

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

**Die Küchenschlacht  
2018 Jan. - Juni**

**mind. 7 Rezepte pro Koch**

**87 Rezepte**

<b>Dirk Fastabend</b>	<b>Dorothea Franz</b>
<b>Joshua Lommes</b>	<b>Lucas Finke</b>
<b>Melanie Bolai</b>	<b>Michael Falkenhahn</b>
<b>Patrick Breckner</b>	<b>Sabine Schmelzer</b>
<b>Sabrina Hein</b>	<b>Sibylle Blötscher</b>

---

<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>
Kartoffel-Risotto . . . . .	2
Rote-Bete-Knödel . . . . .	2
Weißwurst-Brezenknödel . . . . .	3
Zitronen-Risotto . . . . .	3
<b>Dessert</b>	<b>5</b>
Bratapfel mit Ziegenkäse und Honig . . . . .	6
Chili-Schokoladen-Küchlein auf Mango-Spiegel . . . . .	6
Chili-Schokomousse, Salzkaramell-Popcorn, Passionsfrucht . . . . .	7
Erdbeer-Rhabarber-Sorbet mit Mascarpone und Filoteig . . . . .	8
Erdbeer-Sahne-Eis, Rhabarber-Soße, Erdbeer-Gurken-Salat . . . . .	9
Flammierte Calvados-Crêpes . . . . .	10
Granatapfel-Tiramisu mit Cantuccini . . . . .	10
Himbeer-Joghurt-Creme mit Schuss . . . . .	11
Kaiser-Schmarrn mit heißen Blaubeeren . . . . .	11
Kokosmilch-Panna-Cotta mit Ananas-Ragout . . . . .	12
Kumquat-Ragout mit Walnuss-Krokant und Mascarpone . . . . .	13
Mascarpone-Creme mit Keks-Bröseln . . . . .	14
Süßkartoffel-Sticks mit Honig-Sesam-Soße . . . . .	14
Tapioka-Pudding mit Granatapfel, Matcha und Glückskeks . . . . .	15
<b>Fisch</b>	<b>17</b>
Gebratener Kabeljau, Zitronen-Risotto, Zucchini-Würfel . . . . .	18
Kabeljau-Küchlein, Spinat-Salat, Kapern-Mayonnaise . . . . .	19
Kartoffel-Risotto mit Kabeljau-Filet aus dem Ofen . . . . .	20

Kichererbsen-Curry mit gebratenem Skrei und Babyspinat . . . . .	21
Lachs-Tatar mit Kartoffel-Puffer, Ei, Cherry-Tomaten . . . . .	22
Linsen-Salat mit Seeteufel-Spieß und kühlendem Dip . . . . .	23
Rückpanierter Lachs, Panko-Crunch, Chips, Mayonnaise . . . . .	24
Spargel im Teig, Saibling, Rhabarber-Rouille, Gnocchi . . . . .	25
Wolfsbarsch-Roulade, Rhabarber-Soße, Spargel-Eis . . . . .	26
<b>Geflügel</b>	<b>29</b>
Enten-Chartreuse mit Wurzelwerk, Thymian-Soße, Pilzen . . . . .	30
Puten-Spieße mit Ratatouille-Gemüse und Bratkartoffeln . . . . .	31
Ravioli vom Schwarzfederhuhn mit Zitronen-Nussbutter . . . . .	32
Thai-Curry mit Hähnchen, Mango und Basmati . . . . .	33
<b>Hack</b>	<b>35</b>
Hackfleisch im Kartoffel-Knödel mit Bayerisch Kraut . . . . .	36
Maultachen mit Hackfleisch oder Tomaten-Soße oder Lachs . . . . .	37
<b>Innereien</b>	<b>39</b>
Geflügel-Leber mit Spargel in Filoteig, Kartoffel-Püree . . . . .	40
Glasierte Gänse-Leber mit Rösti, Birnen-Walnuss-Crumble . . . . .	41
Leber-Türmchen, Zwiebel-Chutney, Spargel-Kartoffeln . . . . .	42
Linguine mit Leber-Ragout . . . . .	43
Ravioli mit Kalb-Leber-, Spinat-Füllung, Salbei-Butter . . . . .	44
<b>Kalb</b>	<b>45</b>
Cornflakes-panierte Kalb-Schnitzel, Süßkartoffel-Fries . . . . .	46
Gefülltes Kalb-Schnitzel mit Lauch-Kartoffel-Stampf . . . . .	47
Gratinierte Kalb-Medaillons, Weißwein-Soße, Rahmspinat . . . . .	48
Kalb-Filet in zwei Texturen mit zweierlei Salsa . . . . .	49
Kalb-Kotelett, Salbei-Kapern-Butter, Kartoffeln, Chicorée . . . . .	50
Wiener Schnitzel, lila Pommes, Aioli, Kartoffel-Salat . . . . .	51
Zürcher Geschnetzeltes mit Kartoffel-Rösti . . . . .	52

<b>Lamm</b>	<b>53</b>
Lamm-Filet mit orientalischem Gemüse, Hummus und Topping . . . . .	54
Lamm-Lachs in Bärlauch, Knoblauch-Butter, Spargel-Pfanne . . . . .	55
Lamm-Lachs, Thymian-Soße, Ratatouille, Kartoffel-Püree . . . . .	56
Lamm-Schnitzel, Polenta-Pommes, Portwein-Ketchup, Salat . . . . .	57
Weißkohl-Plätzchen, Lamm-Karree, Weißkohl-Creme, Tomaten . . . . .	59
<b>Meer</b>	<b>61</b>
Ajoblanco, Calmar con sorpresa negra, Gambas al ajillo . . . . .	62
Guotie mit Teriyaki-Schaum und Edamame . . . . .	63
Hummer-Praline, Mangold-Mantel, Fregola Sarda und Eis . . . . .	64
Orangefarbene Tagliatelle mit Venusmuscheln . . . . .	65
Thaispargel-Omelette mit Garnele und Cappuccino . . . . .	66
<b>Rind</b>	<b>67</b>
Rinder-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und Thai-Spargel . . . . .	68
Rinder-Filet, Rotwein-Schalotten, Chorizo, Sellerie-Püree . . . . .	69
<b>Salat</b>	<b>71</b>
Fruchtiger Spargel-Salat mit Quinoa, warmer Ziegenkäse . . . . .	72
<b>Schwein</b>	<b>73</b>
Ibérico-Schwein mit Bärlauch-Espuma, Spargel-Rhabarber . . . . .	74
Schnitzel-, Rösti-Sticks auf Kräuter-Salat, Sour Cream . . . . .	75
Schweine-Filet im Blätterteig-Mantel, Möhren, Spätzle . . . . .	76
Schweine-Filet mit Rosmarin-Pflaumen, Speck-Kartoffeln . . . . .	77
<b>Soßen</b>	<b>79</b>
Tomaten-Granatapfel-Salsa . . . . .	80
<b>Suppen</b>	<b>81</b>
Geklärte Tomaten-Suppe mit Zitronengras-Garnelen-Spieß . . . . .	82
Linsen-Curry-Suppe mit Zitronengras-Garnelen-Spießen . . . . .	83
Pilz-Suppe, Rote-Bete-Knödel, Weißwurst-Brezelknödel . . . . .	84
Spargel-Creme-Suppe mit Bärlauch-Schaum und Rhabarber . . . . .	85

<b>Vegetarisch</b>	<b>87</b>
Champignon-Paprika-Ragout mit Spätzle und Winter-Salat . . . . .	88
Kartoffel-Kuchen mit Roter Bete, Süßkartoffel, Mayo . . . . .	89
Ravioli mit Marzipan-Füllung, Kumquats, Salzkaramell-Eis . . . . .	90
Rote-Bete-Curry mit gebratenem Tempeh . . . . .	91
Shakshuka mit Joghurt und Kichererbsen-Pfannenbrot . . . . .	92
Shakshuka mit selbstgebackenem Fladenbrot . . . . .	93
Ungarisches Seitan-Gulasch mit Spätzle und Gurken-Sorbet . . . . .	94
Vegane Zucchini-Spaghetti mit Kraftkorn-Knusper-Stangen . . . . .	95
<b>Vorspeisen</b>	<b>97</b>
Ceviche vom Wolfsbarsch, Avocado-Tatar, Wan-Tan-Streifen . . . . .	98
Croque-Madame-Muffins mit Rucola-Salat . . . . .	99
Doraden-Ceviche mit Süßkartoffeln, geröstetes Ciabatta . . . . .	100
Forelle in Wirsing, Kräuter, Möhren, Senf-Sahne-Schaum . . . . .	101
Gefüllte Calamari mit Zitronen-Butter und Kräuter-Salat . . . . .	102
Riesen-Garnelen im Lardo-Mantel mit Arancini, Mango-Dip . . . . .	103
Seezunge . . . . .	104
Thai-Salat mit Rinder-Filet-Streifen und Wan-Tan-Chips . . . . .	105
Zucchini-Wasabi-Suppe mit Bresaola, Sprossen, Kräuterbrot . . . . .	106
<b>Wild</b>	<b>107</b>
Hirsch-Filet, Rote-Bete-Ricotta-Knödel, Wacholder-Schaum . . . . .	108
Kakao-Crêpe mit Strauß, Wirsing, Cranberrys, Austernpilze . . . . .	109
Re-Medaillons mit Stampf, Rahmschaum und Röstzwiebeln . . . . .	110
<b>Index</b>	<b>111</b>

# Beilagen

# Kartoffel-Risotto

## Für zwei Personen

600 g festk. Kartoffeln	100 g Baby-Blattspinat	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	50 ml Weißwein	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	500 ml Gemüsefond
40 g Scamorza	80 g Parmesan	2 EL Butter
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Fond zugeben und 15 Minuten cremig einkochen lassen.

Spinat waschen und trocken schleudern. Scamorza grob reiben. Parmesan reiben und nach Ende der Garzeit untermischen, Butter zugeben und den Spinat unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kartoffelrisotto zum Anrichten mit dem Scamorza bestreut servieren.

Dorothea Franz am 14. März 2018

# Rote-Bete-Knödel

## Für zwei Personen

1 große vorg. Rote-Bete	250 g gewürfeltes Weißbrot	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
2 Eier	100 ml Milch	2 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Rote Bete sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, ebenso sehr fein würfeln. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Milch lauwarm erwärmen, über das Knödelbrot gießen und einweichen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin glasig anschwitzen und zu dem Knödelbrot geben.

Rote Bete, Eier, Brösel zugeben, unterkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf reichlich Wasser erwärmen. Ein doppelt so langes Stück Aluminiumfolie, wie der Topf breit ist, mit einem Pinsel mit Öl bestreichen. Aus dem Knödelteig eine lange Rolle formen. Die Knödelrolle zuerst dicht mit Frischhaltefolie umwickeln, anschließend auf die geölte Alufolie legen, an den Seiten und oben gut verschließen. So verpackt in den Kochtopf legen und die Knödelrolle darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann herausnehmen, Folien entfernen und ca. 2 cm breite Knödelscheiben abschneiden.

Michael Falkenhahn am 13. März 2018



## Weißwurst-Brezenknödel

### Für zwei Personen

1 Weißwurst	2 gewürfelte Brezenstangen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
1 Ei	100 ml Milch	2 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Weißwurst sehr fein würfeln. Brezen ebenso sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, ebenso sehr fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Milch lauwarm erwärmen, über das Brezenbrot gießen und einweichen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin glasig anschwitzen und zu dem Knödelbrot geben. Weißwurst, Ei, Brösel zugeben, unterkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf reichlich Wasser erwärmen. Ein doppelt so langes Stück Aluminiumfolie, wie der Topf breit ist, mit einem Pinsel mit Öl bestreichen. Aus dem Knödelteig eine lange Rolle formen. Die Knödelrolle zuerst dicht mit Frischhaltefolie umwickeln, anschließend auf die geölte Alufolie legen, an den Seiten und oben gut verschließen. So verpackt in den Kochtopf legen und die Knödelrolle darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann herausnehmen, Folien entfernen und ca. 2 cm breite Knödelscheiben abschneiden.

Michael Falkenhahn am 13. März 2018

## Zitronen-Risotto

### Für zwei Personen

200 g Risottoreis	2 Zucchini, ca. 400 g (gelb, grün)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	750 ml Gemüsefond	250 ml Prosecco
2 EL Butter	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitronenschale fein abreiben, dann halbieren und den Saft beider Hälften auspressen. Zucchini waschen, Enden entfernen und die Schale dick (ca. 3 mm) abschneiden und für die Zucchiniwürfel beiseitelegen. Das Zucchinihautfleisch in kleine Würfelchen schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Zucchinihautfleisch und  $\frac{3}{4}$  Zitronenschale zugeben und mit anschwitzen. Mit Pfeffer würzen. Prosecco und ca.  $\frac{1}{4}$  des Fonds zugießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nach und nach mit einer Schöpfkelle Fond zugießen, bis er aufgebraucht ist. Parmesan reiben und unterrühren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie dem übrigen Schalenabrieb abschmecken.

Dorothea Franz am 12. März 2018



# Dessert

## Bratapfel mit Ziegenkäse und Honig

**Für zwei Personen**

**Für den Bratapfel:**

2 kleine rote Äpfel	150 g Ziegenkäse, mild	3 EL Butter
2 EL Honig	3 Zweige Rosmarin	

**Für den Bratapfel:**

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitzen vorheizen.

Äpfel waschen, mit einem Kerngehäuseausstecher entkernen. Rosmarin abbrausen, trockenweldeln, Nadeln fein hacken und mit dem Ziegenkäse und dem Honig verrühren. Masse in die Äpfel füllen. Apfel in eine ofenfeste Form füllen, Butter in Flöckchen darüber geben und ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Bratapfel mit Ziegenkäse und Honig auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 15. März 2018

## Chili-Schokoladen-Küchlein auf Mango-Spiegel

**Für zwei Personen**

**Für das Küchlein:**

250 g Zartbitter-Schokolade	4 Eier	120 g Butter
3 EL Butter	1 Päckchen Vanillezucker	1 TL Chilipulver
115 g Zucker	40 g Mehl	3 EL Kakaopulver

**Für den Mangospiegel:**

1 reife Mango	100 g brauner Zucker
---------------	----------------------

**Für das Küchlein:**

Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter und Schokolade auf einem Wasserbad flüssig werden lassen.

Zucker, Mehl, Chilipulver, Vanillezucker und Eier in eine Rührschüssel geben und den Butter-Schokolade-Mix unterrühren. Ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Masse in kleine mit Butter ausgefettete und Kakao ausgestreute Förmchen füllen und im vorgeheizten Ofen für ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

**Für den Mangospiegel:**

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen; Mango zugeben und kurz aufkochen lassen. Kurz vor dem Servieren pürieren.

Chili-Schokoladenküchlein auf Mangospiegel auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 01. Februar 2018

# Chili-Schokomousse, Salzkaramell-Popcorn, Passionsfrucht

**Für zwei Personen**

**Für die Chili-Schokomousse:**

200 g Zartbitterschokolade                      1 rote Chilischote                      3 Eier  
250 ml Sahne

**Für das Salzkaramell-Popcorn:**

50 g Popcornmais                                      100 g Zucker                                      Pflanzenöl, Salz

**Für die Garnitur:**

2 Passionsfrüchte                                      1 EL Kakaobohnen

**Für die Chili-Schokomousse:**

Die Zartbitterschokolade raspeln. Die Chilischote halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und kleinschneiden. Die Eier trennen, Eigelb und Eiweiß aufbewahren. Das Eiweiß mit einem Rührgerät zu einem Schnee schlagen und kalt stellen. Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Die Hälfte der geraspelten Schokolade über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen. Das Eigelb verquirlen, geschmolzene Schokolade (nicht zu heiß!) unterheben und gut verrühren. Die geschlagene Sahne und den Eischnee nacheinander unterheben. Wenn alles gut vermischt ist, die restliche geraspelte Schokolade in die Mousse geben und verrühren. Zum Schluss die Chilischote unterrühren, die Mousse in zwei Gefäße abfüllen und kalt stellen.

**Für das Salzkaramell-Popcorn:**

Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und den Popcornmais dazugeben. Bei geschlossenem Deckel den Mais zu Popcorn werden lassen und beiseite stellen. Eine Pfanne erhitzen und darin den Zucker vorsichtig karamellisieren lassen. Mit einer Prise Salz abschmecken. Das fertige Salzkaramell über das Popcorn gießen.

**Für die Garnitur:**

Die Passionsfrüchte aufschneiden, das Fruchtfleisch herauslöffeln.

Chili-Schokomousse in Dessertgläsern anrichten, mit Salzkaramell-Popcorn belegen, mit Passionsfrucht und den Kakaobohnen garnieren, anschließend servieren.

Melanie Bolai am 25. Januar 2018

# Erdbeer-Rhabarber-Sorbet mit Mascarpone und Filoteig

**Für zwei Personen**

**Für das Sorbet:**

750 g Erdbeeren	500 ml Rhabarbersaft	1 Zitrone, Saft
2 EL Zucker	4 Zweige Rosmarin	

**Für die Mascarpone-Creme:**

100 g Mascarpone	2 EL geschlagene Sahne	1 Zitrone, davon der Abrieb
1 Orange, davon der Abrieb	1 EL Zucker	

**Für das Filokörbchen:**

4 Platten Filoteig

**Für das Sorbet:**

Die Zitrone waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Die Erdbeeren putzen, vom Strunk befreien und mit Rhabarber- und Zitronensaft und Zucker im Standmixer fein aufmixen, durch ein Sieb passieren und in der Eismaschine anfrieren lassen. Den Rosmarin abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Rosmarin-Nadeln unter das angefrorene Eis ziehen.

