopf Friseesalat	3 Knollen vorgegarte Rote Bete	1 Bund Schnittlauch
6 frische Datteln	4 EL Zitronensaft	1 EL Akazienhonig
8 EL Olivenöl	4 Stängel Minze	80 g Ziegenfrischkäserolle
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und gleichgroße Kreise ausstechen, zu einer Rosette anrichten. Die Zitronen auspressen und das Olivenöl mit dem Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Rote Bete pinseln. Die Datteln mit der Minze und dem Olivenöl mixen. Den Friseesalat waschen und den zarten hellen Mittelteil für die Zubereitung verwenden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Im Anschluss daran, den Friseesalat mittig auf die rote Bete setzen. Eine Scheibe Ziegenfrischkäse darauf legen und mit der Dattel-Minz-Vinaigrette beträufeln. Den Schnittlauch waschen und strahlenförmig als Deko verwenden. Das Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse und Dattel-Minz-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Inka Olek am 10. April 2015

Rucola-Salat, Lamm-Lachs, Ziegenkäse und Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

200 g Lammlachs	Olivenöl	weißer Pfeffer
schwarzer Pfeffer	Salz	

Für den Salat:

40 g Rucola	10 g Feldsalat	10 g essbare Blüten, bunt
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Granatapfelvinaigrette:

1 Granatapfel	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
4 EL Olivenöl	2 EL Himbeeressig	1 TL Dijonsenf, körnig
Akazienhonig	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Ziegenkäse:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Thymian, getrocknet	1 TL Orangenmarmelade
4 Picandous (Ziegenkäse)	1 TL Senf, körnig	$\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek
1 TL Balsamicocreme	1 TL Balsamico Essig	4 Scheiben Baguette, dünn
1 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen.

Den Lammlachs waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Lammlachs von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und weiter garen.

Den Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Die Blüten verlesen.

Für den überbackenen Ziegenkäse die Baguettescheiben mit Olivenöl beträufeln und für fünf Minuten zum Anrösten mit in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit den Senf, den Sambal Oelek, die Balsamicocreme, den Balsamicoessig, das Olivenöl, den Thymian und die Orangenmarmelade vermengen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und hinzugeben. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken.

Die Baguettescheiben aus dem Ofen nehmen, mit dem Picandous belegen und mit der Marinade beträufeln. Die Baguettescheiben erneut in den Ofen geben.

Für die Granatapfelvinaigrette den Granatapfel in der Mitte durchschneiden und eine Hälfte auspressen. Aus der anderen Hälfte die Kerne lösen. Den Saft des Granatapfels mit dem Essig, dem Honig, den Senf und etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Das Öl kräftig unterrühren. Die Limette halbieren, etwas Saft auspressen und dazugeben. Den Schnittlauch waschen, trocknen, in feine Röllchen schneiden und zu der Vinaigrette geben. Die Vinaigrette über den Salat geben.

Den Lammlachs aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Den Rucolasalat mit Lammlachs, überbackenem Ziegenkäse und Granatapfel-Vinaigrette auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 12. Mai 2015

Scharfe Garnelen auf Salat-Bett mit fruchtigem Dressing

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

300 g Garnelen	1 $\frac{1}{2}$ getr. Peperoncini	5 EL Olivenöl
1 Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL bunter Pfeffer
1 EL Meersalz		

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Orange	1 Zitrone
1 TL Senf	3 EL Olivenöl	2 EL Birnen-Balsamicoessig
Cayennepfeffer	Zucker, Salz, Pfeffer	

Die Peperoncini mit den Pfefferkörnern und dem Meersalz in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Die Petersilie klein hacken. Vom Ingwer eine fünf Zentimeter breite Scheibe abschneiden, schälen und reiben. Der restliche Ingwer kann anders verwendet werden. Den Kopf und die Schale der Garnelen entfernen. Die Garnelen am Rücken tief einschneiden, den Darm entfernen und die Garnelen auseinanderklappen. Auf einem Teller die Mischung aus dem Mörser, den Ingwer, die Hälfte der Petersilie und die Hälfte des Olivenöls mischen. Die Garnelen auseinanderklappen und in der Öl-Mischung 20 Minuten marinieren. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Garnelen drei bis fünf Minuten auf der geöffneten Seite anbraten. Den Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die Orange und die Zitrone halbieren und auspressen. Aus dem Olivenöl, dem Essig, dem Senf und je der Hälfte von Zitronen- und Orangensaft ein Dressing anrühren. Der restliche Orangen- und Zitronensaft kann anders verwendet werden. Eine Prise Cayennepfeffer und etwas Zucker daran geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing anmachen. Den Salat und die Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Barbara Kastl am 06. Februar 2015

