

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

**Die Küchenschlacht  
2015 Juli-Dez.**

mind. 7 Rezepte pro Koch

159 Rezepte

Alexandra Michel	Anke Zimmermann
Clara Kramer	Dietmar Walter
Elizaneda Gerner	Ellen Hunt
Friederike Blümel	Julia Bayer
Katharina Brandt	Lynn Harder
Michael Reich	Niklas Zeiner
Ramona Kuen	Rebekka Nolte

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Erbsen-Tortellini . . . . .	2
Schupfnudeln . . . . .	2
Tomaten-Reis . . . . .	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Apfel-Nuss-Crumble mit Zimt-Sahne . . . . .	4
Apfelkuchen mit Vanille-Soße . . . . .	5
Aprikosen-Knödel mit Nuss-Brösel und Karamell . . . . .	6
Avocado-Creme mit marinierten Himbeeren . . . . .	7
Birnen-Karamell-Tarte mit Vanille-Gewürz-Eis . . . . .	8
Blätterteig-Ananas-Törtchen . . . . .	8
Blitz-Mousse von dunkler Schokolade mit Physalis . . . . .	9
Blondie mit Wasabi-Eis, Mango und Macadamia-Nüssen . . . . .	10
Bratapfel mit Mandel-Marzipan-Soße . . . . .	11
Bratapfel mit Portwein-Soße . . . . .	11
Brombeer-Creme im Knusper-Körbchen mit frischen Beeren . . . . .	12
Brombeer-Marzipan-Crumble, Mokka-Gewürz-Sahne, Zimt-Eis . . . . .	13
Feigen im Kokos-Mantel mit zweierlei von der Himbeere . . . . .	14
Flammierte Banane . . . . .	14
Gin Basil Smash-Sorbet mit Basilikum-Soße und Früchten . . . . .	15
Himbeer-Bananen-Crumble mit Holunder-Sahne . . . . .	15
Himbeer-Mascarpone-Eis mit Banane und Cashewkernen . . . . .	16
Himbeer-Sorbet auf Kokos-Panna-cotta-Spiegel . . . . .	16
Holunderbeer-Suppe, Grießnocken, karamellisiertes Obst . . . . .	17

Kaiserschmarrn mit karamellisierten Walnüssen und Äpfeln . . . . .	18
Nougat-Pfeffer-Strudel mit Sauerkirschen, Vanille-Schaum . . . . .	19
Orangen-Muffin mit Sahne und gerösteten Mandel-Blättern . . . . .	20
Pistazien-Mousse und Beeren-Eis mit Matcha-Biscuit . . . . .	21
Schneegestöber mit weißer Schokolade . . . . .	22
Schoko-Törtchen mit Flüssig-Kern und Lavendel-Eis . . . . .	22
Schokoladen-Törtchen mit Erdbeeren und Marsala-Sabayon . . . . .	23
Schokolava . . . . .	23
Sommerlicher Cheesecake mit Maracuja-Topping . . . . .	24
Vanille-Eis mit Kernöl, Roter Bete und Kürbis-Kernen . . . . .	25
Warme Apfel-Tarte mit Preiselbeer-Sorbet . . . . .	26
Warmer Schokoladen-Kuchen mit Mango-Chutney . . . . .	27
Yufka-Lasagne mit weißer Schokolade . . . . .	27

## **Fisch** **29**

Doraden-Filet des îles mit Maisgrieß . . . . .	30
Forelle 'Müllerin Art' . . . . .	31
Gedämpfte Lachs-Forelle mit Granatapfel-Rosenkohl . . . . .	32
Kabeljau mit Chorizo, Granatapfel, Kartoffel-Püree . . . . .	33
Kabeljau-Filet im Lauch-Mantel und Meerrettich-Schaum . . . . .	34
Lachs-Ceviche mit milder Salsa und Mais-Tortilla . . . . .	35
Lachs-Filet mit Bandnudeln, Spinat, Limetten-Butter . . . . .	36
Lachs-Filet mit Passionsfrucht-Tomaten-Fond und Ebly . . . . .	37
Lachs-Steak tartare mit Spinat-Lasagne . . . . .	38
Mango-Avocado-Salat mit Lachs-Würfeln, Sauce tartare . . . . .	39
Mangold-Saibling-Röllchen, Kräuter-Creme, Linsen-Salat . . . . .	40
Rotbarbe mit roten Erbsen-Tortellini, Paprika-Ragout . . . . .	41
Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Salat und Kopfsalat . . . . .	42
Saibling mit Kartoffel-Stampf und Fenchel . . . . .	43
Seelachs-Filet mit Kräuter-Kruste, Bouillon-Kartoffeln . . . . .	44
Seeteufel-Filet mit Spargel-Gemüse und Estragon-Sabayon . . . . .	45
Seeteufel-Filet mit Süßkartoffel-Sud . . . . .	46

Steinbeißer-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel . . . . .	47
Tilapia-Filet mit buntem Couscous . . . . .	48
Wolfsbarsch im Apfelrauch mit Fenchel, Apfel, Quinoa . . . . .	49
Zander-Filet mit Joghurt-Senf-Soße und Pellkartoffeln . . . . .	50
Zander-Filet, Kartoffel-Mantel, Gemüse in Weißwein-Soße . . . . .	51
<b>Geflügel</b>	<b>53</b>
Chicken-Curry mit Jasmin-Reis . . . . .	54
Gebratene Enten-Brust mit Kumquat-Chutney, Linsen-Salat . . . . .	55
Hähnchen-Brust mit Spätzle und Curry-Sahne . . . . .	56
Hähnchen-Frikadellen mit Karotten, Rucola-Cashew-Pesto . . . . .	57
Huhn 'kreolische Art' mit rotem Bohnen-Reis . . . . .	58
Huhn indisch, Curry-Soße, Basmati-Reis, Zuckerschoten . . . . .	59
Thailändischer Glasnudel-Salat mit Hähnchen-Brust . . . . .	60
<b>Hack</b>	<b>61</b>
Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Limetten-Mayonnaise . . . . .	62
Fleisch-Bällchen, Apfel-Chutney, Joghurt-Knoblauch-Dip . . . . .	63
Köfte mit Sesam-Soße, Süßkartoffeln und frischen Feigen . . . . .	64
Köfte mit Tomaten-Reis und Basilikum-Schafskäse-Creme . . . . .	65
Lammhack-Pflanzerl mit Sauerrahm-Minz-Dip, Wachsbohnen . . . . .	66
<b>Innereien</b>	<b>69</b>
Schweine-Leber mit Kartoffel-Püree, Paprika-Sahne-Soße . . . . .	70
<b>Kalb</b>	<b>71</b>
Kalb-Filet, grüner Spargel, Morchel-Rahm, Kräuter-Salat . . . . .	72
Kalb-Involtini, Spinat-Ricotta-Füllung, Schupfnudeln . . . . .	73
Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat . . . . .	74
Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat . . . . .	75
Wiener Schnitzel mit Salzkartoffeln und Brokkoli . . . . .	76
Zürcher Geschnetzeltes mit Berner Rösti . . . . .	77
Zürcher Geschnetzeltes, Spätzle und Rote-Bete-Salat . . . . .	78
Zweierlei vom Kalb-Schnitzel, Pastinaken-Stampf . . . . .	79

<b>Lamm</b>	<b>81</b>
Dreierlei von Lamm, Bohne, geräucherte Tomaten, Bulgur . . . . .	82
Lamm-Feigen-Spieß mit Gurken-Minz-Dip und Gewürz-Reis . . . . .	84
Lamm-Karree mit Trüffel-Risotto und Trüffel-Schaum . . . . .	85
Lamm-Karree, Polenta, grüner Spargel, Pfirsich-Chutney . . . . .	86
Lamm-Lachs mit zweierlei Soße, Safran-Kartoffel-Püree . . . . .	87
Lamm-Lachs, Nusskruste, Rote-Bete-Gnocchi, Zuckerschoten . . . . .	88
Lamm-Rücken mit Graupen-Risotto, Zucchini-Streifen . . . . .	89
Lamm-Rücken, Zitronen-Walnuss-Risotto, Paprika-Konfitüre . . . . .	90
Rosmarin-Lamm mit Kartoffel-Paprika-Feta-Salat . . . . .	91
<b>Meer</b>	<b>93</b>
Dreierlei von der Jakobsmuschel . . . . .	94
Jakobsmuscheln mit Chili-Vanille-Butter, Kürbis-Püree . . . . .	95
<b>Rind</b>	<b>97</b>
'Surf and Turf' mit Erbsen-Püree, Pfifferlingen, Chips . . . . .	98
Geröstetes Roastbeef mit Glasnudeln und Pak-Choi . . . . .	99
Kürbis-Steinpilz-Risotto mit Rinder-Filet . . . . .	100
Rinder-Filet mit Gemüse-Spaghetti und Barbecue-Soße . . . . .	101
Rinder-Filet mit Röst-Kartoffeln, Pastinaken und Möhren . . . . .	102
Rinder-Filet mit Rote-Bete-Püree und Balsamico-Soße . . . . .	103
Rinder-Filet mit Schafskäse-Pesto und Möhren . . . . .	104
Rinder-Filet, Estragon-Kruste, Semmelknödel, Pfifferlinge . . . . .	105
Rumpsteak, Kartoffelscheiben, Krabben-Dip, Salat . . . . .	106
Stroganoff 2.0, Champignons, Rote Bete, Kartoffel-Stroh . . . . .	107
<b>Schwein</b>	<b>109</b>
Schweine-Filet im Salbei-Rosmarin-Mantel, Erdbeer-Salsa . . . . .	110
Schweine-Filet mit Kräuter-Kruste, Pastinaken-Püree . . . . .	111
Schweine-Steak, Aprikosen-Sauerkraut, Semmelknödeln . . . . .	112
Wirsberger Schnitzel, Bratkartoffeln, Meerrettich-Schmand . . . . .	113

<b>Suppen</b>	<b>115</b>
Curry-Kokos-Suppe mit Entenbrust, Basilikum-Mango-Salsa . . . . .	116
Erbsen-Suppe mit Fleisch-Klößen und Möhren-Julienne . . . . .	117
Fisch-Suppe . . . . .	118
Friesische Kartoffel-Suppe mit Quark-Brötchen . . . . .	119
Karotten-Ingwer-Suppe, Crostini mit Makrelen-Creme . . . . .	120
Kokos-Süppchen mit Mango-Chutney, Kartoffel-Pesto-Tasche . . . . .	121
Kresse-Suppe mit Kräuter-Croûtons . . . . .	122
Parmesan-Suppe mit Fleischpflanzerl . . . . .	123
Rote Linsen-Suppe mit Kräuter-Nuss-Topping und Grissini . . . . .	124
<b>Vegetarisch</b>	<b>125</b>
Asiatisches Pfannengemüse mit Tofu und Wachteleiern . . . . .	126
Gemüse-Spieß mit roter Pasta, Champignon-Creme . . . . .	127
Gnocchi mit Basilikum-Pesto, Cocktail-Tomaten, Dip . . . . .	128
Gnocchi mit Tomaten-Ricotta-Soße und Mandel-Pesto . . . . .	129
Kohlrabi-Nudel-Nest mit Pilz-Ragout, Kartoffel-Würfeln . . . . .	130
Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesam-Mantel, Grill-Avocado . . . . .	131
Petersilien-Tagliatelle, Steinpilz-Soße und Steinpilz . . . . .	132
Tempeh mit Mandel-Kruste und Kartoffel-Lauch-Püree . . . . .	133
Veganer 'Mexican'-Burger . . . . .	134
<b>Vorspeisen</b>	<b>135</b>
Asiatisches Hühner-Hack mit gebackener Käsestange . . . . .	136
Avocado-Mozzarella-Salat, Mango, Rucola, Jakobsmuschel . . . . .	137
Crespella mit Spinat-Füllung und Schweine-Filet . . . . .	138
Dreierlei von der Auster, Lauch-Apfel-Salat, Schwarzbrot . . . . .	139
Exotischer Salat . . . . .	140
Feigen-Nuss-Röllchen mit Entenbrust und Mango-Salsa . . . . .	141
Fisch-Trilogie mit Avocado-Wasabi-Espuma . . . . .	142
Garnelen im Winterweizen-Tempura-Mantel, Mayonnaise . . . . .	143
Geräuchertes Bachforellen-Filet auf Roter Bete . . . . .	144

Gratinierte Feigen mit Rucola-Salat . . . . .	145
Junger Ziegenkäse, Zucchini-Mantel mit Basilikum-Pesto . . . . .	146
Kartoffel-Carpaccio, Reh-Rücken, Steinchampignon-Salat . . . . .	147
Lachs-Tatar auf Süßkartoffel-Plätzchen mit Mojo verde . . . . .	148
Lachs-Tatar mit Rösti und Dill-Schaum . . . . .	149
Macadamia-Mais-Fladen, Romanesco, Pesto, Forellen-Creme . . . . .	150
Mit Ahornsirup glasierte Jakobsmuscheln auf Linsen-Salat . . . . .	151
Phở b. mit knusprig gebackenen Wan-Tan . . . . .	152
Räucherlachs auf Zucchini-Carpaccio . . . . .	153
Räucherlachs-Tatar, Guacamole, Wasabi-Mayonnaise, Chips . . . . .	154
Riesen-Gamba mit Jakobsmuschel, dreierlei Reis, Erbse . . . . .	155
Saibling-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Wasabi-Creme . . . . .	156
Sellerie-Apfel-Süppchen mit gebratenem Sellerie . . . . .	157
Shrimps 'Dambala' mit frittiertes Kochbanane . . . . .	158
Spargel-Involtini, Feigen-Pesto, Zitrus-Estragon-Soße . . . . .	159
Variation vom Lachs mit Linsen-Gemüse, Avocado-Mousse . . . . .	160
Warmer Ziegenkäse-Taler auf fruchtigem Feldsalat . . . . .	162
Zander-Filet mit Mungobohnen-Salat und Sesam-Chips . . . . .	163
Ziegenkäse-Tiramisu . . . . .	165
<b>Wild</b>	<b>167</b>
Hirsch-Filet, Blumenkohl, Trüffel-Schaum, Rotwein-Soße . . . . .	168
Hirschkalb-Rücken mit Rotwein-Soße und Waldpilzen . . . . .	170
Kaninchen mit Sellerie-Ravioli und Babykarotten . . . . .	172
Kaninchen-Rücken im Strudelteig mit Sellerie-Salat . . . . .	173
Reh-Filet mit Rotwein-Soße, Pfifferlingen und Spätzle . . . . .	174
Reh-Lachs im Filoteig, Steinpilze, Chicorée, Rotwein-Soße . . . . .	175
Straußen-Filet mit Pfifferlingen in Thymianrahm . . . . .	176
Tauben-Brust und Blutwurst, Balsamico-Kirschen, Majoran . . . . .	177
Tauben-Brust, Sellerie-Nussbutter-Püree, Ingwer-Kirschen . . . . .	179
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>181</b>
Brezen-Weißwurst-Roulade mit Pilz-Rahmsoße . . . . .	182
<b>Index</b>	<b>183</b>



# Beilagen

## Erbsen-Tortellini

### Für 2 Personen

130 g Mehl	3 Eier	75 ml Gemüsefond
200 g Erbsen, TK	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 EL Tomatenmark	1 EL Olivenöl	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Aus Mehl, einem Ei, zwei Eigelb und Olivenöl einen Nudelteig herstellen. Dazu alle Zutaten verkneten, bis ein homogener Teig entsteht. In den Teig Tomatenmark einkneten, bis er rot ist. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in einem Topf mit Rapsöl anbraten, Erbsen dazugeben und mit Fond ablöschen. Solange köcheln, bis Erbsen weich sind. Dann durch ein Sieb abgießen und mit Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudelteig mit Hilfe der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Erbsenpüree in einen Spritzbeutel füllen und kleine Mengen auf dem Teig verteilen. Aus dem Teig zusammen schlagen und mit einem Rundausstecher Halbkreise ausstechen. Daraus Tortellini formen, anschließend in Salzwasser bissfest garen.

Michael Reich am 19. November 2015

## Schupfnudeln

### Für zwei Personen

400 g mehlig. Kartoffeln	100 g Mehl	30 g Weizengrieß
10 g Speisestärke	2 Eier	20 g Butter
1 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Kartoffeln in einem Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz gar kochen.

Gegarte Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier trennen, ein Eiweiß und zwei Eigelbe mit Mehl, Gries, Stärke, Petersilie, Salz und Pfeffer mit der Kartoffelmasse vermischen und gut durchkneten. Kartoffelteig zu einer sechs Zentimeter dicken Rolle formen. Danach in zwei Zentimeter breite Scheiben schneiden und daraus fingerförmige, acht Zentimeter lange Nudeln formen. Diese in kochendes Salzwasser legen und siedend garen lassen. Dann abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen, Schupfnudeln darin goldgelb ausbacken. Mit frisch geriebenem Muskat abschmecken.

Katharina Brandt am 17. November 2015

## Tomaten-Reis

### Für zwei Personen

125 g Langkornreis	1 Schalotte	70 g Tomatenmark
400 g stückige Dosentomaten	1 EL Butter	10 ml trockener Weißwein
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Tomatenreis Langkornreis in Wasser gar kochen und abschütten. Schalotte abziehen und klein hacken. Butter zum Schmelzen bringen und die Schalotte darin andünsten. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anrösten und mit Weißwein ablöschen. Dosentomaten dazu geben, gekochten Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lynn Harder am 07. Oktober 2015

# Dessert



# Apfelkuchen mit Vanille-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Apfelkuchen:**

3 Äpfel, Boskoop	200 g Mehl	200 g Butter
Butter	50 ml Limoncello	100 g gehobelte Mandeln
100 g Zucker	1 Prise Salz	$\frac{1}{2}$ TL Zimt

**Für die Vanillesauce:**

2 Eier	100 ml Schlagsahne	25 g Zucker
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Mehl, die Butter, den Zucker, das Salz und den Zimt vermengen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech bröseln. Zehn Minuten in den Backofen geben. Anschließend abkühlen lassen. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen.

Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Limoncello in die Pfanne geben. Die Äpfel in Scheiben schneiden und in der Pfanne braten. Eine Schicht der Streusel in den Servierring geben, die Apfelscheiben darüber legen und mit einer zweiten Streuselschicht bedecken. Weitere fünf Minuten in den Backofen geben.

Für die Vanillesauce die Eier aufschlagen und trennen. Die Eigelbe in eine Schüssel geben. Wasser in einem Topf erhitzen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Die Sahne, den Zucker und das Vanillemark zusammengeben und über dem Wasserbad aufkochen. Die Sahne zu den Eigelben geben und so lange aufschlagen, bis sich die Zutaten binden. Anschließend kühl stellen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Anschließend damit den Apfelkuchen umranden. Den Apfelkuchen mit der Vanillesauce auf Tellern anrichten und servieren.

Ellen Hunt am 17. September 2015

## Aprikosen-Knödel mit Nuss-Brösel und Karamell

### Für 2 Personen

#### Für die Knödel:

50 g Toastbrot	30 g feiner Weizengrieß	1 unbehandelte Zitrone
25 g Butter	1 Ei	100 ml Milch
$\frac{1}{2}$ Pckch. Vanillezucker		

#### Für die Füllung:

6 frische Aprikosen	1 EL Zucker	20 ml Orangenlikör
---------------------	-------------	--------------------

#### Für die Brösel:

50 g Butter	40 g Semmelbrösel	1 EL Sesam
1 EL Zucker		

#### Für das Karamell:

50 g Zucker	40 ml Sahne	20 g Butter
-------------	-------------	-------------

Für die Knödel die Milch mit der Butter, einer Prise Salz, dem Vanillezucker und geriebener Zitronenschale aufkochen. Anschließend den Grieß einrühren und unter Rühren dick einkochen. Die Masse kurz abkühlen lassen. Das Toastbrot sehr fein hacken. Wenn die Masse abgekühlt ist, die Eier und Brösel vom Toastbrot einrühren.

Für die Füllung die Aprikosen vom Kern befreien, in kleine Würfel schneiden und mit dem Orangenlikör und dem Zucker in einer Pfanne kurz erhitzen.

Den Gries-Teig zu einer Rolle formen und in acht Portionen teilen. Den Teig flach drücken, mit je einem Teelöffel Aprikosen belegen, einschlagen und zu glatten Knödeln formen.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser aufkochen, die Knödel einlegen und circa 10 bis 15 Minuten schwach köcheln lassen.

Für die Brösel die Butter schmelzen. Die Semmelbrösel, den Sesam und den Zucker zugeben und goldgelb rösten. Die Knödel aus dem Kochwasser herausheben, gut abtropfen lassen und in den Nussbröseln wenden.

Für das Karamell die Butter und den Zucker erhitzen und dann die Sahne zugießen. Wenn sich Klumpen bilden, müssen diese durch Rühren gelöst werden.

Die Aprikosenknödel mit den Nussbröseln und dem Karamell auf Tellern anrichten und garnieren.

Friederike Blümel am 30. Juli 2015

## Avocado-Creme mit marinierten Himbeeren

**Für zwei Personen**

**Für die Avocado-Creme:**

1 reife Avocado	1 Zitrone	1 Ei
1 EL Crème-fraîche	2 EL Rum	25g Zucker
2 Blätter Gelatine		

**Für die Himbeeren:**

100 g gefrorene Himbeeren	25 g Puderzucker	1 EL Balsamessig
$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze		

**Für die Garnitur:**

2 TL Crème-Double	4 Blätter frische Minze
-------------------	-------------------------

Für die Avocado-Creme Avocado teilen und Fruchtfleisch herauslösen. Mit dem Saft einer Zitrone mischen und pürieren. Crème fraîche leicht cremig schlagen und mit der Avocado-Creme verrühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Rum leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken und in Rum auflösen. Rum-Gelatine-Mischung in die Avocado-Creme rühren. Ei trennen. Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen und unter die Avocado-Creme heben. Die Creme in Dessertgläser füllen und im Eiswasserbad für etwa zehn Minuten in den Gefrierschrank stellen.

Für die marinierten Himbeeren TK-Himbeeren auftauen, mit Puderzucker bestreuen und Balsamicoessig unterrühren. Minzblätter waschen, zupfen, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Avocado-Creme aus dem Gefrierfach nehmen. Die marinierten Himbeeren darauf anrichten, jeweils mit einem Teelöffel Crème double und Minzblatt garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 12. November 2015

## Birnen-Karamell-Tarte mit Vanille-Gewürz-Eis

**Für zwei Personen**

**Für die Birnen-Karamell-Tarte:**

2 Platten süßer Mürbeteig	2 feste Birnen	1 Zitrone
1 EL gehackte Mandeln	4 EL feiner Rohrzucker	1 EL Vanillezucker
Butter		

**Für das Vanille-Gewürz-Eis:**

200 ml Bourbon-Vanilleeis	1 TL gemahlener Zimt	1 TL gemahlener Anis
1 TL gemahlener Fenchel	1 TL gemahlener Kardamom	1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Ingwer		

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Melisse	1 Vanilleschote	2 Stück Sternanis
-----------------	-----------------	-------------------

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Tarte Teigplatten in Kreise schneiden und in ausgebutterte Förmchen legen. Mit gehackten Mandeln und Rohrzucker bestreuen. Zitrone waschen und Schale abreiben. Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien, in feine Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Zitronenabrieb, Vanillezucker und restlichen Rohrzucker aufstreuen.

Tarte im vorgeheizten Backofen 17 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Vanilleeis mit den Gewürzen verrühren und bis zum Servieren im Gefrierfach kaltstellen.

Tarte aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, mit dem Vanille-Gewürz-Eis anrichten und lauwarm servieren.

Clara Kramer am 24. September 2015

## Blätterteig-Ananas-Törtchen

**Für zwei Personen**

1 Rolle Blätterteig	$\frac{1}{2}$ Ananas	100 g Kokosstreusel
50 g brauner Zucker	100 ml Sahne	1 Zweig Minze

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Blätterteig mit der Tasse zu Kreisen ausstechen. Kreise an den Seiten einschlagen und Kokosstreusel darauf verteilen. Ananas vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. Mit dem braunen Zucker überziehen und für 20 Minuten in den Ofen geben.

Die Sahne in ein hohes Gefäß geben und aufschlagen.

Das Blätterteig-Ananas-Törtchen auf Tellern anrichten, mit der Minze und der Sahne garnieren und servieren.

Julia Bayer am 06. November 2015



# Blitz-Mousse von dunkler Schokolade mit Physalis

## Für zwei Personen

160 g Zartbitterschokolade	4 Physalis	40 g Butter
200 ml Sahne	1 Ei	40 g Honig

Eine große Pfanne mit Wasser füllen. Darüber eine Schüssel für ein Wasserbad geben und Butter darin schmelzen. Schokolade in geschmolzene Butter geben und darin auflösen.

Sahne in ein hohes Gefäß geben und mit dem Handrührgerät steif schlagen. Anschließend kaltstellen.

Zwei Teelöffel der geschmolzenen Schokolade in eine Tasse geben und Physalis darin eintauchen. Auf Backpapier legen und in den Kühlschrank geben. Die restliche Schokolade ebenfalls in den Kühlschrank stellen.

In einer Schüssel Ei und Honig mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis ein fester, luftiger Schaum entstanden ist. Unter den Eierschaum die abgekühlte Schokolade rühren.

Anschließend vorsichtig die Sahne unterheben.

Die Mousse in Gläser füllen und mit den Physalis auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Bayer am 05. November 2015

# Blondie mit Wasabi-Eis, Mango und Macadamia-Nüssen

**Für zwei Personen**

**Für die Blondies:**

180 g Butter	100 g weiße Schokolade	2 Pck. Vanillezucker
2 Eier	2 TL Backpulver	200 g Mehl
80 g Zucker		

**Für das Wasabi-Eis:**

2 Eier	2 EL Zucker	300 ml Milch
50 g Milchpulver	15 g Wasabi-Paste	

**Für die Macadamianüsse:**

10 Macadamianüsse (ungesalzen)	1 EL Puderzucker
--------------------------------	------------------

**Für die Garnitur:**

1 reife Mango	1 Schale frische Himbeeren	1 Schale Erbsenkresse
1 Schale Shiso-Kresse	1 EL Joghurt	1 EL Puderzucker

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Wasabi-Eis die Eier aufschlagen und die Eigelbe mit dem Zucker schaumig aufschlagen, bis die Masse weiß und leicht dicklich ist. Die Milch mit dem Milchpulver aufkochen. Anschließend diese unter ständigem Rühren unter die Eiermasse geben, mit Wasabi-Paste abschmecken und in einer Eismaschine frieren.

Für den Teig zuerst die weiße Schokolade mit der Butter über einem Wasserbad schmelzen. Die Masse dabei nicht zu heiß werden lassen, sonst flockt die Schokolade schnell aus.

In einer Schüssel den Zucker und den Vanillezucker mit zwei Eiern aufschlagen, bis eine schaumige Masse entsteht und der Zucker anfängt sich aufzulösen. Anschließend die Schoko- Butter-Masse dazugeben und gut unterrühren.

Das Mehl in einer Schale mit Backpulver und Salz vermischen. Im Anschluss zu der Schokomassee geben und unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und bei 180 Grad Umluft 25 bis 30 Minuten backen. Nach der Backzeit die Form aus dem Ofen nehmen und den Kuchen in passende Stückchen schneiden.

Für die Macadamianüsse den Puderzucker in einer Pfanne schmelzen, die Nüsse hinzugeben und darin karamellisieren. Dann auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen.

Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.

Ein Stück der Blondies mit dem Wasabi-Eis und den Nüssen auf den Teller geben. Mit einem Klecks Joghurt, den Mangowürfeln und den Himbeeren anrichten. Anschließend mit Kresse garnieren, Puderzucker über die Blondies geben und servieren.

Michael Reich am 30. Juli 2015

## Bratapfel mit Mandel-Marzipan-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Bratapfel:**

2 säuerliche Äpfel      2 EL Aprikosenmarmelade      2 EL Butter

**Für die Sauce:**

125 ml Milch      50 g Marzipanrohmasse      2 EL gemahlene Mandeln

1 EL Zucker       $\frac{1}{2}$  Pck. Vanillezucker      1 Ei

50 g Crème-double      1 EL Rum

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Für den Bratapfel Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Ausgehöhlte Äpfel mit Marmelade füllen, Butter aufstreichen und circa 25 Minuten backen. Für die Sauce Milch aufkochen und Marzipanrohmasse darin auflösen, mit Zucker und Vanillezucker abschmecken. Ei trennen. In die heiße, nicht mehr kochende Milch Eigelb, gemahlene Mandeln, Crème double und Rum einrühren. Sauce abkühlen lassen.

Die heißen Bratäpfel mit der Mandel-Marzipan-Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 13. November 2015

## Bratapfel mit Portwein-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Bratapfel:**

2 Äpfel (Boskoop)      1 Orange      100 g Butterschmalz  
50 g Vanillezucker      50 g Walnüsse      20 g in Rum eingel. Rosinen  
20 ml Calvados      20 ml Apfelsaft      50 g Marzipan  
50 g gehackte Mandeln      10 g Zucker      10 g Gewürzmischung

**Für die Sauce:**

50 ml trockener Portwein      50 ml roter Apfelsaft

**Für die Deko:**

1 Blatt Frühlingsrollenteig      1 Prise Puderzucker      20 g Butterschmalz

Den Backofen auf 150 Umluft vorheizen.

Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und die Äpfel waagrecht in fünf Scheiben schneiden.

Zesten von der Orange reißen. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Scheiben mit Butter, Apfelsaft, Zucker und der Gewürzmischung anschwitzen mit Calvados ablöschen und ca. zehn Minuten garen, gelegentlich wenden. Aus dem Marzipan, den Nüssen, den eingelegten Rosinen und Orangenzesten einen Teig kneten. Die Apfelringe wieder zu einem Apfel zusammen setzen und mit der Mischung füllen. Für weitere zehn Minuten im Ofen backen.

Aus Frühlingsrollenteig ein Blatt am Stiel ausschneiden und in Butterschmalz ausbacken. Den Portwein mit dem Apfelsaft etwa fünf Minuten in einer Pfanne reduzieren und als Sauce zu dem Apfel geben.

Den Bratapfel mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit dem Blätterteigblatt und Puderzucker garniert servieren.

Ellen Hunt am 24. September 2015

# Brombeer-Creme im Knusper-Körbchen mit frischen Beeren

**Für zwei Personen**

**Für die Brombeercreme:**

250 g frische Brombeeren	1 unbehandelte Zitrone	100 g Mascarpone
50 g Naturjoghurt	100 ml Sahne	2 Pck. Vanillezucker
50 g Puderzucker		

**Für die Beeren:**

50 g Brombeeren	50 g Himbeeren	50 g Erdbeeren
1 unbehandelte Zitrone	1 Knolle Ingwer	4 EL Himbeeressig
3 EL Agavensirup	1 Schuss Brantwein	

**Für das Körbchen:**

3 Blätter Yufkateig	2 EL gemahlene Haselnüsse	Rohrzucker
Butter		

**Für die Garnitur:**

1 Riegel Sesamkrokant	0,5 Bund Minze	Puderzucker
-----------------------	----------------	-------------

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Körbchen zwei ofenfeste Förmchen mit Butter austreichen und mit den gemahlene Haselnüssen austreuen. Die Yufkablätter mit flüssiger Butter bis zum Rand bestreichen, je ein Blatt vorsichtig in je ein Förmchen drücken und die überhängenden Enden einschlagen. Anschließend mit dem Rohrzucker bestreuen. Die Förmchen circa 10 bis 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Für die frischen Beeren die Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren mit dem Himbeeressig, dem Agavensirup, etwas Brantwein sowie dem Abrieb einer Zitrone und etwas geriebenem Ingwer vermengen und alles ziehen lassen.

Für die Creme die Brombeeren pürieren, dann durch ein Sieb passieren und mit dem Puderzucker und dem Vanillezucker vermischen. Den Joghurt und die Mascarpone untermengen. Etwas Schale von der Zitrone reiben und dazugeben. Die Sahne steif schlagen und anschließend unter die Creme heben.

Die Förmchen mit den Körbchen abkühlen lassen und vorsichtig aus den Förmchen lösen und komplett auskühlen lassen.

Etwas Minze zupfen. Das Sesamkrokant brechen.

Die Brombeercreme im Knusperkörbchen mit den frischen Beeren auf Tellern anrichten, mit der Minze, dem Puderzucker und etwas Sesamkrokant garnieren und servieren.

Clara Kramer am 03. September 2015

# Brombeer-Marzipan-Crumble, Mokka-Gewürz-Sahne, Zimt-Eis

**Für zwei Personen**

**Für den Crumble:**

100 g frische Brombeeren	1 Zitrone	80 g kalte Butter
100 g Mehl	50 g feiner Rohrzucker	1 EL Vanillezucker
80 g Marzipanrohmasse	10 Amarettini	4 EL Cassis-Likör
3 EL Amaretto-Likör		

**Für die Mokka-Gewürz-Sahne:**

200 g Schlagsahne	1 EL Zucker	1 EL arab. Kaffeegewürz
1 EL Instant Espressopulver		

**Für das Zimt-Eis:**

200 ml Bourbon-Vanilleeis	3 EL Zimt, gemahlen
---------------------------	---------------------

**Für die Garnitur:**

4 Brombeeren	2 Schoko-Mokkabohnen	1 Zweig Melisse
3 Stangen Zimt	Puderrucker	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für den Crumble die Zitrone abwaschen und die Schale abreiben. Butter und Marzipan zerpfücken und mit etwas Rohrzucker, Vanillezucker, Mehl, zerstoßenen Amaretti, Amaretto-Likör und etwas Zitronenabrieb vermengen und zu Streuseln verkneten.

Die Brombeeren mit dem Cassis-Likör, ein wenig Zitronenabrieb und etwas Rohrzucker marinieren. In die Auflaufform füllen und die Streusel gleichmäßig drauf verteilen. Den Crumble im vorgeheizten Backofen auf der oberen Schiene circa 20 bis 25 Minuten backen bis die Streusel goldbraun und knusprig sind. Nach dem Backen auskühlen lassen.

Für das Zimt-Eis das Vanilleeis mit dem Zimt verrühren. Das Eis bis zum Servieren wieder ins Gefrierfach stellen.

Sahne mit Zucker und Kaffee-Gewürzmischung verrühren. In eine Espuma-Flasche füllen. Die Flasche bis zum Servieren kalt stellen.

Den Crumble mit Puderrucker bestäuben und mit Mokka-Gewürz-Sahne und Zimt-Eis anrichten. Mit Melisseblättchen, Brombeeren, Zimtstangen und Mokkabohnen garnieren und noch lauwarm servieren.

Clara Kramer am 25. September 2015

## Feigen im Kokos-Mantel mit zweierlei von der Himbeere

**Für zwei Personen**

**Für die Feigen:**

4 Feigen	60 g Mehl	4 EL Rohrohrzucker
60 ml Kokosmilch	2 EL Kokosraspel	Frittierfett
1 Prise Salz		

**Für die Himbeersauce:**

100 g TK- Himbeeren	4 EL Rohrohrzucker
---------------------	--------------------

**Für die kalte Himbeerkugel:**

100 g TK-Himbeeren	60 g Sojajoghurt	30 g Agavendicksaft
Kokosraspel, zur Garnitur		

Frittierfett in der Fritteuse erhitzen.

Für die Feigen Mehl, Rohrzucker, Kokosraspel, Kokosmilch und eine Prise Salz vermengen. Feigen waschen. Drei Feigen vierteln, in der Mehl-Mischung wenden und in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Für die Himbeersauce Himbeeren mit Rohrzucker in einem Topf erhitzen.

Für die Himbeerkugel Himbeeren, Sojajoghurt und Agavendicksaft mit dem Stabmixer pürieren und die Masse ins Tiefkühlfach stellen.

Übrige Feige in hauchdünne Scheiben schneiden und zusammen mit den gebackenen Feigen, der Himbeersauce und Himbeerkugel anrichten und mit Kokosflocken garniert servieren.

Ramona Kuen am 12. November 2015

## Flambierte Banane

**Für zwei Personen**

1 reife Banane	1 Orange	1 Zitrone
80 g Butter	20 ml Grenadinesirup	20 ml Rum
2 EL brauner Zucker	1 Prise Zimt	1 Prise Muskatnuss
1 Zweig Pfefferminzblätter		

Die Zitrone und die Orange halbieren und den Saft auspressen. Eine Pfanne erhitzen und den Zucker darin karamellisieren. Die Butter hinzugeben und vermischen. Die Banane längs halbieren und in der Zuckerbutter leicht braten. Anschließend den Saft der Orange und den Saft der Zitrone hinzugeben und mit Zimt, Muskatnussabrieb und Grenadinesirup abschmecken.

Abschließend den Rum über die Banane gießen und flambieren.

Die Banane auf Tellern anrichten und mit der Minze garnieren.

Elizaneda Gerner am 23. Juli 2015

## Gin Basil Smash-Sorbet mit Basilikum-Soße und Früchten

**Für zwei Personen**

**Für das Sorbet:**

3 unbehandelte Zitronen	2 Blatt weiße Gelatine	250 g Zucker
2 frische Eier	250 ml Wasser, still	100 ml Gin

Salz

**Für die Basilikum-Sauce:**

1 Bund Basilikum	2 weiße Pfirsiche	1 Orange
------------------	-------------------	----------

**Für die Früchte:**

4 große Erdbeeren	10 Heidelbeeren	8 Himbeeren
1 Banane	1 gelber Pfirsich	1 EL Mandelblättchen

Für die Sauce die Orangen auspressen, die Pfirsiche schälen und entkernen. Dann zusammen mit dem Basilikum und etwas Orangensaft pürieren.

Für das Sorbet die Schale der Zitronen fein abreiben, die Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Den Saft der Zitrone auspressen. Den Zucker in einem Kochtopf mit 250 Mililiter Wasser aufkochen und leise köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Zitronenabrieb hinzugeben und noch wenige Minuten köcheln lassen.

Den Zuckersirup in eine Schüssel geben, die Gelatine darin aufweichen und den Zitronensaft hinzugeben. Im Eiswasserbad abkühlen lassen. Die Eier aufschlagen und das Eiweiß vom Eigelb trennen. Anschließend das Eiweiß mit einer Prise Salz in der Kitchen Aid aufschlagen.

Den Eischnee zur abgekühlten Zitronenmischung geben und vorsichtig unterheben. Die Sorbetmasse in die Eismaschine füllen und gefrieren lassen.

Die Früchte waschen und schneiden, anschließend die Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten. Das Gin Basil Smash-Sorbet und die Basilikum-Sauce zusammen mit dem geschnittenen Obst und den gerösteten Mandelblättchen auf Tellern anrichten und servieren.

Rebekka Nolte am 30. Juli 2015

## Himbeer-Bananen-Crumble mit Holunder-Sahne

**Für zwei Personen**

**Für den Crumble:**

2 große Bananen	1 Limette	150 g TK-Himbeeren
50 g gemahl. Haselnusskerne	100 g Mehl	60 g feiner Rohrzucker
60 g kalte Butter	2 EL Puderzucker	

**Für die Holundersahne:**

200 ml Schlagsahne	4 EL Holundersirup
--------------------	--------------------

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Nüsse grob hacken, mit dem Mehl, dem Rohrzucker, der Butter in kleinen Stücken und drei Esslöffeln kaltem Wasser in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Streuseln verkneten. Streusel kalt stellen. Die Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit Limettensaft mischen. Die gefrorene Himbeeren und Puderzucker untermischen.

In zwei ofenfesten Förmchen die Bananen-Himbeer-Mischung verteilen. Streusel gleichmäßig darauf streuen. Im Backofen 25 Minuten backen.

Die Sahne steif schlagen und mit Holundersirup mischen.

Den Crumble anrichten und mit der Holundersahne garnieren.

Friederike Blümel am 16. Juli 2015

## Himbeer-Mascarpone-Eis mit Banane und Cashewkernen

**Für zwei Personen**

**Für das Eis:**

500 g Himbeeren                      1 Zitrone                      500 g Mascarpone  
150 g Zucker                              5 Eier

**Für die Bananen:**

3 Bananen                                  2 Zitronen                      1 Bund Basilikum  
100 ml Honig

**Für die Cashewkerne:**

150 g Cashewkerne                      150 g brauner Zucker

Die Himbeeren pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Zitronenschale abreiben. Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Zucker kräftig verrühren. Anschließend die Mascarpone, die Zitronenschale und die passierten Himbeeren unterrühren. Die Eismasse in die Eismaschine geben.

Die Bananen schälen und klein schneiden. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Die Bananen mit dem Zitronensaft, dem Basilikum sowie dem Honig marinieren.

Die Cashewkerne mit dem braunen Zucker in einer Pfanne ohne Fett karamellisieren.

Das Eis mit den marinierten Bananen auf Tellern anrichten und mit den karamellisierten Cashewkernen garnieren.

Niklas Zeiner am 13. August 2015

## Himbeer-Sorbet auf Kokos-Panna-cotta-Spiegel

**Für zwei Personen**

**Für das Himbeersorbet:**

150 g Himbeeren (TK)                      10 frische Himbeeren                      2 Blätter Zitronenmelisse  
30 g Agavendicksaft                              100 g Sojajoghurt, natur

**Für den Spiegel:**

300 ml Kokoscreme                              200 ml vegane Schlagcreme                      3 g Agar-Agar  
40 g Rohrzucker                                  1 Vanilleschote

Himbeeren, Zitronenmelisse, Agavendicksaft und Sojajoghurt in einer Moulinette gut durchmischen und anschließend ins Tiefkühlfach geben.

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Sojaschlagcreme und die gesüßte Schlagcreme mit Agar-Agar, dem Rohrzucker und dem Vanillemark mit einem Schneebesen vermengen. Einen kleinen Topf erhitzen und das Ganze darin vorsichtig unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Hitze reduzieren und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Auf einem Teller anrichten und ebenfalls kurz ins Tiefkühlfach geben.

Das Himbeersorbet auf den Kokos- Panna cotta-Spiegel geben und servieren.

Ramona Kuen am 29. Oktober 2015



# Holunderbeer-Suppe, Grießnocken, karamellisiertes Obst

Für zwei Personen

**Für die Holunderbeersuppe:**

1 Apfel	1 Birne	1 unbehandelte Zitrone
1 TL Stärke	400 ml Holunderbeersaft	250 ml Apfelsaft
100 ml trockener Weißwein	4 EL Zucker	1 Zimtstange

**Für die Grießnocken:**

1 unbehandelte Zitrone	1 Ei	125 ml Milch
1 EL Butter	50 g Weizengrieß	1 TL Vanillezucker
1 TL Zucker	Minze	

Für die Holunderbeersuppe die Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Holunderbeersaft und 200 ml Apfelsaft mit drei Esslöffel Zucker, Zimtstange sowie Zitronenschale aufkochen und etwa zehn Minuten köcheln lassen.