**Für die Mascarpone-Creme:**

Mascarpone mit geschlagener Sahne, Zucker und Abrieb der Zitrone und Orange zu einer glatten Masse verrühren und kaltstellen. Etwas unter die Masse ziehen.

**Für das Filokörbchen:**

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Filoteig in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden, überlappend in eine Ofenform legen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten goldgelb backen.

Das Dessert auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 07. Juni 2018

# Erdbeer-Sahne-Eis, Rhabarber-Soße, Erdbeer-Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Erdbeer-Sahne-Eis:**

200 g Erdbeeren	2 Eier	500 g Sahne
800 g Sahne	200 ml Milch	6 EL Puderzucker
1 Zitrone, Saft		

**Für die Sauce:**

80 ml Rhabarbersaft	40 g Zucker	40 g Sahne
1 EL Butter		

**Für den Erdbeer-Gurken-Salat:**

1 kleine Gartengurke	70 g Erdbeeren	1 Zitrone, Abrieb
1 TL flüssiger Honig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Erdbeer-Sahne-Eis:**

Die Erdbeeren waschen gut abtropfen lassen und putzen. Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und mit dem Zucker und dem Zitronensaft vermischen und etwas ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Ei mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Den Zucker etappenweise zugeben und weitere 2 Minuten schlagen bis der Zucker aufgelöst ist. Die Sahne und die Milch zugeben und vermengen. Die Erdbeeren bis auf 4/5 Stücke mit einem Stabmixer pürieren und zu der Eismasse geben. Die verbliebenen Erdbeerstücke klein schneiden und kurz bevor das Eis fertig ist mit zur Masse geben.

**Für die Sauce:**

Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren und den Rhabarbersaft angießen.

Mit Sahne auffüllen und kurz aufkochen lassen.

**Für den Erdbeer-Gurken-Salat:**

Die Gurke längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse herausnehmen. Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und mit den Gurken fein würfeln.

Die Zitrone waschen und die Schale vorsichtig reiben.

Den Salat mit Honig, Zitronenabrieb, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dessert auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Fastabend am 07. Juni 2018

## Flambierte Calvados-Crêpes

**Für zwei Personen**

**Für die Crêpes:**

1 säuerlicher Apfel	2 EL Apfelgelee	125 g Mehl
250 ml Milch	2 Eier	125 g Butter
4 EL Zucker	3 EL Puderzucker	1 Zweig Minze
1 Prise Salz		

**Zum Flambieren:**

20 ml Calvados

**Für die Crêpes:**

Mehl mit 1 EL Zucker und Salz mischen, mit Milch glattrühren, Eier und flüssige Butter unterziehen.

Je 1 EL Teig in einer Pfanne verteilen und möglichst dünn ausbacken.

Die Crêpes mit Apfelgelee bestreichen.

Restlichen Zucker in der Pfanne schmelzen. Den Apfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Im heißen Zucker karamellisieren lassen.

Den Puderzucker zur Dekoration verwenden.

**Zum Flambieren:**

Die heißen Crêpes zusammenrollen, mit Calvados übergießen und flambieren.

Flambierte Calvados-Crêpes auf Tellern anrichten, mit Puderzucker garnieren und servieren.

Sabine Schmelzer am 01. März 2018

## Granatapfel-Tiramisu mit Cantuccini

**Für zwei Personen**

**Für das Tiramisu:**

1 Granatapfel	1 Orange	50 g Cantuccini
125 g Magerquark	75 g Mascarpone	2 Zweige frische Minze
1 Msp. gemahlene Gewürznelken	$\frac{1}{2}$ Päckchen Vanillezucker	100 g Zucker
1 EL Kakaopulver		

**Für das Granatapfel-Tiramisu:**

Granatapfel halbieren und die Kerne aus den Trennhäuten klopfen. Die Hälfte der Kerne auspressen und den Saft auffangen. Die Hälfte der Orangenschale mit einem Zestenreißer lösen, dann Orange halbieren und den Saft auspressen.

Granatapfel- und Orangensaft, Orangenschale, Nelkenpulver und Hälfte des Zuckers in einem kleinen Topf aufkochen. Bei schwacher Hitze 12-14 Minuten einköcheln lassen. Orangenschale herausnehmen, den eingekochten Sirup in einen kleinen Messbecher gießen (sollten ca. 50 ml sein) und auskühlen lassen. Kekse grob zerbröseln. Quark, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker gut verrühren. Cantuccini, Mascarponecreme und Granatapfelkerne abwechselnd in Dessertgläser schichten, immer wieder mit Sirup beträufeln und mit Creme abschließen. Kakao drüberstreuen und mit frische Minze garnieren.

Granatapfel-Tiramisu mit Cantuccini auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Breckner am 12. April 2018



## Himbeer-Joghurt-Creme mit Schuss

**Für zwei Personen**

**Für die Creme:**

150 g Himbeeren      4 EL Joghurt      2 EL Grenadinensirup  
40 ml weißer Tequila    20 ml Cointreau    4 EL Crushed Ice  
2 EL Zucker

**Für die Garnitur:**

1 Zitrone                      2 EL Zucker

**Für die Himbeer-Joghurt-Creme:**

Die Himbeeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Beeren mit einem Mixer pürieren. Das Beerenpüree durch ein feines Sieb streichen. Den Grenadinensirup, Zucker, Tequila, Cointreau, Joghurt und das zerstoßene Eis hinzugeben und erneut für 1 Minute mixen.

**Für die Garnitur:**

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft in einen Suppenteller gießen. Die 2 EL Zucker ebenfalls in einen Suppenteller geben. Die Dessertgläser mit dem Rand zuerst in den Zitronensaft und dann in den Zucker tauchen.

Himbeer-Joghurt-Creme mit Schuss auf Tellern anrichten und servieren.

Joshua Lommes am 08. Februar 2018

## Kaiser-Schmarrn mit heißen Blaubeeren

**Für zwei Personen**

**Für den Schmarrn:**

200 g Mehl                      50 g Zucker              1 Vanillezucker  
4 Eier                              250 ml Milch              20 g Rosinen  
 $\frac{1}{2}$  TL Zimt                      1 Prise Salz              3 EL Puderzucker  
5 EL Butter

**Für die Blaubeeren:**

100 g Blaubeeren              2 EL Puderzucker      2 EL Blaubeermarmelade  
1 Zimtstange

**Für den Schmarrn:**

Eier trennen. Eigelb, Vanillezucker, 35 g Zucker, Zimt, 1 Prise Salz und  $\frac{2}{3}$  der Milch verquirlen. Mehl nach und nach zufügen und mit der restlichen Milch unterrühren. Eiweiß steif schlagen, dabei 15 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. 3 EL Butter in der Pfanne schmelzen lassen und Teig in die Pfanne gießen. Rosinen auf den Teig streuen. Bei schwacher Hitze goldgelb backen. Schmarrn mit einer Palette vierteln, wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldgelb backen. Dann mit 2 Gabeln in Stücke reißen. 2 EL Puderzucker darüber streuen und unter Schwenken etwas karamellisieren lassen. Vor dem Anrichten mit dem übrigen Puderzucker bestreuen.

**Für die Blaubeeren:**

Blaubeeren verlesen, mit 2 EL Wasser, dem Puderzucker, der Marmelade sowie einer Zimtstange ca. 8 Minuten aufkochen lassen.

Kaiserschmarrn mit heißen Blaubeeren auf Tellern anrichten und servieren.

Dorothea Franz am 15. März 2018

# Kokosmilch-Panna-Cotta mit Ananas-Ragout

Für zwei Personen

**Für die Kokosmilch-Panna-Cotta:**

200 g Kokosmilch	200 g Sahne	1 Orange
1 EL Vanillezucker	50 g brauner Zucker	1 EL Gelatine-Pulver

**Für das Ananas-Ragout:**

$\frac{1}{2}$ Ananas	3 EL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ rote Chili
2 EL brauner Rum	2 EL Granatapfelkerne	1 TL Honig
1 Prise feines Salz		

**Für die Garnitur:**

30 g Kokoschips

**Für die Kokosmilch-Panna-Cotta:**

Zur Kokosmilch die Hälfte der Sahne, Abrieb von Orange zufügen, abschmecken. Zucker im Topf schmelzen, 2 Orangenscheiben darin karamellisieren, zwei Puddingformen damit auslegen.

Gelatine auflösen und in die Kokosmilch rühren, den Rest Sahne steif schlagen und unter die Masse heben, in die Puddingformen gießen und im Kühlschrank erstarren lassen.

**Für das Ananas-Ragout:**

Ananas schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Chilischote sehr fein in Streifen schneiden. Braunen Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, Ananas dazugeben, mit Rum aromatisieren, Granatapfelkerne hinzufügen, mit Honig und einer Prise Salz abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Kokosmilch-Panna-Cotta mit Ananas-Ragout auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 29. April 2018

# Kumquat-Ragout mit Walnuss-Krokant und Mascarpone

**Für zwei Personen**

**Für das Kumquat-Ragout:**

150 g Kumquats	2 Orangen	80 g brauner Zucker
50 ml Bitterorangenlikör	1 Vanilleschote	1 Sternanis

**Für das Walnusskrokant:**

150 g Walnusskerne	2 EL brauner Zucker	1 EL Butter
1 Prise Zimtpulver	feines Salz	

**Für die Mascarponecreme:**

250 g Mascarpone	40 ml Süßwein	2 Eier
1 Vanilleschote	3 EL Zucker	

**Für das Kumquat-Ragout:**

Die Kumquats in feine Scheiben schneiden und Kerne entfernen. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und dieses beiseitelegen.

In der Pfanne Zucker erhitzen und karamellisieren lassen. Die Kumquats hinzufügen und mit Bitterorangenlikör ablöschen. Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft mit einer halbierten Vanilleschote und Sternanis etwa 5 Minuten aufkochen lassen.

**Für das Walnusskrokant:**

Die Walnusskerne fein hacken.

Butter in der Pfanne aufschäumen, Zucker hellbraun karamellisieren, Zimt und eine Prise Salz hinzufügen. Die Walnusskerne mit dem Karamell verrühren und zum Abkühlen auf Backpapier geben. Sobald die Masse getrocknet ist, die Karamellplatte klein hacken.

**Für die Mascarponecreme:**

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Zucker mit dem Handrührgerät steif schlagen.

Mascarpone mit Eigelb, Zucker und Süßwein schaumig schlagen.

Vanillemark zur Mascarpone-Creme geben und den Eischnee unterheben. Das Kumquat-Ragout mit Mascarpone und Walnuss-Krokant im Glas anrichten und servieren.

Sibylle Blötscher am 18. Januar 2018

## Mascarpone-Creme mit Keks-Bröseln

**Für zwei Personen**

**Für die Creme:**

150 g Erdbeeren	250 g Mascarpone	50 g Sahne
50 g Zucker	1 Zitrone, Abrieb	1 Zitrone, Saft
2 Eier	2 EL flüssiger Honig	100 g weiße Schokolade

**Für den Knusper:**

100 g Butter	100 g Mehl	100 g Zucker
--------------	------------	--------------

**Für die Creme:**

Erdbeeren kleinschneiden mit Honig süßen und ziehen lassen. Etwas Zitronensaft zugeben. Die Eier trennen. Eischnee mit Zucker steif schlagen. Mascarpone mit Sahne verrühren bis eine geschmeidige Masse entsteht. Eischnee unterheben. Mit Zitronenzeste abschmecken.

**Für den Knusper:**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Butter und Zucker kurz verkneten. Gebrösel auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Abkühlen lassen.

Creme und Erdbeeren auf Knusper anrichten. Mit Raspeln von weißer Schokolade garnieren und servieren.

Sabrina Hein am 07. Juni 2018

## Süßkartoffel-Sticks mit Honig-Sesam-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Sticks:**

400 g Süßkartoffeln	2 EL Stärke	1 Zitrone, davon den Abrieb
2 EL Puderzucker	2 EL Olivenöl	

**Für die Sauce:**

6 EL flüssiger Honig	1 EL helle Sesamsaat	3 EL geröstetes Sesamöl
----------------------	----------------------	-------------------------

**Für die Garnitur:**

1 TL helle Sesamsaat	1 TL schwarze Sesamsaat
----------------------	-------------------------

**Für die Sticks:**

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und längs in 0,5 cm dicke, gleichmäßige Stifte schneiden.

Süßkartoffelstifte in einer großen Schüssel mit Stärke, Zitronenabrieb, Öl und Puderzucker mischen. Alles gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Süßkartoffeln im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten hellbraun backen.

**Für die Sauce:**

Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten. Honig in einem Topf bei niedriger Hitze leicht karamellisieren. Sesam dazugeben und Sesamöl unterrühren.

**Für die Garnitur:**

Den Sesam mischen und als Garnitur auf Tellern verteilen.

Süßkartoffel-Sticks mit Honig-Sesam-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 29. April 2018

# Tapioka-Pudding mit Granatapfel, Matcha und Glückskeks

**Für zwei Personen**

**Für den Tapioka-Pudding:**

50 g Tapiokaperlen	400 g cremige Kokosmilch	1 Granatapfel
50 g Zucker	2 Eier	1 Vanilleschote
1 TL Matcha-Tee-Pulver	$\frac{1}{4}$ TL feines Salz	

**Für den Glückskeks:**

1 Ei, davon Eiweiß	35 g Mehl	50 g Puderzucker
1 EL Milch	1 Msp. Rauchsatz	

**Für die Garnitur:**

50 g gefriergetr. Mango	4 Früchte Mangostan	$\frac{1}{4}$ Pomelo, zur Dekoration
-------------------------	---------------------	--------------------------------------

**Für den Tapioka-Pudding:**

Tapiokaperlen 10 Minuten quellen lassen.

Tapiokaperlen, Kokosmilch, Zucker und Salz in einem Topf unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Kurz aufkochen, dann 10 Minuten quellen lassen. Zucker unterrühren.

Eier in einer Schüssel verquirlen. Eine halbe Tasse der Kokosmilchmischung esslöffelweise unterrühren, dann den gesamten Schüsselinhalt in den Topf geben. Alles gut verrühren und bei niedrigster Flamme 3 bis 5 Minuten andicken lassen, dabei immer wieder rühren.

Topf vom Herd nehmen und dann Vanillemark und Matcha Teepulver untermischen. Dann schnell kaltstellen und vor dem Servieren Granatapfelkerne dazugeben.

**Für den Glückskeks:**

Den Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Eiweiß mit dem Handrührgerät kurz schaumig aufschlagen. Mehl, Puderzucker und Milch unterrühren. Mit Rauchsatz abschmecken. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

Drei Kreise von je 8 cm Durchmesser auf das Backpapier zeichnen. Das Backpapier umgedreht auf das Blech legen. Etwa 1 Teelöffel des Teiges auf jedem Kreis verstreichen. Teigkreise im heißen Ofen 4-5 Minuten backen, bis der Rand leicht braun ist.

Backofentür öffnen. Kekse im Backofen sofort mit einer Palette oder einem Messer lösen. Backblech herausnehmen und die Glückszettel in die Mitte der Kekse legen. Die heißen Kekse rasch zur Mitte umklappen und zu Monden formen. Dann die ausgeformten Glückskekse noch einmal für 3 Minuten in den Ofen stellen, um sie nachzubräunen und knuspriger zu machen.

**Für die Garnitur:**

Tapioka-Pudding mit Granatapfel, Matcha und einem Glückskeks auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 29. April 2018



**Fisch**

# Gebratener Kabeljau, Zitronen-Risotto, Zucchini-Würfel

Für zwei Personen

## Für das Zitronen-Risotto:

200 g Risottoreis	2 Zucchini, ca. 400 g (gelb, grün)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	750 ml Gemüsefond	250 ml Prosecco
2 EL Butter	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer

## Für den Fisch:

4 Kabeljaufilets, à 120 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Butterschmalz
4 EL Mehl	Salz	Pfeffer

## Für die Zucchiniwürfel:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	Pfeffer
-----------------------	------	---------

## Für das Zitronen-Risotto:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitronenschale fein abreiben, dann halbieren und den Saft beider Hälften auspressen. Zucchini waschen, Enden entfernen und die Schale dick (ca. 3 mm) abschneiden und für die Zucchiniwürfel beiseitelegen. Das Zucchinifruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Zucchinifruchtfleisch und  $\frac{3}{4}$  Zitronenschale zugeben und mit anschwitzen. Mit Pfeffer würzen. Prosecco und ca.  $\frac{1}{4}$  des Fonds zugießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nach und nach mit einer Schöpfkelle Fond zugießen, bis er aufgebraucht ist. Parmesan reiben und unterrühren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie dem übrigen Schalenabrieb abschmecken.

## Für den Fisch:

Ofen auf Warmhalten stellen.

Fisch waschen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Zitronensaft auspressen und über den Fisch träufeln. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin unter Wenden je Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen. Bratfett für die Würfel aufbewahren.

## Für die Zucchiniwürfel:

Zucchinihülle von zuvor in sehr feine Würfel schneiden. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb abreiben. Zucchiniwürfel im Fisch-Bratfett knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschalenabrieb würzen.