Schwarzwurzel-Risotto mit gebackenen Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für das Risotto:

400 g Schwarzwurzeln	200 g Risotto-Reis,	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 getrocknete Tomate, (ohne Öl)
650 ml Geflügelfond	5 EL Olivenöl	150 ml Weißwein
3 TL Butter	30 g Parmesan	1 EL Pinienkerne
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln (mit Corail)	6 Jakobsmuschelschalen	5 Stiele Koriandergrün
1 Frühlingszwiebel	1 Zitrone	1cm Ingwerwurzel
$\frac{1}{2}$ TL Rohrzucker	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schwarzwurzeln schälen. Die Zwiebel abziehen und mit Chili fein schneiden, Die Petersilienblätter abzupfen und hacken.

Die Tomate in feine Streifen schneiden. Den Geflügelfond aufkochen lassen. Die Hälfte der Schwarzwurzeln schräg in feine Scheiben schneiden. Restliche Wurzeln dritteln und längs halbieren.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln, die Schwarzwurzelscheiben und den Risottoreis bei mittlerer glasig andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. 200 Milliliter Geflügelfond ablöschen und das Risotto garen, ab und zu umrühren. Nach und nach den restliche heißen Fond zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit etwas Olivenöl und einen Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzelstücke darin bei geringer Hitze braten. Mit Salz würzen und zum Schluss die Pinienkerne, die Tomaten und den Chili zugeben und mit braten.

Die Butter und den Parmesan zum Risotto geben, kurz unterrühren, vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen.

Etwas Zitronenschale abreiben und mit der Petersilie mischen. Die Zitrone auspressen.

Die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden, den Koriander sowie den Ingwer hacken und mit drei Esslöffeln Zitronensaft in ein Schälchen geben. Je nach Vorliebe auch ein wenig Chili hinzugeben. Nun mit dem Zucker verrühren, bis dieser aufgelöst ist.

Die Jakobsmuschelschalen im Backofen erhitzen. Die Muscheln waschen, salzen und pfeffern. Die Muscheln in die heißen Muschelschalen im Backofen geben und fünf Minuten garen. Aus dem Backofen nehmen und mit dem Koriandermix garnieren.

Das Schwarzwurzel-Risotto mit den Jakobsmuscheln auf Tellern anrichten, mit der Petersilien-Zitronen-Mischung garnieren und servieren.

Paul Woelky am 03. März 2015

Spargel-Tartelette mit Pflücksalat und Erdbeeren

Für zwei Personen

Für den Mürbeteig:

100 g Butter, zimmerwarm	200 g Weizenmehl	1 Ei
2 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Sesamsamen	1 EL Schwarzkümmelsamen
1 Prise Salz		

Für die Füllung:

250 g grüner Spargel	200 g Ricotta	100 g Ziegenfrischkäse
2 Eier	50 ml Schlagsahne, frisch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Oregano	2 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

200 g gemischter Pflücksalat	150 g Erdbeeren	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zweig Basilikum	100 ml Rapsöl	100 ml Erdbeeressig
2 EL Blütenhonig	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Croûtons:

2 Scheiben Kastenweißbrot, alt	2 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Garnitur:

150 g Erdbeeren

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Mürbeteig das Ei aufschlagen und mit dem Mehl, der Butter und dem Salz zu einem Teig verrühren. Die Sonnenblumenkerne, die Sesamsamen und die Schwarzkümmelsamen hinzugeben, mit dem Teig vermengen und dünn ausrollen. Tartelette-Förmchen mit dem Teig auslegen und mit einer Gabel mehrfach einstechen, um Luftblasen zu verhindern.

Das untere Ende des grünen Spargels abschneiden und in mundgerechte Stücke zerteilen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Füllung die beiden Eier aufschlagen und mit dem Ricotta, dem Ziegenfrischkäse und der Sahne glattrühren. Etwas Muskatnuss reiben und die Füllung mit Salz, Pfeffer und dem Muskat abschmecken. Die Blätter von Oregano und Thymian abzupfen und, wie auch die Petersilie, fein hacken und unter die Füllung heben. Damit die Tartelette-Förmchen zur Hälfte füllen und den angebratenen Spargel darauf geben. Die Tartelettes für 25 Minuten in den Ofen geben.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing etwas Zitronenschale reiben und zu dem Rapsöl, dem Erdbeeressig und dem Honig geben. Die Erdbeeren waschen, von ihrem Grün befreien und sehr fein würfeln. Anschließend die Erdbeeren unter das Dressing heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum fein schneiden und ebenfalls unter das Dressing heben.