In kleinem Topf Milch und Butter erwärmen. Zitrone waschen. Dann Schale abreiben und gemeinsam mit Weizengrieß, Zucker und Vanillezucker zu Milch und Butter hinzugeben. Unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Wenn sich die Masse vom Topfboden löst, Topf vom Herd nehmen und Ei zügig unterrühren. Alles abkühlen lassen.

Zimtstange aus Suppe entfernen. Stärkemehl mit übrigem Apfelsaft anrühren und zur Suppe geben. Anschließend Suppe noch einmal kurz aufkochen. Apfel und Birne waschen. Apfel schälen und Kerne entfernen. Zur Hälfte in Spalten schneiden. Birne ungeschält halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Restlichen Zucker in kleiner Pfanne karamellisieren lassen. Apfel- und Birnenspalten hinzufügen und mit Weißwein sowie Zitronensaft ablöschen. Alles kurz aufkochen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Einem Topf mit Salzwasser aufkochen und anschließend Hitze zurückdrehen. Aus der Grießmasse mit zwei Esslöffeln Nocken formen. Diese in Salzwasser geben und gar ziehen lassen. Sobald Nocken vom Topfboden nach oben steigen, sind sie fertig.

Holunderbeersuppe mit Grießnocken und karamellisiertem Obst in tiefen Teller anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Anke Zimmermann am 22. Oktober 2015

# Kaiserschmarrn mit karamellisierten Walnüssen und Äpfeln

**Für zwei Personen**

**Für den Schmarrn:**

30 g Mehl	2 TL Zucker	1 TL Rum
100 ml Sahne	80 g geklärte Butter	1 Orange
1 Zitrone	6 Eier	80g Puderzucker
1 Prise Salz		

**Für die karamellisierten Walnüsse:**

1 Apfel (Jonagold)	30 g Walnüsse	3 Orangen
3 TL Zucker	40 g Butter, geklärt	20 ml Orangenlikör

**Für die Garnitur:**

4 Blätter Minze	3 TL Zucker
-----------------	-------------

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit dem Mehl, dem Rum, der Sahne, einer Prise Salz, dem Zucker sowie Zitronen- und Orangenabrieb mit dem Handrührgerät vermengen. Anschließend das Eiweiß unterheben. In einer ofenfesten Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Masse hineingeben. Anschließend in den Ofen schieben und backen bis die Oberseite goldbraun ist. Für die karamellisierten Walnüsse den Apfel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne den Zucker und die Butter goldbraun werden lassen. Anschließend die Apfelstückchen und die Walnüsse hinzufügen und bei mittlerer Hitze karamellisieren. Die Orangen auspressen und die Äpfel damit und mit dem Orangenlikör ablöschen und einreduzieren lassen.

Für die Garnitur den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mit einem Löffel auf einem Backpapier ein Gitter formen und abkühlen lassen. Die Schmarrnmasse aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln in Stücke zerteilen. Die restliche Butter dazugeben und alles mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren.

Den Schmarrn mit dem Apfel-Karamell auf Tellern anrichten, mit dem Gitternetz und frischer Minze garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 15. Oktober 2015

# Nougat-Pfeffer-Strudel mit Sauerkirschen, Vanille-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für den Strudel:**

4 Blätter Strudelteig, à 10x10 cm    4 Nougatpralinen    2 EL Butter  
1 TL schwarzer Pfeffer

**Für die Sauerkirschen:**

300 g Sauerkirschen (TK)    200 ml trockener Rotwein    150 ml Sahne  
6 EL Puderzucker    1 TL Weizenstärke

**Für den Vanille-Schaum:**

150 ml Milch    1 Vanilleschote    1 EL Zucker

**Für die Garnitur:**

1 Bund Minze

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Butter für den Strudel schmelzen. Den Strudelteig mit der zerlassenen Butter einstreichen. Die Nougatpralinen mit dem Pfeffer bestreuen und in die Mitte der Strudelquadrate setzen. Den Strudelteig zu kleinen Säckchen zusammenfalten und auf einem mit Backpapier belegten Blech 14 Minuten backen.

Für den Vanille-Milchschaum die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Milch, den Zucker und das Vanillemark aufkochen. Anschließend acht Minuten ziehen lassen und kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen.

Für das Sauerkirschkompott drei Esslöffel Puderzucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Rotwein ablöschen. Auf die Hälfte einkochen, mit der Weizenstärke sämig binden und abkühlen lassen. Sechs Esslöffel gefrorene Sauerkirschen leicht auftauen lassen, im noch leicht gefrorenem Zustand klein schneiden und dem Rotwein beifügen.

Für das Eis die gefrorenen Sauerkirschen mit drei Esslöffel Puderzucker und der Sahne zu einem cremigen Eis pürieren.

Den kleinen Nougat-Pfeffer-Strudel mit dem Sauerkirscheis, dem Sauerkirschkompott und dem Vanille-Milchschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Reich am 09. Juli 2015

# Orangen-Muffin mit Sahne und gerösteten Mandel-Blättern

**Für zwei Personen**

**Für die Muffins:**

2 Orangen	1 Ei	250 g Mehl
2 TL Backpulver	2 EL Zucker	50 g gehackte Walnüsse
100 ml Milch	80 ml Orangensaft	20 ml Orangenlikör
80 ml neutrales Pflanzenöl	1 Prise Salz	

**Für die Sahne:**

2 Riegel Zartbitterschokolade	100 ml Schlagsahne	1 TL Vanillezucker
-------------------------------	--------------------	--------------------

**Für die Garnitur:**

50 g Mandelblätter

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Muffins eine Orange halbieren und den Saft auspressen, aus der anderen Orange Filets schneiden. Mehl, Backpulver, Zucker, Nüsse und Salz in einer Schüssel vermengen.

Milch, Öl, Ei, Orangensaft und Likör in einer anderen Schüssel verrühren. Beides zusammen gießen, rasch vermischen und in gefettete Muffinförmchen füllen. Auf den Teig jeweils ein Orangenfilet setzen und im vorgeheizten Ofen circa 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Muffins fünf Minuten in der Form ruhen lassen.

Sahne mit Vanillezucker halbsteif schlagen. Mandelblätter ohne Fett rösten. Zartbitterschokolade raspeln.

Muffins mit der Sahne und den gerösteten Mandelblättern sowie Schokoladenraspeln auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 12. November 2015

# Pistazien-Mousse und Beeren-Eis mit Matcha-Biscuit

**Für zwei Personen**

**Für den Biscuit:**

5 Eier	5 EL Zucker	5 EL Mehl
$\frac{1}{2}$ Paket Backpulver	1 Paket Vanillezucker	50 g Matchatee

**Für das Eis:**

1 kg Beerenmischung, TK	1 $\frac{1}{2}$ Limetten	400 ml Crème-fraîche
400 ml Buttermilch	200 g Puderzucker	Salz

**Für die Tonka-Sabayon:**

5 Eier	2 cl Apfelbranntwein	100 ml trockener Rotwein
1 Tonkabohne	1 Vanilleschote	50 g Zucker

**Für die Mousse:**

100 g Pistazien, ungesalzen	10 ml Pistaziensirup	100 ml Sahne
200 g Quark	2 EL Schmand	1 Vanilleschote
30 g Vanillezucker	20 g Zucker	

**Für die Garnitur:**

1 TL Aktivkohle	25 g ganze Pistazien
-----------------	----------------------

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitzen vorheizen.

Für den Biscuit Eier trennen und Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Eigelb mit Zucker, Matchatee und Vanillezucker schaumig rühren. Nach und nach Mehl und Backpulver unterrühren. Eischnee unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und 15 bis 20 Minuten backen.

Für das Eis gefrorenen Beeren mit Crème fraîche, Buttermilch, Puderzucker, Saft einer halben Limette und etwas Limettenschale pürieren und in einer Eismaschine zubereiten.

Für die Sabayone Vanilleschote längs aufschneiden und Mark herauskratzen. Eier trennen und das Eigelb in einer Metallschüssel über einem Wasserbad mit Vanillemark und -schote, einer Prise geriebener Tonkabohne, Zucker, Apfelbranntwein und Rotwein mit dem Schneebesen cremig aufschlagen. Eiweiß kann anderweitig verwendet werden.

Für die Mousse Pistazien in einem Mörser zerkleinern. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Pistazien, Quark, Schmand, Vanillezucker, Mark der Vanilleschote, Zucker und Pistaziensirup miteinander vermengen. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben, anschließend kalt stellen.

Biscuit auf Tellern zerbröseln und zusammen mit Eis, Mousse und Sabayone anrichten. Mit Aktivkohle und gehackten Pistazien garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 19. November 2015

## Schneegestöber mit weißer Schokolade

### Für zwei Personen

60 g Mascarpone	60 g Magerquark	60 g Quarkcreme
50 g Sahne	100 g TK-Himbeeren	$\frac{1}{4}$ Tafel weiße Schokolade
40 g Zucker		

Den Zucker mit der Sahne in eine Schüssel geben und halb steifschlagen. Anschließend den Quark, die Quarkcreme und die Mascarpone unterheben.

Die Himbeeren in ein Dessertglas geben, darauf die Quarkmasse verteilen und die weiße Schokolade darüber raspeln.

Dietmar Walter am 20. August 2015

## Schoko-Törtchen mit Flüssig-Kern und Lavendel-Eis

### Für zwei Personen

#### Für das Lavendel-Eis:

1 Bund Lavendeldolden/-blüten	500 ml Bourbon-Vanille-Eis	1 Zitrone
-------------------------------	----------------------------	-----------

#### Für das Schokotörtchen:

60 g dunkle Kuvertüre (70%)	50 g Butter	2 Eier
60 g Zucker	30 g Mehl	

#### Für die Erdbeeren:

100 g Erdbeeren	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone	2 Zweige frische Minze
4 EL Himbeeressig	3 EL Agavensirup	1 Schuss Branntwein
zum Garnieren	0,5 Bund Minze	0,5 Bund Melissen
Puderzucker		

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Das Eis leicht antauen lassen, die Lavendelknöschen von den Stängeln abzupfen und in einen Topf geben. Das Eis mit den Vanilleknöschen vermengen, und mit dem Abrieb einer Zitrone abschmecken.

Für das Törtchen die Kuvertüre mit der Butter in einer Schüssel über einem heißem Wasserbad schmelzen lassen. Nebenbei in einer Schüssel die Eier mit dem Zucker cremig aufschlagen. Sobald die Kuvertüre geschmolzen ist, die Ei-Zucker-Mischung unter die Schokolade heben und das Mehl untersieben. Wenn keine Klümpchen mehr im Teig sind, die Masse kalt stellen. Sobald die Masse kalt ist, in mit Backpapier ausgelegte Aluminiumringe bzw. Auflaufförmchen abfüllen. Damit der Kern flüssig bleibt, muss das Törtchen bei großer Hitze kurz gebacken werden. Das Backblech mit dem Törtchen sieben Minuten direkt auf den Boden des Ofens stellen.

Für die Erdbeeren die Minze zupfen und fein hacken. Die Erdbeeren vom Grün befreien, putzen, in feine Streifen schneiden und vorsichtig mit dem Himbeeressig, dem Agavensirup, etwas Branntwein sowie etwas Zitronenabrieb und den gehackten Minzblättchen vermengen und alles ziehen lassen.

Zum Garnieren ein paar Blätter Minze und Melisse zupfen.

Das warme Schokotörtchen mit dem flüssigen Kern, dem Lavendeleis und dem Erdbeercarpaccio auf Tellern anrichten, mit den Minze- und Melissenblättchen sowie dem Puderzucker garnieren und sofort servieren.

Clara Kramer am 04. September 2015

# Schokoladen-Törtchen mit Erdbeeren und Marsala-Sabayon

## Für zwei Personen

### Für die Schokoladentörtchen:

2 Eier	30 g Mehl	40 g Zucker
50 g Butter	45 g Zartbitter-Schokolade	45 g Vollmilch-Schokolade

### Für die Erdbeeren:

6 Erdbeeren	1 Orange	1 EL Pistazien, geschält
2 EL Cuarão-Likör	30 g Puderzucker	1 Vanilleschote

### Für die Zabaione:

3 Eier	120 ml Marsala	40 g Puderzucker
--------	----------------	------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Schokoladentörtchen Wasser in einen Topf geben und erhitzen. In eine kleinere Schüssel die Schokolade und die Butter über dem Wasserbad schmelzen. Die Eier, den Zucker und das Mehl mit einem Schneebesen mischen und die Schokoladen-Butter-Mischung hinzugeben. In Muffinförmchen geben und für sieben Minuten im Ofen backen.

Die Erdbeeren vom Grün befreien, die Orange halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Aus dem Orangensaft, dem Puderzucker, dem Vanillemark und dem Cuarão-Likör zusammengeben. Die Erdbeeren darin marinieren. Die Pistazien zerhacken und darauf streuen.

Für die Marsala-Zabaione die Eier aufschlagen und das Eigelb mit dem Puderzucker und dem Marsala-Likör in einer Schüssel vermischen. Das Eiweiß kann noch anderweitig verwendet werden. So viel Wasser in einem Topf erhitzen, dass der Topf mit den Zutaten das Wasser nicht berührt. Mit einem Schneebesen den Schüsselinhalt so lange schlagen, bis eine dickflüssige Masse entsteht.

Die Schokoladentörtchen mit marinierten Erdbeeren und der Marsala-Zabaione auf Tellern anrichten und servieren.

Rebekka Nolte am 02. Juli 2015

## Schokolava

### Für zwei Personen

175 g Zartbitterschokolade (70%)	175 g Butter	6 Eier
50 g Mehl	75 g Zucker	100 g Butter

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Förmchen gut mit 30 Gramm Butter einfetten. Die Schokolade zerbröckeln und die restliche Butter in Würfel schneiden. Zusammen in einen Topf geben und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Umrühren schmelzen.

Zwei der Eier aufschlagen und trennen. Die Eigelbe mit dem Mehl in die Schokoladenmasse geben. Die Eiweiße können anderweitig verwendet werden. Die vier weiteren Eier aufschlagen und mit dem Zucker so lange mithilfe eines Handrührgeräts rühren, bis die Creme eine hellgelbe Farbe hat und schaumig ist. Die Schokoladenmischung unter die Eier-Zucker-Mischung rühren. Den Teig in die Förmchen füllen und für zwölf Minuten in den Backofen geben. Vor dem Servieren fünf Minuten ruhen lassen.

Die Schokolava auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 06. August 2015

## Sommerlicher Cheesecake mit Maracuja-Topping

**Für zwei Personen**

**Für den Streuselteig:**

150 g Vollkornkekse (12 Stück)	45 g Zucker	90 g zimmerwarme Butter
30 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ EL Vanillezucker

**Für die Cheesecake-Füllung:**

300 g Frischkäse	45 g Zucker	250 ml Schlagsahne
2 TL Vanillezucker	1 unbehandelte Zitrone	10 frische Erdbeeren
10 frische Blaubeeren		

**Für das Topping:**

2 Maracujas	50 ml Maracujasaft	1 TL Speisestärke
-------------	--------------------	-------------------

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Für den Streuselteig die Kekse in einer Küchenmaschine fein zerkleinern und in eine Schüssel geben. Zucker, Butter, Mehl, Backpulver und Vanillezucker dazugeben und zu einem Streuselteig kneten. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen und für etwa zehn Minuten in den Backofen geben. Anschließend abkühlen lassen.

Für die Füllung den Frischkäse und den Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Die Sahne langsam unterheben. Vanillezucker, Zitronenabrieb und Zitronensaft hinzufügen und alles mit dem Handrührgerät zu einer Creme verrühren. Die Erdbeeren und Blaubeeren abbrausen, abtropfen lassen und unter die Creme mischen.

Für das Topping die Maracujas waschen, halbieren und das Fleisch auskratzen. Gemeinsam mit dem Maracujasaft in einem kleinen Topf aufkochen. Die Speisestärke mit einem Esslöffel kaltem Wasser verrühren, den Saft damit andicken und anschließend abkühlen lassen.

Die drei Komponenten übereinander schichten, in Gläser füllen und servieren.

Katharina Brandt am 07. August 2015



# Vanille-Eis mit Kernöl, Roter Bete und Kürbis-Kernen

## Für 2 Personen

### Für das Eis:

1 EL Kürbiskernöl	85 g gesüßte Kondensmilch	25 ml Milch
75 g Mascarpone	1 Vanilleschote	Salz

### Für die Rote Bete:

2 Kugeln vorgegarte Rote-Bete	1 EL Zucker	50 ml weißer Balsamico
125 ml Rote-Bete-Saft		

### Für die Kürbiskerne:

50 g Kürbiskerne	2 EL Zucker
------------------	-------------

### Für die Garnierung:

1 EL Kernöl	1 Schale Erbsen-Kresse	1 Schale Rote-Bete-Sprossen
-------------	------------------------	-----------------------------

Für das Eis Kondensmilch, Milch und Mascarpone vor der Zubereitung im Kühlschrank sehr kalt stellen. Kondensmilch mit Salz, ausgekratztem Mark der Vanilleschote, Öl und Milch pürieren. Dann die Mascarpone unterheben und in die Eismaschine geben.

Aus Roter Bete mit Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Zucker im Topf karamellisieren, mit Balsamico und Saft ablöschen. Sud dicklich einkochen lassen. Dann Rote-Bete-Kugeln im Sud glasieren.

In einer Pfanne Zucker karamellisieren und Kürbiskerne dazugeben. Kerne gut durchmischen und auf ein Backpapier zum Auskühlen geben.

Eis und Rote Bete auf Teller geben, mit karamellisierten Kernen, Kresse und Sprossen garnieren und servieren.

Michael Reich am 19. November 2015

# Warme Apfel-Tarte mit Preiselbeer-Sorbet

**Für zwei Personen**

**Für das Sorbet:**

400 g Preiselbeerkonfitüre	100 ml Cassissaft	10 ml Portwein
10 g Ingwer	Pfeffer	

**Für die Apfeltarte:**

250 g fertiger Blätterteig	5 kleine Äpfel (süß-säuerlich)	50 g Butter
3 TL Blütenhonig mit Zimt	2 $\frac{1}{2}$ EL Mandelblättchen	Puderzucker

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Cassissaft und die Preiselbeerkonfitüre mit einem Mixer fein pürieren und in einer Eismaschine cremig fest gefrieren lassen. Das Sorbet bis zur weiteren Verwendung im Gefrierfach aufbewahren.

Den Blätterteig circa drei Millimeter dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher von zwölf Zentimetern Durchmesser vier Kreise ausstechen, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel halbieren, in sehr dünne Scheiben schneiden und diese rosettenartig auf die Blätterteigkreise legen. Die Butter mit dem Honig schmelzen, die Tarte damit einstreichen und im Backofen circa zwölf bis 15 Minuten goldbraun backen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Je eine große Kugel Preiselbeersorbet auf die noch warmen Tarte geben, mit Mandelblättchen bestreuen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Katharina Brandt am 24. September 2015

## Warmer Schokoladen-Kuchen mit Mango-Chutney

**Für zwei Personen**

**Für den Kuchen:**

50 g dunkle Kuvertüre	1 Ei	25 g weiche Butter
20 g Puderzucker	25 g Zucker	25 g Mehl
2 Schoko-Toffee-Bonbons	1 EL Butter	1 EL Mehl
1 EL Puderzucker	3 Blätter Minze	

**Für das Mango-Chutney:**

1 reife Mango	1 Vanilleschote	200 g Zucker
100 ml trockener Weißwein	100 ml Mangosaft	1 EL Speisestärke

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Mango-Chutney die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mango schälen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Weißwein und Mangosaft ablöschen. Vanillemark dazugeben und köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser auflösen und die Sauce damit binden. Mangowürfel hinzugeben und aufkochen lassen. Dann abkühlen.

Für den Kuchen Kuvertüre klein hacken und in einer Metallschüssel über dem Wasserbad auflösen. Das Ei trennen. Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen. Eigelb mit Butter und Puderzucker schaumig schlagen. Gesiebt Mehl und Kuvertüre langsam zur Butter-Eigelb-Masse hinzufügen und unterheben. Eischnee unterheben. Förmchen einfetten und mehlieren. Die Hälfte der Kuchenmasse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen, jeweils einen Schokoladen-Toffee-Bonbon hineinsetzen und mit dem restlichen Teig bedecken. Im Ofen auf mittlerer Schiene bei 170 Grad Ober-/Unterhitze etwa 12 Minuten backen. Auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Küchlein mit dem Mango-Chutney auf Tellern anrichten und mit den Minzeblättern garniert servieren.

Lynn Harder am 09. Oktober 2015

## Yufka-Lasagne mit weißer Schokolade

**Für zwei Personen**

**Für die Yufka-Lasagneblätter:**

6 Yufkablätter	500 ml neutrales Pflanzenöl
----------------	-----------------------------

**Für die weiße Schokolade:**

150 g Weiße Schokolade	300 g Mascarpone	4 EL Schlagsahne
4 EL Zucker	2 TL Flüssiger Blütenhonig	4 EL gehackte Walnüsse

Für die Yufka-Lasagne die Yufkablätter zu circa sieben mal sieben Zentimeter großen Quadraten schneiden. In einem Topf Öl erhitzen. Yufkablätter in dem heißen Fett ausbacken. In einer Pfanne Zucker schmelzen und gehackte Walnüsse darin karamellisieren.

Für die weiße Schokoladencreme Mascarpone mit Sahne glattrühren. Weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen, abkühlen lassen und unter die Mascarpone-Sahne-Masse heben.

Yufkablätter und weiße Schokoladencreme abwechselnd auf einen Teller schichten. Am Schluss den Honig darüber träufeln und servieren.

Lynn Harder am 08. Oktober 2015



**Fisch**

## Doraden-Filet des îles mit Maisgrieß

### Für zwei Personen

#### Für den Fisch:

200 g Doradenfilet	1 Mango	5 Erdbeeren
1 Kiwi	2 unbehandelte Zitronen	1 unbehandelte Limette
1 roter Paprika	1 gelber Paprika	1 Tomate
1 Knoblauchzehe	2 rote Chilischoten	2 EL Mehl
50 ml Olivenöl	Chilipulver	Salz
schwarzer Pfeffer		

#### Für den Grieß:

100 g Maisgrieß	1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie
100 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Fisch waschen und trocken tupfen und mit der Zitrone einreiben. Anschließend leicht mit dem Mel bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den Fisch bei schwacher Hitze anbraten.

Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate und die Erdbeeren vom Strunk befreien und klein würfeln. Die Mango vom Kern schneiden und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Limette und die Kiwi von der Schale befreien und klein würfeln. Alles gut miteinander vermengen.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Den Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. In einer separaten Schüssel zwei Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel Zitronensaft, den Knoblauch eine Prise Chilipulver und etwas Salz zusammen mischen. Das Gemüse und das Obst untermengen und gut verrühren.

Den Knoblauch abziehen. In einem Mörser die Petersilie, den Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer gut zerstoßen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Masse aus dem Mörser leicht braun anbraten.

Den Gemüsefond hinzugeben und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze den Maisgrieß hinzugeben und ständig rühren, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde.

Den Fisch des îles mit dem Maisgrieß auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 27. Juli 2015

## Forelle 'Müllerin Art'

### Für 2 Personen

#### Für das Forellenfilet:

2 Bachforellenfilets, à 120 g	1 Saiblingsfilet, à 120 g	1 rote Chilischote
30 ml Ahornsirup	100 g Kichererbsenmehl	50 g gemahlene Mandeln
60 g Butter	Chilisalز	Salz, Pfeffer

#### Für die Limettensauce:

1 Limette	80 ml Fischfond	20 g Butter
10 g Walnüsse, geschält	1 Bund glatte Blattpetersilie	Salz, Pfeffer

#### Für das Mangoldgemüse:

100 g Mangold	40 g Mango	1 Schalotte
20 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

#### Für das Kartoffelpüree:

150 g vorw. festk. Kartoffeln	150 g Süßkartoffeln	1 Mango
200 ml Milch	30 g Crème-fraîche	30 g Butter
50 g kalte Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

1 Bund Kerbel	1 Schale Shiso-Kresse
---------------	-----------------------

Kartoffeln und Süßkartoffel schälen, würfeln und zwei verschiedenen Töpfen mit Wasser und einer Prise Salz gar kochen.

Für das Forellenfilet Fische waschen, trocken tupfen und in je drei Stücke schneiden und salzen. Ein Forellenfilet und Saibling in Kichererbsenmehl wenden und gut abklopfen.

Andere Forellenfilets in gemahlene Mandeln wenden. Vor dem Anrichten Filets kurz in Butter braten und gar ziehen lassen.

Für die Zitronensauce Zitrone schälen und filetieren sowie den Saft aus dem Rest pressen. Butter in Pfanne schmelzen, Walnüsse hacken und dazugeben. Fischfond zu der Nussbutter geben und miteinander verkochen, anschließend Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Zitronenfilets und gehackte Petersilie dazugeben.

Mangold waschen und in feine Streifen schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Mango schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Mango dazugeben. Zuletzt Mangold unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelpüree gegarte Kartoffeln durch Presse drücken und mit Milch glatt rühren. Butter in einer Pfanne zerlassen. 25 Gramm kalte Butter in kleine Stücke schneiden und unter das Püree heben. Mit geschmolzener Butter, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Gegarte Süßkartoffeln ebenfalls durch die Presse drücken, mit 25 Gramm kalter Butter und Crème fraîche verfeinern. Mango schälen, fein würfeln und zum Süßkartoffelpüree geben. Mit geschmolzener Butter, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Fischfilets mit Zitronenfilets schichten und mit Schaschlikspieß fixieren. Spieß zusammen mit Pürees und Zitronensauce auf Tellern anrichten, mit Kerbeln und Kresse garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 16. November 2015

# Gedämpfte Lachs-Forelle mit Granatapfel-Rosenkohl

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

400 g Lachsforelle            20 g Butter    Salz, Pfeffer

**Für das Gemüse:**

400 g Rosenkohl             $\frac{1}{2}$  Zwiebel    1 Zitrone  
 $\frac{1}{2}$  Granatapfel            2 EL Butter    6 Walnusskerne  
Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Kästchen Shiso-Kresse

Die Rosenkohl-Röschen waschen und putzen. Danach die Blätter abzupfen. Den Strunk abschneiden und beiseite stellen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Granatapfel aufbrechen und die Kerne einer Hälfte entfernen. Die Walnusskerne in einem Mörser zerstoßen. Die Zwiebel und die Putzreste vom Rosenkohl in etwas Butter anschwitzen. Mit Wasser ablöschen und den Bratensatz vom Boden kratzen.

Den so entstandenen Fond in einen Dampfgarer geben und erhitzen.

Die Lachsforelle waschen, trocken tupfen und leicht salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Lachsforelle darin auf der Haut anbraten, bis diese kross ist. Anschließend herausnehmen und bei 80 Grad etwa zehn Minuten im Dampfgarer fertig garen.

Währenddessen zwei Esslöffel Butter in einer Sauteuse zerlaufen lassen. Die geriebene Walnuss kurz darin anrösten und die Rosenkohlblätter zugeben und drei bis vier Minuten unter Rühren anschwitzen. Mit etwas Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachsforelle aus dem Dampfgarer nehmen und in vier Stücke schneiden. Die Zitronenschale abreiben und mit den Granatapfelkernen unter den Rosenkohl heben.

Die Lachsforelle mit dem Granatapfel-Rosenkohl auf Tellern anrichten und mit etwas Shiso-Kresse servieren.

Katharina Brandt am 24. September 2015



# Kabeljau mit Chorizo, Granatapfel, Kartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

400 g Skreifilet                      2 EL Butter                      1 EL Rapsöl  
2 EL Salz

**Für das Kartoffelpüree:**

200 g Kartoffeln                      0,5 Knolle Sellerie                      50 g gehackte Mandeln  
500 ml Gemüsefond                      100 ml Milch                      50 ml Sahne  
2 EL Butter                      1 Muskatnuss                      Pfeffer  
Salz

**Für die Chorizowürfel:**

80 g Chorizo                      0,5 Granatapfel                      1 unbehandelte Zitrone  
3 Stiele glatte Petersilie

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für das Püree die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit dem Gemüsefond aufsetzen und das Gemüse darin weich kochen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin zuerst auf der Hautseite kräftig anbraten. Die Filets anschließend salzen, wenden und kurz auf der anderen Seite braten. Anschließend die Stücke auf nach oben auf ein Backblech legen und circa vier Minuten weiterbraten, bis sie gerade durchgegart sind.

Die Chorizo in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit dem Fischbratfett goldbraun und knusprig braten. Die Zitrone abwaschen, trocknen und mit einer feinen Reibe etwas Zitronenschale abreiben. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen, die Petersilie fein hacken und beides mit der Zitronenschale in die Pfanne geben und mit der Wurst vermengen. Etwas Petersilie zupfen. Die Kartoffeln und den Sellerie abgießen und ausdampfen lassen. Die Milch erwärmen. Anschließend die Kartoffeln und den Sellerie zerstampfen und die zuvor erwärmte Milch darüber geben. Die Butter und die Sahne einrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die gehackten Mandeln vorsichtig unterheben.

Das Kabeljaufilet mit den Chorizowürfeln, dem Granatapfel und dem Sellerie-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Clara Kramer am 03. September 2015

# Kabeljau-Filet im Lauch-Mantel und Meerrettich-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Kabeljau-Loins, à 120 g	1 Schalotte	100 ml Fischfond
1 Spritzer Sojasauce	Sherry, Butter	Salz, Pfeffer

**Für das Gemüse:**

4 Stangen grüner Spargel	100 g Bimi	100 g Zuckerschoten
1 Mini Pak-Choi	1 Lauchzwiebel	1 Zitrone
1 Chilischote	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
geröstetes Sesamöl	helle Sojasauce, Sojaöl	Asia-Gewürz, Salz, Pfeffer

**Für den Reis:**

160 g Jasminreis	3 EL Cashewkerne	100 g Butter
10 frische Kardamomkapseln	Salz	

**Für den Meerrettich-Schaum:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone	4 EL Sahnemeerrettich	1 TL Wasabipaste
1 EL Xanthan	200 ml Gemüsefond	150 ml Mineralwasser
Knoblauchsatz	Salz, Pfeffer	

**Für die Garnitur:** 1 EL ungeschälter Sesam rote und grüne Shiso-Kresse

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Lauch putzen, einige Schalen abziehen und kurz in gesalzenem Wasser blanchieren. Unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Für den Reis das noch heiße Wasser verwenden. Reis und Wasser im Verhältnis 1:2 ansetzen, aufkochen lassen und bei sanfter Hitze langsam quellen lassen. Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen und hinzugeben. Für das Gemüse Bimi putzen und klein schneiden. Die Spitzen des Spargels in circa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Kaiserschoten waschen und in Rauten schneiden. Die Lauchzwiebel putzen und in kleine schräge Streifen schneiden. Pak Choi waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte des frischen Korianders und die gerösteten Cashewkernen fein hacken. Zitrone waschen und Zeste abreißen. Bimi und Spargel im heißen Öl gleichmäßig anbraten. Zitronenzeste und das Asia-Gewürz hinzufügen. Mit Fond und Sojasauce ablöschen und kurz köcheln lassen. Frühlingszwiebel, etwa fünf Pak Choi- Blätter und Zuckerschoten nach und nach zugeben. Alles zusammen knackig dünsten. Mit Sojasauce und dem gerösteten Sesamöl verfeinern. Frisch gehackten Koriander und etwas Sesamsaat unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Asia-Gewürz abschmecken. Für den Fisch Schalotte abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne die Schalotte in der Butter anschwitzen. Kabeljau-Loins waschen und trocken tupfen. In zwei Filetstücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte mit Sherry und Sojasauce ablöschen, Fischfond angießen und aufkochen lassen. Fisch in die blanchierten Lauchstreifen einwickeln, mit Zahnstochern fixieren und im sanft köchelndem Fond mit Glasdeckel auf niedriger Stufe wenige Minuten gar dünsten. Bissfesten Reis abdampfen lassen, Kardamomkapseln entfernen und Butter im heißen Reis schmelzen lassen. Geröstete Cashews unterheben. Mit Salz abschmecken. Für den Meerrettich-Schaum Xanthan und Kartoffelstärke mit Gemüsefond aufmischen. Sahnemeerrettich und Wasabipaste hinzufügen und ebenfalls mixen. Zitrone auspressen. Saft und Sprudelwasser zu der Masse geben, aufmischen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen. Flüssigkeit mit einer Kelle durch ein Haarsieb in die Espumafflasche füllen. Meerrettichschaum auf den Teller geben und Fischpäckchen darauf drapieren. Wokgemüse und Duftreis mit Anrichteringen neben dem Fisch anrichten. Mit Shisokresse und Sesam garnieren und servieren.

Clara Kramer am 24. September 2015

## Lachs-Ceviche mit milder Salsa und Mais-Tortilla

**Für zwei Personen**

**Für die Lachs-Ceviche:**

1 Lachsfilet, à 300 g	2 Limetten	1 Bund Koriander
2 EL Sojasauce	1 EL Fischsauce	10 ml Limoncello
10 ml Rapsöl		

**Für die Salsa:**

4 Tomatillos	200 g Cherrytomaten	1 Bund Lauchzwiebeln
100 g Radieschen	$\frac{1}{2}$ Mango	1 Avocado
10 ml Rapsöl	100 g Peperoncini	1 Bund Koriandergrün
Salz		

**Für die Tortilla:**

1 Maistortillafladen	1 Süßkartoffel	100 ml Crème-fraîche
2 vorgegarte Maiskolben	1 TL Tajin-Pulver	Salz

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Die Fischsauce, die Sojasauce und das Öl vermengen und das rohe Lachsfilet damit einstreichen. Den Lachs in Frischhaltefolie einschlagen und für 20 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen nun auf 200 Grad erhöhen. Für die Tortilla Wasser in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Die Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Maisfladen fünf Minuten im Backofen vorgaren. Anschließend mit Crème fraîche bestreichen, leicht salzen und die Süßkartoffelscheiben darauf legen. Den Mais vom Kolben schneiden und darüber verteilen. Mit dem Tajin-Pulver bestreuen. Den Backofen auf 150 Grad runter stellen und die Tortilla weitere acht Minuten darin garen, bis die obere Seite leicht bräunlich wird.

Für die Salsa die Tomatillos, die Radieschen, die Peperoncini und das Koriandergrün klein schneiden. Die Cherrytomaten vom Grün befreien und ebenfalls zerkleinern. Die Lauchzwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Mango schälen und würfeln. Alles salzen und vermengen. Ein Drittel der Salsa pürieren. Die Hälfte des Pürees unter die restliche Salsa mischen. Die Avocado aushöhlen und mit dem restlichen Püree vermengen.

Den warmen Lachs dünn aufschneiden. Die Limetten halbieren, auspressen und die Schale abreiben. Den Limettensaft und den Limettenabrieb mit den Korianderstielen und dem Rapsöl in einem Mörser vermahlen. Das Lachsfilet mit der Marinade bestreichen.

In einen Anrichtring zunächst die Salsa-Avocado-Mischung und anschließend die Salsa geben. Das Lachs-Ceviche mit der milden Salsa und dem Maistortilla auf Tellern anrichten und servieren.

Ellen Hunt am 14. September 2015

# Lachs-Filet mit Bandnudeln, Spinat, Limetten-Butter

**Für zwei Personen**

**Für das Lachsfilet:**

2 Lachsfilets, mit Haut  
Olivenöl

1 Zitrone  
Salz

1 Zweig Rosmarin  
schwarzer Pfeffer

**Für die Bandnudeln in Spinat:**

125 g Mehl  
4 Eier  
 $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe  
1 TL Pinienkerne  
schwarzer Pfeffer

45 g Weichweizengrieß  
250 g Spinat  
10 g Parmesan  
Olivenöl

2 EL Olivenöl  
 $\frac{1}{2}$  Zwiebel  
100 ml Sahne  
Salz

**Für die Limettenbutter:**

50 g Butter  
1 EL Zucker

2 Limetten

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

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Für die Bandnudeln die Eier trennen. Mehl, Weichweizengrieß, Olivenöl, Eigelb, 25 Milliliter Wasser und etwas Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig in Alufolie verpacken und im Kühlschrank kalt stellen.

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und von eventuellen Gräten befreien. Die Zitrone der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Den Rosmarinzweig zerkleinern. Schlitzte in das Lachsfilet schneiden und die Zitronenscheiben und den Rosmarin in die Schlitzte stecken. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Lachsfilet auf der Hautseite anbraten. Anschließend den Herd auf mittlere Stufe stellen und den Lachs zehn Minuten in der Pfanne lassen bis er wie gewünscht gegart ist. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen warmstellen. Für die Limettenbutter die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, den Zucker hinzugeben und mit dem Saft ablöschen. Die Butter aufkochen lassen. Die Petersilie zerhacken und dazugeben.

Den Spinat unter fließendem Wasser gründlich waschen. Größere Blätter kleiner zerrupfen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Wasser in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Den Nudelteig dünn ausrollen, in feine Bandnudeln schneiden und im Topf bissfest kochen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Rühren glasig dünsten. Den Spinat und die Pinienkerne so lange anbraten, bis der Spinat zusammenfällt. Die Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren cremig einkochen lassen.

Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln zum Spinat geben, vermengen und Parmesan darüber reiben.

Das gebratene Lachsfilet mit den Bandnudeln in Spinat und der Limettenbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 20. August 2015

# Lachs-Filet mit Passionsfrucht-Tomaten-Fond und Ebly

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets, à 150 g	8 Cocktailtomaten	2 Passionsfrüchte
50 ml Weißwein, trocken	2 EL Zucker	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Ebly:**

100 g Ebly	150 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein, trocken
2 EL Butter	1 Bund Estragon	20 g Grana Padano
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für den Ebly in einem Topf Öl erhitzen, Ebly zugeben, darin anschwitzen und anschließend mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen und darin gar kochen. Estragonblätter von den Stielen entfernen, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Parmesan grob reiben. Zum Schluss den Ebly mit Butter, Parmesan und Estragon verfeinern sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Filets auf der Hautseite scharf anbraten. Kurz vor Schluss Fisch von der anderen Seite anbraten und anschließend in den Ofen für fünf Minuten geben. In derselben Pfanne Cocktailtomaten anschwitzen, Fruchtfleisch der Passionsfrüchte zugeben und alles mit Weißwein ablöschen. Alles kurz aufkochen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Ebly mit Lachsfilets auf Tellern anrichten, mit Passionsfrucht-Tomatensud beträufeln und servieren.

Julia Bayer am 04. November 2015

# Lachs-Steak tartare mit Spinat-Lasagne

**Für zwei Personen**

**Für das Lachssteak:**

1 Lachssteak à 300 g	1 Gurke	1 Tomatillo
1 Limette	1 Bund Koriander	1 Bund Schnittlauch
10 g Kressesamen	50 g Kapernäpfel	Olivenöl
Salz		

**Für die Spinatlasagne:**

750 g Babyblattspinat	1 Kohlrabi	1 Zehe junger Knoblauch
2 Schalotten	50 g Parmesan	1 Ei
100 g Crème-fraîche	200 ml Sahne	500 ml Gemüsefond
10 g Chilisalز	Olivenöl	

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Kressesamen in Wasser einweichen. Gemüsefond im Topf erhitzen. Parmesan reiben. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für die Lasagne den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Kohlrabi schälen und in der viereckigen Form des Servierringes zurechtschneiden. Mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabischeiben in Gemüsefond blanchieren. Spinat im Fond blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotten und Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit etwas Olivenöl anschwitzen und mit der Hälfte des Spinats vermengen.

Die andere Hälfte des Spinats mit Sahne und Crème fraîche pürieren, mit Chilisalز würzen. Abwechselnd Spinat, Kohlrabischeiben und einen Teil der Spinatcreme in einen Servierring schichten, mit Parmesan bestreuen und im Backofen bei 150 Grad überbacken. Übrige Spinatcreme beiseite stellen.

Ei trennen. Kochendes Wasser vom Herd nehmen. Eigelb für zehn Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

Für das Lachssteak den Lachs waschen, trocken tupfen, mit etwas Olivenöl scharf anbraten, bis die Haut knusprig ist. Lachs aus der Pfanne nehmen. Haut abziehen, bei 150 Grad in den Ofen geben und als Chip ausbacken. Lachs auf der Oberseite quadratisch bis zur Hälfte einschneiden und auf der Unterseite erneut für fünf Minuten anbraten. Limettenschale abreiben. Limette auspressen. Korianderblätter abzupfen und die Stiele gemeinsam mit Öl und Limettenabrieb in einem Mörser vermahlen und die Oberseite des Fisches damit einreiben. Gurke schälen, den Sellerie von holzigen Fäden befreien, mit Koriandergrün sehr klein hacken und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kapernäpfel in Scheiben schneiden und in etwas Öl rösten.

Lasagne und Lachs mit der Gemüsemarinade und den Kressesamen auf Tellern anrichten und mit dem Eigelb, Spinatcreme und Kapernäpfeln garniert servieren.

Ellen Hunt am 23. September 2015

# Mango-Avocado-Salat mit Lachs-Würfeln, Sauce tartare

**Für zwei Personen**

**Für den Mango-Avocado-Salat:**

1 reife Mango	1 Avocado	1 Mozzarella
1 Bund Lauchzwiebel	1 Zitrone	150 g Cashewkerne
1 Bund Basilikum	1 rote Chilischote	50 ml Olivenöl
100 g brauner Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Lachs:**

300 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 rote Chilischote	200 g Paniermehl	200 g Mehl
2 Eier	200 ml Rapsöl	Salz

**Für die Sauce tartare:**

3 Anchovis	1 Chilischote	4 Gewürzgurken
1 TL Kapern	200 g Mayonnaise	200 g Quark
1 Bund Koriander	1 TL mittelscharfer Senf	

Die Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Avocadofleisch leicht damit beträufeln. Die Mango ebenfalls schälen und mit der Mozzarella in Würfel schneiden. Das Ganze in eine Schüssel füllen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und ganz klein schneiden. Die Lauchzwiebeln von den äußeren Blättern und vom Ende befreien und in feine Ringe schneiden. Das Basilikum von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Alles in die Schüssel geben und mit dem übrigen Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer sowie vier Esslöffeln Öl abschmecken. Die Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und unter den Salat heben.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Eine Panierstraße aus dem Mehl, den Eiern und dem Paniermehl herstellen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und den Lachs damit beträufeln. Anschließend den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und die Lachswürfel zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Anschließend das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Lachswürfel mit der Chilischote und dem Knoblauch kross anbraten.