Gebratener Kabeljau mit Zitronen-Risotto und Zucchiniwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Dorothea Franz am 12. März 2018



# Kabeljau-Küchlein, Spinat-Salat, Kapern-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für das Küchlein:

2 Kabeljaufilets à 200 g	200 g Kartoffeln	1 Lauch
2 Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill
1 Zitrone	3 Eier	Öl, Semmelbrösel
Butter	Salz, Pfeffer	

### Für den Salat:

300 g Babyspinat	1 Zwiebel	1 EL flüssiger Honig
1 TL mittelscharfer Senf	50 ml weißen Balsamicoessig	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Mayonnaise:

4 Zehen Knoblauch	2 Eier	2 EL mittelscharfer Senf
1 EL Kapern	2 EL Weißweinessig	250 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Küchlein:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln abbrausen, kleinschneiden und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen, zerdrücken und abkühlen lassen.

Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Lauch abbrausen, trocken tupfen und feinschneiden. Zwiebeln und Lauch in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Förmchen mit Butter fetten und mit Semmelbröseln beschichten.

Eier trennen. Dill und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinschneiden.

Fisch abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

Das Eigelb zur Kartoffelmasse geben. Mit Dill, Petersilie und der Hälfte der Zesten von der Zitrone vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiweiß steifschlagen und unter die Masse heben.

Die Fischstücke ebenfalls dazugeben. Masse in die Förmchen füllen und für ca. 12 Minuten im Ofen backen.

### Für den Salat:

Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel abziehen und feinhacken.

Öl, Essig, wenig Zwiebeln, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und über den Spinat geben.

### Für die Mayonnaise:

Knoblauch abziehen und feinhacken. Eier trennen. Kapern feinhacken.

Senf, Knoblauch, Weißweinessig und Eigelbe in einen Mixbecher geben. Das Öl darauf gießen. Einen Pürierstab auf den Boden des Mixbechers stellen. Die Zutaten vom Boden her mixen. Sobald sich die Zutaten zu einer hellgelben cremigen Masse verbinden, denn Mixstab langsam nach oben ziehen und so lange mixen bis alle Zutaten gut vermischt sind. Mit Salz und Pfeffer und gehackten Kapern abschmecken.

Kabeljau-Küchlein mit Spinatsalat und Knoblauch-Kapern-Mayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 07. März 2018

# Kartoffel-Risotto mit Kabeljau-Filet aus dem Ofen

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

600 g festk. Kartoffeln	100 g Baby-Blattspinat	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	50 ml Weißwein	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	500 ml Gemüfefond
40 g Scamorza	80 g Parmesan	2 EL Butter
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Kabeljau:**

240 g Kabeljaufilet	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Estragon	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Risotto:**

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Fond zugeben und 15 Minuten cremig einkochen lassen.

Spinat waschen und trocken schleudern. Scamorza grob reiben. Parmesan reiben und nach Ende der Garzeit untermischen, Butter zugeben und den Spinat unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kartoffelrisotto zum Anrichten mit dem Scamorza bestreut servieren.

**Für den Kabeljau:**

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Estragon abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin farblos anschwitzen. Schalotten, Knoblauch und Estragon in eine Auflaufform geben und das gewürzte Kabeljaufilet darauflegen. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten bei 120 Grad glasig garen.

Kartoffel-Risotto mit im Ofen gegartem Kabeljaufilet auf Tellern anrichten und servieren.

Dorothea Franz am 14. März 2018

# Kichererbsen-Curry mit gebratenem Skrei und Babyspinat

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

350 g Babyspinat	4 Karotten	300 g Kichererbsen
1 Ingwerwurzel	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
1 Limette	2 EL Ghee	400 ml Kokosmilch
1 EL Zucker	1 EL gemahlener Koriander	1 EL Curcuma
1 EL Curry	1 EL gemahlener Fenchel	1 EL gemahlene Chili
1 EL Cumin	1 EL gemahlener Bockshornklee	1 EL gemahlener Kümmel
1 EL Piment	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
1 Berg-Lorbeerblatt	Salz	Sancho-Pfeffer

### Für den Skrei:

2 Skreifilets à 180 g	1 EL Ghee	1 Limette (Abrieb)
Mehl	Salz	Pfeffer

### Für den Reis:

300 g Jasmin-Reis	1 TL Butter	Salz
-------------------	-------------	------

### Für das Curry:

Babyspinat waschen und trockenschleudern. Karotten schälen und kleinschneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Ingwer schälen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Ghee in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer, Zucker, Koriander, Curcuma, Curry, Fenchel, Chili, Cumin, Bockshornklee, Kümmel, Piment, Nelken, Pfeffer und Zimt hinzugeben. Alles anbraten. Kichererbsen und Karotten dazugeben und kurz mitbraten. Knoblauch zugeben und mit Kokosmilch ablöschen. Spinat und Lorbeerblatt dazugeben und 10 Minuten garen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

### Für den Skrei:

Skreifilets mit Salz und Pfeffer nur auf der Fleischseite würzen. Die Hautseite leicht mehlieren. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Skreifilets bei mittlerer Hitze auf der Hautseite garen, bis die Seiten weiß werden. Pfanne vom Herd nehmen, Fisch wenden und kurz auf der Hautseite garen lassen. Limettenabrieb über dem Fisch verteilen.

### Für den Reis:

Butter in einem Topf schmelzen bis sie ganz leicht karamellisiert. Reis dazugeben bis die Spitzen glasig sind. Mit 600 ml Wasser aufgießen und aufkochen. Salz dazugeben. Temperatur senken und bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten leicht köcheln lassen.

Kichererbsen-Curry mit gebratenem Skrei und Babyspinat auf Tellern anrichten, mit einem Spritzer Limettensaft vervollständigen und servieren.

Sabrina Hein am 05. März 2018

# Lachs-Tatar mit Kartoffel-Puffer, Ei, Cherry-Tomaten

**Für zwei Personen**

**Für das Lachstatar:**

100 g geräucherter Lachs	1 Lachsfilet à 200 g	30 g Sardellen im Glas
1 Stange Meerrettich à 3 cm	1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Zitrone
50 g Crème-fraîche	1 EL mittelscharfer Dijon-Senf	1 TL Zucker
1 Bund Schnittlauch	Sonnenblumenöl	Meersalz
Buchenrauchsalz	weißer Pfeffer	

**Für den Parmesansegel:**

50 g Parmesan

**Für das Ei:**

2 Eier	3 EL Apfelessig	grobes Meersalz
--------	-----------------	-----------------

**Für die Kartoffel-Puffer:**

4 festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Eier
2 EL Crème-fraîche	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

**Für die Tomaten:**

1 Rispe Cherrytomaten	1 Rispe gelbe Cherrytomaten	1 Zweig Rosmarin
-----------------------	-----------------------------	------------------

**Für das Lachstatar:**

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und zusammen mit dem Räucherlachs in kleine Würfel schneiden. Mit Crème Fraîche und Sonnenblumenöl vermengen, 1 TL Zitronenschalenabrieb zugeben.

Sardellen fein würfeln und mit dem Senf, geriebenem Meerrettich und geriebenem Ingwer unterrühren. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in sehr feine Röllchen schneiden. Die Hälfte des Schnittlauchs unter das Tatar rühren. Mit Meersalz, Buchenrauchsalz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für den Parmesansegel:**

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesan reiben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

**Für das Ei:**

Ausreichend Wasser mit dem Essig in einem Topf zum Sieden bringen und einen Strudel erzeugen. Die Eier nacheinander zügig in das Wasser gleiten lassen und 4 Minuten gar ziehen lassen, bis das Eiweiß gestockt ist. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle herausheben. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

**Für die Kartoffel-Puffer:**

Die Kartoffeln schälen, raspeln und durch ein Sieb drücken. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Die Crème fraîche, Zwiebel und Eigelbe zu den Kartoffeln geben und alles verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel-Masse zu Rösti formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten.

**Für die Tomaten:**

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und halbieren. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Die Tomaten mit dem Rosmarin auf einem Gitterrost in die oberste Schiene des Ofens schieben und 10 Minuten backen.

Lachstatar mit Kartoffel-Puffer, pochiertem Ei, geschmorten Cherrytomaten und Parmesansegel auf Tellern anrichten und servieren.

Joshua Lommes am 17. April 2018

# Linsen-Salat mit Seeteufel-Spieß und kühlendem Dip

**Für zwei Personen**

**Für den Linsensalat:**

100 g rote Linsen	100 g Salatgurke	100 g rote Paprika
100 g Cocktailtomaten	2 Knoblauchzehen	60 g Frühlingszwiebeln
1 Limette	2 EL Harissa	2 EL Ras-el-Hanout
1 EL Kurkumapulver	4 Petersilienzweige	1 EL scharfes Currypulver
1 EL Arganöl	Zucker	1 Msp. Gemahlener Kreuzkümmel
Getrocknete Chiliflocken	Salz	Pfeffer

**Für den Seeteufelspieß:**

200 g Seeteufelfilet	Olivenöl	2 EL Butter
Cayennepfeffer		

**Für den kühlenden Dip:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	100 g Schmand
100 g saure Sahne	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Zucker, Salz

**Für den Linsensalat:**

Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Salatgurke waschen, längs halbieren, mit einem kleinen Löffel die Kerne entfernen und die Hälften in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Die Cocktailtomaten waschen, den Strunk entfernen und halbieren. Die Knoblauchzehen abziehen und kleinschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, von der äußersten Schale und vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

500 ml Wasser zum Kochen bringen, salzen, Linsen hinzufügen und für 9 Minuten bissfest garen. In ein Sieb gießen, gut abtropfen und auskühlen lassen.

Für das Dressing Limette auspressen. 2 EL Limettensaft, Kreuzkümmel, Harissa, Ras el Hanout und Kurkumapulver in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und solange rühren, bis sich die Salzkristalle aufgelöst haben. 1 Msp. Chiliflocken, Curry, Arganöl und gehackte Petersilie unterrühren.

Die vorbereiteten Salatzutaten in die Schüssel geben, vorsichtig mit dem Dressing mischen und 20 Minuten ziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Seeteufelspieß:**

Das Seeteufelfilet waschen und abtupfen. Mit Cayennepfeffer von allen Seiten würzen. Den Fisch in Medaillons schneiden und auf Holzspieße stecken. Das Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und darin die Seeteufelspieße etwa 4 Minuten anbraten. Zum Schluss in etwas Butter wenden.

**Für den kühlenden Dip:**

Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit einer Knoblauchpresse pressen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Den Schmand, saure Sahne, Zitronensaft, Petersilie und die gepresste Knoblauchzehe vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Orientalischer Linsensalat mit diabolischem Seeteufelspieß und kühlendem Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 24. Januar 2018

# Rückpanierter Lachs, Panko-Crunch, Chips, Mayonnaise

**Für zwei Personen**

**Für die Panierung:**

8 EL Pankobrösel	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Peperoni
1 EL Butter	1 EL Kokosöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Chili	Salz	

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets à 200 g	1 EL Butter	1 Orange
Salz	Pfeffer	

**Für die Topinambur-Chips:**

200 g Topinambur	750 ml Frittieröl	1 TL feines Salz
------------------	-------------------	------------------

**Für den Salat:**

1 Granatapfel	6 Cherrytomaten	1 Frühlingszwiebel
1 Limette	$\frac{1}{2}$ rote Peperoni	1 EL Apfelessig
1 TL Sesamöl	1 TL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL feines Salz	Pfeffer	

**Für die Mayo:**

250 ml Olivenöl	2 Knoblauchzehen	1 Ei
1 Limette	Salz	

**Für die Panierung:** Frühlingszwiebel und Peperoni fein hacken und in Butter und Kokosöl in einer Pfanne anschwitzen. Pankobrösel dazugeben und leicht bräunen. Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln, fein schneiden und unter die Pankobrösel heben. Mit Chili und Salz würzen.

**Für den Lachs:** Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Von der Orange Zesten reißen. Mit der Butter einen Teller ausfetten und den Orangenabrieb darauf geben. Die Lachsfilets waschen, trockentupfen und auf den Teller setzen. Den Lachs mit Butter einreiben, Orangenzesten darüber verteilen und kräftig salzen und pfeffern. Den Teller mit Frischhaltefolie bedecken, die Folie straff spannen, in den Ofen geben und die Lachstranchen ca. 20 Minuten glasig garen. Den Lachs in den gerösteten, marinierten Pankobröseln wenden.

**Für die Topinambur-Chips:** Den Topinambur auf einer Vierkantreibe in feine Scheiben hobeln und in einem Topf mit heißem Öl goldgelb frittieren. Die Chips abseihen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

**Für den Salat:** Den Granatapfel vierteln und entkernen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Peperoni längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Cherrytomaten vierteln und mit Peperoni, Frühlingszwiebeln und Koriander in eine Schüssel geben. Mit Apfelessig, Sesamöl, braunem Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Limettenabrieb und -saft abschmecken.

**Für die Mayo:** Das Ei trennen und das Eigelb mit einem Handrührgerät kurz verrühren. Etwa  $\frac{1}{4}$  des Öls in einem dünnen Strahl einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das übrige Öl unter ständigem Rühren angießen. Fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz abschmecken. Den panierten Lachs mit Topinambur-Chips, Granatapfel-Tomaten-Salat anrichten und Mayo servieren.

Sibylle Blötscher am 16. April 2018

# Spargel im Teig, Saibling, Rhabarber-Rouille, Gnocchi

Für zwei Personen

**Für die Bärlauch-Gnocchi:**

400g mehligk. Kartoffeln	30 g Bärlauch	100 g Mehl
50 g Ricotta	1 Ei	1 Muskatnuss
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	

**Für den Fisch:**

3 EL Olivenöl	2 Saiblingfilets	3 EL Butter
	Salz	Pfeffer

**Für den Rhabarber-Rouille:**

200 g Rhabarber	200 g Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ rote Chili
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 $\frac{1}{2}$ cm
1 EL Tomatenmark	1 TL Senfkörner	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
2 Gewürznelken	1 Lorbeerblatt	50 ml Apfelessig
100 g brauner Zucker	1 EL Sojasauce	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL Sojalecithin	Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Pimentón
1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Pfeffer	1 TL feines Salz

**Für die Spargelstangen:**

150 g Kataifi-Teig	6 Stangen weißer Spargel	1 Muskatnuss
1 Ei, Eiweiß	6 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Bärlauch-Gnocchi:** Kartoffeln durchs Passe-vite in eine Schüssel treiben, etwas abkühlen. Mehl begeben, mischen. Bärlauch mit dem Ricotta und dem Ei pürieren, begeben, würzen, von Hand mischen. Die Masse sollte noch feucht sein, aber nicht mehr an den Händen kleben, evtl. etwas Mehl begeben. Masse auf wenig Mehl zu 4 Rollen von je ca. 2 cm Durchmesser formen. Rollen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, diese mit dem Daumen über die Zinken einer Gabel rollen, sodass ein Rillenmuster entsteht. Gnocchi auf ein bemehltes Tuch legen. Gnocchi portionenweise im leicht siedenden Salzwasser ca. 6 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, Öl begeben, warm stellen. Einige Bärlauchblätter zur Dekoration zurückhalten und frittieren, sie werden auf die Gnocchi gelegt.

**Für den Fisch:** Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Filets waschen und trocken tupfen, auf einen gebutterten Teller legen, salzen, pfeffern, Teller mit Klarsichtfolie bespannen und etwa 10 Minuten im Ofen garen.

**Für den Rhabarber-Rouille:** Rhabarber waschen und in 3 cm breite Stücke schneiden, Tomaten waschen und halbieren, Zwiebel schälen, würfeln, in Olivenöl anschwitzen, erst den Rhabarber, dann die Tomaten zugeben. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Knoblauch und weitere Zutaten hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren, abschmecken und mit Sojalecithin binden. Die gebundene Sauce in einen Sahne-Siphon füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

**Für die Spargelstangen:** Die Spargelstangen schälen, waschen, mit Küchenpapier trocknen, durch Eiweiß ziehen, mit Salz, Zucker und geriebenem Muskat bestreuen, in Kataifi-Teig einrollen und im Öl rundherum knusprig ausbacken. Spargelstangen im Kataifi-Teig mit Rhabarber-Tomaten-Schaum, Bärlauch-Gnocchi und Frühlingskräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 18. April 2018

# Wolfsbarsch-Roulade, Rhabarber-Soße, Spargel-Eis

## Für zwei Personen

### Für die Bärlauchfarfalle:

3 EL Olivenöl	5 Blätter Bärlauch	4 EL Spinatpulver
1 Ei	50 g Mehl	50 g Hartweizengrieß
Salz	Pfeffer	

### Für den Wolfsbarsch:

3 Wolfsbarsch-Filets	2 Stangen Rhabarber	200 g weißer Spargel
1 TL Rote-Bete-Saft	3 EL Zucker	1 Zitrone, Abrieb
50 g Sahne	1 Ei, Eigelb	Salz, Pfeffer

### Für die Rhabarbersauce:

125 g Rhabarber	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	15 g Butter
1 EL Zucker	30 ml Gemüsefond	30 ml trockener Rotwein
$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	Salz	Pfeffer

### Für das Spargeleis:

1 kg weißer Spargel	4 Ei	400 g Sahne
1 Prise feines Salz		

### Für die Chips:

4 Bärlauchblätter	2 EL Olivenöl	Salz
-------------------	---------------	------

### Für die Bärlauchfarfalle:

5 Blätter Bärlauch mit Öl pürieren.

Das Ei mit Knethaken verquirlen, Mehl, Salz und Grieß langsam dazugeben und kneten. Etwas Spinatpulver unterheben. Schließlich kommt das meiste vom Bärlauchöl dazu und den Teig so lange geknetet werden, bis er glatt ist und sich von der Schüssel löst. Dann kurz kalt stellen und danach in Portionen mit einer Nudelmaschine sehr dünn auswellen. Mit gewelltem Nudelrad kleine Rechtecke ausschneiden und diese dann zu Farfalle formen. Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen. Vor dem Servieren den Rest vom Bärlauchöl salzen und zum Dekorieren verwenden.