Die Rinde von den Weißbrotscheiben entfernen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und knusprig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier legen.

Für die Garnitur die Erdbeeren waschen, von ihrem Grün befreien und in Scheiben schneiden. Das Spargel-Tartelette mit dem Pflücksalat und den Erdbeeren auf Tellern anrichten, den Salat mit den Erdbeerscheiben und den Croûtons garnieren und servieren.

Christian Wagner am 09. Juni 2015

Wolfsbarsch mit Harissa-Butter, Rhabarber-Mangold-Gemüse

Für zwei Personen

Für Fisch:

2 Wolfsbarsch-Filets à 120 g	1 Knoblauchzehe	70 g Butter
1 TL Harissa	Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Orangen-Hollandaise:

300 ml Orangensaft, frisch	1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	4 Eier	250 g Butter
Cayennepfeffer	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Rhabarber-Mangoldgemüse:

2 Stangen Rhabarber	2 Babymangold	50 g Butter
40 g geröstete Macadamianüsse	20 g Ingwer	5 EL Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Loup de mer-Filets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und anschließend in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten. Für circa acht bis zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Butter mit den Kräutern im Ganzen, der Knoblauchzehe und dem Harissa in die Pfanne geben, den Seeteufel aus dem Ofen nehmen und in der Butter nochmals von allen Seiten wenden und mit Butter immer wieder übergießen.

Den Orangensaft mit dem Lorbeerblatt, einer angedrückten Knoblauchzehe und dem Thymianzweig in einem Topf auf 90 Millilitern reduzieren und anschließend durch ein Sieb gießen.

Das Ei trennen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Und die Butter für die Hollandaise schmelzen und ein wenig abkühlen lassen. Die Reduktion mit dem Eigelb auf einem Wasserbad aufschlagen und die temperierte zerlassene Butter langsam einrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayenne abschmecken und auf die Seite stellen.

Für das Rhabarber-Gemüse den Rhabarber und den Mangold putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin den Mangold bei milder Hitze weich garen, den Rhabarber und die Macadamianüsse dazugeben mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.

Die Fischfilets in Scheiben schneiden und mit dem Rhabarber-Mangold-Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Orangen-Hollandaise servieren.

Hannah Baunach am 14. April 2015

Ziegenkäse mit Rucola-Salat, Rosmarin-Kartoffel-Chips

Für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

150 g milde Ziegenkäserolle 40 g Honig 3 Zweige Thymian

Für den Rucolasalat:

50 g Rucolasalat 25 g Pinienkerne 5 EL Olivenöl

3 EL Aceto Balsamico $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf Zucker

Salz schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffel-Chips:

1 große Kartoffel 2 Zweige Rosmarin Olivenöl

Chili-Salz

Für die Garnitur:

50 g Kirschtomaten Olivenöl Zucker

Salz schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Rosmarinkartoffel-Chips die Kartoffel schälen, in zwei Millimeter dünne Scheiben reiben und auf Backpapier mit dem gehackten Rosmarin und Chilisalz bestreuen. Anschließend im Backofen 15 Minuten knusprig garen.

Für den Rucolasalat den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Anschließend die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Das Olivenöl mit dem Essig und dem Senf verquirlen und die daraus entstehende Vinaigrette locker, zusammen mit den Pinienkernen, unter den Rucolasalat mischen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze stellen.

Für den geschmolzenen Ziegenkäse den Honig kurz in ein warmes Wasserbad stellen, die Blätter des Thymians abzupfen und mit dem lauwarmen Honig verrühren.

Den Ziegenkäse in vier dicke Scheiben schneiden, auf einen Teller legen, die Honig-Thymian-Mischung darauf verteilen und zwei Minuten im Backofen schmelzen lassen.

Die Kirschtomaten halbieren, vom Strunk befreien und in einer Pfanne mit der Hautseite im Olivenöl anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Den geschmolzenen Ziegenkäse mit dem Rucolasalat und den Kartoffelrosmarinchips auf Tellern anrichten, mit den Kirschtomaten garnieren und servieren.