Die Zitrone halbieren und den Saft abschmecken. Die Gewürzgurken klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Anchovis und Kapern klein schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Aus der Mayonnaise, dem Quark, den Chilis, den Kapern, den Anchovis, den Gewürzgurken und dem Koriander eine Sauce herstellen und diese mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Mango-Avocado-Salat mit den Lachswürfeln und der Sauce tartare auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 10. August 2015

# Mangold-Saibling-Röllchen, Kräuter-Creme, Linsen-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Saiblingsrolle:**

2 Saiblingsfilets à 200 g	1 bunter, großer Mangold	200 g Kataifiteig
200 g Butterschmalz	50 g Butter	250 ml kalte Sahne
100 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	10 ml Sojasauce
1 Bund Schnittlauch	1 Prise Zucker	Fett

Salz, Pfeffer

**Für den Linsensalat:**

1 Scheibe Bacon	200 g rote Linsen	1 Schalotte
50 g Staudensellerie	1 rote Paprika	1 Orange
1 Limette	200 ml Hühnerfond	100 ml trockener Weißwein
$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 TL Ras-el-Hanout	

**Für die Creme:**

100 ml Crème-fraîche	1 Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie
----------------------	------------------	------------------------------------

Salz, Pfeffer

Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fett in der Fritteuse vorheizen.

Für die Mangold-Saiblings-Röllchen Saibling waschen, trocken tupfen und ein Filet in Sojasauce marinieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mangoldblätter vom Strunk zupfen, waschen, trocken tupfen und in Gemüsefond, Wein und Zucker blanchieren.

Mangoldblätter auf einem Küchbrett auslegen. 200 Milliliter kalte Sahne mit dem anderen Fischfilet und etwas Salz pürieren und auf die Mangoldblätter streichen. Mariniertes Saiblingsfilet und Schnittlauchröllchen darauf geben, mit Salz und Pfeffer würzen, danach einrollen. Anschließend mit Kataifiteig umwickeln und die Röllchen in heißem Fett frittieren. Danach bei 50 Grad im Backofen 15 Minuten lang gar ziehen lassen.

Mangoldstile in Stücke schneiden und für weitere acht Minuten in dem Gemüsefond fertig garen. Kurz vor dem Servieren noch in etwas Butter anbraten.

Für den Linsensalat die roten Linsen für zehn Minuten in Hühnerfond und Weißwein kochen. Schalotte abziehen und klein schneiden. Limetten- und Orangenschale abreiben, Limette halbieren und Saft auspressen. Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Sellerie putzen, von holzigen Fäden befreien, in Würfel schneiden und mit Bacon und Schalotten in einer Pfanne anschwitzen, mit Ras el-Hanout und Limettenabrieb würzen und unter die Linsen heben. Paprikawürfel und Petersilienblätter dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Orangenabrieb und Limettensaft würzen.

Für die Kräutercreme Koriander- und Petersilienblätter abzupfen, klein hacken, mit Crème fraîche vermengen und mit Salz und Pfeffer mixen.

Kräutercreme mit Linsensalat und aufgeschnittenen Saiblingsröllchen auf Tellern anrichten und mit Mangoldgemüse garniert servieren.

Ellen Hunt am 24. September 2015



# Rotbarbe mit roten Erbsen-Tortellini, Paprika-Ragout

## Für 2 Personen

### Für den Fisch:

2 Rotbarben-Filets, à 200 g	1 Chorizo	50 ml Olivenöl
1 EL Butter	2 EL Mehl	Salz
Pfeffer		

### Für die Tortellini:

130 g Mehl	3 Eier	75 ml Gemüsefond
200 g Erbsen, TK	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 EL Tomatenmark	1 EL Olivenöl	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Paprikaragout:

2 rote Paprika	1 Zitrone	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	50 ml Wermut	Salz, Pfeffer

### Für die Garnierung:

1 Schale Erbsen-Kresse	1 Schale Shiso-Kresse
------------------------	-----------------------

Aus Mehl, einem Ei, zwei Eigelb und Olivenöl einen Nudelteig herstellen. Dazu alle Zutaten verkneten, bis ein homogener Teig entsteht. In den Teig Tomatenmark einkneten, bis er rot ist. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in einem Topf mit Rapsöl anbraten, Erbsen dazugeben und mit Fond ablöschen. Solange köcheln, bis Erbsen weich sind. Dann durch ein Sieb abgießen und mit Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudelteig mit Hilfe der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Erbsenpüree in einen Spritzbeutel füllen und kleine Mengen auf dem Teig verteilen. Teig zusammen schlagen und mit einem Rundausstecher Halbkreise ausstechen. Daraus Tortellini formen, anschließen in Salzwasser bissfest garen.

Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne anbraten. Mit Wermut ablöschen und etwas köcheln lassen. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Teil des Paprikaragouts in ein hohes Gefäß geben und mit Stabmixer fein pürieren.

Chorizo würfeln und in Olivenöl braten, sodass sich das Öl aromatisiert. Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite mehlieren und im Chorizo-Öl mit Butter kross braten.

Alle Komponenten auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 19. November 2015

# Rotbarsch-Filet mit Kartoffel-Salat und Kopfsalat

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Rotbarschfilets ca. 250 g	1 Zitrone	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

**Für den Kartoffelsalat:**

300 g Drillinge	1 Zwiebel	100 g durchw. Speck
1 EL Butter	3 EL Essig	3 EL Rapsöl
100 ml Gemüsefond	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

**Für den Kopfsalat:**

1 Kopfsalat	1 Zitrone	200 ml Buttermilch
3 EL Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 TL Zucker	Salz	Pfeffer

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für den Kartoffelsalat Kartoffeln waschen und in Schale in Salzwasser gar kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Speck in Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Essig, Gemüsefond und Butter hinzufügen, kurz aufkochen lassen und über die heißen Kartoffelscheiben geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotbarschfilets waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Butterschmalz von beiden Seiten etwa zwei Minuten anbraten und bei geringer Hitze garen.

Kopfsalat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Für das Dressing Schnittlauch und Dill klein schneiden und die Zitrone auspressen. Buttermilch mit den weiteren Zutaten verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Den Kopfsalat kurz vor dem Servieren in das Dressing geben.

Rotbarsch mit Kartoffelsalat und Kopfsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 12. November 2015

# Saibling mit Kartoffel-Stampf und Fenchel

**Für zwei Personen**

**Für den Saibling:**

300 g Saibling	50 g geröst. Fenchelsamen	50 g geröst. Kreuzkümmel
50 g geröst. Anissamen	neutrales Öl	Salz

**Für den Kartoffelstampf:**

200 g mehligk. Kartoffeln	100 g Knollensellerie	1 Karotte
2 Frühlingszwiebeln	50 ml Milch	Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den Fenchel:**

1 Fenchelknolle, mit Fenchelgrün	50 ml Orangensaft	Butter
----------------------------------	-------------------	--------

**Für den Kräuterdip:**

200 g Crème-fraîche	1 unbehandelte Limette	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln, den Sellerie und die Karotte schälen und in einem Topf mit Wasser und etwas Salz kochen.

Den Saibling waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite in etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend im Ofen garziehen.

Den Fenchel abziehen, von den Enden befreien und klein schneiden. Das Fenchelgrün bei Seite legen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Fencheln darin anbraten. Anschließend mit dem Orangensaft ablöschen und einköcheln lassen.

Für den Kräuterdip den Schnittlauch und den Dill schneiden, die Schale der Limette hobeln und alles mit der Crème fraîche vermengen. Anschließend salzen und pfeffern.

Für den Kartoffelstampf die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut und den Enden befreien, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Die Kartoffeln abgießen, stampfen und die gebratenen Zwiebeln unterheben. Für die gewünschte Konsistenz Milch hinzufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Saibling die gerösteten Fenchelsamen, den Kreuzkümmel und die Anissamen in einen Mörser geben und zerstoßen. Den Saibling aus dem Ofen nehmen, mit der Gewürzmischung betreuen und leicht salzen.

Den Fenchel vor dem Servieren mit etwas Fenchelgrün ausgarnieren.

Den Saibling mit dem Kartoffelstampf und dem Fenchel auf Tellern anrichten und servieren.

Ellen Hunt am 17. September 2015

# Seelachs-Filet mit Kräuter-Kruste, Bouillon-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Seelachsfilet:

2 Seelachsfilet à 180 g	1 Lauchzwiebel	80 g harte Butter
2 EL kalte Butter	50 g Paniermehl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Kerbel
2 Zweige Estragon	Salz	Pfeffer

### Für die Bouillon-Kartoffeln:

350 g festk. Kartoffeln	1 EL kalte Butter	500 ml Gemüsefond
Muskatabrieb	Salz	weißer Pfeffer

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	200 g griechischer Joghurt
1 Zweig Dill	Zucker	Salz

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterkruste Lauchzwiebel fein schneiden. Kräuter waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Butter schaumig schlagen und mit den Kräutern und der Lauchzwiebel mischen. Paniermehl dazugeben und verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform buttern, Fischfilets hineinlegen und mit der Kräutermasse belegen. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene etwa zwölf Minuten goldbraun backen.

Für den Gurkensalat Gurke schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Zitrone auspressen, Saft zu den Gurken geben, Joghurt unterrühren und mit Zucker und Salz abschmecken. Dill hacken und unterheben.

Für die Bouillon-Kartoffeln die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einem breiten Topf einlagig auslegen. Mit dem Fond übergießen und etwa 13 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben. Butter unter die Kartoffeln heben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Seelachsfilet zusammen mit Bouillon-Kartoffeln und Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 09. November 2015

# Seeteufel-Filet mit Spargel-Gemüse und Estragon-Sabayon

**Für zwei Personen**

**Für das Seeteufelfilet:**

2 Seeteufelfilets (ohne Haut) á 120 g	300 g grüner Spargel	25 g Butter
1 Zitrone	Zucker	weißer Pfeffer
Salz		

**Für die Zabaione:**

20 g Schalotten	2 Zweige Estragon	50 ml Weißwein, trocken
3 Eier	50 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen jeweils in die Mitte von zwei Backpapierbögen legen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Butter zerlassen, Zitronenschale unterrühren und über den Spargel geben.

Den Seeteufel rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit je einem Estragonzweig auf den Spargel legen. Das Backpapier über dem Lachs zusammenfalten und die Enden wie ein Bonbon mit Küchengarn abbinden. Die Päckchen im Backofen auf einem Rost etwa 15 Minuten garen.

Für die Estragon-Zabaione die Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Den Estragon waschen und fein hacken.

Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Anschließend etwas Estragon dazugeben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit Pfeffer würzen.

Zwei Eier trennen. Die Weißweinsauce durch ein Sieb passieren und im heißen Wasserbad mit den Eigelben und dem Ei zu einer cremigen Masse aufschlagen. Anschließend von der Kochstelle nehmen, weiterschlagen und das Olivenöl langsam einlaufen lassen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker würzen.

Das gedämpfte Seeteufelfilet mit Spargelgemüse und Estragon-Zabaione auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 06. August 2015

## Seeteufel-Filet mit Süßkartoffel-Sud

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Seeteufelfilets, à 200 g      2 Limetten      Salz  
Olivenöl

**Für den Süßkartoffelsud:**

2 Süßkartoffeln, groß	0,2 g Safran	3 Orangen
1 Gemüsezwiebel, groß	40 ml Noilly-Prat	60 ml trockener Weißwein
60 g geklärte Butter	200 ml Geflügelfond	2 Zweige Rosmarin
2 getrocknete Chilis, klein	1 EL Agavendicksaft	2 getrocknete Lorbeerblätter
4 Sternanis	2 Zweige Petersilie	60 ml Sonnenblumenöl
Paprikapulver	Senfsaat	Piment
Meersalz	Pfeffer	

Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit ausgepresstem Limettensaft beträufeln, mit Salz würzen und stehen lassen.

Für den Sud die Gemüsezwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und darin die Zwiebel anschwitzen. Den Saft aus zwei Orangen auspressen. Die Zwiebeln mit dem Orangensaft, dem Wermut, dem Weißwein und dem Orangensaft ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Alle übrigen Gewürze sowie ein wenig Orangenabrieb und den Geflügelfond hinzugeben und zehn Minuten ziehen lassen.

Die Süßkartoffeln schälen und in Rauten schneiden. In einem Topf das restliche Sonnenblumenöl erhitzen und die Kartoffeln kurz anbraten. Anschließend mit dem Sud übergießen.

Den Fisch in der geklärten Butter von beiden Seiten zwei bis drei Minuten scharf anbraten, immer wieder mit der Butter übergießen und fertig garen. Das Seeteufelfilet im Süßkartoffelsud auf Tellern anrichten, mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

Alexandra Michel am 15. Oktober 2015

# Steinbeißer-Filet, Kartoffel-Püree, grüner Spargel

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Steinbeißerfilets, à 150 g	60 g geklärte Butter	1 Zitrone
3 EL Mehl	4 Zweige Dill	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Safransauce:**

250 ml Weißwein	1 EL Wermut (Noilly Prat)	0,2 g Safran
1 Zitrone	1 Fenchelknolle, groß	$\frac{1}{2}$ Schalotte
50 g Butter	1 TL Pernod	220 ml Gemüsefond
3 EL Honig	125 g Crème-double	2 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für das Kartoffelpüree:**

6 mehligk. Kartoffeln, groß	50 g Butter	100 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz	

**Für den Spargel:**

1 Bund grüner Spargel	50g Butter	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Safransauce die Schalotte abziehen und fein schneiden. Den Fenchel waschen, trocken tupfen und den unteren Teil in Scheiben schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und Fenchel und Schalotten darin anschwitzen. Mit Pernod, Gemüsefond und Wermut ablöschen sowie Zucker und Safran hinzugeben. Alles bei starker Hitze auf die Hälfte einreduzieren und anschließend mit Crème double verfeinern und für weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Honig, Salz und Zitronensaft abschmecken. Abschließend die Sauce durch ein Sieb passieren und in ein hohen Gefäß schütten. Vorm Anrichten die restliche Butter hinzugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Während des Einreduzierens der Sauce die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Die Kartoffeln abgießen und mit Butter, Salz, einer Prise Muskatnuss und Sahne mit dem Kartoffelstampfer vermengen.

Den Spargel waschen, trocken tupfen sowie die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf Wasser mit dem Zucker und der Butter erhitzen und den Spargel hinzugeben, bis er gar gekocht ist.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. In einer ofenfesten Pfanne die Butter erhitzen und den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Die Pfanne mit den Filets in den vorgeheizten Ofen stellen und für zehn Minuten fertig garen.

Die Fischfilets auf dem Kartoffelpüree, mit grünem Spargel und Safransauce auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 14. Oktober 2015

## Tilapia-Filet mit buntem Couscous

### Für den Fisch:

200 g Tilapiafilet, ohne Haut	1 Zitrone	1 Gemüsezwiebel
1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 EL Mehl	2-3 Zweige Thymian	3 Zweige glatte Petersilie
1L Gemüsefond	Olivenöl	

### Für den Couscous:

150 g Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 kleine Zwiebel	500 ml Gemüsefond
1 TL Curry	Salz, Olivenöl	

Für den Fisch etwas Schale von der Zitrone abreiben. Den Saft einer Zitrone auspressen. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Nun mit den Zitronenzesten einreiben. Den Knoblauch abziehen.

Den Gemüsefond in einen Topf füllen, den Knoblauch, den Zitronensaft, den Thymian, die Petersilie, die Chilischote und einen Teelöffel Salz hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend den Herd ausstellen und den Fisch hineinlegen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und grob schneiden. Die Lauchzwiebel von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin anbraten. Einen Esslöffel Mehl hineinrühren.

Den Fisch aus dem Wasser herausnehmen und mit in die Pfanne der Zwiebeln legen. Den Fond aus dem Topf in die Pfanne geben und den Fisch darin weiter dünsten lassen. Den Knoblauch aus dem Wasser nehmen, kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Die Zwiebel abziehen, die Paprika halbieren, entkernen und zusammen mit der Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Den Gemüsefond erhitzen und zusammen mit dem gewürfelten Gemüse, dem Curry, dem Öl und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und den Couscous hineinrühren. Das Ganze und etwa zehn Minuten quellen lassen.

Den Fisch mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 22. Juli 2015



# Wolfsbarsch im Apfelrauch mit Fenchel, Apfel, Quinoa

## Für 2 Personen

### Für den Fisch:

2 Wolfsbarsch-Filets, à 200 g	1 EL Rapsöl	50 g Butter
2 EL Mehl	5 g Räuchermehl, Apfelaroma	Korianderkörner
Salz	Pfeffer	

### Für den Fenchel:

1 Knolle Babyfenchel	3 grüne Äpfel, Granny Smith	$\frac{1}{2}$ EL Senfsamen
$\frac{1}{2}$ EL Fenchelsamen	15 ml weißer Balsamico	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Bohnencreme:

150 g weiße Bohnen	50 g Butter	1 Zehe Knoblauch
25 ml weißer Balsamico	1 Prise Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer		

### Für den Quinoa:

100 g Quinoa	250 ml Gemüsefond	Korianderkörner
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Radischen	1 Schale Shiso-Kresse	
-------------	-----------------------	--

Quinoa laut Verpackung mit Gemüsefond im Topf weich garen. Mit Koriandersamen aus der Mühle würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einen Topf geben und bis zu Bräunung erhitzen. Anschließend durch ein Küchenpapier und ein Sieb gießen und Butter auffangen. Bohnen und geschälte Knoblauchzehe in ein hohes Gefäß geben und mit Stabmixer pürieren. Braune Butter, Balsamico, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zugeben und nochmals fein mixen. Kurz vor dem Anrichten die Creme im Topf sanft erhitzen.

Aus einem der Äpfel 20 Kugeln ausstechen und beiseite stellen. Rest des Apfels sowie die anderen Äpfel mit Entsafter entsaften. Senf und Fenchelsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Essig ablöschen. Mischung zum Apfelsaft geben und alles mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel mit Trüffelhobel in feine Scheiben hobeln. Scheiben dann mit Apfelsud marinieren. Fisch in portionsgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Korianderkörnern aus der Mühle würzen. Hautseite mehlieren und in heißer Pfanne mit Öl und Butter kross braten. Alle Komponenten auf Tellern anrichten. Räucherpistole anmachen und in ein auf den Kopf gestelltes Wasserglas Rauch einführen. Glas dann auf den Fisch auf den Teller stellen, mit Radieschen und Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 20. November 2015

# Zander-Filet mit Joghurt-Senf-Soße und Pellkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Zanderfilet:**

400 g Zanderfilet, ohne Haut	2 EL Mehl	2 EL Butterschmalz
Pfeffer	Salz	

**Für die Kartoffeln:**

250 g Drillinge	1 EL Butter
-----------------	-------------

**Für die Joghurt-Senfsauce:**

150 g Naturjoghurt	1 unbehandelte Zitrone	3 EL Dijon-Senf
50 g kalte Butter	Pfeffer	Salz

**Für die Kürbisspalten:**

300 g Hokkaidokürbis	1 unbehandelt Orange	1 Knolle Ingwer
1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz	

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke	1 Zwiebel	1 Zweig Dill
2 EL heller Balsamicoessig	3 EL Rapsöl	1 TL Zucker
Pfeffer	Salz	

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser gar kochen.

Kürbis putzen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin zupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Orange halbieren und auspressen. Olivenöl mit Orangensaft, Rosmarin, Knoblauch und Ingwer verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbisspalten kurz darin marinieren. Anschließend in eine Auflaufform geben und etwa 20 Minuten backen.

Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend in einen Durchschlag geben und mit etwas Salz ziehen lassen. Für Dressing Öl, Essig und drei Esslöffel Wasser vermengen. Zwiebel abziehen und würfeln. Dill zupfen. Beides zum Dressing geben und mit Zucker und Pfeffer abschmecken. Anschließend Gurken ausdrücken und zum Dressing geben.

Zanderfilet waschen, trockentupfen und salzen. Mehl in einen Teller geben und Fisch darin wenden. In einer Pfanne Butterschmalz zerlassen. Zanderfilet darin von jeder Seite etwa zwei Minuten scharf anbraten. Pfanne anschließend von der Kochstelle nehmen, Fisch pfeffern und gar ziehen lassen.

Für Joghurt-Senfsauce Zitrone waschen. Anschließend Schale abreiben und mit Joghurt und Senf kurz erwärmen. Butter einrühren, schmelzen lassen und Hitze zurückdrehen. Sauce nicht kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Sauce lauwarm servieren.

Die Kartoffeln abgießen und pellen. In einer Pfanne Butter zerlassen und Kartoffeln darin schwenken.

Anke Zimmermann am 21. Oktober 2015

# Zander-Filet, Kartoffel-Mantel, Gemüse in Weißwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Zanderfilet:

1 Zanderfilet, à 300 g	2 festk. Kartoffeln	2 Zweige Thymian
1 EL Butterschmalz	1 Prise Szechuan-Pfeffer	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Gemüse:

1 Fenchel, klein	150 g Karotten	100 g Porree
1 Stange Staudensellerie	1 Chilischote	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 EL kalte Butter	100 ml Fischfond
100 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter, frisch
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Staudensellerie, den Fenchel und den Porree waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl mit der Knoblauchzehe in eine Pfanne geben und das Gemüse mit den Lorbeerblättern und der Chilischote darin kurz andünsten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen und erneut aufkochen lassen. Den Fischfond hinzugeben und bei mittlerer Hitze acht Minuten andünsten. Die Butter hinzugeben und unter Rühren schmelzen. Die Petersilie fein hacken und untermischen.

Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in einen Spaghettischneider geben und zu langen Fäden zerschneiden. Die Kartoffelfäden um das Zanderfilet wickeln. Das Butterschmalz in die Pfanne geben und das Filet mit dem Thymian von beiden Seiten anbraten. Anschließend für acht Minuten im Ofen weitergaren und mit Szechuan-Pfeffer würzen.

Das Zanderfilet im Kartoffelmantel mit buntem Gemüse in Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Rebekka Nolte am 02. Juli 2015



# Geflügel

## Chicken-Curry mit Jasmin-Reis

### Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrust	1 Karotte	1 Kartoffel
30 g Ingwer	5 Knoblauchzehen	2 Zitronen
1 Frühlingszwiebel	100 ml Gemüsefond	5 EL Olivenöl
1 TL mildes Currypulver	250 ml Kokosmilch	1 EL Kurkuma
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Reis:

150 g Jasmin-Duftreis	Salz	Olivenöl
Wasser		

Den Reis mit Wasser waschen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Etwas Salz, einen Löffel Olivenöl und so viel Wasser hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist. Den Reis darin gar kochen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft und die Schale behalten. Die Hähnchenbrust waschen und mit Zitronenschale einreiben. Anschließend die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und salzen.

Drei Knoblauchzehen mit der Hälfte des Ingwers im Mörser zerreiben. Die Hähnchenbrust, drei Löffel Olivenöl und die im Mörser zerriebenen Zutaten mit einem halben Löffel Curry und dem Zitronensaft hinzufügen, kräftig vermischen und zur Seite stellen.

Die Kartoffel und die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüswürfel darin anbraten. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Rest des Ingwers in die Pfanne reiben, und die marinierte Hähnchenbrust darin goldbraun braten. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Abschließend die Kartoffel-Karotten-Würfel hinzufügen, die Kokosmilch, den Rest des Curry sowie den Kurkuma hinzufügen, alles noch einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Das Curry mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Elizaneda Gerner am 20. Juli 2015

# Gebratene Enten-Brust mit Kumquat-Chutney, Linsen-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die gebratene Entenbrust:**

2 Entenbrustfilets à 200 g                      neutrales Pflanzenöl                      Salz  
Pfeffer

**Für das Kumquat-Chutney:**

10 Kumquats                                      1 Schalotte                                      100 ml Orangensaft  
2 EL Zucker                                      2 TL mittelscharfer Senf                      2 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz    Pfeffer

**Für den Linsen-Salat:**

160 g Rote Linsen                                      1 Stange Lauch                                      4 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig                                      Salz    Pfeffer

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Entenbrust die Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden, dabei nicht ins Fleisch schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Entenbrustfilets auf der Hautseite anbraten. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Entenbrustfilets in der Pfanne wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten. Entenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 160 Grad Umluft auf dem Rost 12 bis 15 Minuten garen.

Entenbrustfilets aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und fünf Minuten ruhen lassen. Für den Linsen-Salat roten Linsen in einem Sieb abspülen, in 800 Milliliter kaltes Wasser geben, zum Kochen bringen und circa 15 Minuten kochen. Linsen abgießen. Aus Öl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Lauch waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und zu der Vinaigrette geben. Vinaigrette zu den lauwarmen Linsen geben und vorsichtig umrühren. Für das Chutney die Kumquats waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Kumquats und Senf dazugeben und kurz mit anschwitzen. Zucker hinzufügen und schmelzen. Mit Orangensaft ablöschen und fünf Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Entenbrust in Tranchen schneiden und gemeinsam mit Linsen-Salat und Chutney anrichten und servieren.

Lynn Harder am 08. Oktober 2015

# Hähnchen-Brust mit Spätzle und Curry-Sahne

**Für zwei Personen**

**Für die Hähnchenbrust:**

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g     $\frac{1}{2}$  TL scharfes Paprikapulver    Olivenöl  
Salz, Pfeffer

**Für die Currysahne:**

100 g Ananas, frisch                      500 ml Geflügelfond                      200 ml Sahne  
50 g Butter                                      25 g Kartoffelstärke                      5 g Zucker  
1 EL Currypulver                              1 Chilischote, klein                      250 ml Ananassaft  
Salz, Pfeffer

**Für die Spätzle:**

100 g Mehl                                      2 Eier    20 ml Milch  
4 g Salz    2 EL Butter

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Hähnchenbrust hineingeben und von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Backofen geben.

Für die Spätzle die Eier aufschlagen und mit der Milch und dem Salz zusammengeben. Das Mehl durch ein Sieb hinzugeben und die Masse so lange schlagen bis sie Blasen wirft. Anschließend zur Seite stellen und ruhen lassen.

Für die Currysahne die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Das Kartoffelmehl hinzugeben und stark rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Mit dem Geflügelfond und Ananassaft ablöschen und die Sahne und das Currypulver hinzufügen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Sauce mit dem Zucker, Salz, Pfeffer und der Chili abschmecken. Die Ananas vom Grün und der Schale befreien und in kleine Würfel schneiden. In die Sauce geben und etwas ziehen lassen. Anschließend erneut mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Wasser in einen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Den Spätzleteig durch ein Spätzlesieb in das Wasser geben und zwei Minuten kochen lassen. Mit einem Sieb aus dem Wasser holen und abtropfen lassen. Butter in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Die Spätzle hineingeben, schwenken und mit Salz abschmecken.

Die Hähnchenbrust in Currysahne mit Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 17. August 2015



# Hähnchen-Frikadellen mit Karotten, Rucola-Cashew-Pesto

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

300 g Hähnchenbrustfilet	3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 Zitronen	2 Chilischoten	250 g Butter
150 g Paniermehl	2 Eier	1 TL Senf
1 Bund Estragon	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Karotten:

300 g Karotten	150 g Datteln	1 Zitrone
1 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen	100 g Ingwer
1 Bund Koriander	150 ml Apfelessig	200 ml Gemüsefond
50 ml Honig	100 g Butter	1 EL Crème-fraîche
150 g Mandelsplitter	Olivenöl, Salz	

### Für das Pesto:

1 Bund Rucola	150 g Cashewkerne	150 g Parmesan
1 Zitrone	200 ml Olivenöl	1 rote Pfefferschote
1 TL Zucker		

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in einer Moulinette zu Hackfleisch verarbeiten. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chili glasig andünsten und danach zum Hackfleisch in eine Schüssel geben. Den Estragon fein hacken. Die Zitronenschale abreiben. Den Senf, die Eier, das Paniermehl und den Estragon sowie die Zitronenschale zu der Hackfleischmasse geben und alles gut vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen und daraus Frikadellen formen.

Für die erste Variante der Karotte die Karotten schälen, die Hälfte beiseitelegen und die andere Hälfte in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Möhren mit dem Knoblauch und dem Chili anbraten. Anschließend mit dem Fond ablöschen und weich köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Abschließend mit dem Stabmixer pürieren, den Ingwer samt Schale reinreiben und mit Zitronensaft, Crème fraîche, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die zweite Variante die übrigen Karotten in Würfel schneiden und ebenfalls in Öl anbraten. Anschließend mit dem Essig und dem Honig ablöschen und einköcheln lassen. Die Mandelsplitter ohne Öl in einer Pfanne rösten. Die Datteln sehr fein hacken. Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Die eingekochten Karotten mit den Mandeln, den Datteln und dem Koriander vermengen und mit Salz etwas abschmecken.

Für das Pesto die Cashewkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Den Rucola waschen, trocken-schleudern und verlesen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Parmesan reiben. Den Rucola mit den Cashewkernen, dem Öl, dem Parmesan, dem Zitronensaft und dem Zucker zu einem Pesto pürieren. Anschließend die Pfefferschote sehr fein schneiden und in das Pesto geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Frikadellen goldgelb braten. Die Frikadellen mit zweierlei Karotte und dem Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 12. August 2015

## Huhn 'kreolische Art' mit rotem Bohnen-Reis

### Für zwei Personen

#### Für das Huhn:

200 g Hähnchenbrust	1 Zitrone	3 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Gemüsezwiebel
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 EL Tomatenmark
Salz	1 EL Pfefferkörner	

#### Für den roten Bohnen-Reis:

240 g rote Kidneybohnen	150 g Jasmin-Duftreis	150 ml Kokosmilch
2 Knoblauchzehen	5 Nelken	1 Frühlingszwiebel
5 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Tomatenmark
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronenschale abreiben und die Hähnchenbrustscheiben darin einlegen. In einem Mörser Salz, Pfefferkörner, Knoblauch, dem Thymian und Petersilie zerstampfen und damit die Hähnchenbrust marinieren und fünf Minuten einziehen lassen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und in große Stücke schneiden. Die Paprika entkernen und in längliche Streifen schneiden. Eine Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl und etwas Tomatenmark die Hähnchenbrust anbräunen. Anschließend die Zwiebel und Paprika hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Mörser den Knoblauch, die Nelken, den weißen Teil der Frühlingszwiebel mit etwas Salz zerreiben. In einem kleinen Topf das Öl mit Thymian erhitzen und das im Mörser zerkleinerte Gewürz hinzufügen. Anschließend die Bohnen abtropfen lassen und hinzugeben. Ein Teelöffel Tomatenmark einrühren.

Den Reis mit gleichem Anteil Kokosmilch gar kochen und hinzufügen.

Die restliche Kokosmilch auf den Reis mit den Bohnen geben und ziehen lassen. Das Grün der Frühlingszwiebel klein schneiden und unterrühren.

Das Huhn mit dem roten Bohnen-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 23. Juli 2015

# Huhn indisch, Curry-Soße, Basmati-Reis, Zuckerschoten

## Für zwei Personen

### Für das Huhn und die Sauce:

1 Hühnerbrustfilet à 400 g	2 Zehen Knoblauch	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ l Geflügelfond	3 EL Mango-Chutney
3 EL Crème Fraîche	1 TL Zucker	3 EL Butter
2 TL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Kardamom	1 TL mildes Currypulver	1 Prise Cayennepfeffer
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Cranberry-Basmatireis:

1 Zitrone	200 g Basmatireis	1 EL Butter
2 EL Cranberries	1 Prise gemahlener Zimt	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
Neutrales Pflanzenöl	Meersalz	

### Für die Zuckerschoten:

150 g Zuckerschoten	Edelsüßes Paprikapulver	Butter
Meersalz		

### Für die Garnitur:

1 EL ungesalzene Pistazien

Für das Huhn in der Curry-Sauce Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Teil der Butter anschwitzen, dann herausnehmen. Hühnerbrustfilet waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Gewürze und Mehl mischen, Fleisch darin wenden. In die Pfanne geben und kurz anbraten. Schalotten und Knoblauch wieder dazu geben. Mango-Chutney einrühren, mit Fond ablöschen, dabei Bratensaft vom Boden ablösen. Deckel auf die Pfanne geben und zehn Minuten köcheln lassen. Restlichen Fond an die Sauce gießen, Crème fraîche dazugeben. Weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Für den Cranberry-Reis Basmatireis waschen und mit der eineinhalb fachen Menge Wasser sowie dem Abrieb einer Zitrone und etwas Salz zum Kochen bringen. Herd ausstellen und den Reis circa zehn Minuten ziehen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen ist. Cranberries und Zimt untermischen. Öl erhitzen. Reis darin scharf anbraten, Butter und Kreuzkümmel zugeben und durchmischen.

Zuckerschoten waschen, in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz und Paprikapulver würzen.

Huhn, fruchtige Curry-Sauce, Cranberry-Basmatireis und Zuckerschoten anrichten, mit den Pistazien garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 09. November 2015

# Thailändischer Glasnudel-Salat mit Hähnchen-Brust

**Für zwei Personen**

**Für den Glasnudelsalat:**

250 g Glasnudeln	100 g Thai-Spargel	100 g Thai-Aubergine
100 g Sojasprossen	100 g Cherrytomaten	100 g Shiitakepilze
100 g Chinakohl	1 Karotte	50 g Staudensellerie
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 frische Thai-Chilis	1 Mango
1 Bund Koriander	1 Bund Thai-Basilikum	2 EL Butterschmalz
10 ml Fischsauce	200 ml Geflügelfond	50 g geröstete Erdnüsse

**Für die Hähnchenbrust:**

1 Hähnchenbrustdoppelfilet	1 Stange Zitronengras	1 junge Knoblauchknolle
10 g rote Thai-Curry Paste	5 Kaffirlimettenblätter	10 g Ingwer
100 ml Kokosmilch	10 ml Sojasauce	

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Hühnerbrust waschen, trockentupfen, salzen und fünf Minuten auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten. Kokosmilch mit Currypaste, Kaffirlimettenblättern, Ingwer, Zitronengrasslange und Knoblauchknolle aufkochen. Curry-Gewürzmischung in eine Auflaufform geben, Hühnerbrust hineinlegen. Hühnerbrust circa 15 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Geflügelfond zum Kochen bringen. Glasnudeln und Sojasprossen drei Minuten darin ziehen lassen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Shiitakepilze putzen und mit Thai-Spargel und Thai-Auberginen kleinschneiden. Butterschmalz erhitzen und darin nacheinander das Gemüse anrösten und mit etwas Fischsauce ablöschen. Gemüse aus der Pfanne nehmen, restliche Fischsauce mit der Knoblauchzehe, Thai-Chilis, etwas Zucker und 50 Milliliter Wasser aufkochen lassen. Dies dient später als Marinade für das rohe Gemüse. Karotten und Sellerie schälen und klein raspeln. Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten achteln. Erdnüsse sehr klein hacken, Korianderblätter und Thai-Basilikumblätter etwas gröber hacken.

Limettenschale abreiben, Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Gemüse mit Kräutern und Nüssen mit Limettensaft und Limettenabrieb würzen. Die abgekühlte Marinade hinzugeben. Chinakohl dünn klein schneiden.

Hähnchen aus dem Ofen nehmen, Haut entfernen und separat anbraten. Die Brust vom Knochen lösen, tranchieren und kurz in dem noch heißen Gewürz-Sud ziehen lassen.

Die Glasnudeln mit Pilzen, Auberginen, Rohkostgemüse und den Hähnchenbruststreifen auf Tellern anrichten und mit der gerösteten Hähnchenhaut garniert servieren.

Ellen Hunt am 21. September 2015

**Hack**

# Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Limetten-Mayonnaise

**Für zwei Personen**

**Für den Burger:**

300 g Rinderhack (Kamm)	2 Sesam-Burgerbrötchen (XXL)	1 große rote Zwiebel
1 große Gewürzgurken	4 Scheiben Räucherspeck	4 TL Senf
2 Scheiben Cheddarkäse	1 Schuss Weißweinessig	4 TL Ketchup
6 TL Chipotle-Tabasco	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

**Für den Salat:**

$\frac{1}{4}$ Kopf Eisbergsalat	2 EL Mayonnaise	1 EL Ketchup
$\frac{1}{2}$ TL Chipotle-Tabasco	$\frac{1}{2}$ TL Worcester-Sauce	

**Für die Pommes:**

400 g Süßkartoffelpommes	30 g Sesam	Paprikapulver, edelsüß
Meersalz	Öl, für die Fritteuse	

**Für die Mayonnaise:**

1 Limette	1 Frühlingszwiebel	1 Eigelb
1 TL Senf	100 ml Sonnenblumenöl	Salz, weißer Pfeffer

Aus dem Rinderhackfleisch Burger-Pattys formen und diese auf einem geölten Teller kurz kalt stellen. Die Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit dem Essig und einer Prise Meersalz würzen. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden, die Burgerbrötchen halbieren. Zwei Pfannen. Die Pattys mit etwas Öl bestreichen, salzen und pfeffern, zwei Pattys in die Pfanne legen und mit einem Pfannenwender andrücken. In der zweiten Pfanne die Hälfte der Speckscheiben braten. Die Pattys nach einer Minute wenden und mit einem Spritzer Chipotle-Tabasco und einem halben Teelöffel Senf bestreichen. Nach einer weiteren Minute umdrehen und die zweite Seite mit Tabasco und Senf bestreichen. Eine weitere Minute später das Fleisch mit dem knusprigen Speck und einer Scheibe Käse belegen, etwas Wasser in die Pfanne gießen und die Pattys mit einem Deckel zudecken, bis der Käse schmilzt. Den Salat schneiden. Die Mayonnaise, den Ketchup, das Tabasco und die Worcester-Sauce vermischen. Den Salat mit dem Dressing vermengen. In der anderen Pfanne zwei Burgerbrötchen in dem ausgelassenen Speckfett goldgelb rösten. Auf die unteren Brötchenhälften Salat mit Dressing verteilen, die Pattys mit Speck und Käse daraufsetzen und mit Zwiebel und Gurke garnieren. Die Deckel mit Ketchup bestreichen, auflegen und sanft andrücken. Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln schälen und in ein Zentimeter dicke Stäbchen schneiden. Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen und zusammen mit dem Meersalz im Mörser grob zerstoßen. Die Limette heiß abspülen, zwei Teelöffel der Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale, Senf, das Eigelb und 100 Milliliter Sonnenblumenöl in ein schmales, hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer Mayonnaise aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken und unter die Mayonnaise heben. Öl in einer Fritteuse oder einem breiten Topf auf 170 Grad erhitzen, die Kartoffelstäbchen darin portionsweise in drei Minuten frittieren, herausheben und abtropfen lassen. Öl auf 190 Grad erhitzen und die vorfrittierten Kartoffeln portionsweise drei Minuten knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Süßkartoffel-Pommes mit Sesamsalz bestreuen. Den Burger auf einem Teller anrichten, die Süßkartoffelpommes und die Limettenmayonnaise dazu geben und servieren.

Friederike Blümel am 15. Juli 2015

# Fleisch-Bällchen, Apfel-Chutney, Joghurt-Knoblauch-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Hackbällchen:**

150 g gemischtes Hackfleisch	3 Scheiben Weißbrot	3 TL Haferflocken
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 roter Paprika
1 gelber Paprika	1 grüner Paprika	1 unbehandelte Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Oregano	$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	1 Chilischote
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für das Chutney:**

1 Apfel, Boskoop	1 Tomate	400 ml Dosen-Tomaten
1 Zwiebel	5 EL brauner Zucker	100 ml Olivenöl
1 TL Chilipulver	Salz	

**Für den Dip:**

50 ml Naturjoghurt	1 unbehandelte Zitrone	2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum	3 TL Olivenöl	Salz

Für die Fleischbällchen das Brot in etwas Wasser einweichen. Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Kräuter klein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen und mit den Haferflocken vermengen. Anschließend die Paprika, die Zwiebel, den Knoblauch, das Chili, das Hackfleisch und die Kräuter zu den Haferflocken geben.

- 4 - Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kleine Bällchen aus der Hackmasse formen und diese in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten.

Für das Chutney die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Dosentomaten ebenfalls klein schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Anschließend alle anderen Zutaten inklusive dem Zucker und dem Chilipulver sowie etwas Salz hinzugeben und solange einkochen, bis eine Marmeladenartige Konsistenz erreicht ist.

Für den Dip den Knoblauch abziehen. Das Basilikum, den Knoblauch, das Olivenöl und etwas Salz im Mörser zerstoßen. Den Saft der Zitrone auspressen. Anschließend die Zutaten aus dem Mörser, den Zitronensaft und den Joghurt miteinander vermengen.

Die Fleischbällchen mit dem Apfel-Chutney und dem Joghurt-Basilikum-Knoblauch-Dip auf Tellern anrichten und garnieren.

Elizaneda Gerner am 28. Juli 2015

# Köfte mit Sesam-Soße, Süßkartoffeln und frischen Feigen

**Für zwei Personen**

**Für die Köfte:**

150 g Lammhackfleisch	150 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	25 g Pinienkerne	20 g glatte Petersilie
1 Chilischote	1 TL Zimt	1 TL Piment, gemahlen
2 TL Salz	Pflanzenöl	Pfeffer, Muskatnuss

**Für die Sauce:**

75 g helles Tahin	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
Paprikapulver, edelsüß,	Salz	

**Für die Süßkartoffeln:**

2 kleine Süßkartoffeln	4 frische Feigen	10 g Zucker
6 Frühlingszwiebeln	1 Chilischote	5 EL Olivenöl
20 ml Balsamico, dunkel	80 g weicher Ziegenkäse	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren und die Hälften in jeweils drei Spalten schneiden. In einer Schüssel mit drei Esslöffeln Olivenöl, zwei Teelöffeln Salz und etwas Pfeffer vermischen. Anschließend die Spalten mit der Schale nach unten auf einem Backblech verteilen und 25 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich sind. Danach herausnehmen und abkühlen lassen. Den Balsamico-Essig in einem kleinen Topf mit Zucker aufkochen. Die Wärmezufuhr verringern und die Mischung zwei bis vier Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt. Sobald der Essig die Konsistenz von sehr flüssigem Honig hat, den Topf vom Herd nehmen. Die Reduktion dickt beim Abkühlen noch weiter ein. Wird sie zu dick, mit etwas Wasser verdünnen, bevor sie über das Gericht geträufelt wird.

Die Kartoffeln auf einer Servierplatte anrichten. Das restliche Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln vierteln, die Chilischote zerkleinern und beides hineingeben. Bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten unter Rühren anbraten, dann den Inhalt auf den Süßkartoffeln verteilen. Die Feigen vierteln und zwischen den Kartoffelspalten anordnen.

Das Ganze mit der Balsamicoreduktion beträufeln und den Ziegenkäse darüber streuen. Für die Sesamsauce helles Tahin, eine zerdrückte Knoblauchzehe, etwas stilles Wasser und den Saft einer Zitrone in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, bis eine flüssige Sauce entsteht. Danach beiseite stellen.