### Für den Wolfsbarsch:

Den Rhabarber putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zucker in kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, abtropfen und beiseite stellen. Den Spargel schälen und ganz lassen. Fischfilets entgräten.

Eines der Fischfilets grob würfeln und mit der Sahne und dem Eigelb pürieren. Den Rhabarber zu der Farce geben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die restlichen Fischfilets plattieren und zurechtschneiden.

Auf zwei Stück Alufolie jeweils ein gleichgroßes Stück Frischhaltefolie legen.

Auf jedes zwei der Fischfilets so legen, dass es eine möglichst gleichmäßige Fläche ergibt.

Die Filets mit etwas Zitronenabrieb bestreuen, salzen und pfeffern. Die Farce auf dem Fisch verstreichen. Drei bis vier Spargelstangen darauf legen.

Mit der Frischhaltefolie zu festen Rollen aufrollen, danach die Alufolie fest darum wickeln und die Folienenden wie ein Bonbon festdrehen.

Die Rollen in ausreichend sprudelndem Wasser ca. 20 Minuten langsam pochieren.

### Für die Rhabarbersauce:

Rhabarber waschen, putzen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Dickere Stangen halbieren oder vierteln.

Die Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden, in der erhitzten Butter andünsten. Zucker zugeben, karamellisieren. Mit Rotwein und Brühe ablöschen, ca. fünf Minuten offen köcheln lassen. Rhabarberstücke zugeben, im geschlossenen Topf drei bis fünf Minuten ziehen lassen. Mit Salz



und Pfeffer und scharfem Senf abschmecken.

Dann Sauce pürieren und passieren, bis sie eine perfekte Konsistenz hat.

**Für das Spargeleis:**

Den Spargel abgießen. Spargel mit Ei, Sahne und Salz pürieren und passieren. Dann in die Eismaschine geben, bis das Spargeleis eine perfekte Konsistenz hat.

**Für die Chips:**

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Bärlauchblätter auf Backblech verteilen und sorgfältig mit wenig Olivenöl einpinseln. Die Chips mit etwas Salz bestreuen und die Bleche für 20 Minuten backen bis sie knusprig sind.

Roulade vom Loup de mer mit Rhabarbersauce, Spargel-Eis und Bärlauch-Farfalle auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 18. April 2018



# Geflügel

# Enten-Chartreuse mit Wurzelwerk, Thymian-Soße, Pilzen

## Für zwei Personen

### Für die Chartreuse:

1 weibl. Barbarie-Entenbrust	100 g Karotten	100 g Petersilienwurzeln
120 g Mangold	2 Zwiebeln	200 g Sahne
1 Ei, (Eiweiß)	100 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian
20 ml Olivenöl	1 TL Pökelsalz	Salz
1 TL Pfefferkörner		

### Für die Sauce:

1 Bund Thymian	100 ml roter Portwein	150 ml dunkler Entenfond
75 g Butter		

### Für die Pilze:

70 g Shiitake-Pilze	70 g Kräuterseitlinge	1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln	$\frac{1}{4}$ TL grober Orangenpfeffer	$\frac{1}{4}$ TL grobes Ursalz

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Broiche

### Für die Chartreuse:

Die Entenbrust sauber parieren, die Hälfte klein schneiden und in das Tiefkühlfach stellen. Angefrostet in der Moulinette mit Sahne, Eiweiß, Pökelsalz, Pfeffer und Thymianblättchen zu einer Farce verarbeiten. Die Farce durch ein feines Sieb streichen.

Die übrige Entenbrust in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Die Entenwürfel sofort kühl stellen.

Karotten und Petersilienwurzeln schälen, in gleich große Stifte schneiden und in Salzwasser blanchieren. Gemüsestifte auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Mangoldblätter in kochendem Salzwasser blanchieren.

Kleine Förmchen mit Butter ausstreichen und den Rand abwechselnd mit einem Karotten- und Petersilienwurzel-Stift auslegen. Mangoldblatt in der Größe der Förmchen ausstechen und hineinlegen. In die vorbereiteten Förmchen etwas Farce hineingeben, einen Entenbrustwürfel platzieren und mit der Farce zudecken.

Im Wasserbad bei ca. 140 Grad im Ofen backen. Nach dem Backen die Chartreuse sofort stürzen und servieren.

### Für die Sauce:

Butter in einem großen Topf aufschäumen, Thymianblättchen dazugeben und anschwitzen. Mit Portwein ablöschen, einkochen und mit dunklem Entenfond auffüllen.

### Für die Pilze:

Shiitake-Pilze und Kräuterseitlinge putzen und grob zerteilen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in feine Brunoise schneiden und in Butter anbraten. Die Pilze dazugeben und kurz mitbraten. Mit Ursalz und Orangenpfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

Das Broiche in einer Grillpfanne kurz von beiden Seiten rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 04. Juni 2018

# Puten-Spieße mit Ratatouille-Gemüse und Bratkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für die Putenspieße:**

2 Putenschnitzel, à 120 g	3 Rosmarinzweige	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Ratatouille:**

1 rote Paprikaschote	1 kleine gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini
1 kleine Aubergine	2 EL Tomatenmark	2 Knoblauchzehen
200 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffeln:**

120 g kleine festk. Kartoffeln	4 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
--------------------------------	--------------------	---------------

**Für die Putenspieße:**

Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Enden mit einem Messer zu einer Spitz schneiden. Fleisch auf die Rosmarinzweige spießen und in 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Anschließend salzen und pfeffern und warm stellen.

**Für das Ratatouille:**

Gemüse waschen, Enden entfernen. Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen. Aubergine, Zucchini und Paprika in ganz kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Gemüsewürfel zugeben und unter Wenden anrösten. Dann mit Fond aufgießen und das Tomatenmark einrühren. Ca. 5 Minuten anschwitzen und zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Kartoffeln:**

Kartoffeln waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten weich garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Putenspieße mit Ratatouille-Gemüse und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Dorothea Franz am 15. März 2018

# Ravioli vom Schwarzfederhuhn mit Zitronen-Nussbutter

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Hartweizengrieß	2 Eier	1 Ei, (Eigelb)
Mehl	1 EL neutrales Pflanzenöl	2 EL Olivenöl
1 TL feines Salz		

### Für die Füllung:

2 Brüste vom Schwarzfederhuhn	2 Knoblauchzehen	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	2 EL Olivenöl	1 TL Zucker
1 Ei	200 g Burrata	1 Vanilleschote
2 Zweige Thymian	1 Kästchen Brunnenkresse	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	20 ml Geflügelfond
20 ml trockener Weißwein	150 g Butter	1 TL Zucker

### Für den Nudelteig:

Grieß und Salz in einer großen Knetschüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier und Öl in die Mulde geben. Alle Zutaten von der Mitte aus mischen, dabei das Mehl nach und nach unterkneten. Den Teig mindestens 10 Minuten mit den Händen kräftig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen.

### Für die Füllung:

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite legen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Chili, Frühlingszwiebeln, Thymian, Vanillemark, Brunnenkresse und Knoblauch darin andünsten, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Das Geflügel mit einer Moulinette zu einer Farce verarbeiten, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und Burrata, Ei und die gebratenen Zutaten aus der Pfanne unterheben.

Masse in einen Spritzbeutel füllen und in den Kühlschrank legen. Die Haut knusprig braten und zum späteren Anrichten auf ein Krepp zur Seite legen.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem mit in einer Nudelmaschine dünn zu langen Bahnen ausrollen. Die Hälfte der Bahnen auslegen und die Entenmasse in kleinen Häufchen versetzt und im Abstand von 5 cm darauf verteilen. Die Zwischenräume mit dem Eigelb bestreichen und jeweils eine zweite Bahn darauflegen. Die Zwischenräume andrücken, damit keine Luftblasen entstehen.

Die Ravioli mit Hilfe eines Ravioli-Ausstechers ausschneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin ca. 4 Minuten bei leicht siedendem Wasser offen ziehen lassen. Haut in einer Pfanne knusprig ausbraten. Dann Ravioli abgießen und abtropfen lassen.

### Für die Sauce:

Butter einer Pfanne zu Nussbutter erhitzen. Den Saft einer Zitrone auspressen und zusammen mit etwas Zucker zur Nussbutter geben.

Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Sämig einkochen. Geflügelfond und Weißwein hinzugeben und reduzieren. Die Ravioli darin schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Thymian garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 04. Juni 2018

# Thai-Curry mit Hähnchen, Mango und Basmati

**Für zwei Personen**

**Für das Curry:**

2 Hähnchenbrustfilets	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	150 g Zuckerschoten
1 reife Mango	2 rote Chilischoten	2 Knoblauchzehen
1 Ingwerknolle, ca. 2 cm	2 EL rote Chilipaste	2 EL rote Thai-Paste
10 ml heller Balsamicoessig	10 ml dunkler Balsamicoessig	200 ml Kokosmilch
150 ml Gemüsefond	Sesamöl	Salz, Pfeffer

**Für den Basmati:**

200 g Basmati-Reis	2 Stiele Koriander	Salz
--------------------	--------------------	------

**Für das Curry:**

Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Ingwer schälen, fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in kleine Röllchen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel darin anschwitzen. Thai und Chilipaste einrühren, kurz anbraten. Hähnchen und Zuckerschoten zugeben, mit Fond und Kokosmilch aufgießen. Heller und dunkler Balsamico zugeben. Curry ca. 8 Minuten schmoren lassen. Zuletzt die Mangowürfel zugeben und unterrühren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Basmati:**

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Reis zugeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und mit dem Reis vermengen.

Thai-Curry mit Hähnchen, Mango und Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 01. Februar 2018





**Hack**

# Hackfleisch im Kartoffel-Knödel mit Bayerisch Kraut

**Für zwei Personen**

**Für die Knödel:**

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Ei	50 g Kartoffelstärke
50 g Mehl	1 EL Butter	

**Für die Hackfleisch-Fülle:**

200 g gemischtes Hackfleisch	50 g Räucherspeckwürfelchen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	1 EL Semmelbrösel
30 g getr. Öl-Tomaten	2 Zweige Majoran	2 Zweige Petersilie
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

**Für das Kraut:**

$\frac{1}{2}$ Kopf Weißkraut	100 g Räucherspeck	1 Zwiebel
1 kleiner Apfel	1 EL Zucker	375 ml Geflügelfond
2 EL Apfelessig	1 EL Kümmel	1 TL Speisestärke
2 EL Gänseschmalz	Salz	Pfeffer

**Für die Knödel:**

Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten weich garen. Abgießen, abtropfen lassen und durch eine Presse drücken. Ei, Grieß, Mehl und Butter unterkneten und den Teig zu einer handgelenkdicken Rolle formen und in 4 Scheiben schneiden.

**Für die Hackfleisch-Fülle:**

Petersilie und Majoran abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, ebenso fein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch und dem Speck in Butter krümelig anbraten.

Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie würzen. Getrocknete Tomaten klein schneiden und zugeben. Masse kurz abkühlen lassen, dann Ei und Semmelbrösel unter die Hackfleisch-Fülle mischen. Aus der Fülle vier Kugeln formen, auf den Teig geben, Teig schließen und zu Knödeln drehen. Knödel in leicht gesalzenem Wasser knapp unter dem Siedepunkt 10-12 Minuten gar ziehen lassen.

**Für das Kraut:**

Kohlkopf in vier Teile schneiden und den harten Strunk entfernen. Dann das Kraut in schmale Streifen schneiden und beiseite stellen. Speck würfeln und die Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf Gänseschmalz erhitzen und den Speck zugeben und auslassen. Zucker darüber streuen und leicht bräunen lassen. Dann Zwiebelwürfel zufügen und anschwitzen. Nun die Kohlstreifen in den Topf geben und schmoren lassen. Wenn der Kohl beginnt, weich zu werden, den Fond zugießen.

Den Apfel schälen, entkernen, in Würfelchen schneiden und ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Kümmel würzen. Das Kraut ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Mit Hackfleisch gefüllter Kartoffelknödel mit bayerischem Kraut auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 14. März 2018

# Maultachen mit Hackfleisch oder Tomaten-Soße oder Lachs

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

150 g Mehl	50 g Gries	5 Eier (M)
2 EL Rapsöl	Salz	

**Für die Hackfleisch-Füllung:**

50 g gemischtes Hackfleisch	25 g Bratwurstbrät	1 helles Brötchen vom Vortag
50 g Blattspinat	1 kleine Zwiebel	1 Ei
50 ml Milch	50 g Butter	$\frac{1}{4}$ Bund krause Petersilie
Salz	Pfeffer	

**Für die Zwiebelschmelze:**

1 kleine Zwiebel	50 g Butter
------------------	-------------

**Für die Lachs-Füllung:**

1 Lachsfilet ohne Haut, à 50 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 g Pistazien
1 EL Mascarpone	25 ml Sahne	1 TL Wermut
25 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ TL gem. Korianderkörner	Salz	Pfeffer

**Für die Meerrettichsauce:**

50 ml Milch, 3,5%	1 EL Sahnemeerrettich	2 Zweige Dill
-------------------	-----------------------	---------------

**Für die vegetarische Füllung:**

50 g Lauch	50 g Knollensellerie	50 g Karotten
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	50 g Weißbrot vom Vortag
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Ei	2 EL Magerquark
1 EL Crème-fraîche	200 ml Gemüsefond	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

**Für die Tomatensauce:**

2 große Fleischtomaten	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Weißweinessig	1 EL Tomatenmark	Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Teig:**

Drei Eier aufschlagen, trennen und das Eiweiß aufbewahren. Mehl, Grieß und Salz in eine Schüssel geben. Eine Mulde bilden und die restlichen 2 Eier zugeben. Die Zutaten mit einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Der Teig muss so lange geknetet werden, bis er glatt ist und sich von der Schüssel löst. Abschließend das Rapsöl einarbeiten.

Den Teig zu einer Kugel formen, oben kreuzweise einschneiden und etwas auseinander ziehen, damit sich der Teig entspannen kann. Den Teig kurz kalt stellen und danach mit einer Nudelmaschine sehr dünn ausrollen.

Das Eiweiß zum Bestreichen der Maultäschle-Ränder aufbewahren.

**Für die Hackfleisch-Füllung:**

Das Brötchen vom Vortag kleinschneiden und in einer Schale mit der Milch einweichen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Den Spinat in heißem Wasser kurz blanchieren und dann mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend den Spinat ausdrücken und die Blätter hacken. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebel darin hell anschwitzen, danach abkühlen lassen. In einer Schüssel den Spinat und die Zwiebel vermischen. Die eingeweichten Brötchen, Bratwurstbrät, Hackfleisch, Ei hinzugeben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Den Maultäschle-Teig passend zurecht schneiden und mit der klassischen Füllung befüllen. Den Rand mit Eiweiß bestreichen und mit einer Gabel fest andrücken. Die Maultäschle für 5 Minuten

in Salzwasser garen.

**Für die Zwiebelschmelze:**

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der geschnittenen Zwiebeln darin braun anbraten. Die klassischen Maultäschle mit der Zwiebelschmelze servieren.

**Für die Lachs-Füllung:**

Das Lachsfilet waschen, abtupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Kerbel und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Pistazien hacken. Das Lachsfilet, Kerbel, Dill, Korianderkörner, Zitronenabrieb, Mascarpone und Gemüsefond mit einem Mixer pürieren. Sahne, Wermut und Pistazien hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Maultäschle-Teig passend zurecht schneiden und mit der Lachs- Füllung befüllen. Den Rand mit Eiweiß bestreichen und mit einer Gabel fest andrücken. Die Maultäschle für 5 Minuten in Salzwasser garen.

**Für die Meerrettichsauce:**

Den Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Milch in einem Topf erwärmen und Sahne- meerrettich dazu geben. Mit einem Pürierstab aufschäumen und mit Dill garnieren. Die fertigen Lachs-Maultäschle mit Meerrettichsauce servieren.

**Für die vegetarische Füllung:**

Den Lauch putzen und Knollensellerie waschen. Beides kleinschneiden. Die Karotten schälen und kleinschneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Estragon abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken.

Den Gemüsefond in einem Topf mit Zwiebel, Lauch, Knollensellerie und Karotten bei geschlossenem Deckel für 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und abtropfen und auskühlen lassen. Das abgekühlte Gemüse in einer Schüssel mit den Weißbrotwürfeln, Magerquark, Crème fraîche, Ei, Schnittlauch und Estragon zu einer festen Masse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Maultäschle-Teig passend zurecht schneiden und mit der vegetarischen Füllung befüllen. Den Rand mit Eiweiß bestreichen und mit einer Gabel fest andrücken. Die Maultäschle für 5 Minuten in Salzwasser garen.