Hannelore Scherzer am 09. Juni 2015

Wild

Hirsch-Medaillons, Walnuss-Kruste, Preiselbeer-Soße

Für zwei Personen

Für das Hirsch-Medaillon:

4 Hirschrücken-Medaillons à 75 g	1 Bund Petersilie	1 TL Majoran (getrocknet)
100 g Paniermehl	50 g Butter	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Piment
50 g Walnüsse	Butterschmalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Preiselbeersauce:

100 ml Rotwein	400 ml Wildfond	100 g Frischkäse
80 g Preiselbeer-Marmelade		

Für die Bohnen:

200 g Bohnen	100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Rösti:

1 große Kartoffel	1 Zwiebel	Butterschmalz
1 Ei	2 EL Mehl	1 Msp. Backpulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Kräuter-Kruste die Petersilienblätter abzupfen und hacken. Die Nüsse kleinhacken. Die Nüsse und die Petersilie mit dem Majoran, dem Paniermehl, der Butter, dem Pimentpfeffer und den Nüssen zu einem Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.

Die Hirsch-Medaillons waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin drei Minuten auf jeder Seite anbraten. Das Fleisch in eine Auflaufform geben, mit je einem Achtel der Kräuter-Walnuss-Masse bedecken und etwa zehn Minuten im Ofen backen.

Für die Sauce Bratensatz mit dem Wein ablöschen, den Wildfond dazugeben und bei größter Hitze kurz einkochen lassen. Den Frischkäse und die Marmelade mit einem Schneebesen unterrühren.

Die Bohnen putzen und im kochenden Salzwasser acht Minuten blanchieren.

In der Zwischenzeit den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit der Butter vermischen. Die Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen aus dem Wasser nehmen. Die Bohnen mit der Schnittlauch-Butter in einer Pfanne kurz dünsten.

Für das Rösti die Kartoffel schälen und reiben. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben. Die Kartoffel und die Zwiebel in einem Geschirrtuch auspressen und in einem Schüssel geben. Das Backpulver, das Ei und das Mehl dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse esslöffelweise in das heiße Butterschmalz geben und etwas flach drücken. Die Rösti von beiden Seiten goldgelb braten. Die Hirsch-Medaillons mit der Sauce, den Bohnen und den Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Kocks am 30. März 2015

Panierter Reh-Rücken mit Steinpilz-Soße und Knöpfe

Für zwei Personen

Für den Rehrücken:

1 Rehrücken, ausgelöst, a 400 g	3 EL Butterschmalz	1 Ei
1 EL Mehl	150 g gemahlene Haselnüsse	1 Zweig Rosmarin

Salz, Pfeffer

Für die Steinpilzsauc:

50 g durchwachsener Speck	20 g getrocknete Steinpilze	2 Schalotten
20 g Butter	125 g Schlagsahne	300 ml Gemüsefond
200 ml Wildfond	20 ml Cognac	Salz, Pfeffer

Für die Knöpfe:

300 g doppelgriffiges Mehl	3 große Eier	3 EL Butter
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Garnitur:

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

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond erwärmen und die Steinpilze darin einweichen. Den Rehrücken waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei trennen. Das Eigelb kann anders verwendet werden. Das Eiweiß verquirlen. Die Haselnüsse auf einem Teller bereitstellen. Den Rehrücken mit Mehl bestäuben, mit dem Eiweiß einstreichen und in den Haselnüssen wenden. Den Rehrücken in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten gut anbraten. Den Rosmarinzweig dazugeben und kurz mitschmoren. Anschließend das Fleisch für zehn Minuten in den Ofen geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt zehn Minuten ruhen lassen. Den Speck fein würfeln und in die Pfanne, in der der Rehrücken angebraten wurde, geben. Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Pilze ausdrücken und hacken. Den Fond der Pilze aufheben. Die Butter, die Schalotten und die Pilze zu dem Speck geben und alles scharf anbraten und mit Cognac ablöschen. Die Masse so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Wildfond und das Pilzwasser dazu geben und alles 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Sauce durch einen Sieb streichen. Die Sahne hinzufügen und die Sauce cremig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Knöpfe einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Das Mehl, die Eier, das Salz und ein Achtel Liter Wasser mit einem Handmixer verrühren und anschließend mit einem Holzlöffel kräftig aufschlagen. Den Teig ins kochende Wasser hobeln. Wenn die Knöpfe an die Oberfläche des Wassers kommen, mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Knöpfe mit der Butter in einer Pfanne kurz bräunen. Die Petersilie klein hacken. Den Rehrücken in schräge Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Knöpfen auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Barbara Kastl am 02. Februar 2015