Für die Köfte die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und mit der Petersilie klein hacken. Ebenso die Chilischote zerkleinern, danach Zimt, Piment und etwas Muskat zugeben. Anschließend mit dem Hackfleisch in einer ausreichend großen Schüssel vermengen.

Jetzt aus dem Köfteteig etwa acht Zentimeter lange Rollen formen und gut zusammendrücken damit sie beim Braten nicht auseinanderfallen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kofta von allen Seiten darin etwa acht Minuten anbraten bis sie schön braun sind. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und in den heißen Ofen für etwa drei Minuten zum fertiggaren stellen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Petersilie klein hacken.

Die Köfte mit den gebackenen Süßkartoffeln und den frischen Feigen auf Tellern anrichten. Das Fleisch mit Sesamsauce beträufeln, anschließend mit Petersilie, Pinienkernen und Paprikapulver garnieren und servieren.

Friederike Blümel am 30. Juli 2015



# Köfte mit Tomaten-Reis und Basilikum-Schafskäse-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Köfte:

150 g Rinderhackfleisch  
1 Ei  
1 TL Cuminpulver  
Cayennepfeffer

150 g Lammhackfleisch  
1 Bund frische Minze  
1 TL Pimentpulver  
Salz  
1 Schalotte  
2 EL neutrales Speiseöl  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Pfeffer

### Für den Tomatenreis:

125 g Langkornreis  
400 g stückige Dosentomaten  
Zucker

1 Schalotte  
1 EL Butter  
Salz  
70 g Tomatenmark  
10 ml trockener Weißwein  
Pfeffer

### Für die Basilikum-Schafskäse-Creme:

1 Zehe Knoblauch  
100 g iranischer Schafskäse  
Salz

1/2 Zitrone  
1/2 Bund Basilikum  
Pfeffer  
125 g griechischer Joghurt  
5 Blätter Koriander

Für die Köfte frische Minze zupfen und fein hacken. Schalotte abziehen und klein schneiden. Beide Sorten Hackfleisch mit Schalotten, Ei, Minze und den übrigen Gewürzen vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine Köfte formen und in der Pfanne etwa acht Minuten von beiden Seiten braten.

Für den Tomatenreis Langkornreis in Wasser gar kochen und abschütten. Schalotte abziehen und klein hacken. Butter zum Schmelzen bringen und die Schalotte darin andünsten. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anrösten und mit Weißwein ablöschen. Dosentomaten dazu geben, gekochten Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Basilikum-Schafskäse-Creme Basilikum zupfen und fein hacken. Zitrone auspressen und den Saft beiseite stellen. Korianderblätter waschen. Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Griechischen Joghurt, Basilikum, Knoblauch, Korianderblätter und einen Esslöffel Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Köfte mit Tomatenreis und Basilikum-Schafskäse-Creme auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 07. Oktober 2015

# Lammhack-Pflanzerl mit Sauerrahm-Minz-Dip, Wachsbohnen

## Für zwei Personen

### Für das Pflanzerl:

250 g Lammhack	100 g Brotwürfel	200 g Semmelbrösel
200 g Pankomehl	1 rote Zwiebel, klein	1 unbehandelte Zitrone
2 EL Butter	Butterschmalz	1 Ei
130 ml Milch	0,5 Bund Thymian	1 Bund Blattpetersilie
1 EL Ras-El-Hanout	1 EL gem. Kreuzkümmel	1 EL gem. Koriander
schwarzer Pfeffer	Salz	

### Für die Wachsbohnen:

200g Wachsbohnen (gelbe Bohnen)	1 Bund Bohnenkraut	Butter
Kräutersalz	Knoblauchsatz	

### Für die Pellkartoffeln:

4 Frühkartoffeln	Butter	0,5 Bund Koriander
------------------	--------	--------------------

### Für den Sauerrahm-Minz-Dip:

50g Sauerrahm oder Schmand	50 g Naturjoghurt	1 unbehandelte Zitrone
0,5 Bund Minze	0,5 Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Harissa
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser schrubben und in kochendem Wasser gar kochen. Für die Pflanzerl die Brotwürfel in eine Schüssel geben. Eine kleine rote Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Butterschmalz anschwitzen. Das Ganze mit der Milch ablöschen, aufkochen und über die Brotwürfel gießen und kurz quellen lassen. Etwas Petersilie zupfen und fein hacken. Anschließend das Hackfleisch, ein Ei, etwas Semmelbrösel, Pankomehl sowie die gehackte Petersilie zugeben. Die Masse mit dem Ras- El-Hanout, dem gemahlene Kreuzkümmel und Koriander sowie Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Hackmasse in kleine Pflanzerl formen, in eine kalte, mit Butterschmalz ausgestrichene Pfanne setzen und den Herd auf hoher Leistung einschalten. Die Pflanzerl werden dann beidseitig bei nur mäßiger Hitze langsam angebraten.

Für die Wachsbohnen die Enden der Bohnen abschneiden und im kochenden Wasser zusammen mit etwas Bohnenkraut bissfest garziehen lassen. Das Wasser abgießen und die Bohnen in Butter schwenken. Mit etwas Knoblauch- und Kräutersatz bestreuen. Ein bis zwei lange Zweige Bohnenkraut auf den Anrichteteller legen, ein Päckchen Bohnen drauflegen und das Kraut wie ein Faden um die Bohnen binden, so dass ein Päckchen entsteht. Die Bohnen zum Warmhalten in den Ofen geben.

Wenn die Pflanzerl von beiden Seiten Farbe genommen haben, zwei bis drei Streifen von der Zitrone abschälen und mit dem Thymian zugeben. Die Butter darin aufschäumen lassen, die Pfanne mit einem Glasdeckel verschließen und vom Herd nehmen, so dass die Pflanzerl im aufsteigenden Dampf gar ziehen. Nach ein paar Minuten den Deckel von der Pfanne mit den Pflanzerl entfernen, die Pfanne erneut auf den Herd stellen, die überschüssige Feuchtigkeit verdampfen lassen und die Pflanzerl in der entstehenden, braunen Nussbutter ringsum knusprig braun braten.

Für den Sauerrahm-Minz-Dip die Minze und den Koriander fein hacken. Die Zitrone abreiben und etwas auspressen. Den Sauerrahm und den Joghurt mit der Minze, dem Koriander, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -abrieb sowie dem Harissa abschmecken. Den Dip in Anrichteschälchen geben und kühl stellen.

Die Kartoffeln ausdampfen lassen und den Koriander zupfen und fein hacken. Die Butter zum Schmelzen bringen. Vor dem Servieren die Kartoffeln längs halbieren und in flüssiger Butter mit

dem gehacktem Koriander schwenken.

Die orientalischen Lammhack-Pflanzerl mit dem Sauerrahm-Minz-Dip, den glasierten Wachsbohnen und den Koriander-Pellkartoffeln auf Tellern anrichten, mit etwas restlichem Koriander garnieren und servieren.

Clara Kramer am 02. September 2015



# Innereien

# Schweine-Leber mit Kartoffel-Püree, Paprika-Sahne-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Schweineleber:**

500 g Schweineleber	100 g Mehl	scharfes Paprikapulver
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für das Kartoffelpüree:**

500 g festk. Kartoffeln	100 ml Milch, 3,5 %	150 g Butter
Muskatnuss	Salz	

**Für die Paprika-Sahne-Sauce:**

3 gelbe Paprika	1 Zitrone	300 ml Geflügelfond
300 ml Schlagsahne	Worcestershiresauce	scharfes Paprikapulver
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für die Röstzwiebeln:**

3 Gemüsezwiebeln	Butter	Salz, Pfeffer
------------------	--------	---------------

Salzwasser zum Kochen bringen. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und im Salzwasser gar kochen. Kartoffeln abgießen und in einem Topf Milch erhitzen. Kartoffeln mit Milch und Butter zu Püree stampfen und mit Salz und frischer Muskatnuss abschmecken.

Für die Paprika-Sahne-Sauce Paprika waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen und Paprika darin anrösten. Paprika mit Geflügelfond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Sahne zugeben und reduzieren lassen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Paprika-Sahne-Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, etwas Zitronensaft und Worcestershiresauce abschmecken.

Für die Röstzwiebeln Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Butter zum Schmelzen bringen und Zwiebeln in der Butter goldbraun rösten.

Für die Schweineleber Olivenöl erhitzen. Schweineleber in Mehl wälzen und in der Pfanne anbraten. Fertig gebratene Leber mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Schweineleber, Kartoffelpüree, Paprika-Sahne-Sauce und Röstzwiebeln anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 21. September 2015

**Kalb**

# Kalb-Filet, grüner Spargel, Morchel-Rahm, Kräuter-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Kalbsfilet:**

200 g Kalbsfilet	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	1 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den Spargel:**

8 Stangen grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	100 ml Wermut
100 ml Gemüsefond	Salz	

**Für den Morchelrahm:**

20 frische Morcheln	50 ml Sherry	200 ml Sahne
1 Zitrone	1 TL Rapsöl	1 Schalotte

**Für den Kräutersalat:**

$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
1 EL Essig	1 EL Rapsöl	Meersalz

**Für die Garnitur:**

1 Schale Rote-Bete-Sprossen

Einen großen Kochtopf zur Hälfte mit Wasser füllen und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Währenddessen das Kalbsfilet von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte der vier Kräuter, Blattpetersilie, Thymian, Kerbel und Rosmarin, in einen Vakuumierbeutel geben. Mit einem Vakuumiergerät den Beutel verschließen und die Luft heraus saugen.

In das heiße Wasser ein Bratenthermometer hängen. Mit kaltem Wasser die Wassertemperatur im Topf auf 80 Grad regulieren. Die Herdplatte auf eine Stufe stellen, welche die Temperatur von 80 Grad überwiegend konstant halten kann. Anschließend das evakuumierte Kalbsfilet in das Wasser geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Die andere Hälfte der vier Kräuter fein hacken und in eine flache Form geben. Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Wasser nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Vor dem Anrichten das Kalbsfilet auspacken, kurz außen herum in einer Pfanne scharf anbraten, dann heraus nehmen und zuletzt in den gehackten Kräutern wälzen.

Zwischendurch den Spargel schälen und in einer Pfanne den Puderzucker schmelzen. Anschließend den Spargel hinzugeben und leicht karamellisieren. Dann mit Wermut ablöschen und den Spargel bissfest garen. Zuletzt den Spargel mit Salz abschmecken.

Für den Morchelrahm die Morcheln säubern und halbieren. Mit fein gehackten Schalotten in einer Pfanne mit wenig Rapsöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Morcheln anschließend mit Sherry ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Die Sauce nun einkochen lassen bis sie eine sämige Konsistenz hat. Dann mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Kräutersalat die Blätter der drei Kräuter abzupfen, in eine Schüssel geben und mit etwas Essig, Öl und Meersalz marinieren.

Zum Anrichten etwas Rahmsauce in die Mitte des Tellers geben, vier Stangen Spargel darauf platzieren und eine Scheibe des Kalbsfilets darauf geben. Anschließend die Morcheln und den Kräutersalat darum verteilen, mit Rote-Bete-Sprossen garnieren und servieren.

Michael Reich am 30. Juli 2015



# Kalb-Involtini, Spinat-Ricotta-Füllung, Schupfnudeln

**Für zwei Personen**

**Für die Involtini:**

2 Kalbsschnitzel	100 g frischer Spinat	30 g Ricotta
4 Scheiben Parmaschinken	10 g Pinienkerne	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Sauce:**

1 Zitrone	100 ml Weißwein trocken	200 ml Kalbsfond
1 EL Maisstärke	1 Knoblauchzehe	

**Für die Seitlinge:**

8 Kirschtomaten	4 Seitlinge	1 Schalotte
Margarine	Puderrucker	Olivöl

**Für die Schupfnudeln:**

400 g festk. Kartoffeln	2 Eier	200 g Mehl
Muskat, Salz, Pfeffer	Butter, Rosmarin	

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Kalbsschnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Schinken, Ricotta, Pinienkernen und Spinat belegen und zusammenrollen. Die Rollen dann mit Zahnstochern fest stecken.

Die Röllchen scharf anbraten und herausnehmen. Anschließend in einer Auflaufform in den Backofen stellen.

Für die Sauce zwei Seitlinge und einige Tomaten in den Bratensatz geben und diese dann mit ausgepresstem Zitronensaft und Weißwein ablöschen. Mit Kalbsfond aufgießen und einkochen.

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln kochen und dann klein reiben. Mit dem Ei und dem Mehl verrühren und kräftig würzen. Aus dem Teig etwa sechs Zentimeter lange Röllchen formen und diese in siedendes Wasser geben, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Die Schupfnudeln im kaltem Wasser abschrecken und dann in einer Pfanne mit Butter goldgelb anbraten.

Für das Pilzbett die Seitlinge in Scheiben schneiden und scharf anbraten und eine zerkleinerte Schalotte dazugeben.

Die Involtini auf dem Pilzbett anrichten, mit der Pilz-Tomaten-Sauce beträufeln und daneben die Schupfnudeln geben, anschließend servieren.

Friederike Blümel am 29. Juli 2015

# Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Wiener Schnitzel:**

2 Kalbsschnitzel (à 140 g)	1 Ei (Größe M)	200 ml Schlagsahne
30 g Mehl	75 g Semmelbrösel	1 Zitrone
125 g Butterschmalz	Salz	

**Für die Bratkartoffeln:**

6 festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie	2 Stangen Lauchzwiebeln
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	20 g durchw. Speck	70 g Butterschmalz
2 EL Olivenöl	1 EL Zucker	Paprikapulver
Kurkuma	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Gurkensalat:**

$\frac{1}{2}$ Bio-Salatgurke	75 g saure Sahne	25 g Joghurt
1 $\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 Stiele Dill
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und in einem großen Gefrierbeutel dünn plattieren. Die Schlagsahne steif schlagen und mit dem Ei in einer Schale verquirlen. Aus Mehl und Semmelbröseln eine Panierstraße vorbereiten. Die Schnitzel rundum leicht mit Salz würzen und nacheinander kurz in Mehl wenden, und überschüssiges Mehl abklopfen.

Die Schnitzel anschließend durch die Eiersahne ziehen und sofort in den Semmelbröseln wenden. Die Brösel gegebenenfalls leicht andrücken.

Die Schnitzel in einer heißen Pfanne mit dem Butterschmalz von jeder Seite etwa drei Minuten goldgelb ausbacken.

Für den Gurkensalat die Gurken waschen, in Streifen schälen und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend in einer Schüssel leicht mit Salz würzen und zehn Minuten ziehen lassen. Die Sahne, Joghurt, Essig und Zucker unterrühren und mit fein geschnittenen Dillspitzen verfeinern. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Den Speck fein würfeln. Die Petersilie waschen und grob hacken.

Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und die Kartoffeln zugedeckt in Butterschmalz goldgelb anbraten. Die Lauchzwiebeln und Zwiebeln dazugeben und mit andünsten. Zum Schluss zwei Esslöffel der Petersilie dazugeben und alles gut durchschwenken. Die Bratkartoffeln mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma würzen.

Eine weitere Pfanne erhitzen und den Zucker mit dem Olivenöl karamellisieren. Die restliche Petersilie dazugeben, andünsten und über den Bratkartoffeln verteilen.

Die panierten Schnitzel auf einem Teller anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und mit zwei Zitronenscheiben garnieren. Die Bratkartoffeln und den Gurkensalat dazu anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 03. August 2015

# Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Wiener Schnitzel:**

2 Kalbsschnitzel à 120 g	1 Zitrone	4 Eier
100 ml Schlagsahne	250 g Mehl	250 g Semmelbrösel
300 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

**Für die Bratkartoffeln:**

75g gewürf. Katenschinken	250 g festk. Kartoffeln	2 Schalotten
150 g Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer		

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke	1 rote Chilischote	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	5 EL Weißweinessig	3 EL Zucker
5 EL Wasser	Salz	Pfeffer

Für die Schnitzel Fleisch abwaschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer hohen Pfanne schmelzen. Eier aufschlagen, mit Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel erst mehlieren und dann durch verquirlte Eier und durch Semmelbrösel ziehen. Danach noch einmal Schnitzel durch Eiermasse ziehen und mit Bröseln panieren. Panierte Schnitzel im Butterschmalz etwa fünf Minuten goldbraun ausbacken und immer wieder mit Butterschmalz übergießen. Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und Butterschmalz wegschütten. Zitrone halbieren, Saft auspressen und in die Pfanne geben, in der das Wiener Schnitzel zuvor gebraten wurde. Mit Zitronensaft Röstaromen aus der Pfanne lösen und damit das Wiener Schnitzel beträufeln.

Für den Gurkensalat Salatgurke schälen und mit einem Sparschäler dünne Streifen abschälen, in ein Sieb geben und mit einer Prise Salz und Zucker für zehn Minuten ziehen lassen. Drei Esslöffel Zucker karamellisieren und mit je fünf Esslöffeln Weißweinessig und Wasser ablöschen. Chilischote waschen, Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen, fein hacken und mit Chili, Salz und Pfeffer unter den Sud in der Pfanne rühren. Gurke ausdrücken und mit dem Sud vermischen.

Für die Bratkartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln hineingeben und kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Katenschinken kurz vor Ende der Garzeit zu Kartoffeln geben. Schnittlauch waschen, in kleine Röllchen schneiden und mit fertigen Bratkartoffeln vermengen. Schnitzel, Bratkartoffeln und Gurkensalat anrichten und servieren.

Lynn Harder am 06. Oktober 2015

# Wiener Schnitzel mit Salzkartoffeln und Brokkoli

## Für zwei Personen

### Für die Wiener Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel, à 150 g	6 EL Pankomehl	2 EL Mehl
1 EL Sahne	1 Ei	Butterschmalz
Olivenöl	edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer		

### Für das Gemüse:

200 g festk. Kartoffeln	200 g Brokkoli	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	

### Für die Zitronenbutter:

1 unbehandelte Zitrone	100 g Butter	Cayennepfeffer
Salz		

Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und solange in Salzwasser kochen, bis er bissfest ist. Anschließend in einer Pfanne Butter zerlassen, Brokkoli darin schwenken und mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen und von beiden Seiten mit etwas Öl bestreichen.

Anschließend zwischen Frischhaltefolie flachklopfen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Pankomehl jeweils auf Teller geben. Ei und Sahne in einem dritten Teller schaumig schlagen. In einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen. Schnitzel nacheinander in Mehl, Ei-Sahne-Masse und Pankomehl wenden, leicht andrücken und umgehend in heiße Pfanne geben. Von jeder Seite etwa eine Minute braten, dann herausnehmen und auf Küchentücher abtropfen lassen.

In einer kleinen Pfanne Butter erhitzen. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Beides zur flüssigen Butter geben, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und aufschäumen lassen. Wiener Schnitzel mit Salzkartoffeln, Brokkoli und Zitronenbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 19. Oktober 2015

## Zürcher Geschnetzeltes mit Berner Rösti

### Für zwei Personen

#### Für das Geschnetzelte:

250 g Kalbsschnitzel, 1 cm dick	150 g weiße Champignons	2 Schalotten
1 EL Stärke	120 ml Sahne	2 EL Butter, weich
80 ml trockener Weißwein	2 EL Öl	Pfeffer
Salz		

#### Für die Rösti:

250 g festk. Kartoffeln	2 EL Butterschmalz	1 Muskatnuss
Pfeffer	Salz	

#### Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie

Für Zürcher Geschnetzeltes Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Petersilie zupfen und fein hacken. Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In großer Pfanne etwas Öl erhitzen. Anschließend Fleisch in zwei Portionen hinzufügen und scharf anbraten. Anschließend Fleisch herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In derselben Pfanne einen EL Öl erhitzen. Darin Champignons gemeinsam mit Schalotten leicht anrösten. Mit Sahne und Weißwein ablöschen. Anschließend Butter mit Stärke verrühren und zu Champignons hinzufügen. Sauce kurz aufkochen. Fleisch in Flüssigkeit geben und bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Rösti Kartoffeln grob reiben, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und durch ein Sieb abtropfen lassen. In einer Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen. Aus Kartoffelmasse handtellergröße Rösti formen und in Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Anschließend auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

Für Garnitur weitere Petersilie zupfen.

Das Zürcher Geschnetzelte mit dem Berner Rösti auf Tellern anrichten, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Anke Zimmermann am 22. Oktober 2015

# Zürcher Geschnetzelttes, Spätzle und Rote-Bete-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Geschnetzeltte:

300 g Kalbsrücken	150 g braune Champignons	2 Schalotten
150 ml trockener Weißwein	250 ml Kalbsfond	250 ml Schlagsahne
1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch	2 Zweig Salbei
Rapsöl , Maisstärke	weißer Pfeffer	Salz, Pfeffer

### Für die Spätzle:

200 g Mehl	2 Eier	20 g Butter
50 ml Mineralwasser	Muskat	Salz, Pfeffer

### Für den Rote-Bete-Salat:

300 g Rote Bete, vorgekocht	1 säuerlicher Apfel	2 TL Meerrettich
3 EL Ahornsirup	2 EL Weißweinessig	4 EL Walnussöl
Salz, Pfeffer		

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und fein schnetzeln. Das Rapsöl hoch erhitzen und das Geschnetzeltte anbraten, dabei etwas Mehl reinrieseln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Die Champignons putzen. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. In derselben Pfanne wie das Fleisch die Schalotten glasig dünsten. Champignons in Scheiben schneiden und dazu geben, drei Minuten dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Fond angießen, auf ein Drittel einkochen. Die Hälfte der Sahne dazugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch dazugeben und noch mal kurz aufkochen lassen.

Die restliche Sahne leicht schlagen und auf das Geschnetzeltte geben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und über das Geschnetzeltte streuen.

Für die Spätzle das Mehl, die Eier und 100 Milliliter Wasser in einer Schüssel mit einer Prise Salz vermengen und schlagen, bis der Teig Blasen schlägt.

Den Teig in das kochende Salzwasser drücken und jeweils kurz aufkochen lassen. Dann mit einer Schaumkeller heraus nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Vor dem Servieren in zerlassener Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für den Salat die Rote Bete schälen und sehr fein hobeln. Den Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und Apfelhälften fein hobeln. Rote Bete und Apfel in eine Schüssel geben. Anschließend den Meerrettich, Ahornsirup, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Walnussöl zufügen und unterrühren. Die Walnuss-Vinaigrette über den Salat geben, vorsichtig mischen. Vor dem Servieren zehn Minuten marinieren.

Das Zürcher Geschnetzelttes mit selbstgemachten Spätzle und Rote-Bete-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Friederike Blümel am 13. Juli 2015

## Zweierlei vom Kalb-Schnitzel, Pastinaken-Stampf

**Für 2 Personen**

**Für das Schnitzel:**

2 Kalbschnitzel, à 200 g	1 EL Olivenöl	2 Eier
4 EL Sahne	6 EL Mehl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für die erste Panade:**

100 g Cornflakes, ungesüßt	2 EL Sesam	2 EL getr. Cranberries
----------------------------	------------	------------------------

**Für die zweite Panade:**

100 g Pankomehl	2 EL Mandelblätter	1 Chilischote
-----------------	--------------------	---------------

**Für den Pastinakenstampf:**

250 g Pastinaken	1 mittelgroße Kartoffel	100 g Butter
100 ml Sahne	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

**Für das Apfelchutney:**

1 großer Apfel, Granny Smith	1 rote Paprika	1 Schalotte
2 cm Ingwer	6 getrocknete Aprikosen	2 EL Rapsöl
1 EL Essig	Zucker	Cayennepfeffer
Salz		

**Für die Garnierung:**

1 Zitrone	1 Bund Petersilie
-----------	-------------------

Pastinaken und Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit einer Prise Salz bissfest garen.

Schnitzel mit Öl beträufeln und zwischen Frischhaltefolie flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Sahne aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine flache Schüssel geben. Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden, mit Pankomehl und Mandelblätter mischen. Cranberries halbieren, mit Sesam und zerbröselten Cornflakes mischen. Schnitzel nacheinander in Mehl, Ei und jeweils einer Panade wenden und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Abschließend auf Küchenkrepp legen.

Für den Pastinakenstampf gegarte Pastinaken und Kartoffel durch die Kartoffelpresse drücken. Butter zerlassen und zum Stampf dazugeben. So viel erwärmte Sahne hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für das Chutney Schalotte abziehen und klein hacken. Apfel und Paprika schälen und Kerne entfernen. Diese sowie Ingwer und Aprikosen in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Wasser, Öl und Essig kurz aufkochen lassen. Bei kleiner Flamme garziehen lassen. Mit Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Schnitzel mit Pastinakenstampf und Apfelchutney auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren und servieren.

Anke Zimmermann am 16. November 2015





**Lamm**

# Dreierlei von Lamm, Bohne, geräucherte Tomaten, Bulgur

## Für 2 Personen

### Für das Lamm:

150 g Lammhackfleisch	300g Lammlachs	2 Feigen
25 g Datteln	1 Schalotte	1 Ei
1 EL Erdnusskerne	50 g Butter	2 EL Pankomehl
50 g Ziegenfrischkäse	50 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	75 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Dreierlei Bohnen:

250 g Sau-Bohnen	100 g Prinzessbohnen	10 g geräucherter Speck
15 g Butter	$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel	1 Muskatnuss
Korianderkörner	Salz	Schwarzer Pfeffer

### Für die geräucherten Tomaten:

6 Cocktailtomaten	25 g Räuchermehl, Buchenholz	6 g Korianderkörner
25 ml Olivenöl	Salz	Zucker
Pfeffer		

### Für den Curryschaum:

100 ml Milch	1 TL Currypulver	Zucker
Salz		

### Für den Bulgur:

75 g Bulgur	1 Orange	250 ml Geflügelfond
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	1 TL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	Salz
Schwarzer Pfeffer		

### Für die Garnierung:

1 EL Feigenmarmelade	1 Schale Rock Chives	1 Schale Erbsen-Kresse
1 Schale Shiso-Kresse		

Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Lammpraline Schalotte abziehen und hacken, in einem Esslöffel Öl glasig anbraten. Lammhack, Eier, gehacktes Koriandergrün, Curry und Schalotte zu einer glatten Masse mischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen formen und in einer Mischung aus Panko und gehackten Erdnüssen wälzen. Zehn Minuten vor Anrichten Bällchen bei milder Hitze in Rapsöl von allen Seiten anbraten.

Für die Lammroulade Hälfte des Lammlachses durch mehrere Schmetterlingsschnitte zu einem großen, dünnen Fleischstück zuschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und fein gehackte Feigen, sowie gehackten Koriander auf Fleisch verteilen, zu einer langen Roulade einrollen und mit Holzspießen fixieren. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten und anschließend im Ofen garen. Rest Lammlachs mit Salz und Pfeffer würzen, in der Pfanne anbraten, zu der Roulade in den Ofen geben und rosa garen. Semmelbrösel, Butter, gehackte Datteln, zwei Zweige gehackten Rosmarin und Ziegenfrischkäse vermengen. Am Ende der Garzeit Masse darauf verteilen und unter Grillfunktion im Ofen bräunen.

Cocktailtomaten mit Bunsenbrenner außen abrennen bis sich Haut löst, mit einem Messer Haut abziehen. Boden eines Topfes mit Räuchermehl und Korianderkörnern ausstreuen und ein Stück Alufolie darüber legen. Topf auf den Herd stellen. Sobald sich dichter Rauch entwickelt, Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Olivenöl darauf geben, Topf-Deckel halb

darauf legen und für fünf Minuten räuchern.

Für das Bohnenpüree Zwiebel abziehen und würfeln. Speck knusprig braten und Zwiebelwürfel mit anschwitzen. 150 Gramm Saubohnen dazugeben, pürieren und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Prinzessbohnen schräg in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Kurz vor dem Anrichten restliche Saubohnen und Prinzessbohnen in Butter in einem Topf erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Korianderkörnern aus der Mühle abschmecken.

Für den Bulgur Schalotte und Knoblauch abziehen, klein hacken und in einem Topf Rapsöl anbraten. Bulgur dazugeben und mit Fond weich kochen. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, gehacktem Koriander, Curry und etwas Abrieb einer Orange abschmecken.

Für den Curryschaum Milch in einem Topf aufkochen und Curry dazugeben. Mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Vor dem Anrichten mit einem Stabmixer Milch aufschäumen.

Alle Komponenten auf Tellern anrichten, mit Feigenmarmelade und dreierlei Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 18. November 2015

# Lamm-Feigen-Spieß mit Gurken-Minz-Dip und Gewürz-Reis

Für zwei Personen

## Für den Lamm-Feigen-Spieß:

300 g Lammrückenfilet	1 rote Peperoni	1 Zehe Knoblauch
4 frische Feigen	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 TL Kumin
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	5 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

## Für den Gewürzreis:

100 g Basmatireis	1 Schalotte	100 g Möhren
$\frac{1}{2}$ Orange	20 g Zucker	20 g Butter
20 ml Olivenöl	50 g gehackte Pistazien	20 g Mandelblätter
20 g getrocknete Cranberries	20 g Rosinen	1 g Safran
1 Prise Kardamom	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Kurkuma
Salz		

## Für den Gurken-Minz-Dip:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
200 g griechischer Joghurt	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Prise gemahlener Koriander
Salz	Pfeffer	

Für den Gurken-Minz-Dip Minze fein hacken, Knoblauch schälen und hacken. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben. Joghurt mit Minze, Knoblauch und Gurke verrühren und mit Koriander, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gewürzreis Basmati bissfest garen und auskühlen lassen. Pistazien und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Von der Orange Zesten abreiben, Möhren schälen und grob raspeln. Zucker mit 100 Milliliter Wasser zu einem Sirup kochen, Möhren und Orangenesten darin kurz aufkochen lassen und beiseite stellen. Cranberries und Rosinen mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Safran in einer Tasse mit heißem Wasser auflösen.

Schalotte schälen, fein hacken und in Butter und Olivenöl glasig dünsten. Kardamom, Kurkuma, Kreuzkümmel und Safran hinzugeben. Cranberries und Rosinen abtropfen lassen und zu der Zwiebel-Gewürz-Mischung geben. Pistazien, Mandeln, Möhrenraspel, Orangeschale und Zuckersud ebenfalls in die Pfanne geben. Basmatireis unterheben und alles kurz erhitzen.

Für die Lamm-Feigen-Spieße Peperoni von Stiel und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden. Lamm waschen, trocken tupfen und von Sehnen befreien. In große Würfel schneiden. Minze hacken, Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl mit Zimt, Kumin, Salz, gehackter Minze und dem Knoblauch mischen und Lamm darin einlegen. Feigen waschen, trocken tupfen und halbieren. Holzspieße wässern und abwechselnd Fleisch und Feige auf die Holzspieße spießen und in einer Grillpfanne etwa sechs bis acht Minuten von beiden Seiten anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Lamm-Feigen-Spieße, Gurken-Minz-Dip und Gewürzreis auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 11. November 2015

# Lamm-Karree mit Trüffel-Risotto und Trüffel-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für das Lammkarree:**

2 Lammkarrees à 150 g	2 Zehen Knoblauch	1 Stück Ingwer
200 ml Gemüsefond	10 g Speisestärke	30 g Butter
30 g Butterschmalz	1 Bund frischer Rosmarin	1 Bund frischer Thymian
1 Vanilleschote	Salz, Pfeffer	

**Für das Risotto:**

280 g Risottoreis	1 Knolle schwarzer Trüffel	10 g Parmesan
30 g Butter	1,2 L Geflügelfond	150 ml trockener Weißwein
2-4 EL Trüffelöl	Kurkuma	Salz, Pfeffer

**Für den Trüffelschaum:**

250 ml Milch	20 ml Portwein	2-3 EL Trüffelöl
1 Bund glatte Petersilie	Muskatnuss	Salz

**Für die Garnitur:**

1 Kästchen Shiso-Kresse

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Lammkarree Fleisch waschen und trocken tupfen. Vanilleschote längs aufschneiden. Butterschmalz erhitzen und die Vanilleschote mit dem Lammkarree von allen Seiten gut anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Rosmarin und Thymian waschen. Knoblauchzehen andrücken. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Lammkarree in eine Auflaufform legen und mit Kräutern, Ingwer und Knoblauch einreiben. Zwei Drittel der Butter über das Fleisch verteilen und im Backofen bei 200 Grad zu Ende garen.

Für das Risotto Fond erwärmen, mit verdünnter Stärke abbinden, mit zehn Gramm Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud beiseite stellen. Schalotten abziehen und würfeln. 20 Gramm Butter erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Reis hinzugeben und kurz mit dünsten. Mit Wein ablöschen. Stets mit so viel kochendem Fond aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Unter ständigem Rühren nach und nach den restlichen Fond aufbrauchen. Parmesan reiben und mit der restlichen Butter, Trüffelöl, Salz und Pfeffer zum Risotto geben. Mit Kurkuma würzen. Risotto für etwa zwei Minuten ruhen lassen. Für den Trüffelschaum Milch mit Portwein, Petersilie, Salz und Muskatnuss aufkochen und mit Trüffelöl abschmecken. Mischung schaumig aufschlagen.

Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken.

Risotto mit Lammkarree auf Tellern anrichten und mit gehobeltem Trüffel, Petersilie und Trüffelschaum garniert servieren.

Katharina Brandt am 23. September 2015

# Lamm-Karree, Polenta, grüner Spargel, Pfirsich-Chutney

## Für zwei Personen

### Für das Lammkarree:

6 Lammkoteletts à 100 g	1 EL Koriandersamen	1 EL Kümmel
1 EL Kreuzkümmel	1 TL Cayennepfeffer	1 EL grobes Salz
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	

### Für das Pfirsich-Chutney:

2 gelbfleischige Pfirsiche	1 Zitrone	2 Schalotten
1 Ingwer	75 g Rohrzucker	1 TL Chilipulver
1 Msp. Safran	100 ml Cidre-Essig	1 TL Sezuan-Pfefferkörner
1 TL schwarze Pfefferkörner	Salz	

### Für die Polenta:

80 g Instant-Polenta	2 EL Butter	40 g Pecorino
250 ml Gemüsefond	100 ml Vollmilch	1 Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

### Für den Salat:

8 Stangen grüner Spargel	1 Zitrone	1 Orange
1 Zweig Estragon	2 EL Olivenöl	Meersalz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Lammkarree die Koriandersamen, den Kümmel, den Kreuzkümmel und den Cayennepfeffer in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis sie anfangen zu duften. Anschließend in einen Mörser geben, vermischen und zerstoßen. Das Lammkarree waschen, trocken tupfen, mit den Gewürzen einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und Olivenöl hinzugeben. Das Lammkarree mit der Fettseite nach unten hineingeben, braun anbraten und umdrehen. Das Lamm in den Ofen schieben und zwölf Minuten garen. Vor dem Aufschneiden fünf Minuten ruhen lassen. Für das Chutney die Pfirsiche entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen, den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, Saft einer Hälfte auspressen und etwas Schale reiben. Die Pfirsiche, der Ingwer, die Schalotten, der Rohrzucker, das Chilipulver, den Zitronensaft, die Pfefferkörner und den Zitronenabrieb in einen Topf geben und mit 40 Millilitern Wasser auffüllen. Zehn Minuten kochen lassen und den Cidre-Essig hinzugeben. Anschließend das Chutney aufkochen. Den Safran vor dem Servieren unterheben und mit Salz verfeinern. Für die Polenta den Gemüsefond und die Milch aufkochen. Unter Rühren die Polenta mit einem Schneebesen hinzugeben. Etwas Muskatnuss reiben und mit Salz und Pfeffer die Polenta würzen. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten offen quellen lassen und häufig umrühren. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Polenta darin goldbraun rösten. Anschließend mit Salz und Chiliflocken würzen. Den Pecorino reiben und mit der Butter unter die Polenta rühren. Für den Salat Wasser in einen Topf erhitzen. Den Spargel vom unteren Ende befreien, im Wasser drei Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Orange halbieren und auspressen. Etwas Zitronenschale reiben, die Zitrone halbieren und auspressen. Den Estragon hacken und mit Olivenöl, dem Orangen- und Zitronensaft, der Zitronenschale, Fleur de sel und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermischen. Die Spargelstangen dritteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin kurz anbraten. Mit der Vinaigrette vermischen. Das Lammkarree mit Polenta, dem Salat vom grünen Spargel und dem Pfirsich-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Rebekka Nolte am 01. Juli 2015

# Lamm-Lachs mit zweierlei Soße, Safran-Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 Lammlachse à 200g	1 Zehe Knoblauch	3 EL Butter
2 Zweige Rosmarin	Meersalz	Pfeffer

### Für die grüne Sauce:

200 g junge Tiefkühlerbsen	50 ml Sahne	25 ml trockener Weißwein
150 ml Geflügelfond	$\frac{1}{4}$ TL Agavendicksaft	6 große Kaffir-Limettenblätter
Meersalz		

### Für die braune Sauce:

1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	100 ml roter Portwein
50 ml Geflügelfond	25 ml Sojasauce	1 Zweig Rosmarin
2 EL Zucker	Pfeffer	

### Für das Kartoffelpüree:

300 festk. Kartoffeln	3 EL Butter	100 ml Sahne
0,1 g gemahlener Safran	Muskatabrieb	Salz

Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die grüne Sauce Erbsen mit Weißwein, Geflügelfond und Limettenblättern aufkochen und leicht reduzieren lassen. Sahne hinzugeben. Mit Salz abschmecken. Sauce passieren. Nach und nach Erbsen und Limettenblätter in den Fond zurückgeben und mit Stabmixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die dunkle Sauce Zucker karamellisieren und mit Portwein ablöschen. Sojasauce und Fond hinzugeben. Einkochen lassen. Rosmarinzwig, Knoblauch und Zitronenschale hinzugeben. Nach ein paar Minuten Knoblauch und Zitronenschale wieder herausnehmen. Sauce mit Pfeffer abschmecken.

Lammlachse waschen und trocken tupfen. Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Fleisch von allen Seiten mit Knoblauch und Rosmarin scharf anbraten. Bei 90 Grad etwa 15 Minuten auf dem Gitterrost ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree Kartoffeln schälen, viertel und in gesalzenem Wasser garen. Butter mit der Sahne leicht erhitzen und zum Schmelzen bringen, Safran einrühren. Anschließend alles an die Kartoffeln geben und stampfen. Mit Salz und Muskatabrieb nachwürzen.

Lammlachse mit der grünen und braunen Sauce zusammen mit dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 12. November 2015

# Lamm-Lachs, Nusskruste, Rote-Bete-Gnocchi, Zuckerschoten

## Für zwei Personen

### Für die Lammlachse:

2 Lammlachse	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Salbei	2 Zehen Knoblauch	2 Scheiben Butters toast
50 g weiche Butter	2 EL Haselnüsse	2 EL Walnüsse
weißer Pfeffer	grobes Salz	

### Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	1 Schalotte	1 unbehandelte Zitrone
1 EL Butter	2 EL Soja-Sauce	1 Knoblauchzehe

### Für die Sauce:

200 g TK-Erbesen	2 Schalotten	200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	1 Bund Basilikum	1 Zweig Minze
1 Zitrone	Chili	Muskatnuss
Salz		

### Für die Rote-Bete-Gnocchi:

25 g Parmesan	200 g mehligk. Kartoffeln	2 EL Weichweizengrieß
2 Eier	150 g Ricotta	200 g Mehl
3 cm frischer Meerrettich	2 frische Rote-Bete-Knollen	200 ml Rote Bete Saft
2 EL Butter	2 EL Rote-Bete-Pulver	Salz
schwarzer Pfeffer	Muskatnuss	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Lammlachse von allen Seiten in der Pfanne anbraten. Den Knoblauch abziehen und anschließend einen Zweig Thymian und Rosmarin, sowie drei Salbeiblätter hinzugeben. Um die Masse für die Nusskruste herzustellen, die Toastscheiben zerkleinern und mit Thymian, Rosmarin und Salbei, den Haselnüssen und Walnüssen in einem Mixer kleinhacken. Die Masse mit der weichen Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Krustenmasse auf das Lamm geben und andrücken. Bei 200 Grad in den vorgeheizten Ofen weiter garen.

Für die Erbsen-Basilikum-Sauce die Schalotten fein würfeln und andünsten. Die tiefgekühlten Erbsen hinzugeben und mit Gemüsefond ablöschen. Das Basilikum und zwei Blätter Minze hinzugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen. Die Sahne hinzugeben und mit Muskat, Salz, Pfeffer, Chili und Zitrone abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Pürierstab nochmals aufschäumen.

Im Anschluss die Zuckerschoten putzen, den Knoblauch abziehen und die Zehen in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zuckerschoten in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter Schwenken 45 Sekunden braten. Anschließend den Knoblauch zugeben. Mit der Sojasauce ablöschen, mit Pfeffer und Zucker würzen und etwas Zitronenabrieb darüber streuen.

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In viel Wasser weich kochen, abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die frische rote Beete fein zu der Kartoffelmasse reiben und mit dem Rote-Bete-Pulver vermengen. Den Parmesan reiben und mit dem Mehl und dem Weichweizengrieß dazugeben. Die zwei Eier aufschlagen und die Eigelbe unterrühren. Mit dem Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Kartoffelmasse längliche Teigrollen formen und zwei Zentimeter dicke Stücke abschneiden. Mit der Gabel das typische Gnocchi-Muster eindrücken und in einen Topf mit Salzwasser und dem Rote-Bete-Saft geben. Sobald die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle abschöpfen. Anschließend diese in einer Pfanne mit Butter schwenken und etwas frischen Meerrettich darüber reiben.



Die Lammlachse mit den Rote-Bete-Gnocchi und Zuckerschoten auf Tellern anrichten, mit der Erbsen-Basilikum-Sauce beträufeln und anschließend servieren.

Rebekka Nolte am 29. Juli 2015

## Lamm-Rücken mit Graupen-Risotto, Zucchini-Streifen

### Für zwei Personen

#### Für den Lammrücken:

300 g Lammrücken	1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl	Salz

#### Für das Graupen-Risotto:

100 g Perlgraupen	1 Schalotte	2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Zehe Knoblauch	100 g Gorgonzola	2 EL Butter
50 ml Weißwein	350 ml Gemüsefond	Chili
Salz	schwarzer Pfeffer	

#### Für die Zucchinistreifen:

1 Zucchini	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

#### Für die Garnitur:

5 Cocktailtomaten, mit Stiel

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Cocktailtomaten in eine Auflaufform geben und in den Backofen stellen.

Für den Lammrücken diesen salzen und in einer Pfanne von allen Seiten mit dem Olivenöl anbraten. Anschließend für 20 Minuten auf das Gitter im Backofen legen.