**Für die Tomatensauce:**

Die Tomaten für 30 Sekunden in heißem Wasser überbrühen. Anschließend schälen, den Strunk und die Kerne entfernen und würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und darin Knoblauch und Zwiebeln andünsten. Tomatenmark, Essig und Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und für 20 Minuten köcheln lassen. Variationen vom Maultäschle: Klassisch mit Zwiebelschmelze und Vegetarisch mit Tomatensauce, Lachs und Meerrettichsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 22. Januar 2018

# Innereien

# Geflügel-Leber mit Spargel in Filoteig, Kartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für die Geflügelleber:**

4 Geflügellebern	20 ml Gemüsefond	20 ml Madeira
20 ml trockener Rotwein	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Spargel in Filoteig:**

4 Stangen weißer Spargel	4 Platten Filoteig	Chili
Salz		

**Für das Kartoffelpüree:**

200 g mehligk. Kartoffeln	100 g Sahne	100 ml Milch
100 g Butter	Salz	

**Für die Geflügelleber:**

Die Leber waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit wenig Öl von allen Seiten scharf anbraten.

Etwas Gemüsefond, Rotwein und Madeira angießen und reduzieren lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Spargel in Filoteig:**

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Den Filoteig in etwa 5 mm breite Streifen schneiden. Den Spargel sorgfältig schälen und das holzige Ende abschneiden. Die Stangen kräftig salzen.

Den Spargel mit angefeuchteten Fingern mit den Filoteig-Fäden umwickeln und in der Fritteuse goldgelb ausbacken.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Chili abschmecken.

**Für das Kartoffelpüree:**

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur aufstellen, 10 Minuten bräunen und die Molke abschöpfen.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit gebräunter Butter, Milch und Sahne in einem kleinen Topf cremig stampfen. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Fastabend am 07. Juni 2018

# Glasierte Gänse-Leber mit Rösti, Birnen-Walnuss-Crumble

## Für zwei Personen

### Für die Gänseleber:

300 g geputzte Gänseleber	1 rote Zwiebel	2 EL Balsamico
75 ml Geflügelfond	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran
Salz	Pfeffer	

### Für das Rösti:

250 g festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Ei	1 EL Mehl
1 Prise Muskatnuss	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für den Crumble:

125 g Birnen	40 g Walnusskerne	$\frac{1}{2}$ EL Apricot-Brandy
50 g Mehl	25 g Zucker	1 Ei, davon das Eigelb
25 g Butter	1 Päckchen Backpulver	1 $\frac{1}{2}$ EL Vanillezucker
Butter		

### Für die Gänseleber:

Die Gänseleber in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Leber aus der Pfanne nehmen, die Butter abgießen und den Bratensatz behalten. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Majoran hacken. Den Bratensatz mit Zwiebeln, Balsamico, Geflügelfond und Majoran auffüllen. Aufkochen und die Leber darin glacieren.

### Für das Rösti:

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. In einem Küchentuch gut ausdrücken. Ei und Mehl untermischen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und nacheinander 4 Rösti von beiden Seiten backen.

### Für den Crumble:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Zucker, Eigelb, Butter, Backpulver und Vanillezucker mit dem Knethaken des Handrührers verkneten und dann mit den Händen zu Streusel zerkrümeln.

Die Birne schälen, entkernen und in Spalten schneiden, die Spalten mit den Walnüssen in eine gefettete ofenfeste Form legen, die Butterflocken darüber verteilen und mit dem Brandy beträufeln. Die Streusel gleichmäßig darüber verteilen, so dass die Birnen ganz bedeckt sind. Den Crumble ca. 25 Minuten im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Breckner am 04. Juni 2018

# Leber-Türmchen, Zwiebel-Chutney, Spargel-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Türmchen:**

250 g Geflügelleber	2 Zwiebeln	250 ml trockener Rotwein
4 festk. Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	250 g Mascarpone
50 ml Milch	2 Zitronen, Saft, Abrieb	1 TL Chilipulver
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 EL Mehl	200 g weißer Spargel
100 g Butter	4 Platten Filoteig	1 Ei
1 Bund Thymian	Salz	Pfeffer

**Für das Türmchen:**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Leber kleinschneiden, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch feinschneiden.

Zwiebeln anbraten, Zucker zugeben und karamellisieren. Leber und Knoblauch zugeben. Salz, Pfeffer und Chili zugeben. Mit Rotwein ablöschen und schmoren lassen.

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben oder mit Spiralschneider in Spiralen schneiden. Mit etwas Salz und Muskatnuss würzen. Mascarpone mit etwas Milch verrühren und mit Zitronenzeste, Salz und Pfeffer abschmecken.

In Anrichtring abwechselnd Kartoffeln, Mascarpone und Leber schichten. Filoteig kreisförmig ausstechen (Größe des Anrichtrings) mit Ei bestreichen und auf ein Backpapier legen.

Beides bei 200 Grad für mind. 15 Minuten in den Ofen. Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und in Butter etwa 7 Minuten rundum braten.

Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 07. Juni 2018



# Linguine mit Leber-Ragout

## Für zwei Personen

### Für die Linguine:

300 g Mehl                                      3 Eier                                      1 EL Olivenöl  
Salz

### Für die Sauce:

150 g Geflügelleber	250 ml trockener Rotwein	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 2 cm	50 ml Madeira	100 ml Gemüsesfond
1 EL Zucker	1 EL Honig	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Stärke	2 EL kalte Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Linguine:

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Eier aufschlagen, Öl und Salz hineingeben und sorgfältig zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

Die Nudelbahnen in etwa 5 mm breite Linguine schneiden und im Salzwasser ca. 4 Minuten garen.

### Für die Sauce:

Die Geflügellebern putzen, waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. In einer Pfanne mit wenig Öl die Lebern scharf anbraten die Zwiebeln dazugeben.

Die Leber und die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen mit Rosmarin und Thymian im Ofen warmstellen, den Zucker hell karamellisieren. Mit Rotwein und Madeira ablöschen und etwa auf die Hälfte reduzieren lassen. Dann Ingwer und Knoblauch zugeben, Gemüsesfond aufgießen und um die Hälfte reduzieren. Knoblauch und Ingwer entfernen und die Sauce mit in kaltem Wasser aufgelöster Speisestärke leicht sämig anbinden und nach und nach die kalte Butter unterrühren.

Die Leber dazugeben mit Honig, Chili aus der Mühle, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 07. Juni 2018

# Ravioli mit Kalb-Leber-, Spinat-Füllung, Salbei-Butter

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

250 g Mehl                      3 Eier                      2 EL Olivenöl  
Salz

### Für die Leber-Füllung:

150 g Kalbsleber              1 Zwiebel                      1 Rote-Bete-Knolle  
1 Apfel (Cox Orange)        1 TL weißer Balsamico      1 EL Mehl  
1 EL Butter                      1 EL Harrissa Tuareg        1 TL Zimt  
1 TL Wachholderbeeren       1 Lorbeerblatt                Salz, Pfeffer

### Für die Spinat-Füllung:

250 g Blattspinat              30 g getr. Tomaten          1 Zwiebel  
150 g Ricotta                    150 g Parmesan                1 Eigelb  
1 Knoblauchzehe                1 EL Butter                      Muskatnuss, Salz, Pfeffer

### Für die Salbeibutter:

100 g Butter                      3 Zweige Salbei

## Für den Nudelteig:

Mehl, Eier und Olivenöl verkneten und mit Salz würzen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und bis zum Füllen kalt stellen. Dann herausnehmen und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Ausgerollten Teig zu einer länglichen Bahn zurecht schneiden und mit einem Glas kleine Kreise ausstechen.

## Für die Leber-Füllung:

Harrissa mit Zimt, Wachholderbeere und einem Lorbeerblatt im Möser zerkleinern. Leber sehr fein würfeln. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Leber darin anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, Balsamico, Salz und Pfeffer und der Gewürzmischung kräftig würzen. Apfel halbieren, entkernen und grob reiben, untermengen.

Rote-Bete sehr fein würfeln und untermengen. Je 1 TL Fülle auf die Hälfte der Teigkreise platzieren, zuklappen und den Teig an den Rändern verschließen.

## Für die Spinat-Füllung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Butter anschwitzen, Spinat, Tomaten zugeben und anschwitzen. Ricotta unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Parmesan reiben und mit dem Eigelb unter die Füllung rühren. Je 1 TL Füllung auf die übrigen Kreise setzen, zuklappen und den Nudelteig zusammendrücken. Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

## Für die Salbeibutter:

Butter in einer Pfanne erhitzen, Salbeiblätter zugeben, die Butter damit aromatisieren lassen. Ravioli mit zweierlei Füllung und Salbeibutter auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 15. März 2018

**Kalb**

# Cornflakes-panierte Kalb-Schnitzel, Süßkartoffel-Fries

## Für zwei Personen

### Für das Schnitzel:

300 g Kalbsfleisch	2 Eier	300 g Dinkelflakes
200 g Mehl	6 EL Currypulver	100 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Süßkartoffelpommes:

2 Süßkartoffeln	180 g Stärke	$\frac{1}{4}$ TL scharfes Paprikapulver
1 Prise Knoblauchpulver	4 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für den Kichererbsensalat:

120 g vorgeg. Kichererbsen	$\frac{1}{4}$ Salatgurke	1 Schalotte
75 g Feta	2 EL Weißweinessig	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Zucker	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Thymian-Mayonnaise:

2 Eier, Eigelb	250 ml Olivenöl	1 Zitrone, Saft
3 Zweige Thymian	Salz	weißer Pfeffer

### Für das Schnitzel:

Die Schnitzel aus dem Fleisch schneiden. Die Schnitzel waschen, trockentupfen, plattieren und mit etwas Salz würzen. Die Flakes mit der Hand zerbröseln. Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schnitzel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Flakes panieren.

In Butterschmalz schwimmend goldbraun ausbacken.

### Für die Süßkartoffelpommes:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 x 1cm große Stifte schneiden. Stärke mit 120 ml Wasser glattrühren, die Pommes darin wenden und auf einem Küchengitter abtropfen lassen.

Die Sticks in einer Fritteuse etwa 8 Minuten knusprig frittieren und abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Pommes mit Paprika- und Knoblauchpulver, gehackter Petersilie Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Kichererbsensalat:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

Schalotte abziehen, Gurke waschen, beides in kleine Würfel schneiden und mit den Kichererbsen in eine Schüssel geben. Den Feta darüber zerbröseln. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und zu dem Salat geben.

Mit Olivenöl, Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Thymian-Mayonnaise:

Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen zupfen. Eier trennen und das Eigelb mit einem Handrührgeräts kurz verrühren. Etwa  $\frac{1}{4}$  des Öls in einem dünnen Strahl einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das übrige Öl unter ständigem Rühren zugießen. Mit Zitronensaft, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schnitzel mit Curry-Cornflakes-Panade, Süßkartoffelpommes und Kichererbsensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Joshua Lommes am 16. April 2018

# Gefülltes Kalb-Schnitzel mit Lauch-Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Kalbsschnitzel:

300 g Kalbsschnitzel	1 Zwiebel	100 g Südtiroler Rohschinken
100 g Gorgonzola, mild	100 g Appenzeller, mild-würzig	2 EL mittelscharfer Senf
2 Eier	100 g Mehl	180 g Semmelbrösel
2 EL Butter	750 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

300 g mehligk. Kartoffeln	1 Stange Lauch	4 EL Butter
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Kalbsschnitzel:

Fleisch waschen, trocken tupfen und eventuell zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flacher klopfen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Beide Käsesorten in dünne Scheiben schneiden.

Kalbsschnitzel würzen und auf je einer Hälfte mit Senf bestreichen, Appenzeller, Gorgonzola, Zwiebel und Schinken darauflegen. Die unbelegten Seiten darüber klappen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, Eiern und Semmelbröseln vorbereiten und die gefüllten Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten weich kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen, Enden entfernen, Lauch in Scheiben schneiden und in Butter ca. 4 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, zu dem Lauch geben und alles miteinander verrühren. Olivenöl zugießen, verrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Käse und Rohschinken gefülltes Kalbsschnitzel mit Lauch- Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 12. März 2018

# Gratinierte Kalb-Medaillons, Weißwein-Soße, Rahmspinat

**Für zwei Personen**

**Für die Kalbsmedaillons:**

2 Kalbsmedaillons à 120 g      2 Scheiben Morbier-Käse      Öl, Salz, Pfeffer

**Für die Weißweinsauce:**

50 ml Sahne      50 ml Weißwein      50 ml Kalbsfond

Salz      Pfeffer

**Für den Rahmspinat:**

500 g frischer Baby-Spinat      12 g Butter      1 EL Mehl

75 ml Milch      75 ml Sahne      1 TL Muskatnuss

Salz      Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Thymian

**Für die Kalbsmedaillons:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Kalbsmedaillons abspülen und trocken tupfen. Die Scheiben Käse entrinden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsmedaillons darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbsmedaillons mit dem Käse belegen und für 10 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen überbacken lassen.

**Für die Weißweinsauce:**

Die benutzte heiße Kalbsmedaillon-Pfanne mit Weißwein und Kalbsfond ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Sahne zugeben und nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Rahmspinat:**

Den Spinat waschen und trocken schleudern. In einem Topf mit Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abseihen und abkühlen lassen.

Spinat abtropfen. Butter in einem Topf schmelzen und den Spinat darin angehen lassen. Mehl darunter rühren und mit Sahne und Milch angießen.

Etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Den Thymianzweig abbrausen und trockenwedeln.

Gratinierte Kalbsmedaillons mit Weißweinsauce und Rahmspinat auf Tellern anrichten, Thymian dazugeben und servieren.

Joshua Lommes am 08. Februar 2018

# Kalb-Filet in zwei Texturen mit zweierlei Salsa

## Für zwei Personen

### Für das Kalbsfilet:

1 Kalbfilet à 350 g	1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

### Für die Tomaten-Granatapfel-Salsa:

6 Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 rote Peperoni
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 TL Sherryessig	1 TL brauner Zucker	1 Zweig Minze
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Kalbstatar:

1 Kalbsfilet à 200 g	1 Limette, Saft	1 Stiel Zitronengras
2 EL Sweet-Chili-Sauce	2 EL Fischsauce	1 Zweig Thai-Basilikum
Salz	Pfeffer	

### Für die Zitrus-Avocado-Salsa:

2 Orangen	1 Zitrone	1 Avocado
1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	1 TL Currypulver
1 Zweig Koriander	1 TL weißer Balsamico	1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Honig	Salz	weißer Pfeffer

**Für das Kalbsfilet:** Das Fleisch waschen, trockentupfen und in 2  $\frac{1}{2}$  cm dicke Medaillons schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz mit angedrücktem Knoblauch erhitzen und die Filets kurz darin anbraten. Das Fleisch kräftig salzen, pfeffern und mit Kreuzkümmel bestreuen.

**Für die Tomaten-Granatapfel-Salsa:** Den Granatapfel vierteln und entkernen. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Cherrytomaten und Peperoni fein würfeln. Die Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Limette waschen, abreiben, halbieren und mit auspressen.

Tomaten, Peperoni, Zwiebel, Knoblauch und Granatapfel mit Limettensaft und -abrieb verrühren. Zucker, Sherryessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer unterheben und mit gehackter Minze, Salz und Pfeffer etwa 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

**Für das Kalbstatar:** Das Kalbfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen und in dünne Stücke schneiden. Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Zitronengrasscheiben mit Sweet-Chili-Sauce und Thai-Basilikum unter das Kalbstatar heben. Mit Limettensaft, Fischsauce, Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Zitrus-Avocado-Salsa:** Von den Orangen einige Zesten reißen, schälen und das Fruchtfleisch filetieren. Die Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch herauslösen. Die Orangenfilets und die Avocado in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft unter die Avocado-Orangen-Masse heben.

Die Frühlingszwiebel von der äußeren Schale befreien, putzen und in schräge Scheiben schneiden. Die Avocado-Salsa mit Frühlingszwiebeln, Sesamöl, Curry, feinen Knoblauchwürfeln, gehacktem Koriander, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer würzen.

Das Kalbsfilet mit Tomaten-Granatapfel-Salsa auf dem Teller anrichten. Die Zitrus-Avocado-Salsa in einem Anrichtering auf den Teller geben, das Kalbstatar daraufsetzen und servieren.

Sibylle Blötscher am 18. Januar 2018

# Kalb-Kotelett, Salbei-Kapern-Butter, Kartoffeln, Chicorée

**Für zwei Personen**

**Für das Kalbskotelett:**

2 dicke Scheiben Kalbskotelett	20 g große Kapernäpfel	2 Zweige Salbei
4 EL Butter	Salz	Pfeffer

**Für die Schwenkkartoffeln:**

400 g festk. Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Salz, Pfeffer
-------------------------	--------------------------------------	-------------------------

**Für den gebratenen Chicorée:**

1 Chicorée	1 EL Zucker	1 EL heller Balsamicoessig
Olivenöl	Salz	

**Für das Kalbskotelett in Salbei-Kapern-Butter:**

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kalbskoteletts waschen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen, die Butter schmelzen lassen, die Koteletts hinzugeben und jede Seite ca. 3 Minuten anbraten. Den Salbei abbrausen, trockenwedeln, und Blättchen von den Stielen zupfen. Salbei und Kapernäpfel sowohl in Ringen, als auch ganz in die Pfanne geben und mit garen. Mit einem Löffel von Zeit zu Zeit die Koteletts mit Butter aus der Pfanne übergießen. Die Kalbskoteletts aus der Pfanne entnehmen und auf einen Teller für ca. 15 Minuten (je nach Dicke) in den vorgeheizten Ofen geben. SalbeiKapernbutter in der Pfanne auf kleinster Hitze weiterziehen lassen.