Reh-Medallions mit Kartoffel-Plätzchen und Champignons

Für zwei Personen

Für das Reh:

1 Rehrücken, á 400 g	4 Stängel Thymian	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Sauce:

2 Schalotten	100 g Sauerkirschen	1 EL Waldbeeregelee
50 ml Brandy	100 ml Portwein	100 ml Wildfond
30 g kalte Butter	40 g Schokolade, (60%)	10 g Nuss-Nougat

Für die Champignons:

400 g braune Champignons	3 Zweige glatte Petersilie	50 g Butterschmalz
10 g Steinpilzpulver	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kartoffelplätzchen:

250 g mehlig. Kartoffeln	1 Ei	50 ml Milch
40 g Butter	100 g Mehl	50 g Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen und darin bissfest garen. Den Rehrücken waschen und trocken tupfen. Die Sehnen heraus schneiden und zur Seite legen. Die Blättchen von dem Thymian abzupfen. Den Rehrücken mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer und dem Thymian würzen. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und den Rehrücken von allen Seiten anbraten. Anschließend im Ofen zu Ende garen. Die Pfanne aufbewahren. Für die Sauce die Schalotten abziehen und würfeln. In der Pfanne mit dem Bratenansatz die Sehnen mit den Schalotten anschwitzen. Die Sehnen heraus nehmen und die Schalotten mit dem Brandy ablöschen und bis zur Hälfte reduzieren. Die Flüssigkeit durch ein Sieb geben. Anschließend den Portwein, den Wildfond und das Waldbeeregelee hinzugeben und sanft einkochen lassen und mit einem Stück kalter Butter binden. Die Schokolade und das Nougat zugeben und schmelzen lassen. Abschließend die Kirschen abgießen, zu der Sauce geben und kurz erwärmen. Die Sauce mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer und eventuell etwas von dem Kirschsafte abschmecken. Eine Pfanne mit Butterschmalz erwärmen. Die Pilze putzen und die Enden abtrennen. Die Petersilie waschen, trocknen und die Blätter grob hacken. Die Pilze halbieren und mit ein wenig Salz und etwas Pfeffer abschmecken und anbraten. Abschließend mit der Petersilie und dem Steinpilzpulver würzen. Den Rehrücken aus dem Ofen holen und in Alufolie ruhen lassen. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Das Ei aufschlagen. Den Kartoffelstampf mit dem Ei, der Butter, dem Mehl und der Milch zu einer kompakten Masse verarbeiten. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Aus dem Kartoffelstampf kleine Plätzchen formen und in der Pfanne ausbacken. Den Rehrücken in fingerbreite Scheiben schneiden. Die Rehmedallions mit der Brandy-Kirsch-Schokosauce, den Champignons und den Kartoffelplätzchen auf Tellern anrichten und servieren.

Petra Berscheid am 18. Februar 2015

Wurst-Schinken

Himmel un Äd 2.0

Für zwei Personen

Für die Blutwurst:

1 feine Blutwurst	1 grobe Blutwurst	150 g Filoteig
500 ml trockener Rotwein	1 Äpfel	4 Schalotten
50 g Mehl	50 g Butter	1 Zweig Rosmarin
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zwiebeln:

4 Schalotten	75 g Zucker	3 Nelken
3 Lorbeerblätter	500 ml trockener Rotwein	

Für die Äpfel:

5 Äpfel	0,5 l Apfelsaft klar	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
75 g Zucker	2 Tonkabohnen	1 Tropfen grüne Lebensmittelfarbe
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für zweierlei Kartoffeln:

250 g Panchetta	250 g mehlig. Kartoffeln	250 g festkochende Kartoffeln
50 g Butter	100 g Schlagsahne	250 ml Milch
50 g Crème-Fraîche	1 Muskatnuss	Frittierfett
Salz	weißer Pfeffer	

Die Eismaschine vorkühlen.

Die Milch und in einem Topf erhitzen.

Für das Apfel-Eis zwei Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in kleinste Stücke schneiden. Etwa ein Drittel davon übrig lassen. Die Minzeblätter von den Zweigen zupfen.

Einen Topf mit den übrigen Apfelstücken, dem Apfelsaft, dem Zucker und der der Minze erhitzen und die Äpfel kompottartig einkochen lassen. Einen Tropfen grüne Lebensmittelfarbe hinzugeben und gut verrühren. Anschließend die Masse in die Eismaschine geben.