Für das Risotto den Gemüsefond erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten, den Knoblauch und die Perlgraupen anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und rühren, bis die Perlgraupen den Wein aufgenommen haben. Nach und nach den heißen Gemüsefond hinzufügen und umrühren. Das Risotto 30 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zusammen mit der Butter, dem Gorgonzola unter das Risotto heben. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini diese längs in dünne Scheiben schneiden, mit dem Olivenöl bestreichen und in einer Grillpfanne kurz anbraten. Die Schale einer Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen. Den Abrieb für das Fleisch beiseitelegen und die Zucchini mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lammrücken aus dem Backofen holen und anschließend in einer Pfanne mit der Butter, dem Rosmarin, dem abgezogenen und zerdrückten Knoblauch sowie dem Zitronenabrieb schwenken. Den Lammrücken mit Gorgonzola-Graupen-Risotto und Zucchinistreifen auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Reich am 09. Juli 2015

# Lamm-Rücken, Zitronen-Walnuss-Risotto, Paprika-Konfitüre

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

400 g Lammlachse	2 Stück Knoblauch	1 rote Pfefferschote
1 Bio-Zitrone	1 EL Butter	2-3 Zweige Rosmarin
2-3 Zweige Thymian	1 TL Chili-Flocken	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Für das Risotto:

50 g Risotto Reis	3 Schalotten	2 Stück Knoblauch
2 Pfefferschoten	2 Zitronen	100 g Parmesan
2-3 EL Butter	250 ml trockener Weißwein	750 ml Gemüsefond
100 g Walnüsse	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Koriander
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

### Für die Paprika-Konfitüre:

2 Paprika	1 große rote Zwiebel	2 Sternanis
100 g Zucker	4 EL Weißwein-Essig	1 Bund Minze
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für den Erbsenschaum:

250 g TK-Erbesen	1 Schalotte	1 Knoblauch
2 EL Butter	200 ml trockener Weißwein	200 ml Gemüsefond
1 TL Wasabi	100 ml Schlagsahne	Salz

Für das Lamm die Nadeln von Rosmarin und Thymian zupfen und fein hacken. Die Kräuter mit einer guten Prise Salz, Pfeffer, Chili Flocken und der Schale von einer Zitrone mischen.

Olivenöl erhitzen. Lammlachse waschen, trocken tupfen, in der Kräutermischung wenden und anbraten. Eine angeschnittene Pfefferschote und eine zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Hitze reduzieren und Butter hinzufügen. Fleisch immer wieder mit der Butter beträufeln. Abschließend das Fleisch in Alu-Folie einwickeln und fünf Minuten ruhen lassen.

Für das Risotto Schalotten und Knoblauch abziehen, mit Pfefferschoten in feine Würfel schneiden und in Butter glasig schwitzen. Den Fond erhitzen. Reis zu den Schalotten geben und mit garen. Mit dem Wein ablöschen. Wenn der Wein verkocht ist, immer wieder mit Fond aufgießen und unter ständigem Rühren gar kochen. Parmesan fein reiben. Zitronenschale von beiden Zitronen abreiben. Kräuterblätter abzupfen, geriebenen Parmesan dazugeben, Butter unterrühren und mit Walnüssen und Kräutern verfeinern.

Für die Paprika-Konfitüre Zwiebel abziehen und in feine Würfel scheiden. Paprika von Gehäuse und Stängel befreien und in kleine Würfel schneiden. Beides in Olivenöl anbraten, mit Zucker karamellisieren und mit Weinessig ablöschen und reduzieren. Den Sternanis mit garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sternanis entfernen und die Hälfte der Masse pürieren und wieder zum Rest dazugeben. Als Abschluss etwas Minze hinzufügen.

Für den Erbsenschaum Schalotte und Knoblauch abziehen, vom Knoblauch den Keimling entfernen und beides fein schneiden und in Butter anbraten. Die Erbsen dazu geben und mit Weißwein und Fond ablöschen und reduzieren. Wasabi und Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen und passieren. Mit Salz abschmecken und nochmals mit Butter aufmontieren.

Die Lammlachse mit der Paprika-Konfitüre, dem Risotto sowie dem Erbsenschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 21. September 2015

# Rosmarin-Lamm mit Kartoffel-Paprika-Feta-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Lamm:**

400 g Lammfilet                      4 Zweige Rosmarin                      Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

300 g festk. Kartoffeln              3 Zwiebeln                              2 Knoblauchzehe  
200 g rote Paprika                      1 Chilischote                              200 g Fetakäse  
3 Stangen Sellerie                      50 ml Weißweinessig                      200 ml Gemüsesfond  
1 Bund Koriander                      1 Bund glatte Petersilie                      1 Bund Minze  
Salz, schwarzer Pfeffer

**Für die Aioli:**

150 g Parmesan                      150 ml Pflanzenöl                      1 EL Weißweinessig  
1 EL mittelscharfer Senf                      1 EL süßer Senf                      1 Ei  
1 Zitrone                                       $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum

Einen Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen anderen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Den Rosmarin klein hacken. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und in Salz, Pfeffer und dem Rosmarin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Lamm kurz scharf anbraten und anschließend im Backofen weiter garen.

Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln mit der Schale darin gar kochen. Anschließend abgießen, auskühlen lassen und pellen. Die Paprika im anderen Backofen so grillen, bis sich die Haut sichtlich von der Paprika lösen lässt. Anschließend herausnehmen und schälen.

Für das Dressing die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und darin alles anbraten. Anschließend den Senf dazugeben und mit dem Fond und dem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Marinade geben. Die Paprika ebenfalls klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Den Fetakäse reinbröckeln. Die Kräuterblätter abzupfen und unter den Salat heben.

Für die Aioli aus dem Öl, dem Essig, dem Ei und dem Senf eine Mayonnaise herstellen. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Parmesan fein reiben. Die Basilikumblätter abzupfen und sehr fein schneiden. Die Mayonnaise mit dem süßen Senf, dem Parmesan und dem Abrieb und dem Saft der Zitrone sowie dem Basilikum verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lamm mit dem Kartoffel-Paprika-Salat und der Aioli auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 13. August 2015



**Meer**

## Dreierlei von der Jakobsmuschel

### Für 2 Personen

#### Für die Jakobsmuschel 1:

2 ausgelöste Jakobsmuscheln	2 Maracuja	1 TL milder Weißweinessig
1 TL Agavendicksaft	3 EL kaltgepresstes Olivenöl	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Koriandergrün	1 TL Meersalz	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
1 EL Rapsöl	Piment-d'Espelette	Salz

#### Für das Jakobsmuschel 2:

2 ausgelöste Jakobsmuscheln	1 Knolle schwarzer Trüffel	1 Stiel Zitronengras
1 Limette	100 ml Rapsöl	1 EL Agavendicksaft
1 EL Senf, mittelscharf	1 Bund Schnittlauch	100 ml Milch
1 Muskatnuss	1 EL Trüffelöl	Salz, Pfeffer

#### Für die Jakobsmuschel 3:

2 ausgelöste Jakobsmuscheln	2 mittelgroße Chicoréestauden	100 g Schalotten
70 g Butter	200g kalte Butter	200 ml trockener Weißwein
350 ml Fischfond	1 EL Rapsöl	15 g Zucker
Himbeeressig	Vanillesalz	Salz, Pfeffer

#### Für die Garnitur:

2 Muschelschalen	4 Passionsfruchtblüten
------------------	------------------------

Für die Vinaigrette Maracujas halbieren und Fruchtmark mit Teelöffel herauskratzen. Mit einem Pürierstab pürieren. Püree durch ein feines Sieb streichen. Mit Essig, Agavendicksaft, Piment d'Espelette und Salz abschmecken. Olivenöl mit Schneebesen unterrühren. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden. Korianderblättchen abzupfen und fein hacken. Kräuter mit der Vinaigrette verrühren. Fleur de sel und Curry mischen. Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Currysalt würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Jakobsmuscheln darin auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten, abschließend in Muschelschalen servieren.

Für das Carpaccio Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronengras, Limettensaft und -abrieb in Topf geben. Öl dazugeben und kurz erwärmen, bis Aromen der Limette und des Zitronengrases herauskommen. Öl mit Senf vermischen und mit Agavendicksaft abschmecken. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geschnittenem Schnittlauch verfeinern. In einem Topf Milch aufkochen und mit geriebener Muskatnuss abschmecken. Trüffelöl zugeben und mit Pürierstab schaumig aufmixen.

Für das letzte Dreierlei Schalotten abziehen und schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Butter anschwitzen. Nach fünf Minuten mit Weißwein ablöschen, leise köchelnd fast vollständig einkochen. Fischfond zugeben und auf die Hälfte einkochen, danach passieren. Kalte Butterwürfel mit einem Pürierstab in den heißen Fond mixen. Mit Salz, Pfeffer und Himbeeressig abschmecken. Sauce kurz vor dem Anrichten ohne zu köcheln schaumig mixen. Chicorée waschen, Strunk entfernen und in ein bis zwei Zentimeter breite Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zucker hinzugeben und karamellisieren. Chicorée zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln eine Minute von beiden Seiten anbraten, mit Vanillesalz und Pfeffer abschmecken. Das Dreierlei von der Jakobsmuschel auf Tellern anrichten, mit Passionsfruchtblüten und gehobeltem Trüffel garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 18. November 2015

# Jakobsmuscheln mit Chili-Vanille-Butter, Kürbis-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	1 Zitrone	100 g Butter
2 Vanilleschoten	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	Meersalz

### Für das Kürbispüree:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	$\frac{1}{2}$ Butternut-Kürbis	1 mehligk. Kartoffel, groß
1 Stk. Ingwer	1 Zitrone	200 g Butter
1 EL kalte Butter	400 ml Geflügelfond	4 EL Zitronensaft-Konzentrat
1 EL Olivenöl	Knoblauchsatz	Muskatnuss
Salz		

### Für den Tomaten-Melonen-Salat:

$\frac{1}{2}$ Cantaloup-Melone	$\frac{1}{2}$ Galia-Melone	1 Rispe Cocktailtomaten, klein
1 EL Mangopüree	1 EL Olivenöl	1 Zweig Basilikum
Kräutersatz, Pfeffer	Salz	

### Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum	1 Zweig Minze	1 Zweig Melisse
-------------------	---------------	-----------------

Geflügelfond zum Kochen bringen.

Für das Kürbispüree Kürbisse waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Kartoffel schälen und würfeln. Beides im kochenden Fond bei geschlossenem Deckel zehn Minuten weich garen.

Für den Tomaten-Melonen-Salat Cocktailtomaten waschen und von den Rispen lösen. Mit dem Bunsenbrenner Cocktailtomaten abflämmen, bis die Haut Blasen wirft. Haut abziehen. Aus den Melonenhälften kleine Kugeln ausstechen. Minze- und Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Melonenkugeln, Cocktailtomaten, Olivenöl und Mangopüree vermengen. Minz- und Basilikumstreifen unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kräutersatz abschmecken.

Kürbis-Kartoffel-Gemüse abgießen, Kochflüssigkeit auffangen. Im noch heißen Topf Butter schmelzen und braun werden lassen. Zitrone waschen und trocken reiben. Ingwer und Zitronenschale in die braune Butter reiben. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Kürbis-Kartoffel-Gemüse und Zitronenkonzentrat hinzufügen. Fein pürieren und mit der aufgefangenen Kochflüssigkeit angießen. Kalte Butter dazu geben. Mit Olivenöl, Salz, Knoblauch-Satz und Muskatnuss sowie gegebenenfalls weiterem Ingwer- und Zitronenabrieb abschmecken.

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Chilischote waschen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in feine Ringe schneiden. Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Jakobsmuscheln mit Meersalz würzen, Butter hinzugeben und aufschäumen lassen, Vanillemark und Chili hineingeben und durch schwenken. Zitrone waschen, Schale abreiben und zu den Muscheln geben.

Jakobsmuscheln mit Chili-Vanille-Butter, Kürbispüree und Tomaten-Melonen-Salat anrichten, mit Basilikum-, Melisse- und Minzblättchen garnieren und servieren.

Clara Kramer am 21. September 2015





**Rind**

# 'Surf and Turf' mit Erbsen-Püree, Pfifferlingen, Chips

## Für zwei Personen

### Für das Surf and Turf:

2 Rinderfiletmedaillons, à 500 g	4 Jakobsmuscheln	2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone	250 g Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Vanilleschote	Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Rotwein-Sauce:

100 g Zucker	250 ml Rotwein	1 Zehe Knoblauch
Butter	Salz	

### Für das Erbsenpüree:

250 g Erbsen (TK)	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	250 ml Gemüsefond	2 EL Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Kartoffelchips:

1 festk. Kartoffel	1 Süßkartoffel	1 Lila Kartoffel
Frittieröl		

### Für die gebratenen Pfifferlinge:

10 Pfifferlinge	Salz	schwarzer Pfeffer
-----------------	------	-------------------

### Für die Garnitur:

1 Schale Rote Bete-Sprossen
-----------------------------

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse mit dem Öl füllen und vorheizen.

Für das Surf and Turf die Rinderfilets salzen und in der Grillpfanne ohne Fett von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend den Rosmarin, eine abgezogene und zerdrückte Knoblauchzehe sowie ein Stück Butter auf das Fleisch legen und ohne die Grillpfanne für 20 Minuten in den Backofen auf das Gitter legen. Nach Ende der Garzeit den Ofen öffnen und das Fleisch bis zum Servieren ruhen lassen.

Für das Erbsenpüree die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit einem Esslöffel Butter leicht anschwitzen. Anschließend die Erbsen hinzufügen und mit dem Gemüsefond soweit ablöschen, dass die Erbsen gerade noch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Alles ein paar Minuten köcheln lassen.

Für die Rotwein-Sauce in einer Pfanne den Zucker karamellisieren und mit dem Rotwein ablöschen. Eine Knoblauchzehe hinzufügen. Alles so lange köcheln lassen, bis der Rotwein dickflüssig wird. Den Knoblauch aus der Rotweinreduktion entfernen. Anschließend mit etwas Butter abbinden und mit Salz würzen.

Ein Teil der Flüssigkeit der Erbsen in einer Schüssel auffangen. Die Erbsen mit dem Pürierstab fein pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas von der Flüssigkeit zugeben. Es sollte sich eine cremige, streichfähige Masse ergeben. Die Masse anschließend durch das Haarsieb streichen. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Mousse mit der restlichen Butter, dem Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Bis zur Weiterverarbeitung in kaltes Wasser legen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffelscheiben in der heißen Fritteuse knusprig frittieren, abschließend erneut auf ein Stück Küchenpapier legen und salzen.

Die Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei schwacher Hitze anbraten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Surf and Turf die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die Vanilleschote halbieren

und das Mark herauskratzen. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Beides zusammen mit etwas Abrieb der Zitrone, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Jakobsmuscheln in der Grillpfanne von beiden Seiten anbraten und anschließend salzen und in der Gewürzbutter wenden.

Das Surf and Turf mit Erbsenpüree, gebratenen Pfifferlingen, Kartoffelchips und Rotweinsauce auf Tellern anrichten, mit Rote Bete-Sprossen garnieren und servieren.

Michael Reich am 06. Juli 2015

## **Geröstetes Roastbeef mit Glasnudeln und Pak-Choi**

**Für zwei Personen**

**Für das Roastbeef:**

2 Roastbeef-Stücke, à 150 g    Olivenöl    weißer Pfeffer, Salz

**Für die Glasnudeln:**

100 g Glasnudeln	2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
25 g Ingwer	2 Pak-Choi	100 g Shiitake
1 Limette	2 EL Sojasauce	200 ml Mangosaft
1 TL Sesam	Salz	

Glasnudeln in eine Schüssel geben und vollständig mit heißem Wasser bedecken und quellen lassen.

Sojasauce und Mangosaft in einen kleinen Topf geben und bei maximaler Hitze etwa fünf Minuten auf die Hälfte reduzieren lassen.

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

Pak Choi vom Strunk befreien und Blätter auseinander zupfen und Shiitake in dünne Scheiben schneiden.

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Koriander mit Stielen grob hacken.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Roastbeef von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und darin von beiden Seiten etwa eine Minuten anbraten. Die noch restwarme Pfanne vom Herd nehmen und mit Alufolie bedecken. Darin das Fleisch zehn Minuten ziehen lassen.

In weiterer Pfanne Öl erhitzen und Shiitake bei hoher Hitze anbraten. Pak Choi, den Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und alles etwa eine Minuten braten lassen.

Glasnudeln aus dem Wasser nehmen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Mit Mango- Soja-Sud ablöschen. Koriander und Limettensaft hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Das geröstete Roastbeef mit Glasnudeln und Pak Choi auf Tellern anrichten, mit Sesam und Limettenabrieb garnieren und servieren.

Julia Bayer am 05. November 2015

## Kürbis-Steinpilz-Risotto mit Rinder-Filet

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

300 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	150 g Steinpilze
200 g Risottoreis	20 g Butter	25 g Parmesan
500 ml Gemüsefond	100 ml trockener Rotwein	90 ml Olivenöl
10 g Thymian	Salz	Pfeffer

**Für das Rinderfilet:**

200 g Rinderfilet	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl erhitzen und Rinderfilet darin von beiden Seiten scharf anbraten. Rinderfilet im Backofen für etwa 15 Minuten im Backofen garen.

Für das Risotto Kürbis waschen, entkernen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Thymian von den Stielen zupfen. Zwiebel abziehen und in feine Würfel hacken. Käse fein reiben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel darin anschwitzen. Mit Salz würzen. Gemüsefond erwärmen.

Zwiebeln mit Öl in einem Topf glasig anschwitzen und bei mittlerer Hitze mit dem Risottoreis circa zwei Minuten dünsten. Steinpilze putzen und in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. Steinpilze zum Risottoreis geben und mit Rotwein ablöschen. Risotto aufkochen, Kürbiswürfel hinzugeben. Immer wieder Fond hinzugeben. Risotto vom Herd nehmen und Parmesan, Butter und gehackten Thymian unterrühren.

Kürbis-Steinpilz-Risotto mit dem Rinderfilet auf Tellern anrichten und mit Thymian garniert servieren.

Julia Bayer am 09. November 2015

# Rinder-Filet mit Gemüse-Spaghetti und Barbecue-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilet, á 200 g	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Butterschmalz	1 TL Meersalz
1 TL bunter Pfeffer		

**Für die Gemüsespaghetti:**

1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	2 Karotten
2 EL Kürbiskerne	1/2 Bund Koriandergrün	Olivenöl
Sezuan-Pfeffer	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Barbecuesauce:**

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	15 g Ingwer
150 ml Mango-Saft	150 ml Maracuja-Saft	2 EL Tomatenmark
20 g Roh-Rohrzucker	2 Gewürznelken	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver, mild
1 Limette	2 TL Rauchsatz	2 TL Urwaldpfeffer
weißer Pfeffer	1 TL Cayennepfeffer	Chili

**Für die Garnitur:**

6 Blüten Kapuzinerkresse

Den Backofen auf 150 Grad und Umluft vorheizen.

Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Alles fein hacken und mit den Nelken, dem Currypulver und Chili in der Pfanne kurz braten. Den Zucker mit Tomatenmark und dem Mango- und Maracujasaft dazugeben und aufkochen lassen. Die Nelken aus der Sauce entfernen. Die Sauce mit Rauchsatz, Urwaldpfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend etwas Limettensaft und Abrieb hinzugeben.

Das Fleisch mit Meersalz und Pfeffer würzen, danach kurz von allen Seiten in einer Pfanne scharf mit Butterschmalz, Knoblauch Thymian und Rosmarin anbraten. Bei 150 Grad für 25 Minuten im Ofen garen.

Die Karotte und die Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spagetti schneiden. Danach die Karotten in einer Pfanne anbraten und nach drei Minuten die Zucchini dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und mit gehacktem Koriander über die Gemüsespaghetti geben.

Das Rinderfilet mit der Sauce auf Tellern anrichten. Die Gemüsespaghetti daneben geben, mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Rebekka Nolte am 30. Juli 2015

# Rinder-Filet mit Röst-Kartoffeln, Pastinaken und Möhren

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletsteaks à 150 g	1 Zehe Knoblauch, groß	1 Bund Rosmarin, klein
1 Bund Thymian, klein	Salz, schwarzer Pfeffer	Olivenöl

### Für Kartoffeln, Gemüse:

500 g Kartoffeln	3 Pastinaken	3 Möhren
3 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl
Meersalz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Sauce:

75 ml Kalbsfond	75 ml Rotwein	50 ml Portwein
$\frac{1}{2}$ Möhre	$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	1 Schalotte
5 Zweige Thymian	40 g kalte Butter	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Zwiebelringe:

1 Zwiebel	Zucker	Olivenöl
-----------	--------	----------

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln, die Pastinaken und die Möhren schälen und zerkleinern. Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Von den Rosmarinzweigen Nadeln abzupfen. Wasser in einen großen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und die Möhren hineingeben und fünf Minuten kochen. Anschließend die Pastinaken hinzugeben und weitere vier Minuten garen. Das Wasser abschütten und das Gemüse ausdampfen lassen. Die Möhren und die Pastinaken aus dem Topf nehmen. Die Kartoffeln im Topf so stark schütteln, dass sie aufreißen. In einem Bräter das Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Knoblauch und den Rosmarin hineingeben. Die Kartoffeln, die Möhren und die Pastinaken hinzugeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen und im Olivenöl wenden. Das Gemüse gleichmäßig verteilen, den Bräter in den Backofen geben und goldbraun backen lassen. In der letzten Minute noch im Backofen grillen. Für das Rinderfilet eine Grillpfanne sehr heiß werden lassen. Den Rosmarin und den Thymian fein hacken. Anschließend mit Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Schneidebrett streuen. Die Filets mit Olivenöl beträufeln und in der Kräutermischung wenden. Die Filets in die Pfanne geben und leicht andrücken. Nach einer Minute wenden. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die bereits gebräunte Seite des Filets mit dem Knoblauch einreiben. Nach einer Minute das Filet erneut wenden und die andere Seite mit Knoblauch einreiben. Anschließend das Rinderfilet fünf Minuten auf beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller ruhen lassen und mit Olivenöl beträufeln, um ein Austrocknen zu verhindern. Für die Sauce die Schalotte abziehen und grob würfeln. Die Möhre und den Staudensellerie schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Gemeinsam mit dem Thymian in die Grillpfanne geben, in dem das Rinderfilet angebraten wurde und bei ständigem Umrühren scharf anbraten. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen, um den Bratensatz zu lösen. Den Portwein, den Kalbsfond und den restlichen Rotwein hinzugeben und um die Hälfte eireduzieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sauce mit Butter abbinden und durch ein Sieb geben. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne Olivenöl und Zucker so lange erhitzen bis der Zucker schmilzt. Die Zwiebelringe hinzugeben und karamellisieren lassen. Das Rinderfilet mit gerösteten Kartoffeln, Pastinaken und Möhren auf Tellern anrichten, mit den Zwiebelringen garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 05. August 2015

# Rinder-Filet mit Rote-Bete-Püree und Balsamico-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Filet:**

2 Rinderfilets, à 200 g                      1 Bund Thymian    30 ml Rapsöl

**Für das Rote-Bete-Püree:**

3 Knollen Rote Bete                      100 g Sellerie            100 g mehligk. Kartoffeln  
30 g Butter                              50 g kalte Butter    200 ml Gemüsefond  
1 Muskatnuss                              Chillisalz                Salz  
Pfeffer

**Für die Sauce:**

2 rote Zwiebeln                              20 g kalte Butter    200 ml Rotwein  
50 ml Balsamico Essig                      2 EL Zucker            Salz  
Pfeffer

**Für die Rosmarin-Butter:**

50g Butter                                      50 ml Olivenöl            1 Zehe Knoblauch  
1 Bund Rosmarin                              Salz

**Für das Cranberrygelee:**

500 g Cranberries, TK                      900 ml Apfelsaft    1 Zimtstange  
350 g Zucker                                  20 g Speisestärke

**Für die Garnitur:**

1 TL getrocknete Chili

Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz bissfest garen.

Für das Püree 20 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, bis sie goldbraun ist. Gemüse abgießen und etwas von dem Fond auffangen. Einige Rote-Bete-Würfel zur Seite legen.

Gemüse pürieren, mit kalter Butter verfeinern und mithilfe des Fonds eine homogene Masse herstellen. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chilisalz und der goldbraunen Butter abschmecken. Die beiseitegelegten Rote-Bete-Würfel mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der restlichen Butter marinieren.

Rinderfilets salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen, zwei Thymian-Zweige hinzugeben und Filets von beiden Seiten braun anbraten. Anschließend im Ofen 14 Minuten garen.

Für die Sauce Zwiebeln abziehen, halbieren und in grobe Scheiben schneiden. In einem Topf Zucker karamellisieren lassen, Zwiebeln unterrühren und mit Rotwein und Essig ablöschen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss mit kalter Butter aufrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knoblauch-Rosmarin-Butter Knoblauch abziehen und mithilfe eines Messerrückens und etwas Salz zu Mus zerreiben. Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch dazugeben. Rosmarin-Nadeln eines Zweiges abzupfen und fein hacken. Anschließend zur Knoblauch-Buttermischung geben.

Für das Cranberrygelee Cranberries mit Apfelsaft und Zimtstange zugedeckt bei kleiner Hitze zehn Minuten kochen, abkühlen lassen und durch ein feines Sieb gießen. In einem Topf Zucker und in Wasser aufgelöste Stärke mischen. Saftmischung zugeben, unter Rühren mit einem Holzlöffel aufkochen und drei Minuten sprudelnd kochen lassen.

Rinderfilet mit Balsamicosauce und Rote-Bete-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 19. November 2015

# Rinder-Filet mit Schafskäse-Pesto und Möhren

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 180 g	4 Scheiben durchw. Speck	20 g Butter
20 g Butterschmalz	Salz	weißer Pfeffer

### Für das Pesto:

25 g Schafskäse	150 g Fladenbrot	100 g Möhren
1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Toastbrot	25 g Walnusskerne
3 Stiele Thymian	100 ml Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

### Für die Möhren:

1 Bund Bundmöhren, mit Grün	50 g Zucker	30 g Butter
20 g Walnusskerne	Salz	weißer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Ein Esslöffel Olivenöl und zwei Esslöffel Wasser in einem Topf erhitzen. Möhren darin zugedeckt sechs Minuten dünsten. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden und das Brot grob hacken. Die Walnüsse grob hacken und mit den Brotbröseln in einer Pfanne ohne Fett braun rösten. Den Thymian waschen, trocken tupfen und einige Stiele zum Garnieren beiseitelegen. Den übrigen Thymian von den Stielen zupfen. Die Möhren herausnehmen und auskühlen lassen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln und mit Küchengarn in Form binden. Einen Esslöffel Butterschmalz und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten. Anschließend das Fleisch auf ein Backblech geben und mit dem Bratsatz übergießen. Im vorgeheizten Backofen medium garen.

Die gedünsteten Möhren, die Walnüsse, die Brotbrösel und 100 Milliliter Olivenöl zu einer glatten Masse verarbeiten. Den Schafskäse fein würfeln und dreiviertel und den Thymian unter das Pesto heben. Fladenbrot je nach Größe vierteln oder halbieren und in Scheiben schneiden.

Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und unter das Pesto geben. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten braun rösten. Fertiges Brot herausnehmen, evtl. mit etwas Salz würzen.

Die Bundmöhren von Grün trennen, dabei einen Zentimeter des Grüns stehen lassen. Diese in einem Topf mit wenig Wasser bissfest garen und dann heraus nehmen. Längs halbieren und kurz ausdampfen lassen. Anschließend Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker hinzu geben. Dann die Möhren in die Pfanne legen, und unter schwenken braten bis sie eine leichte Bräune haben.

Das Rinderfilet mit dem Möhren-Walnuss-Schafskäse-Pesto, dem geröstetem Fladenbrot und den karamellisierten Möhren auf einem Teller anrichten und servieren.

Friederike Blümel am 16. Juli 2015



# Rinder-Filet, Estragon-Kruste, Semmelknödel, Pfifferlinge

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets , á 160 g      Salz      schwarzer Pfeffer  
Pflanzenöl

**Für die Kruste:**

30 g Butter      80 g Semmelbrösel      1 Bund Estragon  
bunter Pfeffer      Salz

**Für die Semmelknödel:**

2 Scheiben Bacon      2 Brötchen (vom Vortag)      3 Eier  
125 ml Milch      2 Frühlingzwiebeln      2 EL Butter  
Salz      schwarzer Pfeffer      Muskatnuss

**Für die Pfifferlinge:**

200 g Pfifferlinge      20 g Margarine      1 Schalotte

**Für die Sauce:**

1 Sellerie      1 Möhre      2 Frühlingzwiebeln  
1 TL Tomatenmark      300 ml Rinderfond      150 ml Rotwein trocken  
2 EL Maisstärke

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Semmelknödel die Brötchen klein schneiden und mit warmer Milch übergießen. Die Masse mit gehackten Frühlingzwiebeln, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und beiseite stellen.

Für die Kruste die Butter schaumig schlagen, Semmelbrösel zufügen, Estragon klein schneiden und anschließend mit Salz und buntem Pfeffer zu der Butter geben. Die Masse in eine Klarsicht-hülle wickeln und ins Eisfach legen.

Nun die Eier aufschlagen, in den Knödelteig geben und kräftig durchmischen. Anschließend tennisballgroße Knödel formen und diese in siedendes Wasser geben.

Nun das Fleisch würzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und dort circa zehn Minuten weiter garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Kruste aus dem Eisfach nehmen und auf das Fleisch legen.

Den Sellerie, die Möhre und die Zwiebel klein schneiden und in dem Bratensatz anbraten. Das Tomatenmark dazu geben und mit Wein ablöschen. Anschließend mit Fond aufgießen und einkochen.

Das Gemüse heraus filtern und die Sauce im Topf weiter einkochen. Wenn nötig mit Maisstärke abbinden.

Die Pfifferlinge putzen und in große Stücke zerschneiden. Die Pilze dann mit den Schalotten in der Margarine braten.

Die Semmelbrösel aus dem Wasser nehmen und kurz in Butter anbraten.

Den Bacon in einer Pfanne auslassen und daraus Chips brechen. Diese auf den Knödel anrichten. Das Rinderfilet mit den Semmelknödeln auf dem Teller anrichten, die Pilzen dazugeben und anschließend servieren.

Friederike Blümel am 27. Juli 2015

# Rumpsteak, Kartoffelscheiben, Krabben-Dip, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Rumpsteak:

2 Rumpsteaks à 200 g	1 Zehe Knoblauch	2 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer		

### Für die Kartoffelscheiben:

2 große, festk. Kartoffeln	1 Zehe Knoblauch	2 EL Butter
1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer		

### Für den Dip:

100 g Nordseekrabben	1 Stange Staudensellerie	2 Frühlingszwiebeln
1 kleiner Apfel	250 g Sahnequark	2 EL Naturjoghurt
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

### Für den Tomaten-Gurken-Salat:

250 g kleine Strauchtomaten	1/2 Salatgurke	1 Schalotte
1 Zitrone	1 EL heller Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
5 Basilikumblätter	3 EL Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden und im Öl mit Rosmarin und Knoblauch kurz marinieren. Auflaufform mit Butter ausfetten und die Kartoffelscheiben mit Marinade hineingeben, salzen, pfeffern und im Ofen circa 25 Minuten weich backen.

Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, salzen und in heißer Butter mit Kräuterzweigen und Knoblauch von jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Pfeffern und mit den Gewürzen in Alufolie wickeln. Für acht bis zehn Minuten in den Backofen legen, danach aus dem Ofen nehmen und in Folie ruhen lassen.

Für die Creme Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch kleinschneiden. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit Quark und Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Tomaten waschen und halbieren. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und etwa zwei Esslöffel klein hacken. Zitrone auspressen, sodass ein EL Saft entsteht. Öl, Essig und Zitronensaft mit Schalottenringen und gehackter Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomatenhälften und Gurkenstücke hinzugeben. Mit Basilikum Blätter anrichten.

Rumpsteaks, Kartoffelscheiben, Staudensellerie-Creme und Salat auf Tellern anrichten und mit Krabben garniert servieren.

Anke Zimmermann am 11. November 2015

# Stroganoff 2.0, Champignons, Rote Bete, Kartoffel-Stroh

## Für 2 Personen

### Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet, à 400 g	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	1 cm Ingwer	1 EL Rapsöl
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für das Meerrettich-Gelee:

2 EL frischer Meerrettich	50 ml Milch	45 ml Sahne
1 EL Crème-fraîche	1 EL saure Sahne	1 Muskatnuss
3 g Agar-Agar	Zucker	

### Für die Champignons:

100 g Champignons	1 Schalotte	1 EL gehackte Petersilie
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für die Rote Bete:

2 Kugeln vorgegarte Rote-Bete gemahlener Kümmel	125 ml Rote-Bete-Saft Chili	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke Salz
--	--------------------------------	---------------------------------------

### Für das Kartoffelstroh:

1 große festk. Kartoffeln	2 l Frittier-Öl
---------------------------	-----------------

### Für die Sauce:

1 Schalotte	50 g Champignons	25 g Speck
50 ml Brantwein	125 ml Kalbsjus	25 ml Gurkenwasser
50 ml Sahne	1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

3 Essiggurken	1 Schale Erbsen-Kresse	1 Schale Shiso-Kresse
---------------	------------------------	-----------------------

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet parieren, in vier Medaillons schneiden und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. In einer heißen Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten anbraten. In den Ofen geben und 30 Minuten garen. Anschließend in einer Pfanne mit Butter, einem Zweig Rosmarin, Pfeffer, Knoblauch und Ingwer kurz nachbraten.

Für das Gelee Milch und Sahne im Topf aufkochen. Meerrettich und mit Zucker, geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Unter ständigem Rühren Agar-Agar zufügen. Anschließend Mischung kalt stellen. Gelierte Masse mit Stabmixer pürieren und mit Crème fraîche und saurer Sahne verfeinern. Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Für das Zweierlei vom Champignon vier Pilze mit Trüffelhobel fein hobeln. Auf ein Backblech legen und im Backofen 30 Minuten trocknen lassen, bis Chips entstehen, mit Salz abschmecken. Rest der Pilze vierteln und in einer Pfanne mit Rapsöl scharf anbraten., Schalotten abziehen, klein hacken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt gehackte Petersilie untermischen.

Rote-Bete-Saft in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren, mit Speisestärke abbinden. Aus der Roten Bete mit dem Kugelausstecher Kugeln ausstechen und diese in der Saft-Reduktion glasieren, mit Salz, Kümmel und Chili abschmecken.

Für die Sauce Schalotten abziehen und fein hacken. Pilze und Speck ebenfalls hacken. Alles in einem Topf mit Rapsöl anbraten, mit Brantwein ablöschen und mit Kalbsjus und Gurkenwasser auffüllen. Sauce reduzieren lassen, durch ein Sieb passieren und Senf und Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelstroh Kartoffeln schälen, in feine Scheiben und anschließend in feine Stifte

schneiden. Stifte in der Fritteuse knusprig, goldbraun frittieren. Alle Komponenten auf Tellern anrichten, mit gewürfelten Essiggurken und Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 16. November 2015

# Schwein

# Schweine-Filet im Salbei-Rosmarin-Mantel, Erdbeer-Salsa

**Für zwei Personen**

**Für die Schweinefilets:**

2 Schweinefilets, à 150 g	2 Zweige Rosmarin	1 Bund Salbei
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Erdbeersalsa:**

250 g Erdbeeren	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette
1 Bund Koriander	2 EL Puderzucker	Salz
Pfeffer		

**Für den Rucolasalat:**

1 Bund Rucola	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Schweinefilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salbei und Rosmarin vom Stängel entfernen, Blätter fein hacken und Filets in den Kräutern wenden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Filets von allen Seiten eine halbe Minute scharf anbraten. Anschließend das Fleisch für zwölf Minuten auf das Gitter in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Erdbeersalsa Erdbeeren waschen, trocken tupfen, vom Grün entfernen und der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Korianderblätter abzupfen und fein hacken sowie den Saft der halben Limette auspressen. Rote Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Erdbeeren, Zwiebelwürfel, Limettensaft und fein gehackten Koriander in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Rucola waschen, trocken tupfen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucolasalat und die Erdbeer-Salsa als Bett auf Tellern anrichten, die Schweinefilets darauf anrichten und servieren.

Julia Bayer am 02. November 2015

# Schweine-Filet mit Kräuter-Kruste, Pastinaken-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 400 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
250 g weiche Butter	125 g altb. Toast-Brot	1 Bund Estragon
1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	1 TL Senf

### Für die Rotweinsauce:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	250 ml trockener Rotwein
250 ml Kalbsfond	1 Prise Zucker	

### Für das Pastinakenpüree:

500 g Pastinaken	2 Zehen Knoblauch	1 Pfefferschote
1 Zitrone	100 g Butter	200 g Crème-fraîche
200 ml Gemüsefond	1 Bund Schnittlauch	Salz

### Für den Rosenkohl:

450 g Rosenkohl	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
100 g Parmesan	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Schweinefilet Toastbrot zerkleinern und mit Butter vermengen. Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen, mit den Kräutern hacken und mit etwas Zitronenschale und Senf unter die Butter mischen. Masse zwischen zwei Frischhalte-Folien ausrollen und in den Tiefkühler geben. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen, rundherum anbraten und bei mittlerer Hitze garen. Toastbrot-Masse auf das Fleisch geben und im Backofen bei 200 Grad gratinieren.

Für die Sauce Schalotte abziehen, würfeln und in Butter glasig dünsten. Rosmarin, Thymian, Zucker und Knoblauch im Ganzen dazugeben und mit schmoren. Mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen und einkochen. Sauce passieren und mit Butter aufmontieren.

Für den Rosenkohl den Rosenkohl von den äußersten Schichten befreien und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Für 20 Minuten bei 200 Grad im Backofen garen. Parmesan und die Schale von der Zitrone reiben. Vor dem Servieren Parmesan und Zitronenschale über Rosenkohl geben und mit Salz würzen.

Für das Püree Pastinaken schälen, Knoblauch abziehen und mit Pfefferschote klein schneiden. Öl erhitzen. Pastinaken, Knoblauch und Pfefferschote darin anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und das Gemüse weich kochen, bis der Fond reduziert ist. Butter und Crème Fraîche hineingeben und pürieren. Zitronenschale abreiben und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides in das Püree geben und mit Salz abschmecken.

Schweinefilet mit Rosenkohl, Pastinakenpüree und Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Niklas Zeiner am 23. September 2015

# Schweine-Steak, Aprikosen-Sauerkraut, Semmelknödeln

**Für zwei Personen**

**Für das Schweinesteak:**

4 Schweinerückensteaks à 100 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel
100 g weiße Champignons	50 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein
2 EL Butterschmalz	2 EL kalte Butter	1 Zweig Thymian
Salz	Pfeffer	

**Für die Semmelknödel:**

1 kleine Zwiebel	3 altbackene Brötchen	120 ml Milch
1 Ei	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

**Für das Aprikosen-Sauerkraut:**

250 g Sauerkraut	1 Zwiebel	1 kleine Chilischote
150 ml Apfelsaft	50 ml Sahne	2 EL Butter
1 TL Zucker	50 g getr. Aprikosen	Salz
Pfeffer		

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Schweinesteaks von beiden Seiten mit der Schnittfläche der Knoblauchzehe einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten in Butterschmalz mit Thymian scharf anbraten, Pfanne von der Platte nehmen und die Steaks gar ziehen lassen.

Für die Semmelknödel die Brötchen in Würfel schneiden. Heiße Milch darüber geben und einweichen lassen. Das Ei verquirlen. Zwiebel in Würfel schneiden, in der Butter glasig dünsten, abkühlen lassen und zusammen mit dem Ei über die Semmelmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie dazugeben. Etwas ruhen lassen, mit feuchten Händen Knödel formen und im Salzwasser ziehen lassen.

Für das Sauerkraut Zwiebel würfeln, Chilischote putzen, Kerne entfernen, klein schneiden und zusammen mit Zwiebelwürfeln und Zucker in der Butter andünsten. Sauerkraut hinzugeben. Kurz mit andünsten und mit Apfelsaft auffüllen. Aprikosen in feine Streifen schneiden, hinzufügen und köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Zwiebel in Ringe schneiden und Champignons putzen und klein schneiden. Zwiebelringe und Champignons andünsten, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit kalter Butter abbinden.

Schweinesteaks mit Sauerkraut, Knödeln und Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Anke Zimmermann am 09. November 2015



# Wirsberger Schnitzel, Bratkartoffeln, Meerrettich-Schmand

**Für zwei Personen**

**Für das Schnitzel:**

1 Schweinefilet à 250 g	1 Bratwurstbrät	2 Eier
100 g mittelscharfer Senf	200 g Butterschmalz	100 g Mehl
100 g Semmelbrösel	Salz	

**Für den Meerrettich-Schmand:**

100 g Schmand	50 g Sahnemeerrettich	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

**Für die Bratkartoffeln:**

5 festk. Kartoffeln, klein	1 Zwiebel, klein	30 g Speck
Butter, Salz, Pfeffer		

Für das Schnitzel das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden und salzen. Das Bratwurstbrät mit dem Senf vermengen und damit die Schweinefiletscheiben bestreichen. Die Eier auf einen Teller schlagen und verquirlen. Die Schnitzel in Mehl beidseitig wenden, anschließend durch die Eier ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Das Butterschmalz in eine Pfanne geben, erhitzen und die Schnitzel darin ausbacken.

Für den Schmand die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Sahnemeerrettich und dem Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Streifen schneiden. Butter in eine Pfanne geben und die Zwiebeln und den Speck darin kross anbraten. Die Kartoffeln dazugeben und so lange backen bis sie knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Wirsberger Schnitzel mit Zitronen-Meerrettich-Schmand und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 19. August 2015



# Suppen

# Curry-Kokos-Suppe mit Entenbrust, Basilikum-Mango-Salsa

## Für 2 Personen

### Für die Suppe:

400 ml Kokosmilch	150 ml Gemüsefond	1 kleine Zwiebel
1cm Ingwer	1 Stange Zitronengras	2 Kaffir-Limonenblätter
1 TL Currypulver mild	1 TL Kurkuma	1 Karotte
1 Stange Lauch	1 Prise Chiliflocken	1 EL Rapsöl
Salz		

### Für die Ente:

1 Entenbrust	1 EL Butter	1 Vanilleschote
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian

### Für die Salsa:

1 reife Mango	2 Schalotten	1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker	30 ml weißer Balsamico

### Für die Garnitur:

1 Schale Shiso-Kresse	1 Schale Erbsenkresse	2 EL Erdnüsse, geschält, ungesalzen
2 EL Himbeermarmelade (ohne Kerne)		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten, bis das Fett ausgetreten und die Haut knusprig und goldbraun ist. Die Entenbrüste wenden, zwei Minuten weiter braten und danach auf ein Backblech legen. Im Backofen bei 140 Grad 20 bis 25 Minuten garen.

Nach Ende der Garzeit die Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Knoblauch abziehen, andrücken und mit einigen Streifen der Zitronenschale in die Pfanne geben.

Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend den Thymianzweig und die Vanille in die Pfanne zugeben und die Entenbrust in der Gewürzbutter aromatisieren.

Für die Suppe das Öl in einem Topf erhitzen. Den Lauch, die Karotte, den Ingwer und das Zitronengras klein schneiden und mit den gehackten Zwiebeln circa zwei bis drei Minuten im Topf andünsten. Die Temperatur stark reduzieren und die Chiliflocken, das Kurkuma, die Limonenblätter und das Currypulver dazugeben und mit anschwitzen lassen. Mit der Kokosmilch ablöschen und den Gemüsefond dazugeben. Circa fünf bis zehn Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen. Die Limonenblätter entfernen und die Suppe mit dem Mixstab schaumig rühren. Für die Salsa die Mango schälen und fein würfeln. Die Schalotten ebenfalls schälen, die Chilischote halbieren und entkernen. Anschließend beides fein würfeln. Die Schalotten, mit der Chili und den Mangowürfeln im heißen Olivenöl anschwitzen, Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen und frisch gehacktes Basilikum unterrühren.

Die Suppe aufschäumen und in ein Glas geben.

Die Suppe im Glas auf einen Teller stellen, die Ente in Tranchen schneiden und neben das Glas legen, mit Gewürzbutter überträufeln und mit Salz würzen. Die Mango-Salsa um die Ente herum geben und mit einigen Klecksen Himbeermarmelade, einigen Erdnusskernen und etwas Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 31. Juli 2015

# Erbsen-Suppe mit Fleisch-Klößen und Möhren-Julienne

**Für zwei Personen**

**Für die Erbsensuppe:**

200 g TK-Erbsen	1 Möhre	300 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	Salz	Pfeffer

**Für die Fleischklöße:**

250 g Rinderhack	1 Ei (Größe S)	1 EL Paniermehl
3 Stängel glatte Petersilie	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

**Für den Meerrettich-Schaum:**

3 EL Milch	1 EL Sahne	1 EL Meerrettich
1 Zweig glatte Petersilie		

**Für die Parmesan-Stange:**

2 Scheiben TK-Blätterteig	20 g Parmesan
---------------------------	---------------

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Parmesan-Stangen Blätterteigscheiben auftauen lassen. Aufgetauten Blätterteig dünn ausrollen und vier lange Rechtecke schneiden. Jedes Teigstück mit gehobeltem Parmesan bestreuen, etwas andrücken und zu einer Stange drehen. Im Ofen circa 20 Minuten knusprig backen.

Alle Zutaten für die Fleischklöße verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Klöße formen und in leicht gesalzenem Wasser gar ziehen lassen.

Für die Suppe Erbsen im Gemüsefond weichkochen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Zurück in den Topf geben, Sahne hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhre waschen und schälen, in Julienne schneiden und in einer kleinen Pfanne in etwas Fond bissfest garen.

Für den Schaum Milch, Sahne und Meerrettich verrühren und mit einem Stabmixer aufschäumen. Petersilie klein hacken.

Suppe mit der Möhren-Julienne in Tellern anrichten und mit Parmesan-Stange, Meerrettich-Schaum, Fleischklößen und Petersilie servieren.

Anke Zimmermann am 10. November 2015

# Fisch-Suppe

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

2 Rotbarbenfilets, à 100 g	2 Kabeljaufilets, à 100 g	200 g Miesmuscheln
3 Jakobsmuscheln	3 Riesengarnelen	2 Fenchelknollen
1 Staudensellerie	1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Karotten
10 g Tomatenmark	100 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond
10 ml Fischesauce	neutrales Öl	1 Chilischote
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Sellerie und die Karotten schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut und den Enden befreien und ebenfalls klein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Tomatenmark darin anschwitzen. Das Gemüse darin anbraten und das Ganze anschließend mit dem Weißwein ablöschen.

Die Riesengarnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und das Fleisch bei Seite legen. Die Chili der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Anschließend den Fischfond, die Fischesauce, die Chili und die Garnelenkarkassen hinzugeben und einköcheln lassen.

Nach ca. zehn Minuten den Sud passieren. Die Fenchelknollen schälen, klein schneiden und in dem Sud kochen lassen.

Die Jakobsmuscheln und die Garnelen waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten.

Die Miesmuscheln spülen und ebenfalls in dem Sud garziehen lassen. Die restlichen Fischfilets waschen, trocken tupfen, klein schneiden und ebenfalls in die Suppe geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Jakobsmuscheln und den Garnelen garnieren und servieren.

Ellen Hunt am 18. September 2015

# Friesische Kartoffel-Suppe mit Quark-Brötchen

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffelsuppe:**

200 g festk. Kartoffeln	1/2 Stange Lauch	100 g Erbsen
1 Karotte	1 Knolle Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel, mittelgroß	100 ml Sahne	500 ml Gemüsefond
1 EL Butter	1 EL Rapsöl	gemahlener Kümmel
Salz	Pfeffer	

**Für die Quarkbrötchen:**

125 g Magerquark	3 EL Milch	150 g Mehl
$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver	1 TL Zucker	2 EL Rapsöl
helle Sesamsamen	gemahlener Kümmel	Salz

**Für die Garnitur:**

3 Zweige glatte Petersilie	2 TL Olivenöl	100 g Nordseekrabbenfleisch
----------------------------	---------------	-----------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Brötchen Magerquark, Milch, 125 Gramm Mehl, Backpulver, einen halben TL Zucker sowie Rapsöl und etwas Salz mit Handrührgerät vermengen und anschließend mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Wenn der Teig klebt, etwas Mehl hinzufügen. Anschließend kleine Brötchen formen und Oberseite nach Geschmack mit Sesam und Kümmel bestreuen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Brötchen hinaufgeben und auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen. Anschließend Brötchen herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die friesische Kartoffelsuppe Kartoffeln und Karotte waschen, schälen und in fingerdicke Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Kartoffel- und Karottenwürfel hinzufügen. Alles mit Gemüsefond aufgießen.

Anschließend Ingwer schälen, reiben und den Abrieb mit ein wenig Kümmel zu Gemüse geben und kochen, bis es gar ist.

Lauch von äußeren Blättern befreien, putzen, waschen und in Ringe schneiden. Erbsen putzen und waschen. In weiterer Pfanne Butter erhitzen. Gemüse hinzugeben und bissfest dünsten.

Kartoffelsuppe pürieren, durch ein Sieb streichen und anschließend zurück in den Topf geben. Sahne hinzugeben, alles kurz aufkochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Für Garnitur etwas Petersilie zupfen.

Friesische Kartoffelsuppe in tiefe Teller geben, Porree und Erbsen in die Mitte geben und Nordseekrabbenfleisch darüber streuen. Olivenöl hinzugeben und Suppe mit etwas Petersilie und Quarkbrötchen garnieren und servieren.

Anke Zimmermann am 20. Oktober 2015

# Karotten-Ingwer-Suppe, Crostini mit Makrelen-Creme

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

6 mittlere Möhren	1 rote Pfefferschote	1 Zitrone
100 g Ingwer	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
800 ml Gemüsesfond	200 ml Sahne	100 g Butter
2 Zweige Koriander	1 EL Apfelessig	1 EL Zucker

**Für die Crostini:**

1/2 Baguette	2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen, Salz
--------------	---------------	------------------------

**Für die Makrelencreme:**

250 g geräucherte Makrele	1 EL Lachs-Kaviar	1 Zitrone
1 rote Pfefferschote	1 Ei	1 TL Senf
200 g Quark, 40 g Lauchzwiebeln	1 Bund Basilikum	
1 Bund Koriander	1 Schuss Weißweinessig	200 ml Rapsöl, Zucker

**Für die gebratene Makrele:**

1 Makrelenfilet	1 Pfefferschote	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	Salz	

**Für den Karottensalat:**

6 mittlere Karotten	1 Zitrone	1 rote Pfefferschote
100 g Cranberries	100 g gehobelte Mandeln	2 EL dicker Balsamico
2 EL Olivenöl	2 EL Honig	1 Zweig Koriander
2 EL griechischer Joghurt	Salz, Pfeffer	

Für die Suppe Schalotten, Knoblauch und Ingwer von der Schale befreien und zusammen mit der Pfefferschote fein schneiden. Karotten schälen und in kleine Stückchen schneiden. Das Ganze in Butter anbraten, mit Zucker karamellisieren und mit Essig und Fond ablöschen und einkochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Die Sahne dazugeben, alles durchmixen und mit Essig, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die Korianderblätter abzupfen. Baguette in feine Scheiben schneiden und mit einer zerdrückten Knoblauchzehe in Olivenöl von beiden Seiten anbraten und mit Salz würzen. Für die Makrelencreme zuerst aus dem Ei, Senf, Essig und Rapsöl eine Blitz-Mayonnaise herstellen. Geräucherte Makrele zerrupfen und mit Quark zu der Blitz-Mayonnaise geben. Lauchzwiebel von den äußeren Blättern befreien, mit Pfefferschote fein schneiden und untermischen. Kräuterblätter abzupfen und klein hacken. Zitronenschale abreiben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zucker abschmecken und Kräuter unterheben. Creme auf den Crostini geben und mit Lachskaviar garnieren. Makrelenfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter mit einer Knoblauchzehe und Pfefferschote erhitzen und Makrele darin anbraten. Für den Karottensalat Karotten mit einer Reibe fein reiben und mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig durchmischen. Das austretende Wasser ausdrücken und abgießen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Mandeln ohne Öl rösten und mit den Cranberries dazugeben. Honig, Balsamico, Öl und etwas Zitronensaft dazugeben und mit dem gehackten Koriander vollenden. Mit dem Joghurt servieren. Den gebratenen Fisch darüber geben. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit dem Crostini, der Makrelencreme, dem Karottensalat und dem gebratenen Makrelenfilet garniert servieren.

Niklas Zeiner am 22. September 2015



# Kokos-Süppchen mit Mango-Chutney, Kartoffel-Pesto-Tasche

## Für zwei Personen

### Für das Kokos-Süppchen:

300 ml Kokosmilch 100 ml veganer Gemüfefond Salz, Pfeffer

### Für das Mango-Chutney:

1 Mango	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	10 g Ingwer
150 g Zucker	150 ml Weißweinessig	$\frac{1}{4}$ TL Korianderkörner
1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Kurkuma	1 Msp. Kardamon
1 Msp. Nelken (Pulver)	1 Msp. Zimt	2 EL Neutrales Pflanzenöl
veganer Gemüfefond	Chiliflocken	

### Für die Kartoffel-Pesto-Tasche:

190 g vorw. festk. Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Zehe Knoblauch	7 getr. Öl-Tomaten
$\frac{1}{2}$ Zitrone	40 g Dinkelmehl (Typ 630)	2 EL Agavendicksaft
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2-3 EL Mandelblättchen	Muskatnuss
Chili	Salz	

### Für die Erbsen-Grissini:

50 g grünes Erbsenmehl	1 TL Trockenhefe	30 ml Wasser
1 TL helle Sesamsamen	1 TL Mohn	3 TL Olivenöl
Meersalz	Salz	

### Für die Garnitur:

1 TL Dekorblüten Mix

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Kokos-Süppchen Kokosmilch mit Gemüsebrühe erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Mango-Chutney Ingwer schälen und klein hacken. Öl erhitzen, Knoblauch abziehen, klein hacken und mit dem gehackten Ingwer anschwitzen. Mit Chili würzen. Gewürze zugeben, mit Weißweinessig und Gemüfefond ablöschen. Zucker zugeben. Mango schälen und grob schneiden. Ebenfalls zugeben und kochen. Wenn die Mango weich ist, alles pürieren und mit Chili abschmecken.

Für die Kartoffel-Pesto-Tasche Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Basilikum waschen, Blätter zupfen. Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Basilikum und Knoblauch mit getrockneten Tomaten, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, etwas Chili, dem Saft einer halben Zitrone und den Mandelblättchen in einem Mörser zu Pesto vermahlen. Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit dem Mehl, etwas Salz und geriebener Muskatnuss vermengen, ausrollen und Kreise mit dem Servierring ausstechen. Diese mit dem Pesto füllen und fünf Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

Für die Grissini Mehl, Trockenhefe, Wasser, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und zu einem elastischen Teig verkneten. Ruhen lassen. Grissini formen, in hellem Sesam und Mohn sowie Meersalz wälzen und bei 180 Grad in den Backofen geben.

Süppchen mit Mango-Chutney, Kartoffelteig-Tasche und Grissini anrichten, mit den Blüten dekorieren und servieren.

Ramona Kuen am 10. November 2015

## Kresse-Suppe mit Kräuter-Croûtons

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

2 Kästen frische Kresse	1 mittelgroße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL vegane Butter	3 EL Dinkelmehl (Typ 630)	100 ml Hafersahne
1 Zitrone	50 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsefond
1 Prise Zucker	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

**Für die Kräutercroûtons:**

100 g Toastbrot	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL vegane Butter	Salz, Pfeffer

Ein Viertel der Kresse zur Garnitur beiseite stellen. Restliche Kresse grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Mit Mehl bestäuben und so lange rühren, bis die Mischung zu schäumen beginnt. Mit Weißwein ablöschen und wenn dieser fast vollständig verkocht ist, Gemüsefond dazugeben. Alles aufkochen und bei geringer Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Knoblauch abziehen. Toastbrotscheiben in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Butter zerlassen, Würfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter häufigem Wenden goldgelb ausbacken. Petersilie und Schnittlauch fein hacken, dazugeben und schwenken.

Die Hälfte der Kresse und Hafersahne in die Suppe geben und pürieren. Übrige Kresse unterziehen und mit Zitronensaft, Chiliflocken, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kressesüppchen mit Kräutercroûtons auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 30. Oktober 2015

## Parmesan-Suppe mit Fleischpflanzerl

**Für zwei Personen**

**Für die Fleischpflanzerl:**

125 g Kalbshackfleisch	50 g Toastbrot	1 Zwiebel
1 Zitrone	50 ml Milch	1 Ei
2 EL Butter	2 Zweige glatte Petersilie	Semmelbrösel
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Parmesansuppe:**

1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
100 g Parmesan, mit Rinde	200 ml Sahne	150 ml Weißwein
400 ml Geflügelfond	1 EL Stärke	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	Rote-Bete-Kresse

**Für die Garnitur:**

1 Schale Shisokresse	2 Holzspieße
----------------------	--------------

Für die Pflanzlerl die Blätter der Petersilie abzupfen und kleinhacken. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel abziehen, würfeln und einen Esslöffel davon in einer Pfanne mit dem Rapsöl anschwitzen. Der Rest der Zwiebelwürfel kann anderweitig verwendet werden. Anschließend mit der Milch ablöschen, kurz aufkochen und unter die Brotwürfel heben.

Die Schale der Zitrone abreiben. Das Ei mit einer Gabel verquirlen und die Hälfte davon mit dem Hackfleisch, der Hälfte des Zitronenabriebs und der Petersilie vermengen. Sollte die Konsistenz zu flüssig sein, Semmelbrösel beimengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackfleischmasse zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne bei schwacher Hitze anbraten. Die Schale der Zitrone abreiben. Abschließend die Butter, den Zitronenabrieb und den Thymian hinzufügen und die Pflanzlerl darin schwenken.

Für die Suppe die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem Rapsöl in einem Topf anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und dem Geflügelfond auffüllen. Die Rinde des Parmesans abschneiden und hinzufügen. Alles für 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen und mit der Stärke abbinden. Durch ein Sieb passieren und den geriebenen Parmesan einschmelzen. Abschließend aufschäumen.

Die Kalbfleischpflanzerl auf die Holzspieße stecken. Das Parmesansüppchen mit den Kalbfleischpflanzerl auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Reich am 10. Juli 2015

# Rote Linsen-Suppe mit Kräuter-Nuss-Topping und Grissini

**Für zwei Personen**

**Für die rote Linsensuppe:**

75 g rote Linsen	1 weiße Zwiebel	1 Karotte
1 Knoblauchzehe	3 getrocknete Öl-Tomaten	1 Zitrone
1 EL weißes Mandelmus	50 g Haselnusskerne	$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft
150 ml Rote-Bete-Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
1 Chilischote	250 ml Gemüsefond	2 EL Haselnussöl
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pfeffer

**Für die Grissini:**

125 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Päckchen Trockenhefe	1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 TL Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Mehl, Trockenhefe, Zucker mischen und Öl und eine halbe Tasse warmes Wasser dazugeben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Grissini formen und diese gehen lassen. Nach 15 Minuten mit Wasser bestreichen und im Ofen für etwa 12 Minuten backen.

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Karotte schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Karotte etwa drei Minuten im Topf anbraten. Linsen, 150 Milliliter Wasser und Gemüsefond dazugeben. Und bei geschlossenem Deckel für acht Minuten kochen. Nachdem die Flüssigkeit ein wenig verkocht ist, mit den getrockneten Tomaten, Mandelmus, Agavendicksaft und Rote-Bete-Saft pürieren. Die Zitrone halbieren. Mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum und Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden und die Kerne und Trennhäute entfernen und fein hacken.

Haselnusskerne drei Minuten rösten und grob hacken.

Basilikum, Oregano, Chili und die Haselnüsse in einer Schüssel mit Haselnussöl mischen und mit einem Esslöffel Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Die rote Linsensuppe mit Kräuter-Nuss-Topping und Grissini auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 27. Oktober 2015

# Vegetarisch

# Asiatisches Pfannengemüse mit Tofu und Wachteleiern

**Für zwei Personen**

**Für das Gemüse:**

100 g Shiitake	100 g Rosé champignons	1 Zehe Knoblauch
1 Ingwer (10 cm)	1 Karotte, groß	1 rote Paprika
1 gelbe Zucchini	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebel
50 g Zuckerschoten	50 g Sojasprossen	$\frac{1}{2}$ Brokkoli
$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	4 Stangen grüner Spargel	4 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Sauce:**

3 EL Honig	120 ml Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Limette
2 TL Sake	1 TL Tomatenmark	1 TL Sambal Oelek
2 TL Maisstärke	1 TL Koriandersaat	

**Für den Tofu:**

200 g Tofu, weiß, schnittfest	1 Ei	2 EL Mehl
4 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

**Für das Spiegelei:**

4 Wachteleier	1 TL Ghee	2 TL heller Sesam
Salz	Pfeffer	

Den Ofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce den Honig, die Sojasauce, das Tomatenmark, den Sake, die Maisstärke sowie sieben Esslöffel kaltes Wasser mit dem Schneebesen miteinander vermischen. Die halbe Limette auspressen und mit der Koriandersaat zur Sauce dazugeben.

Das Gemüse waschen, von den Enden befreien und kleinschneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden und den Ingwer schälen und ebenfalls kleinschneiden. Die Korianderblätter abzupfen und anschließend grob hacken. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen. Zunächst die Pilze darin anbraten, dann Ingwer, Knoblauch und das restliche Gemüse, bis auf die Zuckerschoten und Sojasprossen, hinzugeben. Kurz vor Schluss die Zuckerschoten und die Sojasprossen hinzugeben und das Gemüse mit der Hälfte der Sauce übergießen und fertig garen.

Den Tofu in Würfel schneiden und kurz in einem Topf Wasser warm werden lassen. Diesen in eine Schale geben und mit dem restlichen Teil der Sauce kurz marinieren. Anschließend das Ei trennen und das Eiweiß mit zwei Esslöffeln der Sauce vermengen. Den Tofu herausnehmen und in dem Eiweiß-Gemisch wenden und anschließend mit etwas Mehl von allen Seiten bestäuben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Tofu von allen Seiten goldgelb braten. Den Tofu herausnehmen und in eine ofenfeste Form geben und in den vorgeheizten Backofen stellen.

In einer weiteren Pfanne den Sesam goldbraun anbraten und in einer Schale auskühlen lassen. Für die gebratenen Wachteleier das Ghee in derselben Pfanne erhitzen. Die Eier aufschlagen, in die Pfanne geben, braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das asiatische Pfannengemüse mit gebackenem Tofu und gebratenen Wachteleiern auf Tellern anrichten, mit frischem Koriander und dem Sesam garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 12. Oktober 2015

## Gemüse-Spieß mit roter Pasta, Champignon-Creme

Für zwei Personen

**Für den Gemüsespieß:**

100 g fester Tofu	1 Zucchini	2 braune Champignons
65 g Mehl	1 TL Rohrzucker	1 TL Meersalz
100 g ungesüßte Cornflakes	Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer

**Für die rote Pasta:**

200 g Dinkelmehl	150 ml Rote-Bete-Saft	Meersalz
------------------	-----------------------	----------

**Für die Champignoncreme:**

250 g braune Champignons	1 Zwiebel	100 g weißes Mandelmus
$\frac{1}{2}$ Bund Oregano	$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Mehl und Rote-Bete-Saft zu einem glatten Teig verkneten, in Alufolie einpacken und ruhen lassen.

Mehl mit Rohrzucker, Salz und 90 Milliliter Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Cornflakes fein zerbröseln. Tofu in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden, Zucchini und Pilze schneiden und abwechseln mit Tofu auf einen Holzspieß stecken. Spieß im Teig wälzen und anschließend in Cornflakes. In der Pfanne braten.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Pilze putzen und fein hacken. Oregano waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mandelmus und 130 Milliliter Wasser mit einem Schneebesen glatt rühren.

Die Zwiebeln in Olivenöl Minuten dünsten. Mit Gemüsefond ablöschen und einkochen lassen. Pilze dazugeben und weiterer drei Minuten andünsten. Das Mandelmus dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Oregano und Zitronensaft abschmecken.

Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Teig mit einem scharfen Messer in gleich große Bandnudeln schneiden. Die Nudeln in siedendem Salzwasser etwa zwei Minuten al dente garen und abtropfen lassen.

Die Gemüsespieße mit der rote Pasta mit Champignoncreme auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 26. Oktober 2015

# Gnocchi mit Basilikum-Pesto, Cocktail-Tomaten, Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Gnocchi:**

250 g vorw. festk. Kartoffeln	125 g Dinkelmehl (Typ 630)	25 g Dinkelgrieß
Chili	Salz	

**Für das Pesto:**

1 Zitrone	3 EL Mandelblättchen	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
2 EL Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

**Für die Schnitzelchen:**

1 Kohlrabi	2 EL Mehl	100 g Semmelbrösel
100 ml Kokoscreme	Pflanzenöl Chili	Salz, Pfeffer

**Für den Basilikum-Dip:**

100 g Sojajoghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	Chili	Salz, Pfeffer

**Für die Cocktailtomaten:**

200 g Cocktailtomaten	Olivenöl
-----------------------	----------

**Für die Garnitur:**

6 Kapuzinerkresse Blüten

In drei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Gnocchi Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Kartoffeln abschütten. Mehl, Grieß, etwas Salz und Chiliflocken in eine Schüssel geben, die Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und alles vermengen. Daraus Gnocchi formen und im Salzwasser gar ziehen lassen.

Für die Schnitzelchen Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Kohlrabi abgießen, in etwas Mehl wenden und mit Kokoscreme, Salz, Pfeffer und Chiliflocken ummanteln. In Semmelbröseln wenden und in Öl goldbraun braten. Für das Pesto Zitrone auspressen. Basilikum mit Mandelblättchen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und etwas Zitronensaft mit dem Stabmixer zu Pesto verarbeiten.

Für den Basilikum-Dip Sojajoghurt mit Agavendicksaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone auspressen, Saft mit dem Joghurt verrühren. Basilikum zupfen und gehackte Blätter unter den Joghurt rühren.

Cocktailtomaten waschen und halbieren. Halbierete Tomaten in etwas Olivenöl anschwitzen, Pesto dazugeben und die Gnocchi kurz vor dem Anrichten darin schwenken.

Gnocchi und Kohlrabi-Schnitzelchen mit Tomaten und Basilikum-Dip auf Tellern anrichten und mit Kapuzinerkresse garniert servieren.

Ramona Kuen am 09. November 2015



# Gnocchi mit Tomaten-Ricotta-Soße und Mandel-Pesto

**Für zwei Personen**

**Für die Gnocchi:**

250 g mehlig. Kartoffeln

1 EL Butter

100 g Mehl

Muskatnuss

1 Ei

Salz, Pfeffer

**Für die Tomaten-Ricotta-Sauce:**

5 große, reife Tomaten

1 EL Olivenöl

100 g Ricotta

Zucker

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

Salz, Pfeffer

**Für das Mandelpesto:**

1 Zehe Knoblauch

20 g frischer Parmesan

Salz, Pfeffer

$\frac{1}{2}$  Zitrone

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

20 g geschälte Mandeln

60 ml Olivenöl

In einem Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen.

Für die Gnocchi Kartoffeln weich kochen und abgießen. Fertig gegarte Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und mit Mehl und Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Aus dem Teig eine Rolle formen und in circa eineinhalb Zentimeter breite Stücke schneiden. Aus den Stücken kleine Kugeln formen und mit einer Gabel leicht eindrücken. Gnocchi in kochendes Wasser geben und garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Gnocchi abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen und Gnocchi darin schwenken.

Für die Tomaten-Ricotta-Sauce Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Tomaten hinzugeben. Tomaten in dem Olivenöl anschwitzen, bis sie zerfallen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Basilikum zupfen, klein hacken und beiseite stellen.

Für das Mandelpesto Zitrone auspressen und Saft beiseite stellen. Basilikum waschen, zupfen und in einen Mixer geben.

Mandeln ohne Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und zum Basilikum geben. Knoblauchzehe abziehen und in den Mixer geben. Die Zutaten mixen und Olivenöl dazugeben. Parmesan reiben, unter das Pesto heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gnocchi und gehacktes Basilikum unter die Tomatensauce heben, mit Ricotta und Mandelpesto auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 05. Oktober 2015

# Kohlrabi-Nudel-Nest mit Pilz-Ragout, Kartoffel-Würfeln

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffeln:**

3 festk. Kartoffeln, groß	0,5 Bund glatte Petersilie	Olivenöl
1 EL Knoblauchsatz	1 TL Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

**Für das Pilzragout:**

200 g Kräuterseitlinge	200 ml Sahne	300 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein	Butter	0,5 Bund glatte Petersilie
Knoblauchsatz	Kräutersatz	Pfeffer, Salz

**Für die Kohlrabinudeln:**

200 g Cashewkerne	1-2 große Kohlrabi	1 unbehandelte Zitrone
250 g Butter	Salz	

**Für die Garnitur:**

1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Koriander
-----------------	--------------------

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders „Spaghetti“ aus der Knolle schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in sehr kleine gleichmäßige Würfel schneiden.

Ausreichend Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Würfel hinzufügen und bei mäßiger bis sanfter Hitze circa 15 bis 20 Minuten rundherum knusprig braten. Die Würfel wie beim Frittieren mit dem Öl bedecken. Ab und zu umrühren, damit alle Seiten gleichmäßig gebräunt werden. Die Petersilie hacken. Bei erreichter Bräunung das überschüssige Öl abgießen, mit dem Knoblauchsatz, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz sowie der gehackten Petersilie bestreuen und gut durch schwenken. Anschließend die Kartoffeln in einer Schale auf Krepppapier abtropfen lassen und Krepppapier entfernen.

Für das Pilzragout die Pilze putzen und klein schneiden. In einer beschichteten Pfanne zunächst nur mit Salz anbraten, dann die Butter hinzufügen und gleichmäßig bräunen. Dabei ab und zu schwenken. Nach und nach die Sahne, den Fond und den Wein angießen und bei sanfter Hitze sämig einköcheln lassen. Die Petersilie hacken, hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Knoblauch- und Kräutersatz abschmecken.

Die Cashewkerne etwas klein hacken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Backofen circa zehn Minuten rösten.

Für die Kohlrabinudeln die Butter in einer kleinen Pfanne mit Salz aufschäumen lassen, bis sie ein leicht „nussiges“ Aroma bekommt. Die Kohlrabinudeln und die Hälfte der Cashewkerne zur Nussbutter hinzugeben, mit einer Prise Salz und ausreichend Zitronenabrieb abschmecken und etwa drei Minuten in der Pfanne garen.

Für die Garnitur etwas Kerbel zupfen. Die Kohlrabi-Nudeln zu Nestern aufdrehen. Das Kohlrabi-Nudel-Nest mit dem Kräuterseitling-Ragout, den Kartoffelwürfeln und den gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten, mit der braunen Butter, ein paar restlichen Petersilien- und den Korianderblättchen garnieren und servieren.

Clara Kramer am 31. August 2015

# Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesam-Mantel, Grill-Avocado

## Für zwei Personen

### Für die Schnitzelchen:

150 g Räuchertofu	1 Limette	1 EL Curry
1 TL gemahlene Kurkuma	1 Prise Cayennepfeffer	1 EL Agavendicksaft
30 g Sesamsamen	30 g Kokosraspeln	100 ml Kokosmilch
Meersalz	Pfeffer	

### Für die Grill-Avocado:

2 Avocados	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 Spritzer Tabasco	Meersalz	Pfeffer

### Für die Salsa:

2 Tomaten	1 Orange	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Olivenöl	Schnittlauch
glatte Petersilie	Meersalz	Pfeffer

Tofu trocken tupfen und in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Tofu mehrmals mit einer Gabel einstecken, damit er die Marinade besser aufnehmen kann.

Limette auspressen und den Saft mit der Kokosmilch, Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und verrühren. Die Tofuscheiben hineinlegen.

Knoblauch abziehen und fein würfeln und mit dem Olivenöl, einem Spritzer Tabasco und einer Prise Salz verrühren. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Von allen Seiten mit dem Würzöl einpinseln.

Tomaten waschen und fein würfeln. Orangen schälen, die komplette weiße Haut entfernen. Fruchtfilets auslösen, klein schneiden und zu den Tomaten geben. Knoblauch abziehen zusammen mit dem Limettensaft, Olivenöl und eventuell etwas Tabasco zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kokosflocken und den Sesam in einem tiefen Teller mischen. Tofu Scheiben aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Kokos-Sesam-Mischung wälzen. Panade festdrücken. Die Tofuscheiben in eine geölte Grillpfanne legen und mit den Avocados anbraten.

Die Kokos-Tofu-Schnitzelchen im Sesammantel mit Grill-Avocado auf einem Teller anrichten, mit der Tomaten-Orangen-Salsa garnieren und servieren.

Ramona Kuen am 29. Oktober 2015

# Petersilien-Tagliatelle, Steinpilz-Soße und Steinpilz

## Für zwei Personen

### Für die Tagliatelle:

200 g Dinkelmehl (Typ 630)       $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie      Salz  
Wasser

### Für die Steinpilz-Sauce:

50 g Steinpilze      1 Zwiebel       $\frac{1}{2}$  Zehe Knoblauch  
1 Zitrone      100 ml Gemüsefond      100 ml trockener Weißwein  
100 ml Soja Cuisine      2 EL Agavendicksaft       $\frac{1}{4}$  Bund krause Petersilie  
3 TL Speisestärke      Kurkuma      Tabasco  
Olivenöl      Chili      Salz, Pfeffer

### Für den knusprigen Steinpilz:

1 großer Steinpilz      3 EL ungesüßte Cornflakes      100 ml Kokosmilch  
Mehl, Olivenöl      Chiliflocken      Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

Enoki-Pilze

Für den Nudelteig Petersilie waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Mehl mit Wasser, Salz und Petersilie mischen und zu einem Teig verkneten. Ruhen lassen.

Für die Pfifferling-Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Mandelmus mit Wasser anrühren, hinzugeben. Soja Cuisine unterrühren und aufkochen lassen. Pfifferlinge putzen und ebenfalls mit ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Steinpilz-Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Steinpilze putzen und klein schneiden. Zitrone auspressen. Petersilie waschen und Blätter abzupfen. Zwiebel und Knoblauch mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen.

Steinpilze dazugeben. Soja Cuisine hinzufügen. Speisestärke mit Wasser anrühren und dazugeben. Mit Agavendicksaft, Kurkuma und Tabasco abschmecken und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Für den knusprigen Steinpilz einen Steinpilz waschen und in Scheiben schneiden. Kokosmilch mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Steinpilzscheiben in Mehl wenden, dann in der Kokosmilch und dann in den etwas zerbröselten Cornflakes. Olivenöl erhitzen und darin die ummantelten Steinpilze knusprig braten.

Aus dem Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine Tagliatelle herstellen und diese im kochenden Salzwasser kurz gar kochen.

Nudeln mit zweierlei Sauce, dem knusprigen Steinpilz und einigen Enoki-Pilzen anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 12. November 2015

# Tempeh mit Mandel-Kruste und Kartoffel-Lauch-Püree

## Für 2 Personen

### Für Tempeh und Sauce:

100 g Tempeh	1 Scheibe Toastbrot	1 Orange
50 g getrocknete Tomaten	1-2 EL Sojasauce	200 ml trockener Rotwein
1 TL Rohrzucker	4 EL Cranberries	15-20 g Mandelblättchen
2 EL Neutrales Pflanzenöl	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

### Für das Püree:

125 g mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	2 EL vegane Butter
30 ml Sojacreme	Muskatnuss	Chili, Salz, Pfeffer

### Für die Ingwer-Tomaten:

5 Cocktailtomaten	20 g Ingwer	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Püree Kartoffeln schälen, klein schneiden und im Salzwasser gar kochen. Lauch von äußeren Blättern befreien, klein schneiden und getrennt in einem Topf mit Wasser garen.

Für den Tempeh Orange auspressen. Tempeh in Scheiben schneiden und mit der Hälfte des Orangensafts und der Sojasauce circa 15 Minuten köcheln lassen.

Toastbrot klein schneiden und mit getrockneten Tomaten, Mandelblättchen, Öl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken in einem Stabmixer zu einer Masse mixen. Die Tempeh Scheiben aus dem Topf nehmen, mit der Masse bestreichen und in den Ofen geben und grillen.

Für die Sauce Rotwein und Rohrzucker erhitzen und rühren, bis der Zucker gelöst ist. Den Rotwein köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Cranberries in die Rotweinsauce geben und mit Salz abschmecken.

Für die geschmolzenen Tomaten Cocktailtomaten waschen. Thymian zupfen. Tomaten mit etwas Öl, ein wenig Ingwerabrieb, Thymian, Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben und schwenken.

Für das Püree Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse pressen. Lauch abgießen und mit dem Stabmixer mixen. Vegane Butter zerlassen und die Kartoffeln und Porree zugeben und mit Salz, Pfeffer, Sojacreme, Muskatabrieb und Chiliflocken abschmecken. Tempeh mit Kartoffel-Lauch-Püree, geschmolzenen Tomaten und Cranberrysauce auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 11. November 2015

# Veganer 'Mexican' -Burger

## Für zwei Personen

### Für die Burgerpatties:

75 g Tofu	75 g geräucherter Tofu	2 Zwiebeln
50 g Dosenmais	50 g Kidneybohnen	60 g Paniermehl
1 TL Johannisbrotkernmehl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 TL Tomatenmark
70 ml Pflanzenöl	2 TL Paprikapulver	2 TL Meersalz
Pfeffer		

### Für die Salsa:

3 Tomaten	100 g Kidneybohnen	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	

### Für die Guacamole:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Meersalz, Pfeffer
-----------	-----------------------	-------------------

### Für das Ofengemüse:

2 kleine junge Kartoffeln	1 Süßkartoffel	1 Möhre
$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis	Koriander, Olivenöl, Salz	Pfeffer, Chiliflocken

### Außerdem:

200 g gemischter Salat	2 Sesam-Burgerbrötchen	30 g Tortillachips
$\frac{1}{4}$ Salatgurke		

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Gemüse für das Ofengemüse schneiden mit Öl beträufeln und würzen, auf ein Blech geben und im Ofen garen.

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und Zwiebeln abziehen. Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Zwiebeln in der Moulinette pürieren. Mais und Kidneybohnen abbrausen und abtropfen lassen.

Paniermehl, Johannisbrotkernmehl, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und zu flachen Burgern formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger von beiden Seiten für zwei Minuten scharf anbraten. Die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und die Burger von beiden Seiten jeweils weitere vier Minuten goldbraun braten.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und, wie auch den Koriander, fein hacken. Tomaten, Chili, Kidneybohnen, Koriander, Tomatenmark und Olivenöl miteinander mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Burgerbrötchen für etwa sechs Minuten in den Backofen geben.

Avocado schälen, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatblätter waschen und trocken schleudern. Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

Die unteren Brötchenhälften zuerst mit Salat und den Burgerpatties belegen. Salsa, Tortillachips, Guacamole sowie Gurkenscheiben darauf geben, mit der oberen Brötchenhälfte abdecken und auf Tellern angerichtet servieren.

Ramona Kuen am 28. Oktober 2015

# Vorspeisen

# Asiatisches Hühner-Hack mit gebackener Käsestange

**Für zwei Personen**

**Für das Hühnerhack:**

150 g Geflügelhackfleisch	$\frac{1}{2}$ Eisbergsalat	1 Karotte, klein
$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	1 Knoblauchzehe	2 EL Hoisin-Sauce
1 EL Tamari-Soja-Sauce	1 TL Shao-Xing-Reiswein	1 TL Sesamöl
2 EL Pflanzenöl	weißer Pfeffer	

**Für die Käsestangen:**

1 Paket Blätterteig	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark	1 Ei
1 EL Milch	100 g Emmentaler, geriebenen	Kümmel, Paprikapulver
Oregano, Meersalz		

**Für die Garnitur:**

50 g Sojasprossen	35 g kalifornische Walnüsse
-------------------	-----------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fünf Blätter von dem Eisbergsalat ablösen und so zurecht schneiden, dass sie eine Art Schale bilden. Die Blätter waschen und trocken schleudern.

Das Pflanzenöl in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Das Geflügelhackfleisch hineingeben und zwei Minuten unter ständigem Rühren anbraten, bis das Hackfleisch zerbröseln ist. Den Staudensellerie und die Karotte fein würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und in feine Stücke schneiden. Den Staudensellerie, die Karotte und die Knoblauchzehe zum Hackfleisch in die Pfanne geben und weitere drei Minuten braten. Die Tamari-Soja-Sauce, die Hoisin-Sauce, den Shao Xing-Reiswein und das Sesamöl hineingeben. Mit weißem Pfeffer abschmecken und unter Rühren weitere drei Minuten anbraten.

Den Blätterteig in zwölf gleichmäßige Teile schneiden. Ein Ei trennen und das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Hälfte davon auf den Blätterteig geben und zusätzlich noch mit Tomatenmark bestreichen. Den Emmentaler gleichmäßig darauf verteilen.

Den Blätterteig zu Stangen zusammen rollen. Mit dem restlichen Eigelb bestreichen und mit Meersalz, Kümmel, Paprikapulver und Oregano bestreuen.

Die Stangen anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen acht bis zwölf Minuten backen.

Für die Garnitur die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl zwei Minuten rösten, bis sie anfangen zu duften. Anschließend in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Das Asiatische Hühnerhack mit Blätterteig-Käsestangen auf Tellern anrichten, mit Walnüssen und Sojasprossen garnieren und servieren.

Dietmar Walter am 18. August 2015



# Avocado-Mozzarella-Salat, Mango, Rucola, Jakobsmuschel

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

40 g Pinienkerne	150 g Büffel-Mozzarella	1 große reife Mango
1/2 Bund Rucola	1 Orange	1 Chilischote
1 reife Avocado	1 Limette	1 EL Honig
3 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

**Für die Jakobsmuschel:**

2 frische Jakobsmuscheln	1 Limette	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer	

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur hellbraun rösten und beiseite stellen. Den Mozzarella in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch rundherum vom Kern abschneiden, anschließend in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Den Rucola-Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Orange auspressen und den Saft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Dieses Konzentrat in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, roter Chilischote, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Sofort mit dem Limettensaft beträufeln.

Zum Anrichten einen Metallring von etwa acht Zentimeter Durchmesser auf einen Teller setzen und jeweils eine Lage Avocado einfüllen. Darauf Mozzarella- und Mangowürfel geben. Das Ganze mit einem Löffel fest drücken und mit Orangenvinaigrette beträufeln. Nun den Rucola-Salat mit der restlichen Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf jedes Türmchen ein paar Rucola-Blätter setzen. Mit den Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dann das Olivenöl darin erhitzen. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln von beiden Seiten anbraten. Kurz vor dem Ende der Garzeit mit Zitronensaft beträufeln und schwenken. Den Avocado-Mozzarella-Salat mit der Mango, Rucola und den Jakobsmuschel auf einem Teller anrichten und servieren.

Friederike Blümel am 17. Juli 2015

## Crespella mit Spinat-Füllung und Schweine-Filet

**Für zwei Personen**

**Für die Crespella:**

150 g Mehl	2 Eier	200 g Milder Bergkäse
30 ml Milch, 3,5 %	30 ml Mineralwasser	1 EL Rapsöl
Rapsöl	Salz, Pfeffer	

**Für die Spinatfüllung:**

80 g Knochenschinken	500 g frischer junger Spinat	1 Gemüsezwiebel
150 g Ziegenfrischkäse	1 EL Crème-fraîche	80 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Mehl	150 ml Weißwein	Frische Muskatnuss
scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

**Für das Schweinefilet:**

500 g Schweinefilet	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
---------------------	-------------	---------------

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Für das Schweinefilet das Fleisch waschen, trockentupfen und in zwei Stücke schneiden. Rapsöl erhitzen und Schweinefilet rundherum von jeder Seite scharf anbraten. Schweinefilet in eine kalte Pfanne legen und im Backofen bei 80 Grad für 20 Minuten fertig garen.

Für die Crespella Eier glatt rühren, eine Prise Salz, etwas Pfeffer und nach und nach Mehl, Rapsöl und Milch hinzugeben. Das Mineralwasser angießen und rühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Rapsöl erhitzen und mit einer Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben. Den Teig zu einem drei bis vier Millimeter dicken Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen beiseite stellen.

Für die Spinatfüllung den Schinken in dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem halbhohen Topf etwas Rapsöl erhitzen. Schinken darin anschwitzen. Zwiebelwürfel zu dem Schinken geben und glasig dünsten. Spinat waschen, putzen und zu dem Schinken und den Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz mit dünsten lassen, bis der Spinat in sich zusammen fällt. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen und mit einem halben Esslöffel Mehl zusammen glatt rühren. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und einmal aufkochen lassen. Ziegenfrischkäse dazu geben und schmelzen lassen. Crème fraîche unterrühren und mit Salz, frischer Muskatnuss, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zur Spinat-Zwiebel-Schinken-Mischung geben und unterrühren. Die Spinat-Mischung auf den Pfannkuchen verteilen und einrollen, in eine Auflaufform geben und den Bergkäse darüber reiben.

Schweinefilet aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, lose mit Alufolie umwickeln und ruhen lassen.

Crespella im Backofen auf 200 Grad Grillfunktion hellbraun gratinieren.