**Für die Schwenkkartoffeln:**

Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in einem Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Etwa 10-15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Kartoffeln in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Auf die Kartoffeln in der Pfanne geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den gebratenen Chicorée:**

Den Chicorée waschen und trocknen. In einer Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Hitze anbraten. Zucker drüberstreuen und karamellisieren lassen. Mit Salz würzen und ca. 2 Minuten bissfest braten. Aus der Pfanne nehmen und ein paar Tropfen Balsamicoessig vorsichtig darüber träufeln.

Kalbskotelett mit Salbei-Kapern-Butter, gebratenem Chicorée und Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Breckner am 12. April 2018



# Wiener Schnitzel, lila Pommes, Aioli, Kartoffel-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Schnitzel:

2 Kalb-Schnitzel a 120 g	100 g Semmelbrösel	75 g Mehl
2 Eier	2 EL Sahne	1 Zitrone
2 EL neutrales Pflanzenöl	200 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Aioli:

2 Zehen Knoblauch	1 Ei, davon das Eigelb	125 ml neutrales Sonnenblumenöl
-------------------	------------------------	---------------------------------

### Für die Pommes frites:

2 große lila Kartoffeln	1 EL Stärke	500 ml Frittieröl
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffelsalat:

400 g festk. Kartoffeln	2 Eier	1 Zwiebel
100 ml Hühnerfond	100 ml Gemüsefond	1 EL Essig
4 TL mittelscharfer Senf	4 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	4 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Schnitzel:

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und mit etwas Öl zwischen zwei Klarsichtfolien legen. Mit einem Fleischklopper die Schnitzel dünn ausklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier und Sahne mit Hilfe einer Gabel verquirlen. Kräftig salzen und pfeffern.

In einer weiteren Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### Für die Aioli:

Knoblauch abziehen. Eine Knoblauchzehe mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einem Mörser zerdrücken bis eine feine Masse entstanden ist. Das Eigelb gründlich unterrühren. Unter ständigem Rühren mit dem Handrührgerät das Sonnenblumenöl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl dazugeben, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die zweite Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz abschmecken.

### Für die Pommes frites:

Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Sticks schneiden und mit Stärke mehlieren. Im Topf kross ausbacken. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln und Eier in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 18 Minuten garen, leicht abkühlen lassen und noch warm pellen. Die Kartoffeln in etwa  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden, kräftig salzen und pfeffern.

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln, in einen Topf mit dem heißen Fond geben und mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die heiße Marinade über die Kartoffeln gießen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann das Öl zugeben und vorsichtig vermengen, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Salatgurke längs halbieren, entkernen und fein hacken. Den Speck in Scheiben schneiden, würfeln in einer Pfanne ohne Öl kross ausbacken. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und mit Gurken und Speck unterheben.

Wiener Schnitzel mit lila Pommes frites, Aioli und Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 16. April 2018

# Zürcher Geschnetzeltes mit Kartoffel-Rösti

## Für zwei Personen

### Für das Geschnetzelte:

300 g Kalbsfleisch	150 g braune Champignons	2 Zwiebeln
100 ml Sahne	100 g Crème-fraîche	100 ml Rotwein
100 ml Kalbsfond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	30 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Kartoffel-Rösti:

4 festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Eier
2 EL Crème-fraîche	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für das Geschnetzelte:

Das Kalbsfleisch waschen und trocknen. Die Champignons putzen und kleine Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Das Kalbsfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten scharf anbraten. Die Filetstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Im Bratensatz die Zwiebeln und Champignons anbraten. Mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Sahne, Crème fraîche, Kalbsfond und die gebratenen Filetstreifen dazu geben und leicht reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

### Für die Kartoffel-Rösti:

Die Kartoffeln schälen, raspeln und durch ein Sieb drücken. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Eier trennen und das Eigelb aufbewahren. Die Crème fraîche, Zwiebel und Eigelbe zu den Kartoffeln geben und alles verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel-Masse zu Rösti formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten.

Zürcher Geschnetzeltes mit Kartoffel-Rösti auf Tellern anrichten und servieren.

Joshua Lommes am 07. Februar 2018

**Lamm**

# Lamm-Filet mit orientalischem Gemüse, Hummus und Topping

**Für zwei Personen**

**Für den Eintopf:**

1 Lammfilet à 250 g	2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1 Pfefferone
2 Zitronen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL mildes Currypulver	6 Kapseln Kardamom	1 Muskatnuss
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Knoblauch:**

2 Soloknoblauch	1 EL Mehl	Salz
-----------------	-----------	------

**Für den Hummus:**

500 g vorg. Kichererbsen	200 g Tahina	2 Knoblauchzehen
300 ml Olivenöl	1 Zitrone, Saft	1 Limette, Saft
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

**Für den Eintopf:**

Das Lammfilet waschen, trockentupfen und in grobe Streifen schneiden.

Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Pfefferoni in kleine Ringe schneiden.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Zwiebeln mit Paprika und Pfefferonen in Olivenöl anrösten. Lammfleisch dazu geben.

Kardamom und Curry unterheben und nochmals aufkochen lassen. Mit gehackter Petersilie und Koriander dekorieren.

**Für den Knoblauch:**

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Soloknoblauch in Spiralen schneiden, mehlieren und bei 160 Grad goldgelb frittieren.

Auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.

**Für den Hummus:**

Die Kichererbsen abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen und beiseite stellen.

Kichererbsen, Tahina und Knoblauch in eine Schüssel geben und pürieren.

Dabei abwechselnd Olivenöl und Kichererbsen-Wasser hinzugeben, bis eine sämige Masse entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 06. Juni 2018

# Lamm-Lachs in Bärlauch, Knoblauch-Butter, Spargel-Pfanne

**Für zwei Personen**

**Für den Lammlachs:**

1 Lammlachs à 300 g	3 Schalotten	4 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Butterschmalz
4 EL Olivenöl		

**Für die Bärlauchhülle:**

6 EL Pankobrösel	1 Zitrone	75 g Bärlauch
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie
Salz		

**Für die Pfanne:**

150 g grüner Spargel	150 g weißer Spargel	100 g Bärlauch
1 Lorbeerblatt	300 g Drillinge	40 ml trockener Weißwein
40 ml Gemüsesfond	100 g Butter	1 TL Puderzucker
$\frac{1}{2}$ TL Sojaleicthin	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	Salz	

**Für die Knoblauchbutter:**

100 g Butter	100 g Meersalz-Butter	30 g fermentierter Knoblauch
--------------	-----------------------	------------------------------

**Für den Lammlachs:** Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und in dieser Pfanne grob geschnittene Schalotten und andgedrückten Knoblauch mit Rosmarin und Thymian anbraten. Das Butterschmalz dazugeben und den Lammlachs mit der Aromabutter übergießen. Im Ofen etwa 13 Minuten rosa garen.

**Für die Bärlauchhülle:** Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken. Die Zitrone waschen, vierteln und von  $\frac{1}{4}$  die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Bärlauch mit Rosmarin, Thymian, Petersilie, Zitronenzesten und Salz in einer Moulinette fein mixen bis sich die Brösel grün färben. Den gebratenen Lammlachs in den Kräuterbröseln wenden.

**Für die Pfanne:** Die Kartoffeln mit der Schale im Wasser mit einem Lorbeerblatt kochen, große Kartoffeln vierteln, kleinere halbieren. Den weißen und grünen Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und vierteln. In einer Pfanne mit Butter den Puderzucker etwas karamellisieren lassen und den Spargel zugeben und anbraten. Mit Weißwein und Fond angießen und ca. 6 Minuten bissfest garen. Den Bärlauch und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. In einer Pfanne mit Butter die Kartoffeln anbraten, den Spargel zugeben und mit gehacktem Bärlauch, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Am Ende nochmals mit ein paar Flocken Butter abziehen. Knoblauch, Kräuter, Butter und die den Spargelsud in einem Becher mit dem Mixstab aufschäumen und abschmecken.

**Für die Knoblauchbutter:** Die Butter in zwei Hälften teilen. Einen Teil in der Moulinette mit Knoblauch fein mixen. Den anderen Teil leicht salzen. Die beiden Hälften mit einer Gabel miteinander vermengen, aber nicht glatt vermischen. Den Knoblauch in einer Frischhaltefolie mit dem Nudelholz ca. 3 mm dick ausrollen. Jeweils eine dünne Scheibe Butter Meersalzbutterschneiden, aufeinander legen auf Frischhaltefolie legen, den Knoblauch auf die Butter plazieren und eine Rolle formen. Kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 06. Juni 2018

# Lamm-Lachs, Thymian-Soße, Ratatouille, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

<b>Für die Lammlachse:</b>	2 Lammlachse à 160 g	1 EL weiche Butter
2 Zweige Rosmarin	Butterschmalz	
<b>Für die Thymian-Sauce:</b>		
4 Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 ml Rotwein
200 ml Lammfond	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt
5 Stiele Thymian	Speisestärke	Olivenöl, Salz, Pfeffer
<b>Für das Ratatouille:</b>		
1 Aubergine	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Zucchini	1 kleine Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen
400 g geschälte Tomaten	2 EL Tomatenmark	2 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian	5 Zweige Salbei	1 EL Zucker
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer
<b>Für das Kartoffelpüree:</b>		
4 große mehligte Kartoffeln	100 g kalte Butter	100 ml Sahne
100 ml Vollmilch	Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer

**Für die Lammlachse:** Die Lammlachse von Sehnen und Fett befreien und Abschnitte bei Seite legen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammlachse mit Rosmarin und Butter in einem Beutel geben, vakuumieren und im Wasserbad bei 54 Grad ca. 30 Minuten garen. Die Lammlachs aus der Vakuumierung entnehmen und von allen Seiten in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten.

**Für die Thymian-Sauce:** Die Fleischabschnitte in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und zugeben. Alles ungefähr 3 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Fond angießen und weitere 15 Minuten einkochen lassen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Mit Lorbeer in den Sud geben, weitere 5 Minuten mitkochen und durch ein Sieb geben. Sauce weiter stark einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit Speisestärke binden.

**Für das Ratatouille:** Die Zucchini waschen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und würfeln. Aubergine waschen, halbieren, eine Hälfte würfeln, salzen und etwas stehen lassen. Rosmarin, Thymian und Salbei abbrausen, trockenwedeln, die Blätter und Nadeln abzupfen und hacken. Gemüsezwiebel und Knoblauch würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Zwiebel anbraten. Paprika dazu geben. Aubergine hinzugeben und alles 5 Min. braten. Tomatenmark unterrühren, salzen, pfeffern und Knoblauch hinzugeben. Zucker, Rosmarin, Thymian, Salbei und Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

**Für das Kartoffelpüree:** Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln im siedenden Wasser garen. Abgießen, ausdampfen lassen und zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Sahne und Milch in einem kleinen Topf erwärmen, mit Muskat, Salz und etwas weißem Pfeffer abschmecken und zur Kartoffelmasse geben. Kalte Butter unter das Püree geben und cremig rühren.

Die Sous-vide gegarten Lammlachse mit Thymian-Sauce, Ratatouille und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Fastabend am 26. März 2018

# Lamm-Schnitzel, Polenta-Pommes, Portwein-Ketchup, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Lammschnitzel:

1 Lammhüfte à 220 g	3 EL Pankobrösel	6 EL geschälte Pistazien
1 Ei	4 EL Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

100 g junger Spinat	1 Artischocke	1 Möhre
1 Zitrone, Saft	1 Knoblauchzehen	2 EL Pinienkerne
1 EL glatte Petersilie	1 EL weißer Balsamico	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Smoothie:

$\frac{1}{4}$ Kopfsalat	1 Zitrone, Saft	1 TL flüssiger Honig
150 g Crushed-Ice	4 Zweige Minze	

### Für die Polenta-Pommes:

125 g Maisgrieß	150 ml Milch	50 ml Gemüsefond
1 TL gerebelter Thymian	1 TL rosenscharfes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	Pfeffer

### Für den Portweinketchup:

1 Fleischtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 1 cm	$\frac{1}{2}$ EL braunen Zucker
1 EL Tomatenmark	100 ml Portwein	1 EL Rotweinessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

## Für das Lammschnitzel:

Die Pistazien in einen Vakuumbutel geben und mit einem Plattieren klein klopfen.

Die Lammhüfte in kleine Würfel schneiden, platt drücken, salzen und pfeffern. Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen.

Die Schnitzel-Würfel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend im Pankobrösel-Pistazien-Gemisch wenden.

In einer Pfanne mit Olivenöl goldgelb anbraten.

## Für den Salat:

Die Artischocken waschen, den Stiel abschneiden, die äußeren harten Blätter entfernen und die Spitzen abschneiden. Die Artischocken halbieren, mit einem Parisienneausstecher das Heu entfernen und Artischockenherzen zuschneiden. In einem Topf mit reichlich Salzwasser mit Zitronensaft 15 Minuten kochen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Mit Öl, Balsamico Essig, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie, fein geschnittenem Knoblauch, geriebener Karotte und gerösteten Pinienkernen eine Salatsauce herstellen. Spinat mit jeweils 2 Artischockenhälften in Schälchen anrichten und mit reichlich Sauce beträufelt servieren.

## Für den Smoothie:

Den Salat waschen, trocknen und die Blätter grob schneiden.

Den Salat und Minze mit Eis in einem Standmixer zerkleinern, bis eine homogene Masse entstanden ist. Zitronensaft und Honig hinzufügen und nochmals kräftig aufmixen.

Vor dem Anrichten den Smoothie nochmal mixen.

**Für die Polenta-Pommes:**

Milch, 100 ml Wasser, Gemüsesfond, Thymian, Paprikapulver, Kurkuma und Salz und in einem Topf aufkochen.

Den Topf vom Herd nehmen und 75 g Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Etwa 1 Minute kräftig rühren bis die Masse andickt.

Den Maisgrieß auf ein Backpapier geben und 5 Minuten auskühlen lassen. Nun die Masse flach drücken und im Kühlschrank für 20 Minuten auskühlen lassen.

Die Polenta in Streifen schneiden und im übrigen Maisgrieß wenden.

Etwas Öl in der Pfanne heiß werden lassen und die Pommes vorsichtig in das heiße Fett geben.

Von allen Seiten knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für den Portweinketchup:**

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten. Den Paprika zugeben und etwa 5 Minuten mit dünsten lassen. Geriebenen Ingwer, Zucker und Tomatenmark hinzugeben und ca. 20 Minuten kochen. Die Masse durch ein feines Sieb passieren und nochmals bei kleiner Hitze mit Portwein und Rotweinessig aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Pistazien paniertes Lammschnitzel mit Polenta-Pommes, Portweinketchup, Spinatsalat und Salat-Smoothie auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 16. April 2018



# Weißkohl-Plätzchen, Lamm-Karree, Weißkohl-Creme, Tomaten

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

250 g Lammkarree	3 Zweige Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Plätzchen:

300 g Weißkohl	3 Eier	30 g Mehl
5 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Creme:

250 g Weißkohl	100 ml Sahne	300 ml Gemüsesfond
Muskatnuss	1 Msp. Rauchsatz	3 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Tomaten:

150 g Cherryrispentomaten	1 Prise Puderzucker	3 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin	2 Zweige Basilikum
weißer Pfeffer	2 EL Olivenöl	Salz

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammkarree waschen, trocken tupfen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin mit dem Rosmarin ca. 3 Minuten scharf anbraten, dann im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten zu Ende garen. Die Kerntemperatur sollte bei 55 Grad sein. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und vor dem Anrichten in Tranchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Plätzchen:

Weißkohl waschen, Strunk herausschneiden und mit einem V-Hobel ganz fein hobeln. Mehl, Eier und Kohl miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und die die Plätzchen-Masse in einem runden Ausstecher portionsweise unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Creme:

Kohl waschen, Strunk entfernen und klein schneiden. In dem Fond ca. 7 Minuten weich kochen. Zwei Drittel von dem Fond abgießen. Sahne und Butter zugeben, alle fein pürieren und nochmals durch ein Sieb passieren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Rauchsatz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

### Für die Tomaten:

Einen weiteren Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Knoblauchzehe leicht andrücken. Tomaten abbrausen, Grün dran lassen. Kräuter, Knoblauch, Olivenöl, Puderzucker und Tomaten auf ein Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten schmoren lassen. Tomaten anschließend abkühlen lassen. Knoblauch und Kräuterzweige vor dem Anrichten entfernen.

Weißkohlplätzchen mit Lammkarree, Weißkohl-Creme und Ofentomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 31. Januar 2018



**Meer**

# Ajoblanco, Calmar con sorpresa negra, Gambas al ajillo

## Für zwei Personen

### Für die Ajoblanco:

50 g altbackenes Kasten-Weißbrot	100 g gemahlene Mandeln	1 Knoblauchzehe
1 Msp. Ingwer	1 EL Sherryessig	12 helle kernlose Trauben
4 Halme Schnittlauch	3 EL Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

### Für die Tintenfische:

4 Tintenfischtuben, Tentakel	200 g Risottoreis	4 g Sepiatinte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Schalotte	500 ml Fischfond
30 ml trockener Weißwein	1 TL Pimentón	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
20 g Butter	2 EL Olivenöl	Salz

### Für die Gambas:

6 Riesengarnelen mit Schwanz	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ rote Chili	120 ml Olivenöl	Salz

### Für die Ajoblanco:

Das Weißbrot von der Rinde befreien, grob würfeln und in kaltem Wasser ca. 15 Minuten aufweichen. Den Knoblauch abziehen und grob hacken.