Für die Schalottenmarmelade die Schalotten abziehen, drei davon in kleine Stücke schneiden, und bis auf zwei Teelöffel, mit dem Rotwein, den Lorbeerblättern, den Nelken sowie dem Zucker in einem Topf einkochen lassen.

Für die Blutwurstcreme die feine Blutwurst aus der Pelle lösen und in dünne Scheiben schneiden. Einen Topf erhitzen und darin zuerst die übriggebliebenen Zwiebel- und Apfelstücken anbraten, anschließend die Blutwurststücke hinzufügen, alles mit etwas Rotwein ablöschen, mit dem Rosmarinweig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelcreme und die Pommes beide Kartoffelsorten schälen. Die Mehligkochenden halbieren, in etwas Salzwasser halb gar kochen und danach in der Sahne weiter gar kochen. Den Panchetta klein schneiden und in einer Pfanne braten. Anschließend die Mehligkochenden zu Püree stampfen, die warme Milch hinzugeben und verrühren. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatabrieb würzen und mit Butter, Sahne und Crème fraîche verfeinern. Die Panchettawürfel in das Püree geben und vermengen. Für die Pommes die Festkochenden in lange, dicke Streifen schneiden und in der Fritteuse zu Pommes ausbacken, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Blutwurstchips die grobe Blutwurst pellen, in dünne Scheiben schneiden, mehlieren und mit dem Filoteig ummanteln. Pflanzenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Blutwurstscheiben braten.

Für die karamellisierten Apfelscheiben den Apfel waschen in große Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit dem Zucker karamellisieren. Anschließend die Tonkabohnen raspeln und über die Apfelscheiben geben.

Für die frittierten Zwiebelringe die übrige Zwiebel in Ringe schneiden und im Frittierfett ausbacken. Die Blutwurstcreme mit den Blutwurstscheiben, der Kartoffelcreme, den Pommes, der Schalottenmarmelade und den Zwiebelringen auf Tellern anrichten und mit dem Apfel-Eis und den karamellisierten Apfelingen garnieren.

Tom Mackenroth am 23. März 2015

Himmel und Erde, Birnen-Kartoffel-Püree, Zwiebelringe

Für zwei Personen

Für die Blutwurst:

400 g Blutwurst 40 g Butterschmalz 60 g Mehl

Für die Zwiebeln:

50 g durchwachsener Speck 2 Zwiebeln 60 g Puderzucker

Für das Kartoffel-Püree:

250 g mehligk. Kartoffeln 1 Zitrone 4 Birnen
20 g Butter 200 ml Sahne 1 Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten 20 g kalte Butter 150 ml Sahne
1 EL Gemüsefond 2 TL mittelscharfer Senf Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Birne Weißer Zucker

Für das Püree die mehligkochenden Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer im Topf zerdrücken. Die Butter und Sahne erwärmen, verrühren und unter die Kartoffelmasse heben. Die Muskatnuss mit der Reibe fein raspeln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Zitrone abwaschen und trockenreiben. Danach die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Für den Stampf die Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Birnenspalten von einer Birne für die Garnitur beiseite stellen.

In einem kleinen Topf weißen Zucker erhitzen. Danach die Birnenspalten und den Zitronensaft dazugeben. Im Anschluss mit so viel Wasser ablöschen, dass die Birnenspalten bedeckt sind. Nach fünf Minuten die Birnen abtropfen lassen und unter das Püree heben. Die Masse warmhalten.

Die Blutwurst in Scheiben schneiden und gleichzeitig das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Blutwurstscheiben in Mehl wenden und jeweils eine Minute von jeder Seite braten. Danach die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und mit dem Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren. Den durchwachsenen Speck in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebelringen in die Pfanne geben.

Für die Schalotten-Senf-Sauce die Schalotten waschen, abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die kleingeschnittenen Schalotten in einem Topf in Öl glasig dünsten. Dann mit Fond ablöschen und alles zum Kochen bringen. Die Sahne und die Butter einrühren. Die Sauce abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und den mittelscharfen Senf unterrühren.

Für die Garnitur die zur Seite gestellten Birnenspalten mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren.

Das Birnen-Kartoffelpüree zusammen mit den gebratenen Blutwurstscheiben und der Schalotten-Senf-Sauce auf zwei Tellern anrichten. Mit den karamellisierten Zwiebelringen und den Birnenspalten garnieren und servieren.