Die überbackenen Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen, gemeinsam mit dem Schweinefilet auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 22. September 2015

# Dreierlei von der Auster, Lauch-Apfel-Salat, Schwarzbrot

## Für zwei Personen

### Für die Austern:

3 Austern (mit Schale, geöffnet)	50 g Baconscheiben	20 g Ingwer
1 Stange Staudensellerie	1 Karotte	1 Limette
1 Stange Zitronengras	20 g Kapern	1 Knoblauchzehe
20 ml Gemüse- und Fruchtsaft	100 ml trockener Weißwein	100 ml Hühnerfond
20 g Butter	10 ml Olivenöl	50 g Panko

### Für den Salat:

4 Stangen Lauch	4 Baby Pak Choy	2 Boskoop-Äpfel
1 Zitrone	50 g Meerrettichwurzel	100 g Crème-fraîche
100 ml Apfelsaft	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Brot:

3 Scheiben Schwarzbrot	50 g Butter
------------------------	-------------

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Austern Ingwer schälen und klein schneiden. Sellerie von holzigen Fäden befreien und in kleine Würfel schneiden. Hühnerfond mit Zitronengras, Ingwer und Selleriewürfel erhitzen und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Knoblauch abziehen und mit pikanten Gemüse-Fruchtsaft, Olivenöl und 50 Milliliter Weißwein etwa acht Minuten einköcheln. Butter schmelzen und das Panko darin goldbraun rösten. Bacon in der Pfanne auslassen, herausnehmen und klein schneiden. Kapern in etwas Öl rösten. Austern auslösen, Schalen waschen und im Backofen warm halten. Jeweils eine Auster für zwei Minuten im Hühnerfond-Sud, in der pikanten Gemüse-Fruchtsaft-Mischung und in der Bacon Pfanne leicht garen. Danach mit etwas Fond zurück in die Austernschalen geben. Die pikante Gemüse-Fruchtsaft-Variante mit Kapern garnieren und Bacon-Variante mit Pankobrösel garnieren. Zum warmhalten zurück in den Ofen bei circa 40 Grad stellen.

Für den Salat das untere Drittel des Lauchs waschen, trocken tupfen, in zwei Millimeter dicke Scheiben schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Äpfel waschen, entkernen und in etwa fünf mal fünf Millimeter große Würfel schneiden. Schale von der Zitrone abreiben, Zitrone halbieren, den Saft auspressen und beiseite stellen. Pak Choi waschen, trocken tupfen, vierteln, zum Lauch geben und vier Minuten bräunen. Mit dem Apfelsaft ablöschen und gewürfelten Äpfel hinzugeben. Das Ganze mit Pfeffer, Salz und Zitronenabrieb würzen.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die oberen zwei Drittel des Lauchs längs in dünne Streifen schneiden und frittieren. Auf Küchentuch abtropfen lassen. Bratensatz vom Lauchgemüse mit Crème fraîche und Zitronensaft mischen. Dieses als Dressing über den Salat geben. Mit geriebenem Meerrettich würzen.

Brot von der Rinde befreien und in Butter auf einer Seite goldbraun in einer Pfanne rösten.

Austern in der Muschel mit dem lauwarmen Lauchsalat auf Tellern anrichten und mit frittiertem Lauchstroh und Schwarzbrot garniert servieren.

Ellen Hunt am 22. September 2015

# Exotischer Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

2 Rispentomaten      1 Avocado      1 reife Banane  
1 Gemüsezwiebel

**Für das Dressing:**

1 Zitrone      1 Knoblauchzehe      3 EL Olivenöl  
5 Erdbeeren      Salz      schwarzer Pfeffer

Die Tomaten vierteln, die Avocado schälen, entkernen und in längliche Spalten schneiden.

Die Banane in dünne Scheiben schneiden, drei Erdbeeren halbieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Alle Zutaten auf einem schönen, weißen Teller anrichten. Die Gemüsezwiebel in dünne Scheiben schneiden und arrangieren.

Die restlichen Erdbeeren in kleine Stücke schneiden, eine Scheibe der Gemüsezwiebel ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und im Mörser fein zerreiben. Aus dem Zitronensaft, dem Öl, eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben.

Den exotischen Salat servieren.

Elizaneda Gerner am 24. Juli 2015

# Feigen-Nuss-Röllchen mit Entenbrust und Mango-Salsa

**Für zwei Personen**

**Für die Röllchen:**

50 g getrocknete Feigen	25 g Studentenfutter	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 cl dunkler Traubensaft	6 Blätter Frühlingsrollenteig
1 Ei	Pflanzenöl	Salz

schwarzer Pfeffer

**Für die Entenbrust:**

1 Entenbrust	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Butterschmalz	1 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Salsa:**

1 reife Mango	1 Schalotte	1 rote Chili
1 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker	15 ml weißer Balsamico

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Feigen und die Nüsse klein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben, den Traubensaft hinzufügen, gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Ei aufschlagen und das Eigelb von dem Eiweiß trennen. Anschließend die Frühlingsrollenblätter auslegen, je einen Teelöffel der Füllung darauf geben und die Ränder mit Eiweiß bestreichen. Dann die Teigblätter an den Seiten einschlagen und aufrollen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin goldgelb und knusprig ausbacken.

Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

Für die Salsa die Mango schälen und fein würfeln. Die Schalotten abziehen, die Chilischote halbieren und entkernen, im Anschluss fein würfeln. Die Schalotten, die Chili und die Mangowürfel in heißem Olivenöl anschwitzen, den Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Haut der Entenbrüste einschneiden, den Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit dem Thymian und dem Rosmarin im heißen Butterschmalz zuerst auf der Hautseite goldbraun anbraten. Danach wenden und zwei Minuten in der Pfanne braten.

Anschließend die Entenbrust bei 80 Grad im Backofen 10 bis 15 Minuten fertig garen, dann zehn Minuten ruhen lassen.

Zum Anrichten die Entenbrust schräg in dünne Scheiben schneiden und als Carpaccio auf den Teller geben. Dann die Scheiben mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salsa auf der Entenbrust verteilen, die gefüllten Röllchen darauf geben und anschließend servieren.

Friederike Blümel am 28. Juli 2015

# Fisch-Trilogie mit Avocado-Wasabi-Espuma

## Für zwei Personen

### Für die Wasabi-Espuma:

$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 ml Gemüsefond
150 ml Mineralwasser	1 EL Wasabipaste	4 EL Sahnemeerrettich
1 EL Xanthan	Kartoffelstärke	Knoblauch-Salz
Schwarzer Pfeffer	Salz	

### Für das Mousse:

100 g geräuch. Forellenfilet	1 TL schwarzer Kaviar	1 Zitrone
2 Pumpernickel-Taler	4 EL Doppelrahm-Frischkäse	Knoblauch-Salz

### Für den geflämmtten Lachs:

100 g Lachsfilet	Zitrone-Abrieb	1 EL weiße Sesamsaat, geschält
1 EL schwarze Sesamsaat	2 EL geröstetes Sesamöl	Meersalz

### Für das Saiblings-Tatar:

100 g Saiblingsfilet	$\frac{1}{4}$ Salatgurke	1 Zitrone
1 EL mildes Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig	1 TL getrocknete Dillspitzen
Knoblauch-Salz	Pfeffer, Salz	

### Für die Garnitur:

Erbsenkresse	Erbsen-Spargel	1 Halm Schnittlauch
1 Zweig Dill		

Für die Espuma Xanthan und Kartoffelstärke mit dem Gemüsefond verrühren.

Sahnemeerrettich, Wasabipaste und das Fruchtfleisch der halben Avocado hinzugeben und gut mixen. Zitrone auspressen. Masse mit Zitronensaft und Sprudelwasser zu einer glatten Flüssigkeit mixen. Mit Knoblauch-Salz, Salz und Pfeffer abschmecken. Flüssigkeit mit einer Kelle durch ein Haarsieb in die Espumafflasche füllen und kalt stellen.

Das Forellenfilet mit dem Frischkäse mixen. Mit Zitronenabrieb und Knoblauch-Salz abschmecken. Mousse bis zum Servieren kalt stellen.

Für den geflämmtten Lachs das Lachsfilet waschen, trockentupfen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Würfel auf einem feuerfesten Teller mit dem Bunsenbrenner rundherum abflämmen, bis sich die Oberfläche leicht bräunt. Sesamöl auf die geflämmtten Seiten streichen. Mit Zitronenabrieb und Fleur de Sel bestreuen. Zwei Seiten in weißem und schwarzem Sesam wälzen.

Für das Saiblings-Tatar Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen und fein hacken. Gurke schälen, halbieren, das Innere klein hacken. Das feste Fruchtfleisch fein hacken. Zitrone auspressen und Schale abreiben. Gehacktes Fischfilet und Gurke mit Dillspitzen, Olivenöl, Balsamico-Essig und Zitronensaft vermengen. Mit Zitronenabrieb und Knoblauch-Salz abschmecken.

Pumpernickel-Taler in einer Pfanne anrösten. Abkühlen lassen und Räucherforellen-Mousse und Kaviar darauf geben. Gemeinsam mit Saiblings-Tatar und geflämmttem Lachs anrichten. Espuma ansprühen. Mit Dill, Erbsenkresse, Erbs-Spargel und Schnittlauch garnieren und servieren.

Clara Kramer am 22. September 2015



## Geräuchertes Bachforellen-Filet auf Roter Bete

**Für zwei Personen**

**Für das Bachforellenfilet:**

2 geräucherte Bachforellenfilets à 100 g    2 Scheiben Pumpernickel    2 EL Butter  
5 Wacholderbeeren

**Für die Rote Bete:**

2 Knollen Rote-Bete    3 EL Orangensaft    1 EL Zitronensaft  
1 EL flüssiger Blütenhonig    20 ml Olivenöl    Salz  
Pfeffer

**Für den Meerrettich-Schaum:**

1 Zitrone    3 TL Tafelmeerrettich    100 ml Schlagsahne  
Salz    Pfeffer

Rote Bete waschen, trocknen und in dicke Scheiben schneiden. Zitrone auspressen und für den Meerrettich-Schaum beiseite stellen. Orangensaft, einen Esslöffel Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und 20 ml Olivenöl verrühren. Rote Bete damit marinieren.

Für den Meerrettich-Schaum Sahne mit etwas Salz aufkochen, vom Herd nehmen. Meerrettich einrühren. Mit dem Pürierstab stark aufschäumen. Vorsichtig restlichen Zitronensaft dazugeben und mit Pfeffer abschmecken.

Für die Forellenfilets zwei Esslöffel Butter in einer Bratpfanne auslassen und 5 Wacholderbeeren angedrückt dazu geben. Forellenfilets von einer Seite ein bis zwei Minuten anbraten und auf der anderen Seite nur kurz. Aus der Pfanne nehmen. Pumpernickel zerbröseln und in der Wacholder-Butter kross braten.

Fünf Scheiben der Roten Bete auf einem Teller im Kreis legen. Meerrettich-Schaum über die Rote Bete geben, ein Räucherforellen-Filet darauf legen. Mit Wacholderbeeren, Bratbutter und Pumpernickel aus der Pfanne garnieren und servieren.

Alexandra Michel am 13. November 2015



## Gratinierte Feigen mit Rucola-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Feigen:**

4 frische Feigen, groß	2 Ziegenkäse (Picandou)	4 Scheiben Parmaschinken, 150 g
4 Zweige Thymian	3 EL Orangenblütenhonig	1 Prise Salz

**Für den Salat:**

150 g Rucola	50 g Pinienkerne	3 EL Kürbiskernöl
1 EL Honig	3 EL Balsamico-Essig	Salz

Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Feigen waschen, trocken tupfen und oben kreuzweise einschneiden, sodass man sie füllen kann. Jede Feige mit Schinken umwickeln und mit zerbröselten Ziegenkäse füllen. Den Thymian fein hacken. Die Feigen in ofenfeste Förmchen platzieren, mit einem Teelöffel Honig übergießen und den Thymian darüber streuen. Die Feigen für zehn Minuten in den Ofen stellen.

Für den Salat die Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb rösten. Den Salat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel den Honig und den Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Pinienkernen unter den Salat mengen. Das Kürbiskernöl separat darüber geben.

Die Feigen mit dem Rucolasalat auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 16. Oktober 2015

# Junger Ziegenkäse, Zucchini-Mantel mit Basilikum-Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Ziegenkäse im Zucchini-Mantel:

4 Ziegenfrischkäse-Taler à 40 g	4 reife Flaschentomaten	2 mittelgroße Zucchini
$\frac{1}{2}$ Orange	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL flüssiger Blütenhonig
1 EL dunkler Balsamico-Essig	1 Bund Thymian	1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Basilikum-Pesto:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Orange (unbehandelt)	50 g Pinienkerne
100 g Parmesankäse	$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	50 ml Olivenöl
1 Topf Basilikum	Salz	Pfeffer

Backofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für den Ziegenkäse im Zucchini-Mantel Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einem Gemüsehobel längs hauchdünne Streifen abhobeln. Zitrone auspressen.

Zuchnistreifen salzen, pfeffern, mit Olivenöl und ein wenig Zitronensaft beträufeln. Tomaten waschen und in kochend heißes Wasser legen, abschrecken und die Haut abziehen.

Vierteln, Stielansätze entfernen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Thymian und Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter bei Seite legen, die restlichen Blätter klein hacken und mit dem Thymian zu den Tomaten geben.

Orange auspressen. Honig, einen Esslöffel Olivenöl, Balsamico, Orangensaft, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Unter die Tomaten mischen.

Für das Basilikum-Pesto Pinienkerne ohne Fett anrösten. Einen Teelöffel für die Garnitur bei Seite legen. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Parmesan grob reiben und mit Basilikum, Öl, Pinienkernen, der abgeriebenen Schale einer Orange, dem Saft je einer halben Zitrone und Orange, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Zuchnistreifen um den Ziegenkäse wickeln und mit den Tomaten füllen. Mit einem Esslöffel Olivenöl Unterseite des Ziegenkäses anbraten und im vorgeheizten Ofen etwa eine Minute backen. Tomaten mit Pfeffer nachwürzen.

Restliche Pinienkerne hacken. Ziegenkäse im Zuchnimantel, Pesto, Pinienkerne sowie nach Belieben Basilikumblätter und Tomatenwürfel anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 10. November 2015

# Kartoffel-Carpaccio, Reh-Rücken, Steinchampignon-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Kartoffel-Carpaccio:**

4 große, festk. Kartoffeln      15 g Butter      Salz  
Pfeffer

**Für den Rehrücken:**

200 g Rehrücken, küchenfertig       $\frac{1}{2}$  EL Butter       $\frac{1}{2}$  TL Wildgewürz

**Für den Salat:**

4 braune Steinchampignons       $\frac{1}{2}$  Kopf Blattsalat      1 Zitrone  
Olivenöl      Salz      Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rehrücken waschen, trocken tupfen und mit Wildgewürz würzen, von allen Seiten gleichmäßig in Butter anbraten und circa zehn Minuten im Ofen fertig garen. Rehrücken aus dem Ofen nehmen und für circa zehn Minuten ruhen lassen.

Für das Carpaccio Kartoffeln schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, auf gebuttertem Backpapier kreisförmig anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit flüssiger Butter bestreichen und im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun backen.

Für den Salat Champignons putzen, in Scheiben schneiden, in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Salat waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und mit der Vinaigrette anmachen.

Rehrücken in sehr feine Scheiben schneiden.

Rehrücken mit Pilzen, Salat und Carpaccio auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Bayer am 10. November 2015

# Lachs-Tatar auf Süßkartoffel-Plätzchen mit Mojo verde

**Für zwei Personen**

**Für das Lachs-Tatar:**

1 Lachsfilet à 200 g	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Limette
1 TL eingelegte Kapern	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Zucker	Salz, Pfeffer

**Für das Süßkartoffel-Plätzchen:**

1 kleine Süßkartoffel à 200 g	1 Schalotte	1 Ei
2 EL Mehl	2 EL neutrales Pflanzenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für die Mojo verde:**

1 Stange Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	1 grüne Chilischote
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
2 EL Olivenöl	Zucker, Salz	

Für das Lachstatar Petersilie zupfen und mit Kapern fein hacken. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Limette auspressen und Saft mit Senf und Olivenöl verrühren. Mit Petersilie, Kapern und Schalotte vermengen. Marinade mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Lachs fein würfeln und mit der Marinade vermischen.

Für das Süßkartoffel-Plätzchen Süßkartoffel grob raspeln. Schalotte klein würfeln und mit der Süßkartoffel vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mehl unterheben und Ei dazugeben. In einer Pfanne Öl erhitzen. Aus der Masse eine Rösti formen und im Öl goldbraun braten. Rösti aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mojo verde Sellerie und Koriander abspülen und trocken tupfen. Koriander zupfen. Knoblauch schälen, Paprika und die Chilischote entkernen und klein würfeln. Limette schälen, Fruchtfleisch klein schneiden und mit den anderen Zutaten und dem Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Süßkartoffel-Plätzchen, Lachstatar und Mojo verde auf Tellern anrichten und servieren.

Lynn Harder am 10. November 2015

# Lachs-Tatar mit Rösti und Dill-Schaum

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

75 g Bio Lachsfilet	75 g Bio Räucherlachs	$\frac{1}{2}$ Schalotte
1 Knoblauchzehen	1 EL Butter	1 ungespritzte Zitrone
1 TL Ingwerwurzel	1 TL Dillspitzen	1 TL Naturjoghurt
Salz	weißer Pfeffer	

### Für die Rösti:

300 g festk. Kartoffeln	1 Ei	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
30 g Mehl	Muskatnuss	Salz
weißer Pfeffer		

### Für den Dillschaum:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	3 EL saure Sahne	50 g Schlagsahne
-------------------------	------------------	------------------

Das Lachsfilet und den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und vermischen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in zerlassenen Butten vier Minuten bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Die Schalotten und den Knoblauch mit dem Lachs, Zitronenabrieb, Ingwer, Dill und Joghurt in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen und mit einer Küchenreibe grob reiben. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die geriebenen Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Ei verrühren. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden und unterheben. Das Mehl unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rösti im Metallring darin anbraten. Nach dem braten kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dillschaum den Dill sehr fein hacken, in einem hohen Gefäß mit saurer Sahne und Schlagsahne verrühren und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rösti mittig auf dem Teller platzieren. Lachstatar darauf verteilen und mit Dillschaum garnieren und servieren.

Friederike Blümel am 14. Juli 2015

# Macadamia-Mais-Fladen, Romanesco, Pesto, Forellen-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Macadamia-Maisfladen:

30 g Macadamia-Nüsse                      4 EL Maismehl                      1 EL Butter  
Salz

### Für den Romanesco:

1 Kopf Romanesco                      1 Zitrone                      3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe                      Zitronenpfeffer                      Salz

### Für die Kürbispesto:

500 g Hokkaido-Kürbis                      2 EL Olivenöl                      1 Knoblauchzehe  
50 g Kürbiskerne                      150 ml Sonnenblumenöl                      50 g Parmesan  
Salz                      schwarzer Pfeffer

### Für die Forellencreme:

150 g Räucherforelle                      100 g Crème-fraîche                      1 Zitrone  
Salz                      schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

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

Für die Macadamia-Maisfladen die Macadamianüsse grob in Scheiben hacken. Das Maismehl mit so viel warmen Wasser vermengen, bis ein harter Teig entsteht. Mit Hilfe der Frischhaltefolie und dem Nudelholz dünne Fladen rollen und die Nüsse über die Fladen streuen. Nochmals mit dem Nudelholz über die Fladen rollen, so dass er besonders dünn ist. Die Fladen in einer Pfanne mit Butter goldgelb rösten und mit Salz bestreuen.

Für die Forellencreme die Räucherforelle und Crème fraîche fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Kürbispesto den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch mit der Schale würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl fünf Minuten braten. Die Kürbiskerne in einer weiteren Pfanne rösten.

Den abgekühlten Kürbis mit einer Knoblauchzehe, den Kürbiskernen und Sonnenblumenöl in einem Standmixer grob vermengen. Den Parmesan fein reiben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer alles abschmecken.

Den Romanesco in kleine Röschen zerteilen. Diese etwa zwei Minuten dünsten und danach mit einer Mischung aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer beträufeln und bei 150 Grad 15 Minuten im Ofen garen.

Anschließend die Macadamia-Maisfladen auf Tellern anrichten, die Forellencreme und das Kürbispesto darauf streichen und den Romanesco in die Mitte. Anschließend mit Schnittlauch und Gartenkresse garnieren und servieren.

Rebekka Nolte am 31. Juli 2015

# Mit Ahornsirup glasierte Jakobsmuscheln auf Linsen-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Jakobsmuscheln:**

6 Jakobsmuscheln	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	4 EL Ahornsirup	50 g Butterschmalz
Salz		

**Für den Linsensalat:**

100 g gelbe Linsen	1 kleine Karotte	1 Stange Staudensellerie
6 Cherry-Rispen Tomaten	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Chilischote		

**Für die Vinaigrette:**

1 Zitrone	2 EL Aceto-Balsamico	1 EL Ahornsirup
2 EL Sesamöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

**Für die Garnitur:**

essbare Blüten

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Linsen darin bissfest garen.

Den Staudensellerie waschen und fein schneiden. Die Cherry-Rispen Tomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Die Petersilie und die Chili waschen und fein hacken.

Die Tomaten waschen und mit etwas Wasser und der zerdrückten Knoblauchzehe weich garen, mit einer Gabel zerdrücken und abkühlen lassen. Den Staudensellerie mit der Karotte, der Chili und der Petersilie vermischen. Die Zitrone auspressen und den Saft unter das Gemüse mischen. Mit Aceto Balsamico, Fleur de Sel, Ahornsirup und Sesamöl abschmecken. Die gekochten Linsen dazugeben und final abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln die Schale der halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken.

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Gemeinsam mit dem Knoblauch in Butterschmalz kross anbraten. Die Muscheln mit Ahornsirup und Zitronensaft ablöschen und die Chili zugeben und einkochen lassen. Abschließend noch mit Salz abschmecken.

Die Jakobsmuscheln mit dem Sugo beträufeln und, mit essbaren Blüten garniert, auf dem Linsensalat anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 04. August 2015

## Phõ b. mit knusprig gebackenen Wan-Tan

**Für zwei Personen**

**Für das Phõ b.:**

100 g Rinderfilet	250 g Ochsenschwanz	50 g Shiitakepilze, frisch
20 g Shiitakepilze, getrocknet	20 g Ingwer	6 Gojibeeren
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Staudensellerie	1 Karotte
100 g Sojasprossen	100 g Reisbandnudeln	1 Bund Koriander
1 Bund Thai-Basilikum	2 Chilischoten	500 ml Rinderfond
10 ml Fischsauce	10 ml Sojasauce	10 ml Tomatenmark
1 TL Zucker	Öl	

**Für die WanTan:**

6 Blätter Wan-Tan-Teig	1 Ei	Butterschmalz
Leinentuch		

Die Lauchzwiebeln, die Karotte und den Staudensellerie putzen und zerkleinern. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lauchzwiebeln, die Karotte und den Staudensellerie mit dem Ochsenschwanz in der Pfanne anschwitzen. Mit kaltem Wasser ablöschen. Den Ingwer schälen und die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und zerkleinern. Den Ingwer, die Chilischote, die Gojibeeren, die getrockneten Shiitake, die Fischsauce, die Sojasauce und den Zucker hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Den Koriander und das Basilikum klein schneiden. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben aufschneiden. Den Rinderfond in einem Topf zum Kochen bringen und die Reisbandnudeln darin garen. Anschließend den Rinderfond in eine Schüssel abgießen und damit die Sojasprossen übergießen. Nach zwei Minuten erneut abgießen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Shiitake putzen, zerkleinern und darin anbraten. Die Brühe durch ein mit einem Leinentuch ausgelegtes Sieb abschütten.

Die Hälfte des Ochsenschwanzes, der Lauchzwiebeln, der Sellerieknolle und der Shiitake-Pilze zerkleinern und auf den WanTan-Teig geben. Das Ei aufschlagen, trennen und mit dem Eiweiß die Seiten des Teigs verkleben. Butterschmalz in eine Pfanne geben, erhitzen und den gefüllten Teig in der Pfanne ausbacken.

Die Phõ b. mit den knusprig gebackenen Wan Tan auf Tellern anrichten, mit dem Eigelb, den Rinderfiletscheiben, den restlichen Kräutern und den gebratenen Shiitake-Pilzen garnieren und servieren.

Ellen Hunt am 15. September 2015



## Räucherlachs auf Zucchini-Carpaccio

**Für zwei Personen**

**Für den Räucherlachs:**

100 g Räucherlachs

$\frac{1}{2}$  Zitrone

1 Frühlingszwiebel

schwarzer Pfeffer

2 TL Kapern

50 g saure Sahne

2 Scheiben Vollkorntoast

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

50 g Joghurt

Salz

**Für das Zucchini-Carpaccio:**

150g Zucchini

Salz

schwarzer Pfeffer

Die Zucchini waschen, in dünne Scheiben hobeln, auf einem großen, flachen Teller verteilen und leicht salzen.

Die Kapern und den Dill waschen, fein hacken und mit dem Saft und dem Abrieb der Zitrone vermengen und abschließend mit Pfeffer würzen. Die Zucchini mit der Marinade beträufeln und einziehen lassen. Den Räucherlachs auf das Zucchini-Carpaccio legen.

Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Saure Sahne mit dem Joghurt und den Frühlingszwiebeln zu einem Dip vermengen.

Die Toastscheiben in einer Pfanne knusprig ausbacken und gemeinsam mit dem Räucherlachs, dem Zucchini-Carpaccio und dem Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Dietmar Walter am 21. August 2015

# Räucherlachs-Tatar, Guacamole, Wasabi-Mayonnaise, Chips

## Für zwei Personen

### Für den das Tatar:

250 g Räucherlachs	2 Zitronen	4 Schalotten
1 Chilischote	1 Bund Dill	Zucker
100 ml Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	

### Für die Guacamole:

2 Avocados	100 g Cherrytomaten	1 Bund Schnittlauch
2 Zitronen	1 Bund Koriander	1 Prise brauner Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer		

### Für die Mayonnaise:

2 Eier	1 EL Weißweinessig	1 TL mittelscharfer Senf
200 ml Öl	2 TL Wasabipaste	1 Zweig Dill

### Für die Rote Bete:

1 vorgekochte Rote Bete	2 EL dicker Balsamicoessig	1 EL flüssiger Honig
Olivenöl		

### Für die Brotchips:

4 Scheiben Pumpernickel	Pflanzenöl
-------------------------	------------

### Sonstiges:

150 g Cashewkerne

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Tatar den Lachs in feine Stücke hacken. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und sehr fein schneiden. Die Dillblätter von den Stängeln zupfen und ebenfalls fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Zutaten damit beträufeln und das Ganze mit Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Guacamole die Avocados halbieren, entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken, die Zitronenschale abreiben und für die Rote Bete beiseitelegen. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Cherrytomaten waschen und in feine Würfel schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und gemeinsam mit dem Schnittlauch klein schneiden. Das Ganze unter die Avocado mischen und mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Für die Mayonnaise den Dill fein hacken. Das Ei in einer Schüssel aufschlagen und mit dem Essig, dem Senf und dem Öl zu einer Mayonnaise verrühren. Anschließend mit dem Wasabi und dem Dill verfeinern.

Das Brot im Backofen knusprig backen.

Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden und mit etwas Balsamicoessig, Olivenöl, Zitronenarabieb sowie Salz und Pfeffer marinieren.

Das Lachstatar mit der Guacamole, der Mayonnaise und das Brot mit der rote Bete auf Tellern anrichten und mit den Cashewkernen garnieren.

Niklas Zeiner am 11. August 2015

# Riesen-Gamba mit Jakobsmuschel, dreierlei Reis, Erbse

## Für zwei Personen

### Für die Meeresfrüchte:

2 Riesen-Gamba	2 Jakobsmuscheln	2 EL Butter
1 Vanilleschote	1 Zitrone	Salz

### Für den Reis:

50 g schwarzen Wildreis	50 g weißen Basmatireis	50 g Parboiled Reis
200 g Butterschmalz		

### Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbesen	250 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 TL Butter	Salz

### Für das Gemüse:

50 g frische Erbsen	100 g Zuckerschoten	1 andalusische Fleischtomate
---------------------	---------------------	------------------------------

### Für den Speckschaum:

3 Scheiben Bacon	300 ml Milch
------------------	--------------

### Für die Garnitur:

1 Schale Erbsenkresse	1 Schale Erbsensprossen (10 cm)	3 Schnittlauchhalme
-----------------------	---------------------------------	---------------------

Für den Reis einen Topf mit Wasser aufsetzen. Den schwarzen Wildreis und den weißen Basmatireis in Salzwasser weich kochen. Das Butterschmalz in einem anderen Topf erhitzen und den Parboiled Reis wenige Sekunden darin frittieren. Sobald die Reiskörner aufpuffen müssen sie aus dem Fett geholt werden, da sie sonst zu dunkel werden. Den Reis anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Erbsenpüree die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Dann die tiefgekühlten Erbsen zugeben und mit Gemüsefond ablöschen. Wenn die Erbsen weich gegart sind, mit einem Stück Butter fein mixen. Das Püree durch ein feines Haarsieb streichen und mit Salz abschmecken.

Für das grüne Gemüse die Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Kurz vor dem Anrichten ein Stück Butter in einem Topf schmelzen und die Zuckerschoten und die frischen Erbsen darin leicht anbraten und erhitzen.

Für den Speckschaum den Bacon in einem Topf anrösten und mit Milch ablöschen. Das Ganze etwas ziehen lassen, dann den Speck aus der Milch entfernen. Zum Anrichten die Milch mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Meerestiere Butter in einer Pfanne erhitzen, eine Vanilleschote hinzugeben und die Jakobsmuschel und die Riesen-Gamba darin anbraten. Zum Schluss mit Salz und Zitronenabrieb würzen. Zum Garnieren die Fleischtomate in sehr feine Scheiben schneiden.

Zum Anrichten einen Strich vom Erbsenpüree auf den Teller streichen. In die Mitte den schwarzen und weißen Reis, sowie den gepufften Reis geben. Die Jakobsmuschel mit der Riesen-Gamba und dem grünen Gemüse daneben anrichten. Die Tomatenscheiben zu Rosen drapieren und auf den Teller geben. Anschließend mit Erbsenkresse, Erbsensprossen und dem Speckschaum garnieren und servieren.

Michael Reich am 28. Juli 2015

# Saibling-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Wasabi-Creme

**Für zwei Personen**

**Für das Saiblingstatar:**

2 Saiblingsfilets, à 100 g	1 Limette	5 g frischer Ingwer
1 Frühlingszwiebel	1 Zweig Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Sesam
$\frac{1}{2}$ TL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ EL Traubenkernöl

**Für das Rettich-Carpaccio:**

40 g Rettich	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker
Salz		

**Für die Wasabi-Creme:**

40 g Seidentofu	1 Msp Wasabi	1 Limette
$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce		

**Für die Garnitur:**

1 Kasten Shiso-Kresse	$\frac{1}{2}$ TL gemörserter Pfeffer	
-----------------------	--------------------------------------	--

Für die Wasabi-Creme Seidentofu und Wasabi mit dem Schneidstab fein mixen. Limette halbieren und auspressen. Creme mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Für das Carpaccio den Rettich schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Zitrone halbieren und auspressen. Rettich in eine Schüssel geben, mit dem Zitronensaft beträufeln, mit ein wenig Salz und Puderzucker bestreuen und einziehen lassen.

Für das Tatar den Saibling waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen, von der Wurzel und dem dunkelgrünen Teil befreien und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken.

Alles mit dem Fisch vermengen und Sesamöl und Traubenkernöl ebenfalls untermengen. Limette halbieren und auspressen. Tatar mit Limettensaft und etwas Sojasauce abschmecken.

Das Saiblings-Tatar mit Rettich-Carpaccio und Wasabicreme auf Tellern anrichten, mit der Shiso-Kresse und dem Pfeffer garnieren und servieren.

Julia Bayer am 03. November 2015

## Sellerie-Apfel-Süppchen mit gebratenem Sellerie

Für zwei Personen

**Für die Suppe:**

500 g Knollensellerie	3 Stangen Sellerie	1 großer Apfel (sauer)
2 große Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Pfefferschote	2 EL Butter	1 EL Crème-fraîche
400 ml Gemüsfond	25 ml Apfel-Essig	1 EL Olivenöl
1/4 Bund Basilikum	1/4 Bund Koriander	1 EL Lachs-Kaviar
1 EL Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer	

Für die Suppe die Schalotten und Knoblauch abziehen und mit der Pfefferschote in Butter anbraten. Zwei Stangen des Sellerie schälen, den Apfel entkernen und beides in Würfel schneiden und mit anbraten. Einen Esslöffel Zucker und Essig dazu geben. Alles etwas köcheln lassen. Anschließend mit dem Fond und der Crème fraîche aufkochen und weich köcheln lassen. Die Zitronenschale abreiben. Das Ganze pürieren und mit etwas Zitronenschale abschmecken.

Den übrigen Stangensellerie ebenfalls schälen klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Anschließend mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mit dem gebratenem Sellerie auf Tellern anrichten und mit etwas Koriander, Basilikum sowie den Lachs-Kaviar garnieren.

Niklas Zeiner am 14. August 2015

## Shrimps 'Dambala' mit frittierter Kochbanane

**Für zwei Personen**

**Für die Shrimps:**

200 g Garnelen	50 g Ingwer	1 Zwiebel
1 Peperoni	3 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
1 TL mittelscharfes Curry schwarzer Pfeffer	1 TL flüssiger Honig	Olivenöl, Salz

**Für die Sauce:**

20 g Ingwer	1 rote Chili	3 Knoblauchzehen
1 Zitrone	Salz, Sonnenblumenöl	

**Für den Salat:**

100 g Rucola	1 Fleischtomate	1 Zitrone
Olivenöl, Salz		

**Für die Kochbanane:**

1 gelbe Kochbanane	100 ml Pflanzenöl
--------------------	-------------------

Die Garnelen längs am Rücken einschneiden, entdarmen und waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, den Knoblauch pressen und die Zwiebel abziehen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch sowie den Ingwer anbraten. Anschließend die Garnelen hinzugeben und mit braten. Das Ganze mit der Sauce, dem Curry und dem Honig würzen und bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Die Kochbanane wird längs halbiert und in circa drei Zentimetergroße Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Banane zugeben und goldbraun von allen Seiten braten. Die Banane auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den kleinen Salat den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomate in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen und einen Teil des Safts mit dem Öl und dem Salz zu einer Vinaigrette verrühren und über den Rucola und der Tomate geben.

Die Garnelen mit den Kochbananen und dem kleinen Salat auf Tellern anrichten und garnieren.

Elizaneda Gerner am 21. Juli 2015

# Spargel-Involtini, Feigen-Pesto, Zitrus-Estragon-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Spargel-Involtini:**

2 Stangen grüner Spargel	2 Stangen weißer Spargel	6 Blätter Mangold
8 Scheiben Parmaschinken, dünn	1 Muskatnuss	Chili
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für das Pesto:**

1 EL Feigenmarmelade, ohne Stücke	50 g Parmesan	1 EL Pinienkerne
1 TL dunkle Balsamico-Creme	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 Limette	1 Zitrone	50 ml Sahne
25 g Butter, kalt	2 Zweig Estragon, frisch	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Garnitur:**

1 Feige, frisch

Für die Spargelinvoltini gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen. Den grünen Spargel vom unteren Drittel befreien, den weißen Spargel schälen und beides etwa vier Minuten über dem Wasser dünsten. Den Mangold klein schneiden und ebenfalls eine Minute dünsten. Anschließend die Spargelstangen und den Mangold in eine Schale Eiswasser geben.

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und anschließend zerhacken. Den Parmesan reiben und mit den Pinienkernen, der Balsamico-Creme und der Feigenmarmelade mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spargelstangen halbieren und die Spitzen abtrennen. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren. Eine Hälfte des grünen und eine Hälfte des weißen Spargels nebeneinander legen und mit dem Pesto bestreichen. Die obere Hälfte des grünen Spargels auf die untere weiße Hälfte und die obere Hälfte des weißen Spargels auf die untere grüne Hälfte legen. Eine Scheibe Parmaschinken über und eine Scheibe Parmaschinken unter den Spargel legen. Etwas Muskatnuss reiben. Die Mangoldblätter mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chili würzen und die Schinken-Spargelrollen darin einwickeln.

Für die Sauce die Limette und die Zitrone halbieren und je eine Hälfte auspressen. Den Limetten- und den Zitronensaft mit der Sahne in einen Topf geben und köcheln lassen. Die Blätter des Estragon abzupfen und mit in die Sauce geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und der kalten Butter abbinden.

Für die Garnitur die Feige in dünne Scheiben schneiden.

Die Spargelinvoltini mit Feigenpesto und Zitrus-Estragon-Sauce auf Tellern anrichten, mit den Feigenscheiben garnieren und servieren.

Rebekka Nolte am 03. Juli 2015

## Variation vom Lachs mit Linsen-Gemüse, Avocado-Mousse

**Für zwei Personen**

**Für die Lachspraline:**

100 g Lachsfilet, ohne Haut	2 Blätter Strudelteig	1 Ei
1 TL Ras el Hanout	1 EL Kartoffelstärke	Frittieröl

**Für das Linsengemüse:**

100 g Linsen	25 g Karotten	25 g Knollensellerie
1 Frühlingszwiebel	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
250 ml Geflügelfond	1 TL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt
1 Knolle Ingwer, 3 cm	1 Zimtstange	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

**Für den geflämmten Lachs:**

100 g Lachsfilet	1 Zitrone	2 EL geröstetes Sesamöl
1 TL Fleur de Sel	Rapsöl	

**Für die Avocado-Mousse:**

1 reife Avocado	1 Zitrone	1 EL Frischkäse
-----------------	-----------	-----------------

**Für das Tatar:**

100 g Lachsfilet	25 g Schalotten	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	

**Für den Feldsalat:**

10 Röschen Feldsalat	1 mehlig. Kartoffel	200 ml Gemüsefond
1 TL mittelscharfer Senf	3 EL weißer Balsamico	4 EL Rapsöl
1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Garnitur:**

2 Scheiben dünner Frühstücksspeck	1 Schälchen Erbsenkresse
-----------------------------------	--------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Frühstücksspeck im Backofen erhitzen, bis er kross ist. Die Fritteuse mit dem Öl füllen und vorheizen.

Für das Linsengemüse die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf mit einem Esslöffel Rapsöl anschwitzen. Die Linsen hinzufügen und zusammen dünsten, bis sie glasig sind. Anschließend das Tomatenmark dazugeben. Die Karotten und den Sellerie waschen, klein schneiden und im Topf mit dünsten. Mit dem Geflügelfond ablöschen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Das Lorbeerblatt, drei Scheiben Ingwer, die Zimtstange und den Knoblauch hinzufügen. Anschließend die Linsen knapp unter dem Siedepunkt 20 Minuten ziehen lassen. Die Petersilie hacken und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, hinzufügen und abschließend mit Salz, Pfeffer und Rapsöl abschmecken.

Für die Avocado-Mousse die Schale der Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen. Die Avocado aushüllen und dessen Fruchtfleisch mit dem Frischkäse, dem Zitronensaft sowie dem Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mixen. Abschließend die Masse in einen Gefrierbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Für das Salatdressing die Kartoffel gar kochen und schälen. Anschließend die Kartoffel zusammen mit dem Balsamico, dem Rapsöl, dem Gemüsefond, dem Senf, dem Zucker, Salz und Pfeffer mixen. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Anschließend mit dem Dressing marinieren.

Für die Praline den Lachs in ein Zentimeter große Würfel schneiden und das Ei trennen. Anschließend den Lachs in einer Schüssel mit dem Ras el Hanout, Salz und Pfeffer sowie dem Eiweiß und der Stärke vermengen. Das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Strudelblätter in schmale Bahnen schneiden und übereinander auslegen. Aus der Lachsmasse kleine Bällchen



formen und in den Strudelteigbahnen wälzen. Die Lachspralinen in die Fritteuse geben, bis sie außen knusprig sind.

Für das Tatar den Lachs sehr fein würfeln und in einer Schüssel geben. Den Dill und den Koriander fein hacken und dazugeben. Die Schalotten abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Limette halbieren, auspressen und mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Die Masse zehn Minuten ruhen lassen.

Für den geflämten Lachs den Lachs in fingerdicke Tranchen schneiden und die Schale der Zitrone abreiben. Anschließend auf ein geöltes Backblech legen und kurz mit dem Bunsenbrenner anrösten. Abschließend mit dem Sesamöl bepinseln und dem Fleur de Sel sowie einem Teelöffel Zitronenabrieb würzen.

Mit der Küchenschere ein Loch an der Ecke des Gefrierbeutels schneiden und die Mousse auf die Teller spritzen. Den Geflämten Lachs darauf schichten und mit Erbsenkresse sowie dem knusprigen Bacon garnieren. Die Praline auf dem Linsengemüse und das Tartar mit dem marinierten Feldsalat anrichten.

Die Variation vom Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Reich am 07. Juli 2015

# Warmer Ziegenkäse-Taler auf fruchtigem Feldsalat

**Für zwei Personen**

**Für den Taler:**

2 Ziegenkäsetaler	2 TL Waldhonig	1 Zweig frischer Rosmarin
Chilisalز	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

70 g Feldsalat	30 g Pinienkerne	1 reife Birne
1 Zitrone	2 Cherrytomaten	2 TL Bitterorangenlikör
1 Vanilleschote		

**Für die Vinaigrette:**

2 TL Naturjoghurt	3 EL Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
1 TL Birnensirup	1 TL Dijon-Senf	1 Stück Ingwer
1 Zweig frischer Thymian	Salz	

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ziegenkäsetaler auf ein Backblech legen und mit Rosmarin, Chilisalز und Cayennepfeffer würzen. Rosmarin waschen und fein hacken; anschließend über dem Ziegenkäsetaler verteilen. Etwas Honig über den Taler geben. Den Taler für zehn Minuten im Backofen garen.

Für den Salat Feldsalat waschen, trockenschleudern, zerrupfen und in eine Schale geben.

Die Tomaten waschen, vierteln und zum Salat geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zitrone halbieren und etwa einen Esslöffel Saft auspressen. Vanilleschote längs aufschneiden und Vanillemark herauskratzen. Die Birne waschen, würfeln und mit dem Mark der Vanilleschote und Zitronensaft würzen. Einen kleinen Topf erhitzen, Birnen darin andünsten und mit Bitterorangenlikör ablöschen. Alles einkochen lassen und zur Seite stellen.

Für das Dressing alle flüssigen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Ingwer schälen und mit Thymian fein hacken und dazugeben. Alles gut verrühren und abschmecken. Das Dressing und einen Teil der Birnenmasse zum Salat geben.