Sandra Kocks am 20. April 2015

Spargel-Pfirsich-Sala, Wachtel-Ei, Kartoffel-Stampf

Für 2 Personen

Für den Kartoffelstampf:

6 große mehligk. Kartoffeln	1 kleiner Sommertrüffel	5 EL Trüffelbutter
200 ml Sahne	1 Muskatnuss	Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Wachteleier:

4 Wachteleier	schwarzer Pfeffer	Salz, Olivenöl
---------------	-------------------	----------------

Für den Spargelsalat:

100 g grüner Spargel	100g weißen Spargel	200 g Babyspinat
2 Pfirsiche	Butterschmalz	Zucker

Für die Vinaigrette:

2 frische Feigen	4 EL Olivenöl	4 EL Basilikumöl
4 EL Weißweinessig	20 ml Ahornsirup	50 g Feigensenf
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	4 Blätter Bärlauch
20 Körner grüner Pfeffer	Kapuzinerkresse	Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Serrano-Chips: 3 Scheiben Serranoschinken

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser 15 bis 20 Minuten garen. Die gegarten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel geben. Die Sahne und die Trüffelbutter untermengen. Die Muskatnuss reiben und den Sommertrüffel hobeln. Anschließend den Kartoffelbrei mit Salz, Pfeffer abschmecken. Zuletzt mit etwas Muskatnuss abschmecken und etwas Sommertrüffel darüber hobeln. Die Wachteleier aufschlagen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl als Spiegeleier braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker etwa zehn Minuten bissfest garen. Die Pfirsiche waschen, halbieren und vom Stein befreien. Die Pfirsichhälften in Spalten schneiden. Nebenbei den Babyspinat waschen und gut abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen, abtrocknen und bis auf einige Schnittlauchspitzen in kleine Röllchen schneiden. Den Spargel aus dem Wasser nehmen und auf einem sauberen Geschirrtuch gut abtropfen lassen. Danach eine Grillpfanne mit Butterschmalz bestreichen. Den grünen Spargel von den Enden befreien und mit den Pfirsichspalten unter Wenden zwei Minuten grillen. Anschließend den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pfefferkörner im Mörser kleinstoßen. Für die Vinaigrette den Essig, das Olivenöl, Feigensenf, den zerstoßenen grünen Pfeffer und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum und die Bärlauchblätter waschen, trocken tupfen und kleinschneiden und in die Vinaigrette geben. Dann das Basilikumöl darunterschlagen, nochmals abschmecken und die Schnittlauchröllchen hinzugeben. Für die Serrano-Chips den Schinken in mehrere Dreiecke schneiden und in der Pfanne ohne Zugabe von Butter oder Öl von beiden Seiten für zwei Minuten knusprig braten. Die beiden frischen Feigen in der Mitte so durchschneiden, dass sich die vier Ecken rosenförmig auseinanderklappen lassen. Pro Portion eine auseinander geklappte Feige auf den Boden des Tellers legen und als Salatbett verwenden. Den Spinat, die Pfirsiche, den Spargel und die Vinaigrette miteinander vermengen und zusammen mit dem Wachtelei, den Serrano-Chips und dem Kartoffelstampf auf dem Salatbett anrichten und servieren. Mit etwas Kapuzinerkresse und den Schnittlauchspitzen garnieren.

Jenny Höhne am 20. April 2015

Index

- Ananas, 16, 19, 30
Apfel, 4, 26
Arme-Ritter, 6
Aubergine, 98, 101, 115, 128, 136, 137
Avocado, 51, 68, 128, 138, 147, 148, 158
- Bällchen, 67
Baiser, 29
Bananen, 24
Beeren, 14, 27, 29
Birnen, 7, 25, 28
Biskuit, 26
Blätterteig, 150
Bohnen, 36, 40, 86, 89, 94, 114, 170, 174
Bratklops, 66
Brombeeren, 7, 9
Brot, 152, 154
Burger, 68
- Carpaccio, 136, 143, 145, 153, 162
Champignon, 120
Chicoree, 51, 137, 145
Creme, 6, 12, 14, 17, 20, 26, 27
Crepe, 11
Crumble, 4, 5, 7, 10
- Dorade, 34
Doraden-Filet, 35
- Eis, 13, 16, 17, 20, 22–25
Ente, 57
Enten-Brust, 55, 56
Erbsen, 63, 76, 120, 123, 152
Erdbeeren, 7, 13, 21, 25
- Feld-Salat, 143, 145, 156, 157, 160
Fenchel, 44, 47, 151
Filet, 74–77, 79, 86–88, 97–102
Fisch, 38, 122, 139, 148, 167
Fleisch, 153, 154, 163
Fleisch-Filet, 161
Früchte, 9, 13, 14, 17, 23, 26
- Garnelen, 138, 141, 160, 164
- Geschnetzeltes, 62
Grütze, 29
Granatapfel, 18, 28
Grieß, 20, 23
Gurke, 39, 66, 88, 103, 104, 126, 130, 147, 149, 154
- Hähnchen, 60
Hähnchen-Brust, 59
Hühnchen, 54
Heidelbeeren, 7
Himbeeren, 6, 7, 14, 15, 17, 20, 24, 30
Himmel-und-Erde, 174, 176
Hirsch-Medaillon, 170
- Jakobsmuscheln, 143, 150–152, 165
- Käse, 125, 140, 146, 159, 162, 163, 168
Kürbis, 34, 54, 89, 113, 124, 144
Kabeljau, 36
Kabeljau-Filet, 37
Kalb, 70, 71
Kartoffel, 128
Kartoffeln, 155, 168
Kirschen, 10, 16, 26, 29
Knödel, 140
Kohlrabi, 76, 77
Kokos, 12, 19
Kotelett, 78, 89, 111
Kraut, 86, 89, 90, 99
Krebse, 92
Kuchen, 29
- Lachs, 32, 33, 40, 45, 49, 51, 136, 138, 144, 157, 158, 160, 163
Lamm-Lachs, 90
Lasagne, 45
Lauch, 58, 149
Linsen, 46, 151, 159
- Möhren, 47, 55, 57, 58, 62, 74, 76, 77, 79, 87, 88, 94, 98, 99, 106, 113, 122, 125
Mandeln, 4, 5, 19, 20, 24
Mango, 16, 27

Mangold, 141, 167
 Maronen, 55
 Mascarpone, 9, 15, 21, 26–29
 Medaillons, 116
 Meeresfrüchte, 141

 Nougat, 18
 Nudeln, 129, 131

 Obst, 27, 137, 139, 143, 145, 150, 158, 162
 Orangen, 6, 7, 13, 15, 18, 20, 23, 24, 27, 29, 30

 Pak-Choi, 60
 Paprika, 33, 37, 38, 50, 64, 67, 68, 85, 88, 96, 98, 99, 101, 114, 115, 117, 125, 126, 128, 139, 150, 158
 Pastinaken, 62, 151
 Pfirsich, 15
 Pflaumen, 18, 23
 Pilze, 47, 62, 63, 78, 98, 120, 128, 156, 161, 171, 172
 Poularde, 61, 64
 Puten-Röllchen, 58
 Puten-Schnitzel, 63

 Quark, 15, 21, 27, 29, 30

 Räucherfisch, 42
 Röllchen, 81
 Radieschen, 64, 130, 147
 Ragout, 129
 Ratatouille, 98, 101
 Ravioli, 92, 129
 Reh-Medaillon, 172
 Reh-Rücken, 171
 Rettich, 144, 147, 149
 Riesen-Garnelen, 93, 94
 Risotto, 165
 Rotbarbe, 43
 Rote-Bete, 102, 136, 149, 160, 162
 Roulade, 103
 Rumpsteak, 105

 Salat, 18, 27
 Saltimbocca, 80, 81
 Sauerampfer, 64
 Sauerkraut, 46
 Schellfisch, 41
 Schoko, 10, 13, 14, 18, 21, 24, 25, 28, 30
 Schoten, 40, 64, 86, 100, 161
 Schwarzwurzeln, 165

 Schweine-Filet, 110–115, 117
 Seeteufel, 44
 Sellerie, 88, 94, 122, 130
 sonstige, 2, 84, 107, 120, 134, 142
 Sorbet, 8, 9
 Souffle, 25
 Spargel, 32, 43, 45, 49, 57, 64, 76, 111, 117, 139, 158, 166, 177
 Speck, 145, 146
 Spinat, 34, 41, 42, 54, 129, 155, 177
 Spitzkohl, 56, 61, 112
 Steak, 96
 Steinbutt, 47
 Surf-and-Turf, 106

 Törtchen, 4, 9, 28
 Tagliatelle, 131
 Tatar, 104, 138, 139
 Thunfisch, 48
 Tiramisu, 15, 26, 27, 29
 Topinambur, 141

 Vanille-Soße, 5, 24

 Weißkohl, 90
 Wels, 39
 Wirsing, 103

 Zander, 46
 Zander-Filet, 50
 Zucchini, 50, 59, 62, 64, 67, 98, 99, 101, 115, 144