Den Salat mit der restlichen Birnenmasse, dem übrigen Honig sowie dem Ziegenkäsetaler auf Tellern anrichten und mit den Pinienkernen garniert servieren.

Katharina Brandt am 25. September 2015

# Zander-Filet mit Mungobohnen-Salat und Sesam-Chips

## Für zwei Personen

### Für das Zanderfilet:

300 g Zanderfilets, mit Haut  
2 Zehen Knoblauch  
Salz

2 Zweige Thymian  
1 Zitrone, unbehandelt  
weißer Pfeffer

2 Zweige Rosmarin  
3 EL Olivenöl

### Für das Dressing:

1 Schalotte  
125 ml Fischfond  
5 Kardamomkapseln  
Salz

3 EL Butter  
75 ml Sahne  
1 Gewürznelke

30 ml Weißwein, trocken  
1 EL Pimentkörner  
Zitronenpfeffer

### Für den Mungobohnen-Salat:

300 g grüne Mungobohnen  
3 EL Olivenöl  
2 Schalotten  
4 Kumquats  
1 Chilischote  
Chili

3 EL Sojasauce  
5 g Ingwer  
1 EL Puderzucker  
4 Cherry-Roma-Tomaten  
200 g Blattspinat  
Muskatnuss

2 EL dunkler Balsamico  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
4 Limettenblätter, getrocknet  
 $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch

### Für die Sesamchips:

1 großes Reispapier  
250 ml Frittierfett

2 EL Sesam  
Salz

2 EL Schwarzkümmel

### Für die Garnitur:

1 Schälchen Rote-Bete-Kresse

Für die Sesamchips das Frittierfett in einem Topf erhitzen. Aus dem Reisblatt mit einer Schere zwei Dreiecke schneiden. Die Reisblätter für einige Sekunden in Wasser einweichen, dann aus dem Wasser nehmen und warten bis sie weich werden. Anschließend jeweils von einer Seite mit Sesam und von der anderen mit Schwarzkümmel bestreuen. Beide Blätter im Frittierfett ausbacken bis die Sesamkörner goldgelb sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen und mit Salz bestreuen.

Die eingeweichten, grünen Mungobohnen 20 Minuten zusammen mit der halbierten Chilischote und den Limettenblättern im Wasser kochen.

Für das Dressing der Mungobohnen die Schalotte abziehen, klein hacken und in etwas Olivenöl schwenken. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Sojasauce, den Balsamico, den geriebenen Ingwer und den gewürfelten Knoblauch hinzugeben und etwas einköcheln. Mit Olivenöl, Puderzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Mungobohnen zum Dressing geben und durchziehen lassen, anschließend den fein geschnittenen Schnittlauch unterheben. Die Tomaten in feine Ringe schneiden. Die Kumquats ebenfalls in Ringe schneiden, in etwas Butter anbraten und mit Chili und Salz abschmecken. Anschließend mit den Tomaten in einer Reihe zum Mungobohnen-Salat anrichten.

Die Spinatblätter zwei Minuten in Wasser kochen, trocken tupfen und auf der Frischhaltefolie zu einer Platte schichten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer leicht würzen. Dann eine weitere Frischhaltefolie darüber legen und den Spinat mit dem Nudelholz platt rollen. Die Frischhaltefolie von beiden Seiten entfernen und einen zehn Zentimeter breiten Streifen mit dem Messer ausschneiden und unter den Mungobohnen-Salat auf dem Teller anrichten.

Für das Salatdressing die Schalotten abziehen und in der Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, dann mit Fischfond und einem Esslöffel Sahne angießen. Die Kardamomkapseln, die Nelke und die Pimentkörner grob zerstoßen, hinzugeben und alles um ein Drittel einkochen lassen. Das Dressing durch ein feines Sieb passieren, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Die

restliche Sahne schlagen und mit der übrigen Butter zur Flüssigkeit geben, anschließend schaumig aufmixen.

Für das Zanderfilet das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Zanderfilet mit der Hautseite nach unten vier Minuten anbraten. Danach Thymian, Rosmarin und Knoblauch begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch umdrehen und auf der Fleischseite zwei Minuten fertig braten.

Anschließend mit etwas Zitronensaft beträufeln und das große Filet in vier Stücke schneiden. Das Zanderfilet mit dem Mungobohnen-Salat auf Tellern anrichten, mit Sesamchips garnieren und anschließend servieren.

Rebekka Nolte am 28. Juli 2015

# Ziegenkäse-Tiramisu

## Für zwei Personen

### Für die Käsecreme:

150 g Ziegenfrischkäse                      3 EL Naturjoghurt (10%)                      Salz  
Pfeffer

### Für die Tomatensauce:

6 Fleischtomaten, groß                      1 EL Balsamico-Essig, dunkel                       $\frac{1}{2}$  TL Tabasco  
1 TL Agavendicksaft                      Olivenöl                      Salz  
Pfeffer

### Für die Basilikumsauce:

1 Bund Basilikum                      1 Zitrone                      100 ml Gemüsefond  
1 TL Agavendicksaft                      Olivenöl                      Salz  
Pfeffer

### Für die Zwischenlage:

1 Ciabatta

### Für die Garnitur:

2 Cocktailtomaten                      2 Zweige Basilikum                      2 TL Limetten-Olivenöl

Für die Käsecreme den Ziegenfrischkäse mit dem Joghurt vermengen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensauce die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Im heißen Wasser kurz ruhen lassen und anschließend häuten. Die Tomaten halbieren, entkernen und zusammen mit dem Olivenöl, dem Balsamico-Essig, dem Agavendicksaft und mit Salz und Pfeffer pürieren.

Für die Basilikumsauce das Basilikum waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und klein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die geschnittenen Basilikumblätter, den Zitronensaft, das Olivenöl mit dem Gemüsefond zusammen pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Das Ciabatta in Scheiben schneiden und die Rinde entfernen. Fünf Scheiben Baguette mit Olivenöl in einer Pfanne kross rösten und anschließend fein zerkrümeln.

Zum Anrichten die Hälfte der Baguettekrümel in die Gläser verteilen und mit der Tomatensauce übergießen. Darauf etwas Käsecreme und Basilikumsauce geben. Nochmals Krümel darauf verteilen sowie Tomatensauce, Käsecreme und Basilikumsauce in die Gläser füllen. Mit je einer Cocktailtomate und Basilikumblättern garnieren.

Das Ziegenkäse-Tiramisu mit dem Limetten-Olivenöl beträufeln und die Gläser auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Michel am 13. Oktober 2015



**Wild**

# Hirsch-Filet, Blumenkohl, Trüffel-Schaum, Rotwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Hirschfilet:

300 g Hirschfilet	1 Orange	1 Ingwerknolle, 3 cm
1 EL Butter	1 TL Wacholderbeeren	5 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Rosmarin	1 EL Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Blumenkohlpüree:

400 g Blumenkohl	2 mehligk. Kartoffeln	500 ml Gemüsefond
250 g Butter	1 schwarzer Trüffel	3 EL Trüffelöl
schwarzer Pfeffer		

### Für den gebratenen Blumenkohl:

400 g Blumenkohlröschen	Butter	Salz
-------------------------	--------	------

### Für die Sauce:

1 EL Preiselbeeren	1 EL Puderzucker	100 g Butter
100 ml Rotwein	100 ml roter Portwein	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für den Trüffelschaum:

250 ml Milch	3 EL Trüffelöl	Salz
--------------	----------------	------

### Für die Garnitur:

6 Cocktailtomaten, mit Stiel	1 Bund glatte Petersilie	500 ml Pflanzenöl
2 Röschen Blumenkohl	Trüffel	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Hirschfilet salzen und mit dem Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Backofen auf das Gitter legen. Nach Ende der Garzeit den Ofen öffnen und das Fleisch ruhen lassen.

Die Cocktailtomaten für die Garnitur in eine Auflaufform geben und zehn Minuten im Backofen erhitzen, anschließend mit Salz würzen.

Für das Blumenkohlpüree den Gemüsefond zum Kochen bringen und den Blumenkohl sowie die geschälten und gewürfelten Kartoffeln darin kochen. Anschließend einen Teil des Gemüsefonds in einen anderen Topf abgießen. Alles zusammen mit der Butter pürieren. Falls die Konsistenz zu dick sein sollte, Gemüsefond nachgießen und umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Trüffelöl und gehacktem Trüffel abschmecken.

Für die Rotwein-Preiselbeer-Sauce den Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren und anschließend mit Rotwein und Portwein ablöschen. Die Sauce auf ein Drittel reduzieren. Nach und nach die Butter in kleinen Stücken einrühren und die Preiselbeeren hinzufügen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den gebratenen Blumenkohl die Röschen halbieren und in einer Pfanne bei schwacher Hitze mit Butter anbraten. Dann den Topf mit einem Deckel versehen und den Blumenkohl weich garen. Anschließend mit Salz würzen.

Für die Garnitur die Blätter der Petersilie abzupfen und im heißen Pflanzenöl in einem Topf frittieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und auf ein Küchenpapier zum Abtropfen legen. Für die Gewürzbutter die Butter in einer Pfanne schmelzen und zwei Streifen der Orangenschale abschälen. Die restliche Orange kann anderweitig verwendet werden. Die Wacholderbeeren, die Pimentkörner, das Lorbeerblatt, den Ingwer, die Orangenschale, den Rosmarinzweig und Pfeffer hinzufügen. Das Hirschfilet darin wenden.

Für den Trüffelschaum die Milch erhitzen und zusammen mit dem Trüffelöl und Salz mit einem Pürierstab schaumig schlagen.



Das Hirschfilet mit zweierlei Blumenkohl, der Rotwein-Preiselbeer-Sauce, dem Trüffelschaum, den Cocktailtomaten und der frittierten Petersilie auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Blumenkohl und Trüffel garnieren und servieren.

Michael Reich am 08. Juli 2015

# Hirschkalb-Rücken mit Rotwein-Soße und Waldpilzen

**Für zwei Personen**

**Für den Hirschkalbsrücken:**

1 Hirschkalbsrücken, à 400 g	10 Wacholderbeeren	$\frac{1}{2}$ Limette
20 ml Rapsöl	2 EL Honig	1 Bund Thymian
Salz	Pfeffer	

**Für die Schupfnudeln:**

400 g mehligk. Kartoffeln	100 g Mehl	30 g Weizengrieß
10 g Speisestärke	2 Eier	20 g Butter
1 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

**Für die Waldpilze:**

70 g Pfifferlinge	70 g Kräuterseitlinge	70 g Steinpilze
50 g magerer Speck	2 Schalotten	20 g Butter
1 Bund Petersilie	1 Bund Thymian	20 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Weißweinschaum:**

60 ml Weißwein	1 Schalotte	10 g Butter
50 g kalte Butter	40 ml Wermut	60 g Crème-fraîche
70 ml Sahne	20 ml Branntwein	Cayennepfeffer
Salz		

**Für die Rotweinsauce:**

2 Schalotten	1 EL Tomatenmark	150 ml Rotwein, trocken
150 ml Wildfond	100g kalte Butter	20 ml Olivenöl

**Für die Garnitur:**

1 Schale Shiso-Kresse-Mix

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln in einem Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz gar kochen.

Für den Hirschkalbsrücken Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, fünf angedrückte Wacholderbeeren und drei Zweige Thymian dazugeben und den Hirschkalbsrücken goldbraun anbraten. Restliche Wacholderbeeren im Mörser sehr fein mahlen. Mit Honig, Limettensaft und -abrieb verrühren und auf den angebratenen Hirschkalbsrücken reiben. Fleisch in einer Auflaufform in den Ofen schieben und zehn Minuten garen lassen.

Gegarte Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier trennen, ein Eiweiß und zwei Eigelbe mit Mehl, Gries, Stärke, Petersilie, Salz und Pfeffer mit der Kartoffelmasse vermischen und gut durchkneten. Kartoffelteig zu einer sechs Zentimeter dicken Rolle formen. Danach in zwei Zentimeter breite Scheiben schneiden und daraus fingerförmige, acht Zentimeter lange Nudeln formen. Diese in kochendes Salzwasser legen und siedend garen lassen. Dann abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen, Schupfnudeln darin goldgelb ausbacken. Mit frisch geriebenem Muskat abschmecken.

Waldpilze putzen, Kräuterseitlinge und Steinpilze in feine Scheiben schneiden.

Thymianblätter abzupfen und hacken. Speck und abgezogene Schalotten würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Pilze hineingeben und unter Rühren anbraten. Thymian, Schalotten und Speck dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten zehn Gramm Butter unter die Pilze heben.

Für die Rotweinsauce Schalotten abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin goldbraun anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Anschließend

mit Rotwein und Wildfond ablöschen. Bratensatz vom Anbraten des Hirschkalbsrückens dazugeben. Reduzierte Sauce durch ein Sieb passieren und mit kalter Butter unter Rühren binden. Für den Weißweinschaum Schalotte abziehen und fein würfeln, anschließend in zehn Gramm Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Wermut, Crème fraîche und Sahne hinzufügen und um ein Drittel einkochen, mit Salz, Cayennepfeffer und Branntwein abschmecken. Vor dem Anrichten die Sauce mit kalten Butterstücken und geschlagener Sahne vermengen. Alles zusammen auf Tellern anrichten, mit Kresse mix garnieren und servieren.

Katharina Brandt am 17. November 2015

# Kaninchen mit Sellerie-Ravioli und Babykarotten

**Für zwei Personen**

**Für das Kaninchen:**

2 Kaninchenrücken, à 150 g	Butter	1 Lavendelblüte
10 ml Sojasauce	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Sellerieravioli:**

1 Knolle Sellerie, klein	1 Ei	50 g trockenen Frischkäse
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	150 g Pankomehl	150 g Butterschmalz
Salz		

**Für die Babykarotten:**

Babykarotten	1 Schalotte	100 ml Gemüsefond
50 ml Karottensaft	20 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

**Für den Salat:**

1 Salatherz (Romana)	1 mehligkochende Kartoffel	1 Schalotte
1 Scheibe Bacon	Milder, feinkörniger Senf	50 ml Geflügelfond
1 TL Butterschmalz	10 ml neutrales Öl	

Den Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Für das Dressing die Kartoffel schälen und weichkochen.

Für das Kaninchen die Kaninchenrücken waschen, trocken tupfen und in der Sojasauce marinieren. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Lavendelblüte hinzugeben. Den Kaninchenrücken mit der Lavendelbutter in eine Auflaufform geben und für 15 Minuten im den Backofen garen.

Für die Ravioli die Sellerieknolle mit einem Hobel dünn aufschneiden. Wasser in einen Topf geben, salzen und bis zum Siedepunkt erhitzen. Die Selleriescheiben drei Minuten blanchieren. Anschließend abtrocknen. Auf jede Scheibe einen Klecks Frischkäse geben. Das Ei aufschlagen, trennen und mit dem Eiweiß die Ränder der Selleriescheiben bestreichen. Mit dem Eigelb die komplette Ravioli bestreichen und in Pankomehl wenden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Ravioli darin ausbacken.

Für die Babykarotten, die Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Karotten putzen und halbieren. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Anschließend die Karotten hinzugeben. Das Ganze mit dem Fond und dem Karottensaft ablöschen und circa acht Minuten kochen lassen.

Für den Salat das Salatherz vierteln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Salat darin anbraten. Den Bacon dazugeben und mit dem Geflügelfond ablöschen. Den entstandenen Sud mit dem Senf, der gekochten Kartoffel und dem Öl zu einem Dressing aufpürieren.

Den Schnittlauch fein hacken.

Das Kaninchen mit den gebackenen Sellerieravioli und den Babyrotten auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Ellen Hunt am 16. September 2015

# Kaninchen-Rücken im Strudelteig mit Sellerie-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Kaninchenrücken:

3 Kaninchenrückenfilets	75 ml Sahne	100 g Kalbsbrät
2 Strudelteigblätter	2 Mangoldblätter	1 Zitrone
2 EL Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für den Sellerie-Salat:

200 g Staudensellerie	5 getrocknete Tomaten	50 g Parmesan
1 EL Pinienkerne	1 TL Kapern	1 Zitrone
1 Zehe Knoblauch	1 TL Butter	

### Für die Sellerieblätter:

10 Blätter Staudensellerie	Frittieröl
----------------------------	------------

### Für die Jus:

500 ml Kalbsfond	5 EL alter Balsamico	1 TL Speisestärke
1 EL kalte Butter	1 Bund Thymian	1 Zehe Knoblauch

### Für die Garnitur:

1 Schale Shiso-Kresse	1 Tomate
-----------------------	----------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kaninchenrückenfilets kräftig mit Salz würzen und kurz in Rapsöl anbraten. Das Kalbsbrät mit Sahne cremig rühren und mit Zitronenabrieb, Pfeffer sowie Salz abschmecken.

Den Mangold im Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Den Strudelteig mit Rapsöl bepinseln, mit den Mangoldblättern belegen und mit dem Brät bestreichen. Die Kaninchenrückenfilets darauf geben und einrollen. Anschließend im Ofen bei 200 Grad sechs bis acht Minuten knusprig backen.

Den Sellerie in Scheiben schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken.

Für den Sellerie-Salat die getrockneten Tomaten klein hacken, den Knoblauch abziehen und den Parmesan reiben. Im Anschluss die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Sellerie, die gehackten getrockneten Tomaten, die Pinienkerne, die Kapern, etwas Zitronenabrieb und den Knoblauch hinzugeben. Zum Schluss mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die frittierten Sellerieblätter die Blätter des Stangenselleries abzupfen und in heißem Fett knusprig frittieren. Dann auf einem Küchenpapier abtropfen.

Für die Jus den Kalbsfond mit einer Knoblauchzehe und Thymian einkochen lassen. Dann einen Schuss alten Balsamico zugeben, mit Stärke abbinden und zum Schluss den Knoblauch und Thymian aus der Sauce entfernen. Zuletzt mit einem Stück kalter Butter aufmontieren.

Zum Anrichten eine Stange Staudensellerie in hauchdünne Längsstreifen hobeln. Die Tomate mit einem Bunsenbrenner abflämmen, damit sich die Haut abziehen lässt. Eine Hälfte der Tomate in dünne Spalten und die andere Hälfte in kleine Würfel schneiden.

Zwei Selleriestreifen auf den Teller legen, den Sellerie-Salat mittig darauf geben und das Kaninchen auf den Salat setzen, anschließend mit der Jus umträufeln. Zuletzt mit den Tomatenspalten und -würfeln, den frittierten Sellerieblättern und der Shiso-Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 29. Juli 2015

# Reh-Filet mit Rotwein-Soße, Pfifferlingen und Spätzle

## Für zwei Personen

### Für das Filet:

2 Rehfilets à 250 g	1 Zehe Knoblauch	1 Birne
50 ml trockener Rotwein	40 g Butterschmalz	1 Zweig glatte Petersilie
20 ml Olivenöl	Butter	

### Für die Rotweinsauce:

1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Möhre	$\frac{1}{2}$ Staudensellerie
40 g Butter	75 ml trockener Rotwein	50 ml Portwein
75 ml Kalbsfond	5 Zweige frischer Thymian	Speisestärke
Salz, Pfeffer		

### Für die Pfifferlinge:

400 g Pfifferlinge	1 Zehe Knoblauch	10 g Butter
20 ml Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Kurkuma
Salz, Pfeffer		

### Für die Spätzle:

400 g Spätzlemehl	4 Eier	40 g Butter
10 g geschälte Walnüsse	1 Prise frische Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

5 essbare Blüten	10 g gelierte Preiselbeeren
------------------	-----------------------------

Wasser für die Birne in einem Topf erwärmen.

Für die Filets Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filets waschen, trocken tupfen und im Butterschmalz von allen Seiten drei Minuten anbraten. Knoblauch abziehen und halbieren.

Filets mit Knoblauch einreiben. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und zu dem Filet geben. Das Filet auf einen Teller anrichten, mit Olivenöl beträufeln und ziehen lassen.

Für die Sauce Schalotte abziehen und in grobe Stücke schneiden. Möhre schälen, den Sellerie von holzigen Fäden befreien und beides ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Gemüse im Bratensatz der Pfanne scharf anbraten. Gemüse mit 25 Milliliter Rotwein ablöschen und den Bratensatz abkratzen. Portwein, übrigen Rotwein und Kalbsfond dazu gießen und bis zur Hälfte einkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und durch einen Sieb passieren.

Für das Gemüse Pfifferlinge sauber bürsten. Kräuterblätter abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl erhitzen und die Pfifferlinge anbraten.

Knoblauch hinzugeben, weiter dünsten. Mit Kräutern, Pfeffer, Salz und Kurkuma würzen.

Für die Spätzle aus Mehl, Eiern, einer Prise Salz und 100 Milliliter Wasser einen Teig herstellen und diesen so lange vermengen, bis der Teig Blasen wirft. Zehn Minuten ruhen lassen. Teig durch eine Spätzle-Pressen portionsweise in kochendes Salzwasser drücken. Kurz aufkochen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Zum Servieren Spätzle in 40 Gramm heißer Butter schwenken, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Garnitur die essbaren Blüten waschen und trocken tupfen. Birne schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in einem Topf mit heißem Wasser durchziehen lassen. Butter schmelzen, Birne darin andünsten und mit Rotwein ablöschen. Birnenhälften aus der Pfanne nehmen und mit den Preiselbeeren füllen. Filets mit Spätzle, Pfifferlingen, Rotweinsauce, Blüten und Preiselbeer-Birnen auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Brandt am 21. September 2015

# Reh-Lachs im Filoteig, Steinpilze, Chicorée, Rotwein-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Rehlachs:**

1 Rehlachs à 400 g	4 Scheiben durchwachsener Speck	4 Filoteig-Blätter
100 g Rosé-Champignons	4 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Rotweinsauce:**

1 Apfel (Jonagold)	1 unbehandelte Orange	2 Schalotten
100 g kalte Butter	125 ml Wildfond	250 ml trockener Rotwein
1 EL Preiselbeer-Gelee	2 Zweige Thymian	10 Wacholderbeeren
5 Pfefferkörner	2 Sternanis	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Steinpilze:**

6 große Steinpilze	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Butter	1 Msp. Cayennepfeffer
Olivenöl	Salz	

**Für den Chicorée:**

4 Baby-Chicorée	50 ml Orangensaft	50 ml Gemüsefond
50 ml Apfelsaft	3 Safranfäden	2 EL Zucker

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Rehlachs im Filoteig Rehfleisch waschen, trocken tupfen und in Medaillons von etwa 80 bis 100 Gramm schneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons kurz von beiden Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Pfanne für die Sauce weiterbenutzen.

Rosé-Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Pilze in etwas Öl scharf anbraten, salzen, pfeffern und mit der Petersilie vermengen.

Abgekühlte Rehmedaillons mit Speck unwickeln. Butter schmelzen, Filoteig-Blätter damit bestreichen. Medaillons in die Mitte der Filoteig-Blätter setzen, gebratene Champignons auf die Medaillons geben und die Blätter mit je einem Schnittlauchhalm verschließen. Acht Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Für die Rotweinsauce Schalotten abziehen, hacken, in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Apfel vierteln und ein Viertel des Apfels in kleine Würfel schneiden. Eine Scheibe der Orange herunter schneiden. Apfelstücke und Orangenscheibe mit Öl in die Pfanne geben. Pfeffer und Wacholderbeeren zerdrücken und hinzugeben, kurz mitbraten. Mit Wildfond ablöschen, Sternanis, Preiselbeergelee und Thymianzweige hinzugeben und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Rotwein hinzugeben. Weitere zehn Minuten einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit kalter Butter binden.

Für den Chicorée Orangensaft und Gemüsefond mit einer Prise Salz und Safran erwärmen. Chicorée-Blätter putzen, dazugeben und etwa 15 Minuten bei aufgelegtem Deckel garen. Nicht kochen lassen. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Apfelsaft ablöschen und einkochen. Chicorée dazugeben und mit dem Sirup glasieren. Steinpilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. In Olivenöl anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen. Knoblauch und Schalotten abziehen, würfeln und zu den Steinpilzen in die Pfanne geben. Butter dazugeben. Zitrone auspressen. Steinpilze mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Chicorée, Rehlachs und Steinpilze auf Tellern anrichten, mit der Sauce umgießen und servieren.

Alexandra Michel am 11. November 2015

## Straußen-Filet mit Pfifferlingen in Thymianrahm

### Für zwei Personen

#### Für das Straußenfilet:

2 Straußenfilets, à 120 g	neutrales Speiseöl	Rauchpaprika
Rauchsalz	Pfeffer	

#### Für die Pfifferlinge:

200 g kleine Pfifferlinge	200 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
50 ml trockener Weißwein	2 Zweige Thymian	Butter
Knoblauch-Salz	Salz, Pfeffer	

#### Für die Kartoffeln:

2 festk. Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin	200 ml neutrales Speiseöl
200 ml Olivenöl	Knoblauch-Salz	

#### Für das Kräuterpesto:

1 Knoblauchzehe	50 g Grana-Padano	100 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Koriander
1 Zweig Kerbel	Salz, Pfeffer	

Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die mittlere Schiene ein Rost und auf die untere Schiene ein Backblech einschieben.

Für das Fleisch Straußenfilet waschen und trocken tupfen. Mit Öl bestreichen, mit Rauchpaprikapulver würzen. Das marinierte Fleisch im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Rosmarin-Kartoffeln Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Olivenöl und Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Würfel hinzufügen und bei mäßiger Hitze 15 Minuten frittieren. Rosmarin zupfen und hacken. Gebratene Kartoffelwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Knoblauch-Salz und gehacktem Rosmarin bestreuen.

Für das Kräuterpesto Blätter von Petersilie, Basilikum, Koriander und Kerbel zupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Kräuter mit Olivenöl und Knoblauch im Mörser vermahlen, bis ein Pesto entsteht. Grana Padano reiben, unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Straußenfilet in der heißen Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Filets mit Rauchsalz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Ofen auf den Rost legen. Bei 140 Grad circa zwölf Minuten rosa garen. Danach kurz ruhen lassen.

Für die Rahm-Pfifferlinge Pilze putzen, klein schneiden, anbraten, mit Salz würzen, Butter hinzufügen und gleichmäßig bräunen. Sahne, Fond und Wein angießen und mit einem Thymianzweig einkochen lassen. Den anderen Zweig Thymian zupfen und hacken. Zu den Pfifferlingen geben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch-Salz abschmecken.

Straußenfilet in dünne Scheiben aufschneiden mit Pfifferlingen in Thymianrahm, Rosmarin-Kartoffelwürfeln und Kräuterpesto auf einem Teller anrichten und servieren.

Clara Kramer am 23. September 2015



# Tauben-Brust und Blutwurst, Balsamico-Kirschen, Majoran

## Für 2 Personen

### Für die Taubenbrust:

2 Taubenbrüste, mit Haut, à 150 g	2 cm Blutwurst	1 EL Butter
1 TL Quatre Épices	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	Salz
Pfeffer		

### Für die Balsamico-Kirschen:

100 g Herzkirschen	25 ml dunkler Balsamico	50 ml Rotwein, trocken
100 ml Wildfond	1 EL Zucker	0,5 cm Ingwer
Chilipulver	Salz	

### Für das Majoran:

$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	100 ml Geflügelfond
----------------------------	---------------------

### Für die Mergenthauer-Praline:

100 g Knödelbrot	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 EL Butter
60 ml Milch	2 Eier	1 EL Preiselbeeren
3 EL Mehl	3 EL Pankomehl	1 EL Kürbiskerne
1 Bund Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 l Frittier-Öl
Salz	Pfeffer	

### Für die Estragon-Brösel:

$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	25 g Pankomehl	1 EL Butter
-----------------------------	----------------	-------------

### Für die Garnierung:

1 Schale Erbsen-Kresse	1 Schale Shiso-Kresse
------------------------	-----------------------

Haut von Taubenbrust ablösen. Filets mit Quatre Épices würzen und mit Butter in einem Vakuumbeutel einschweißen. In ein Wasserbad mit 55 Grad Temperatur legen und 30 Minuten ziehen lassen. Haut auf einem Bogen Backpapier ausbreiten und jeweils drei Rosmarinnadeln darauf verteilen. Haut und Papier in eine Pfanne legen, einen zweiten Bogen Backpapier auflegen, mit einem Topf beschweren und die Haut bei mittlerer Hitze 20 Minuten kross ausbacken. Nach Ende der Garzeit Taube aus Beutel nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Butter nachbraten. Blutwurst in zwei dünne Scheiben schneiden, mit Rundausstecher auf Größe der Taubenbrust ausstechen und ebenfalls in der Butter anbraten.

Kirschen entsteinen. Zucker in Topf karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Balsamico und Wildfond, sowie Ingwer dazugeben und reduzieren. Wenn Konsistenz dicklich ist, Kirschen zugeben und kurz schwenken. Mit Chili und einer Prise Salz abschmecken.

Majoranblätter abzupfen und mit Fond in ein hohes Gefäß geben, mit Stabmixer fein mixen bis Flüssigkeit grün ist, kühl stellen. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer nochmals mixen.

Für Mergenthauer Pralinen Zwiebel abziehen und fein würfeln. In zerlassener Butter hellbraun anbraten, mit Milch ablöschen und über Knödelbrot gießen. Zwei Eier aufschlagen und verquirlen, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Petersilie abzupfen und fein hacken. Mit Eiern und Backpulver unter Semmelmasse kneten, bis ein glatter Teig entsteht, zehn Minuten ruhen lassen. Masse mit nassen Händen zu kleinen Knödeln formen. Mit dem Finger eine Vertiefung in den Knödel drücken und ein paar Preiselbeeren hinein geben, Loch verschließen und zu rundem Knödel formen. In kochendes Salzwasser geben, kurz aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten gar ziehen lassen. Vorsichtig herausheben und abtropfen lassen. Danach zuerst in Mehl, dann in aufgeschlagenen Eiern und zuletzt in einer Mischung aus Pankomehl, gehackten Kürbiskernen und zwei Stielen fein gehacktem Estragon panieren und in der Fritteuse ausbacken.

Für Estragon-Brösel Butter in einer Pfanne schmelzen, Pankomehl zugeben und bei milder Hitze

goldbraun rösten. Estragonblätter abzupfen, fein hacken und am Ende in die Brösel geben. Mit Salz abschmecken.

Alles auf Tellern anrichten, mit Zweierlei Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 17. November 2015

# Tauben-Brust, Sellerie-Nussbutter-Püree, Ingwer-Kirschen

## Für zwei Personen

### Für die Taubenbrüste:

2 Taubenbrüste	1 TL Quatre-Épices	2 EL Butter
Meersalz	Salz	

### Für das Sellerie-Nussbutter-Püree:

200 g Sellerie	1 mittelgroße Kartoffel, mehlig	250 ml Sahne
50 g Butter		

### Für die Ingwer-Kirschen:

200 g Sauerkirschen	1 cm Ingwer	1 Schalotte
1 TL Puderzucker	200 ml Rotwein	200 ml Geflügelfond
1 TL Speisestärke	1 TL Rapsöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Petersiliengel:

1 Bund glatte Petersilie	150 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein
2 g Agar Agar		

### Für die Garnitur:

1 Schale Rote-Bete-Sprossen

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Für die Taube die Brüste unter kaltem Wasser gründlich waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Taube darin auf der Hautseite bei niedriger bis mittlerer Hitze goldbraun braten. In eine ofenfeste Form legen und im heißen Backofen drei bis vier Minuten fertig garen. Anschließend herausnehmen und das Fleisch fünf Minuten ruhen lassen. Dann die Taubenbrust in Tranchen aufschneiden. Die Quatre Épices Gewürzmischung in die Pfanne zur Butter geben, kurz erwärmen und damit die Taubenbrust beträufeln. Für das Sellerie-Nussbutter-Püree den Sellerie und die Kartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden, mit der Sahne in einen Topf geben und langsam einkochen, bis die Sahne fast vollständig verkocht ist. Die Butter in einen Topf geben, schmelzen und solange bei milder Hitze kochen, bis sich der typische Nussbuttergeschmack bildet. Den Sellerie mit Meersalz würzen, die braune Butter hinzugeben und mit den Kartoffeln pürieren.

Für die Ingwer-Kirschen die Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit einem Tropfen Rapsöl anbraten. Dann den Ingwer hacken, die Stücke mit dem Puderzucker zugeben, leicht karamellisieren und mit dem Rotwein und dem Fond ablöschen. Den Sud auf ein Drittel einreduzieren und sämig mit Stärke abbinden. Zum Schluss die Kirschen zugeben und darin erwärmen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Petersiliengel die Blätter der Petersilie abzupfen und mit dem Gemüsefond und dem Weißwein so fein wie möglich mixen. Dann die Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen. Den grünen Sud in einem Topf mit Agar Agar aufkochen. Anschließend die Flüssigkeit kühl stellen. Sobald sie fest geworden ist, diese nochmals mixen. Das entstandene Gel in einen Spritzbeutel füllen. Einen Klecks von dem Selleriepüree auf den Teller geben und die Taubenbrust darauf geben. Die Ingwer-Kirschen in einer Linie daneben anrichten. Um die Linie einige Tropfen des Petersilien-Gels spritzen. Zuletzt mit Rote-Bete-Sprossen garnieren und servieren.

Michael Reich am 27. Juli 2015



# Wurst-Schinken

## Brezen-Weißwurst-Roulade mit Pilz-Rahmsoße

**Für zwei Personen**

**Für die Roulade:**

100 g feines Schweinebrät	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Laugenbrezel
1 Ei	100 ml Milch	2 Frühlingszwiebeln
1 Kopf Rotkohl	3 EL Wildpreiselbeeren im Glas	1 Apfel (Boskoop)

**Für die Pilzrahmsauce:**

4 Steinpilze	1 Bund Petersilie glatt	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
2 Schalotten	150 ml Weißwein trocken	150 ml Sahne
150 ml Hühnerfond	1 EL Butterschmalz	1 EL Butter
schwarzer Pfeffer	Muskatnuss	Salz

**Für die Garnitur:**

1 große Karotte	300 ml Frittieröl	Fenchelsamen
-----------------	-------------------	--------------

Für die Rotkohlblätter einen Topf mit Wasser erhitzen und die Rotkohlblätter fünf Minuten darin dünsten. Anschließend abkühlen lassen.

Für die Kohlroulade einen 30 Zentimeter langen Streifen Alufolie auf ein Brett legen. Darüber einen gleichlangen Streifen Frischhaltefolie legen. Die abgekühlten Rotkohlblätter überlappend auf die Frischhaltefolie legen, so dass keine Löcher entstehen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, dann die Preiselbeeren gleichmäßig darauf verteilen und mit einer Reibe etwas Apfel darüber reiben.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit etwas Butter in einer Pfanne kurz andünsten. Die Milch hinzugeben und erwärmen.

Dann die Laugenbrezel in dünne Streifen schneiden und in der Milch fünf Minuten einweichen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und gehackter Petersilie abschmecken. Ein Ei aufschlagen, verrühren und anschließend die Hälfte mit der Brezenknödelmasse vermengen. Anschließend die entstandene Brezenknödelmasse auf den Rotkohlblättern verteilen. Das Brät mit fein gehacktem Schnittlauch vermengen und auf der Brezenknödelmasse verteilen.

Nun der Länge nach den Rotkohl einrollen. Mithilfe der Frischhaltefolie eine Rolle formen und gut verschließen. Mit der Alufolie die Rolle nochmals einwickeln. Das Ganze 15 Minuten im heißen Wasserbad garen. Die Rolle aus der Folie entfernen und in zehn Zentimeter breite Streifen schneiden.

Für die Pilzrahmsauce die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Danach die Pilze putzen, in dünne Streifen schneiden und beides in Butterschmalz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und Kerbel würzen. Zum Schluss etwas Butter und Sahne hinzugeben. Für die Garnitur die Karotte schälen. Mit einem Sparschäler acht dünne Streifen schälen. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen und jeweils zwei Karottenstreifen für wenige Minuten frittieren, mit einer Gabel aus dem Fett holen und auf einem Küchenpapier abtupfen.

Den Streifen vor dem Erkalten schnell um einen runden Stab wickeln, einen Moment andrücken und dann vorsichtig runterziehen um die spiralförmige Form zu erhalten. Anschließend mit Salz und gemahlene Fenchelsamen würzen.

Zwei bis drei Stücke der Roulade auf dem Teller anrichten, daneben die Pilzrahmsauce geben und mit den Karottenstreifen garnieren.

Rebekka Nolte am 27. Juli 2015

# Index

- Ananas, 8  
Apfel, 4, 5, 17  
Aprikosen, 11  
Aubergine, 60  
Avocado, 35, 39, 131, 134, 137, 140, 142, 154, 160
- Bällchen, 63  
Bananen, 14–16  
Barsch, 48  
Beef-Stroganoff, 107  
Birnen, 17  
Blumenkohl, 168  
Bohnen, 49, 58, 66, 82, 134, 163  
Bratapfel, 11  
Bratklops, 64–66  
Brokkoli, 76, 126  
Brombeeren, 12, 13  
Brot, 139  
Burger, 62
- Carpaccio, 147, 153, 156  
Ceviche, 35  
Chicoree, 94, 175  
Chinakohl, 60  
Creme, 7, 11, 21  
Croutons, 122  
Crumble, 4, 13, 15
- Doraden-Filet, 30
- Eier, 126  
Eis, 10, 13, 16, 21  
Enten-Brust, 55  
Erbsen, 2, 31, 41, 82, 87, 88, 90, 98, 107, 116, 117, 119, 121, 142, 155, 160, 177  
Erdbeeren, 12, 22–24
- Feigen, 14  
Feld-Salat, 162  
Fenchel, 43, 47, 49, 51, 118, 182  
Filet, 72, 100–105  
Fisch, 118, 142, 156  
Fisch-Filet, 144, 163
- Fleisch, 117, 123, 136  
Fleisch-Filet, 138  
Forellen, 150  
Früchte, 15
- Garnelen, 143  
Geflügel, 116, 136, 141  
Geschmizteltes, 77, 78  
Gnocchi, 128, 129  
Gurke, 38, 39, 44, 50, 62, 74, 75, 84, 106, 107, 134, 142
- Hähnchen, 57  
Hähnchen-Brust, 56, 60  
Hähnchen-Curry, 54  
Hühnchen, 54  
Hackfleisch, 62  
Heidelbeeren, 24  
Himbeeren, 7, 10, 12, 14–16, 22  
Hirsch-Filet, 168  
Huhn, 58, 59
- Jakobsmuscheln, 94, 95, 137, 151, 155
- Käse, 136, 137, 146, 162, 165  
Kürbis, 50, 95, 100, 101, 134, 145, 150, 177  
Kabeljau, 33  
Kabeljau-Filet, 34  
Kalb-Schnitzel, 79  
Kaninchen, 172  
Kaninchen-Rücken, 173  
Karree, 85, 86  
Kartoffel, 130, 133  
Kartoffeln, 119, 121, 147, 148  
Klößchen, 117  
Knödel, 6  
Kohlrabi, 38, 128, 130  
Kokos, 8, 14, 116, 121  
Kräuter, 122, 124  
Kraut, 66  
Kuchen, 5, 27
- Lachs, 35, 38, 39, 148, 149, 153, 154, 160  
Lachs-Filet, 36, 37

Lachs-Forelle, 32  
 Lamm, 66  
 Lamm-Lachs, 87, 88  
 Lasagne, 38  
 Lauch, 35, 44, 55, 74, 133, 152  
 Linsen, 40, 55, 124, 151, 160  
  
 Möhren, 43, 51, 54, 57, 60, 84, 101, 102, 104,  
 105, 116–120, 124, 126, 134, 136, 139,  
 151, 152, 160, 172, 174, 182  
 Müllerin, 31  
 Mandeln, 5, 11, 20  
 Mango, 10, 27  
 Mangold, 31, 40, 159, 173  
 Mascarpone, 12, 16, 22, 25, 27  
 Meeresfrüchte, 158  
 Mousse, 9, 21  
 Muffins, 20  
  
 Nocken, 17  
 Nudeln, 127, 132  
  
 Obst, 17, 137, 139, 141, 157  
 Orangen, 11, 14, 18, 20, 23  
  
 Pak-Choi, 34, 99  
 Paprika, 30, 40, 41, 46, 48, 56, 58, 59, 62–65,  
 70, 74, 76, 79, 90, 91, 126, 134, 136,  
 138, 148, 176  
 Pasta, 127  
 Pastinaken, 79, 102, 111  
 Pilze, 60, 72, 73, 77, 78, 98–100, 105, 107,  
 112, 126, 127, 130, 132, 147, 152,  
 170, 174–176, 182  
 Porree, 51  
  
 Quark, 22  
  
 Rücken, 89, 90  
 Radieschen, 35  
 Ragout, 130  
 Ravioli, 41, 172  
 Reh, 175  
 Reh-Filet, 174  
 Rettich, 34, 78, 88, 107, 113, 117, 139, 142–  
 144, 156  
 Roastbeef, 99  
 Romanesco, 150  
 Rosenkohl, 32, 111  
 Rotbarbe, 41  
 Rotbarsch, 42  
  
 Rote-Bete, 72, 78, 88, 98, 103, 107, 123, 124,  
 127, 144, 154, 163, 179  
 Rotkraut, 182  
 Roulade, 73  
 Rumpsteak, 106  
  
 Sabayon, 23  
 Saibling, 40, 43  
 Sauerkraut, 112  
 Schmarrn, 18  
 Schnitzel, 113  
 Schoko, 10, 13, 20, 22, 23, 27  
 Schoten, 30, 34, 57, 59, 88, 90, 95, 126, 152,  
 155  
 Schwein, 70  
 Schweine-Filet, 110, 111  
 Seelachs, 44  
 Seeteufel, 45, 46  
 Sellerie, 33, 40, 43, 51, 60, 91, 102, 103, 105,  
 106, 118, 136, 139, 148, 151, 152,  
 157, 160, 172–174, 179  
 sonstige, 2  
 Sorbet, 15, 16, 26  
 Spargel, 34, 45, 47, 60, 72, 86, 126, 142, 159  
 Spieß, 84  
 Spinat, 36, 38, 73, 138, 163  
 Spitzkohl, 126  
 Steak, 112  
 Steinbeißer, 47  
 Strauß, 176  
 Strudel, 19  
 Surf-and-Turf, 98  
  
 Törtchen, 8, 22, 23  
 Tagliatelle, 132  
 Tarte, 8  
 Tatar, 148, 149, 154, 156  
 Taube, 177, 179  
 Tortellini, 2  
  
 Vanille-Eis, 22, 25  
 Vanille-Soße, 5  
  
 Weißwurst, 182  
 Wiener-Schnitzel, 74–76  
 Wild, 147  
 Wolfsbarsch, 49  
  
 Zander-Filet, 50, 51  
 Zucchini, 89, 101, 126, 127, 146, 153