Die Trauben waschen und halbieren. Brot, Mandeln, Knoblauch, Trauben, Öl und Sherryessig in einem Standmixer geben, geriebenen Ingwer hinzugeben und cremig mixen.

Die weiße Gazpacho mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein schneiden.

### Für die Tintenfische:

Die Tintenfische außen und innen unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen und vorsichtig das Rückgrat herauslösen.

Fischfond in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem großen Topf mit Olivenöl glasig anbraten.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Risottoreis dazugeben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Den Fischfond nach und nach angießen und den Risotto dabei ständig rühren. Die Butter und die Petersilie unterheben und mit Salz abschmecken. Die Sepiatinte unterrühren.

Den Risotto in einen Spritzbeutel füllen, die Calamarituben damit füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Calamarituben darin rundum kurz anbraten. Mit Salz würzen.

### Für die Gambas:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen und ofenfeste Auflaufformen darin aufheizen.

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Die Garnelen mit reichlich Olivenöl, Knoblauch, Petersilie und Chili in einer Schüssel etwa 15 Minuten marinieren. Die Auflaufformen aus dem Ofen nehmen, die Garnelen darauf verteilen, die Masse mit Salz würzen und etwa 8 Minuten im Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Fastabend am 06. Juni 2018

# Guotie mit Teriyaki-Schaum und Edamame

## Für zwei Personen

### Für die Guotie:

125 g Mehl	1 TL Wasabi-Paste	1/8 Kopf Spitzkohl
75 g geschälte Riesengarnelen	1/2 Karotten	25 g Mungobohnensprossen
1 Frühlingszwiebel	1/2 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 1 ½ cm
1/2 TL Sesamöl	1 TL Fischsauce	1 EL helle Sojasauce
2 EL Erdnussöl	Salz	Pfeffer

### Für den Teriyaki-Schaum:

2 TL Zucker	2 EL Reissessig	4 EL japanische Sojasauce
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	100 g Sahne

### Für die Edamame:

100 g Edamame	100 ml Krustentierfond
---------------	------------------------

### Für die Guotie:

Aus Mehl und 125 ml Wasser und Wasabi-Paste einen Teig herstellen und kneten.

Kohl in feine Streifen schneiden und in etwas Öl rund 10 Minuten andünsten und in eine Schale geben. Karotten schälen und in feine Streifen hobeln. Zum Kohl geben. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken, mit den Sprossen zur Karotten-Kohl-Mischung geben. Mit Sojasauce und Sesamöl abschmecken. Garnelen fein hacken, sodass fast schon ein Brei entsteht und unter die Masse heben.

Etwas Mehlpulver auf einem glatten Untergrund verteilen und mit einem Nudelholz die Teigstücke in eine runde Form etwa handflächengroß ausrollen (die Mitte sollte am besten klein wenig dicker sein als der Rand). Teig auf eine Handfläche legen und die Füllung in die Mitte des Teigs legen. Teigtasche zur Hälfte falten (sieht aus wie ein Halbmond). Ränder fest und schön zusammenfallen.

Zunächst gibt man dazu ein wenig Fett in eine Pfanne und erhitzt sie stark. Nun legt man die Guotie hinein und brät sie auf der flachen Seite für zwei Minuten an. Die Hitze wird nun etwas reduziert und man kippt ca. 100ml Wasser in die Pfanne. Bei geschlossenem Deckel (nur ein Schlitz offen, um Dampf abzulassen) garen die Goutie nun für etwa 3 Minuten bzw. bis das Wasser komplett verkocht ist. Dann lässt man sie noch einmal 2 Minuten auf beiden Seiten auf dem trockenen Pfannenboden anbacken.

### Für den Teriyaki-Schaum:

Zucker karamellisieren lassen und mit Sojasauce und Reiswein ablöschen. Knoblauch sehr klein hacken und dazu geben, sowie etwas geriebene Zitronenschale. Die Sauce köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist. Sie sollte sehr würzig sein. Abkühlen lassen und mit Sahne mischen und mit einem Sahnesiphon als Schaum auf dem Teller über den Guotie sprühen.

### Für die Edamame:

Edamame 5 Minuten in Salzwasser und Krustentierfond kochen, dann absieben und Samen entnehmen und als Dekoration verwenden Guotie mit Teriyaki-Schaum und Edamame auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 29. April 2018

# Hummer-Praline, Mangold-Mantel, Fregola Sarda und Eis

## Für zwei Personen

### Für die Fregola Sarda:

250g frische Venusmuscheln	200 ml Fischfond	100 ml trockener Weißwein
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Peperoni	1 kleine rote Zwiebel
3 EL Olivenöl	200 g ofenger. Tomatensauce	125 g Fregola Sarda
$\frac{1}{4}$ Bund gehackte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für die Praline:

$\frac{1}{2}$ vorgekochter Hummer	50 g Kabeljaufilet	4 große Mangoldblätter
1 Zitrone, Abrieb, Saft	50 g Mascarpone	1 EL Verjus
1 TL Hummerpaste	1 TL Safranpulver	1 rote Chili
1 TL Zucker	1 Ei, Eiweiß	Salz, Pfeffer

### Für das Mozzarella-Eis:

4 Büffelmozzarella	1 Bund Basilikum	400 g Sahne
400 g Frischkäse	$\frac{1}{2}$ feines Salz	

### Für den Tomaten-Kaviar:

100 ml Tomatensaft	3,5 g Alginat	20 g Kalziumlaktat
Salz	Pfeffer	

## Für die Fregola Sarda:

Den Wein mit dem Fischfond zum Kochen bringen, die Venusmuscheln hineingeben und warten bis sie sich öffnen. Dann die Flüssigkeit abgießen aber aufbewahren und beiseite stellen.

Die Knoblauchzehe und rote Zwiebel klein gehackt in Olivenöl gelb werden lassen, die Peperoni dazugeben und mit der Tomatensauce und der Hälfte der Muschelbrühe aufgießen. Sobald die Sauce kocht, die Fregola Sarda dazugeben und mitköcheln lassen. Wenn die Sauce fast aufgesogen ist, mehr Fond dazugeben bis die Fregola weich sind. Am Schluss sollte die Sauce die Fregola sämig umschließen und weder zu flüssig noch zu trocken sein.

Gekochtes rundes Muschelfleisch und klein gehackte Petersilie unter die Pasta mischen.

## Für die Praline:

Das Hummerfleisch aus der Karkasse lösen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Zitronenschale und -saft marinieren.

Die Mangoldblätter entstielen, in Salzwasser blanchieren und eiskalt abkühlen. Auf einem Tuch nebeneinander ausbreiten, die glatte Seite nach unten legen. Gut abtrocknen. Eine Creme aus Mascarpone, entgrätetem Fischfilet in Würfeln und Verjus zubereiten. Diese Zutaten mit Salz, Pfeffer, Hummerpaste, Zitronenschale, Safranpulver, Chili, einer Prise Zucker und Eiweiß im hohen Becher glatt mixen.

Die Mangoldblätter auf einer Frischhaltefolie ausbreiten. Diese Farce auf dem Mangoldbett verteilen und glatt streichen. Das Hummerfleisch in einem Strang darauf betten.

Mit dem Tuch von der Seite her aufrollen und zur Rolle wickeln. An den Seiten umklappen und so verschließen. Drumherum noch eine Alufolie wickeln. Im Dampfgarer bei 80 Grad ca. 10 Minuten garen, je nachdem, wie dick die Rolle ist. Sie soll auf behutsamen Fingerdruck sanft Widerstand bieten, dann ist der Hummer gar. Hummerrolle herausholen, etwas ruhen lassen. In vier Zentimeter breite Stücke schneiden.

## Für das Mozzarella-Basilikum-Eis:

Sahne mit einem Mozzarella mittels Stabmixer pürieren.

Friskäse und eine Prise Salz zufügen und mit dem Mixer steif schlagen.

Klein gehackter Basilikum dazu mischen.

In die Eismaschine füllen und zu Eis verarbeiten.

## Für den Tomaten-Kaviar:

Tomatensaft mit Salz und Pfeffer würzen und mit Alginat mischen Das mineralarme Wasser mit dem Kalziumlaktat mischen und das Tomatensaftgemisch aus einer Spritzflasche in das Kalziumwasser hineintropfen lassen und ca 15 Sekunden darin lassen. Danach mit einem Sieb den Kaviar herausholen und mit klarem Wasser abspülen.

Hummer-Praline im Mangoldmantel mit Fregola Sarda, MozzarellaBasilikum-Eis und Tomatenkaviar auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 17. April 2018

## Orangefarbene Tagliatelle mit Venusmuscheln

### Für zwei Personen

#### Für den Nudelteig:

2 getr. Öl-Tomaten	2 Eier (L)	1 EL Tomatenmark
100 g Mehl	50 g Grieß	1 TL Salz

#### Für die Sauce:

250 g frische Venusmuscheln	3 Kirschtomaten	1 EL schwarze Oliven
1 Knoblauchzehe	200 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 getrocknete rote Chilischote	6 EL Olivenöl	Meersalz

#### Für den Nudelteig:

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und sehr fein hacken. Mit dem Tomatenmark, Mehl, Grieß, Salz und den Eiern zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig kurz ruhen lassen. Anschließend den Teig mit einer Nudelmaschine ausrollen und in typische Tagliatelle-Form bringen. Die fertigen Nudeln kurz antrocknen lassen. Dann in kochendem Salzwasser bissfest garen.

#### Für die Sauce:

Die Venusmuscheln unter fließendem Wasser waschen, dabei die Schalen aneinander reiben, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Bereits geöffnete Exemplare entsorgen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Oliven halbieren. Die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Die Chilischote fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken.

Eine große Pfanne erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Knoblauch und Chili darin anbraten. Die Tomaten zugeben, den Weißwein angießen und alles bei starker Hitze einige Minuten kochen. Die Muscheln für vier Minuten in die kochende Flüssigkeit geben.

Die abgetropften Tagliatelle, die Oliven und die Petersilie mit den Muscheln vermengen. Mit Fleur de Sel abschmecken.

Orangefarbene Tagliatelle alle vongole auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 25. Januar 2018

# Thaispargel-Omelette mit Garnele und Cappuccino

## Für zwei Personen

### Für das Omelette:

2 Eier	2 EL Reismehl	2 EL Reiswein
250 g grüner Thai-Spargel	200 g Riesengarnelen in der Schale	1 Schalotte
1 Elefantknoblauch	1 Knolle Ingwer à 2 cm	20 g Mungobohnensprossen
1 rote Chili	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	3 Frühlingszwiebeln
1 EL grüne Currypaste	1 EL Fischsauce	1 EL Sojasauce
1 Prise Zucker	1 EL Sesamöl	2 EL Sonnenblumenöl
Öl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz, Pfeffer

### Für den Cappuccino:

4 Stangen grüner Spargel	1 Schalotte	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 Stiele Koriander	Ingwer
$\frac{1}{2}$ rote Chili	200 ml Fischfond	1 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	1 EL Kokosblütensirup	200 ml Milch
1 TL rote Bete Saft		

### Für das Omelette:

Aus den Eiern, Reismehl und Reiswein mit einer Prise Salz und Zucker einen Teig schlagen, in Spritzflasche füllen und gitterartig in die heiße Pfanne spritzen, Omelette wenden, fertig backen und zur Seite stellen. Gemüse putzen und waschen, schneiden, Garnelen schälen.

Im Wok Öl erhitzen, ausschwenken, ausgießen, Gewürfelte Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Chili, Paprikastreifen, das Weiße der Frühlingszwiebeln, Spargelabschnitte nacheinander im Wok heiß anbraten, zum Schluss Currypaste, Soja- und Fischsoße hinzufügen und abschmecken.

Garnelen zum Schluss im heißen Wok anbraten.

Omelette mit Gemüse und Garnelen füllen, Sprossen, Korianderblättchen und das Grüne der Frühlingszwiebeln obenauf legen.

### Für den Cappuccino:

Gewürfelte Schalotte in Öl anschwitzen, die unteren Spargelabschnitte und Garnelenschalen, ein paar Korianderblättchen, etwas Ingwer und Chilischote hinzufügen, mit Fischfond aufgießen, mit Soja- und Fischsauce abschmecken.

Garnelen-Spargelsud in Tässchen schütten, Milch mit ein paar Rote Bete Saft Tropfen und Jus mischen und aufschäumen.

Thaispargel-Omelette mit Garnele auf einem Teller, Cappuccino dazu anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 29. April 2018



**Rind**

# Rinder-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und Thai-Spargel

**Für zwei Personen**

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

400 g Babykartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à 180 g	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	----------	---------------

**Für den Thai-Spargel:**

200 g Thai-Spargel	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz		

**Für die Sauce:**

3 Schalotten	150 ml Portwein	200 ml Sauerkirchsafft
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	4 EL Butter
Zucker	Salz	Pfeffer

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Babykartoffeln waschen, trocknen und in eine ofenfeste Auflaufform geben. Olivenöl drüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Knoblauchzehe mit Schale grob zerdrücken und beides in die Auflaufform über die Kartoffeln geben. Die Form in den vorgeheizten Ofen stellen und ca. 20 Minuten backen. Nach ca. 10 Minuten die Kartoffeln einmal schwenken.

**Für das Rinderfilet:**

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets waschen, trocken tupfen, mit Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne auf höchster Stufe vorheizen. Die Rinderfilets anschließend in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 4 Minuten scharf anbraten. Anschließend auf einen Teller geben und in den vorgeheizten Ofen stellen. Je nach gewünschtem Gar-Grad aus dem Ofen nehmen.

**Für den Thai-Spargel:**

Den Thai-Spargel unter kaltem Wasser abspülen. Wasser in einem Topf mit je einer Prise Salz und Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel einlegen, einen Deckel aufsetzen und bei milder Hitze 3-4 Minuten garen lassen. Das Kochwasser abgießen, den Topf wieder auf den Herd setzen, etwas Olivenöl über den Spargel träufeln und ca. 2 Minuten braten.

**Für die Sauce:**

Schalotten abziehen und klein würfeln. Mit Butter in einen Topf geben und auf mittlerer Hitze glasig braten. Dazu je einen Zweig Rosmarin und Thymian geben und unter gelegentlichem Umrühren mit anbraten. Sobald die Schalotten glasig sind, mit Portwein und Sauerkirchsafft ablöschen. Den Sud ca. 15 Minuten einreduzieren lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rinderfilet mit Rosmarinkartoffeln, Thai-Spargel und Portwein-Sauerkirchsafft auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Breckner am 09. April 2018

# Rinder-Filet, Rotwein-Schalotten, Chorizo, Sellerie-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

1 Rinderfilet à 400 g	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	4 Zweige Oregano	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Selleriepüree:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	250 g Sahne	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	weißer Pfeffer

### Für die Rotwein-Schalotten:

100 ml trockener Rotwein	4 Schalotten	1 TL Tomatenmark
150 ml Rinderfond	100 ml Portwein	1 EL Balsamico
1 TL Zucker	2 EL kalte Butter	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

### Für die Chorizo:

$\frac{1}{4}$ geräucherte Chorizo	1 EL flüssiger Honig
-----------------------------------	----------------------

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Das Filet waschen, trockentupfen und mit Olivenöl bestreichen. Kräftig salzen und pfeffern. Rosmarin, Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln, zupfen und das Fleisch damit einreiben. Den Knoblauch abziehen und Fleisch mit der Knoblauchzehe auf allen Seiten anbraten, für ca. 20 Minuten in den Ofen und danach 5 Minuten ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Selleriepüree:

Den Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden.

Sahne in einen Topf geben, aufkochen und den Sellerie darin ca. 15 Minuten garen.

Den Sellerie mit einem Stabmixer fein pürieren, mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Rotwein-Schalotten:

Die Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Schalotten darin anbraten, Tomatenmark und Zucker hinzufügen. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und reduzieren lassen. Vanilleschote und Lorbeerblatt hinzufügen. Übrigen Rotwein, Portwein und Fond angießen und reduzieren.

Mit kalter Butter aufmontieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Chorizo:

Die Chorizo aus der Schale lösen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Öl auslassen. Honig dazugeben und karamellisieren.

Das Rinderfilet mit Selleriepüree und Rotwein-Schalotten auf Tellern anrichten, Chorizowürfel darüber streuen und servieren.

Sibylle Blötscher am 17. Januar 2018



# Salat

# Fruchtiger Spargel-Salat mit Quinoa, warmer Ziegenkäse

**Für zwei Personen**

**Für den Spargelsalat:**

100 g weißer Quinoa	250 g grüner Spargel	1 Lauchzwiebel
1 Nektarine	1 reife Feige	2 EL Cashewkerne
2 EL Limettensaft	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Ziegenkäse:**

100 g Ziegenkäse	1 TL Honig	1 EL Olivenöl
------------------	------------	---------------

**Für den Spargelsalat:**

Quinoa abspülen und abtropfen lassen. 400 ml Wasser und Salz aufkochen. Quinoa einrühren und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln, sodass das Wasser aufgesogen wird. Dabei ab und zu umrühren. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Limettensaft, Salz und Pfeffer nach Belieben verrühren. 2 EL Olivenöl darunterschlagen. Vinaigrette und Quinoa mischen. Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Stangen quer halbieren bzw. vierteln. Cashewkerne in einer Pfanne rösten. Cashewkerne heraus nehmen und den Spargel in der Pfanne mit neuem Öl braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nektarine schälen. Feige und Nektarine halbieren und in Spalten schneiden.

Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles mit dem Quinoa und Spargel zusammen vermischen.

**Für den Ziegenkäse:**

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ziegenkäse mit etwas Olivenöl beträufeln und ca. 5-8 Minuten im Ofen backen. Währenddessen 1 TL Honig erhitzen und über den Käse geben.

Fruchtiger Spargelsalat mit Quinoa und warmem Ziegenkäse auf Tellern

Patrick Breckner am 11. April 2018

# Schwein

# Ibérico-Schwein mit Bärlauch-Espuma, Spargel-Rhabarber

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

1 Filet vom Iberico-Schwein	1 Bund Bärlauch	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Bund glatte Petersilie	Öl
2 EL Salt-Flakes	Salz	Pfeffer

**Für das Espuma:**

100 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Bärlauch	50 g Sahne
25 g kalte Butter	Salz	Pfeffer

**Für das Gemüse:**

4 Stangen Spargel	2 Stangen Rhabarber	1 EL Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

6 kleine essbare Blüten

**Für das Fleisch:**

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und salzen. Kräuter abbrausen und trocken wedeln. In eine Pfanne Öl geben und zusätzlich etwas Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben. Das Fleisch in einer Pfanne mit heißem Öl zusammen mit dem Rosmarin und Thymian von jeder Seite scharf anbraten. Fleisch und die Kräuterzweige in den Ofen geben und ein Thermometer in der Mitte des Fleisches platzieren. Die restlichen Kräuter hacken und vermischen. Das Fleisch bei gewünschtem Gargrad aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Mit Salt-Flakes und Pfeffer würzen und in den Kräutern wenden.

**Für das Espuma:**

Kartoffeln im Wasser mit Salz weich kochen. Bärlauch abbrausen und trocken wedeln. Kartoffeln, Bärlauch, Sahne und Butter pürieren und in die Espuma-Flasche geben.

Mit zwei Patronen auffüllen und warm halten.

**Für das Gemüse:**

Rhabarber und Spargel schälen waschen und in kleine Stücke schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und den Zucker zum Karamellisieren dazu geben. Ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Iberico-Schwein in Frühlings-Kräuterhülle mit Bärlauch-Espuma und Spargel-Rhabarber-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Joshua Lommes am 18. April 2018



# Schnitzel-, Rösti-Sticks auf Kräuter-Salat, Sour Cream

## Für zwei Personen

### Für die Röstisticks:

2 große Kartoffeln	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Pankobrösel	2 Eier	1 EL Mehl
1 Prise Zucker	1 Muskatnuss	4 Zweige glatte Petersilie
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Schnitzelsticks:

1 Schweineschnitzel á 150 g	2 EL weiße Sesamsaat	2 EL schwarze Sesamsaat
1 Ei	1 EL Mehl	1 EL Kartoffelstärke
1 Prise Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Sour-Crème:

100 g Crème-fraîche	250 g Quark	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Apfelessig	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ rote Chili	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL scharfes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Pimentón

### Für das Räuchern:

50 g Buchenholzspäne

### Für den Kräutersalat:

50 g Frühlingskräuter	1 Zitrone	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL flüssiger Honig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	$\frac{1}{4}$ rote Paprika	$\frac{1}{4}$ gelbe Paprika

**Für die Röstisticks:** Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln und Zwiebeln fein reiben, mit Mehl und Ei mischen, etwas salzen und pfeffern, in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten braun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann in schmale Streifen schneiden, Ei verquirlen, Pankobrösel mit gehackter Petersilie und etwas Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker vermischen, Röstischnitze erst in Ei, dann in Pankobrösel-Petersilien-Gemisch wenden, knusprig ausbacken und beiseite stellen.

**Für die Schnitzelsticks:** Die Schnitzel in ca. 1 cm breite Sticks schneiden, salzen und pfeffern. Die Sticks erst in Mehl, dann in Ei und in zweifarbigen Sesamkörnern wenden. Das Fleisch von allen Seiten im heißen Öl goldbraun ausbacken und im Ofen warmhalten.

**Für das Sour-Crème-Topping:** Crème fraîche, Quark, Zwiebel, Knoblauch, Apfelessig, Zucker, Senf, Paprikapulver pürieren, Chili und Paprika fein würfeln, in das Topping mischen abschmecken. Die Creme in ein breites ofenfestes Förmchen geben.

**Für das Räuchern:** Einen flachen Topf mit Alufolie auslegen und darauf das Räuchermehl geben. Den Topf stark erhitzen bis Rauch aufsteigt. Die Hitze auf niedrigste Stufe stellen, die Ofenform mit der Creme hineingeben und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel anröchern.

**Für den Wildkräutersalat:** Wildkräuter waschen, in mundgerechte Stückchen zerpfeifen, trocknen. Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz, Pfeffer verrühren und mit den Salatblättchen vermischen.

**Für die Garnitur:** Die Paprika waschen, Kerngehäuse und Strunk entfernen und in kleine Würfel und Streifen schneiden. Knusprige Schnitzel- und Rösti-Sticks auf Frühlingskräuter-Salat und angeräucherte Sour Cream und die Paprika als „Lagerfeuer“ auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 16. April 2018

# Schweine-Filet im Blätterteig-Mantel, Möhren, Spätzle

## Für zwei Personen

### Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet, à ca. 250 g	1 Rolle Blätterteig	250 g Feta
1 Eigelb	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Spätzle:

300 g Mehl	4 Eier	50 ml Mineralwasser
3 EL Butter	Salz	

### Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	250 ml Rinderfond
50 ml Whisky	200 ml Sahne	150 g Butter
3 EL Mehl	Salz	Pfeffer

### Für die Möhren:

500 g Babymöhren mit Grün	3 EL Butter	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	

### Für das Schweinefilet:

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Feta fein zerbröseln, mit dem Rosmarin vermengen. Blätterteig ausrollen, Feta-Rosmarin-Mix darauf verteilen und das Schweinefilet darauflegen. Blätterteig mit dem Fleisch zu einer Rolle einrollen. Eigelb verquirlen, Blätterteig damit bepinseln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 12 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

### Für die Spätzle:

Mehl, Eier und Mineralwasser vermengen und mit Salz würzen.

Ausreichend Salzwasser aufkochen und den Spätzleteig mit einer Presse in den Topf geben. Kurz aufkochen lassen, dann Spätzle mit einem Schöpfer abschöpfen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle vor dem Anrichten nochmals darin schwenken. Eventuell nochmals mit Salz würzen.

### Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Dann in einer Pfanne in Butter anschwitzen. Mehl hinzufügen, leicht bräunen lassen. Mit Fond und Whisky ablöschen. Sahne zugießen, kurz einreduzieren lassen und zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Möhren:

Karotten schälen, dabei ca. 1 cm von dem Grün stehen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren zugeben und kurz andünsten. Honig und 2 TL Wasser zugeben und Möhren darin ca. 3 Minuten karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schweinefilet im Blätterteigmantel mit karamellisierten Möhren, selbstgemachten Spätzle und Whisky-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 29. Januar 2018

# Schweine-Filet mit Rosmarin-Pflaumen, Speck-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Schweinefilet:**

2 Schweinefilets à 180 g  
Pfeffer

1 EL Sonnenblumenöl    Salz

**Für die Rosmarin-Pflaumen:**

8 getrocknete Pflaumen  
4 EL dunkler Balsamico-Essig  
1 EL Sonnenblumenöl

1 Schalotte  
1 Bund Rosmarin  
Salz

1 Knoblauchzehe  
3 TL Zucker

**Für die Speck-Kartoffeln:**

3 festk. Kartoffeln  
Chiliflocken

50 g Speck  
Salz

2 EL Sonnenblumenöl  
Pfeffer

**Für den Rucola-Salat:**

100 g Rucola  
100 ml Olivenöl

50 g Parmesan  
Salz

50 ml dunkler Balsamico  
Pfeffer

**Für das Schweinefilet:**

Die Schweinefilets waschen, trocknen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinefilets für 2 Minuten von allen Seiten scharf anbraten.

**Für die Rosmarin-Pflaumen:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und hacken. Den Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Die getrockneten Pflaumen halbieren und zusammen mit Rosmarin, Schalotten und Knoblauch in eine feuerfeste Form geben. Mit Balsamicoessig, Öl, Zucker und Salz abschmecken. Für 9 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen garen. Dann das scharf angebratene Schweinefilet dazugeben und für weitere 11 Minuten garen. Schweinefilet und Pflaumen aus dem Ofen nehmen und für 3 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

**Für die Speck-Kartoffeln:**

Die Kartoffeln ungeschält in 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln und Chili bei mittlerer Temperatur goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Speck dazugeben, die Temperatur erhöhen und für 2 Minuten braten.

**Für den Rucola-Salat:**

Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Parmesan in kleine Stücke hobeln. Mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Den Salat auf der Mitte des Tellers anrichten und mit Parmesanscheiben belegen.

Schweinefilet mit gebackenen Rosmarin-Pflaumen, Speck-Kartoffeln und Rucola-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Joshua Lommes am 05. Februar 2018



**Soßen**

## Tomaten-Granatapfel-Salsa

### Für zwei Personen

6 Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 rote Peperoni
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 TL Sherryessig	1 TL brauner Zucker	1 Zweig Minze
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Granatapfel vierteln und entkernen. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Cherrytomaten und Peperoni fein würfeln. Die Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Limette waschen, abreiben, halbieren und mit auspressen.

Tomaten, Peperoni, Zwiebel, Knoblauch und Granatapfel mit Limettensaft und -abrieb verrühren. Zucker, Sherryessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer unterheben und mit gehackter Minze, Salz und Pfeffer etwa 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Sibylle Blötscher am 18. Januar 2018

# Suppen

# Geklärte Tomaten-Suppe mit Zitronengras-Garnelen-Spieß

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

2 Tomaten	1 Zwiebel	1 TL Pfefferkörner
2 Pimentkörner	2 Stiele Thymian	3 Eier
2 Dosen Tomaten, á 800 g	4 Lorbeerblätter	600 ml Gemüsefond
2 cl Sherry	Salz	Pfeffer

**Für die Spieße:**

8 Riesengarnelen	2 Zitronengrasstängel	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 kleine rote Chilischote	3 EL Olivenöl
mildes Chilusalz	Salz	Pfeffer

**Für die Suppe:**

Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch ohne Kerne fein würfeln und für die spätere Suppeneinlage beiseitestellen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und ohne Fett in einem Topf anschwitzen. Pfefferkörner und Pimentkörner in einem Mörser zerstoßen. Thymian abbrausen, trockenwedeln. Gewürze, Dosen-tomaten und Thymian zu den Zwiebeln geben. Mit Fond ablöschen, Lorbeerblätter hinzugeben und kurz köcheln lassen. Suppe durch ein Sieb/Tuch filtern. Vorgang nochmals wiederholen. Dann Eier trennen, Eiweiß aufschlagen. Eigelb anderweitig verwenden. Wenn die Suppe zwei-fach gefiltert wurde, die Suppe mit dem Eiweiß aufkochen und im Anschluss das Eiweiß von der Suppe abschöpfen und die Suppe ggf. nochmals durch ein Mulltuch passieren. Dann mit Sherry abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Spieße:**

Garnelen waschen und trocken tupfen. Zitronengras waschen und trocken tupfen. Jeweils 4 Gar-nelen auf einen Zitronengrasstängel spießen und auf eine Platte legen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Chilischote halbieren, entkernen und Schote fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Olivenöl, Knoblauch, gehackter Korian-der, Chilischote, mildes Chilusalz und Pfeffer verrühren. Garnelen mit der Marinade bestreichen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Garnelenspieße unter Wenden 4-5 Minuten braten. Mit Salz bestreuen.

Geklärte Tomatensuppe mit Zitronengras-Garnelen-Spieß in tiefen Tellern anrichten und servie-ren.

Lucas Finke am 30. Januar 2018



# Linsen-Curry-Suppe mit Zitronengras-Garnelen-Spießen

**Für zwei Personen**

**Für die Linsen-Curry-Suppe:**

2 Orangen	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwerknolle	200 g Rote Linsen	1 EL Gelbe Currypaste
600 ml Gemüsfond	400 ml Kokosmilch	1 TL Koriander gemahlen
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	4 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für die Garnelen-Spieße:**

500 g große Riesengarnelen	6 Zitronengrasstangen	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwerknolle	1 EL helle Sojasauce
1 TL Currypulver	Salz	

**Für die Linsen-Curry-Suppe:**

Die Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. In einem mittelgroßen Topf Rapsöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Linsen zugeben und ebenfalls kurz mit dünsten. Currypaste zugeben und kurz anrösten. Schale der Orangen abreiben und zur Seite legen. Orangen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry mit Orangensaft und Gemüsfond ablöschen und bei mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel garkochen. Wenn die Linsen zerfallen, alles mit einem Stabmixer pürieren und die Kokosmilch zugeben. Mit Salz, Pfeffer, gemahlenen Koriander und Orangenschale abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln und einige Blätter zur Dekoration abzupfen. Die restlichen Korianderblätter fein hacken und unter die Suppe geben.

**Für die Garnelen-Spieße:**

Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Garnelenschwänze fein hacken oder durch einen Fleischwolf geben.

Chilischote längs halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und fein hacken. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und mit dem Knoblauch fein reiben. Garnelenschwänze mit Sojasoße, einer Prise Salz, Currypulver, Ingwer, Knoblauch und Chili vermischen.

Zitronengrasstangen im unteren, dicken Bereich mehrfach längs einschneiden, damit er sich öffnen kann wie ein Schneebesen.

Garnelenmasse portionieren und in die Mitte des Zitronengrasstengels geben, um eine kleine „Keule“ zu formen.

Zitronengras-Garnelen-Spieße im heißen Fett goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Linsen-Curry-Suppe in tiefe Teller geben, mit Zitronengras-Garnelen-Spieße und Koriander garnieren und servieren.

Dirk Fastabend am 28. März 2018

# Pilz-Suppe, Rote-Bete-Knödel, Weißwurst-Brezenknödel

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

150 g weiße Champignons	150 g braune Champignons	150 g Kräuterseitlinge
1 Gemüsezwiebel	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Butter	125 ml Sahne	100 ml Weißwein
3 EL Mehl	500 ml Geflügelfond	Chili, Salz, Pfeffer

### Für die Rote-Bete-Knödel:

1 große vorg. Rote-Bete	250 g gewürfeltes Weißbrot	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
2 Eier	100 ml Milch	2 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

### Für die Weißwurst-Knödel:

1 Weißwurst	2 gewürfelte Brezenstangen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
1 Ei	100 ml Milch	2 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

### Für die Suppe:

Pilze verlesen, putzen, waschen und klein schneiden. Die Hälfte der Pilze mit dem Stabmixer pürieren, mit Fond und dem Weißwein in einen Topf geben und um ca. 1/3 reduzieren lassen. Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, übrige Pilze, Zwiebel und Petersilie, bis auf ca. 1 EL zum Garnieren, zugeben und darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Reduzierte Flüssigkeit zugießen und alles nochmals aufkochen lassen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die fertige Suppe mit Sahne, Salz, Pfeffer und Zitronensaft und Zesten abschmecken.

### Für die Rote-Bete-Knödel:

Rote Bete sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, ebenso sehr fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Milch lauwarm erwärmen, über das Knödelbrot gießen und einweichen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin glasig anschwitzen und zu dem Knödelbrot geben.

Rote Bete, Eier, Brösel zugeben, unterkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf reichlich Wasser erwärmen. Ein doppelt so langes Stück Aluminiumfolie, wie der Topf breit ist, mit einem Pinsel mit Öl bestreichen. Aus dem Knödelteig eine lange Rolle formen. Die Knödelrolle zuerst dicht mit Frischhaltefolie umwickeln, anschließend auf die geölte Alufolie legen, an den Seiten und oben gut verschließen. So verpackt in den Kochtopf legen und die Knödelrolle darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann herausnehmen, Folien entfernen und ca. 2 cm breite Knödelscheiben abschneiden.

### Für die Weißwurst-Knödel:

Weißwurst sehr fein würfeln. Brezen ebenso sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, ebenso sehr fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Milch lauwarm erwärmen, über das Brezenbrot gießen und einweichen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin glasig anschwitzen und zu dem Knödelbrot geben. Weißwurst, Ei, Brösel zugeben, unterkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf reichlich Wasser erwärmen. Ein doppelt so langes Stück Aluminiumfolie, wie der Topf breit ist, mit einem Pinsel mit Öl bestreichen. Aus dem Knödelteig eine lange Rolle formen. Die Knödelrolle zuerst dicht mit Frischhaltefolie umwickeln, anschließend auf die geölte Alufolie legen, an den Seiten und oben gut verschließen. So verpackt in den Kochtopf legen und

die Knödelrolle darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann herausnehmen, Folien entfernen und ca. 2 cm breite Knödelscheiben abschneiden.  
Schwammerlsuppe mit Rote-Bete-Semmelknödel und Weißwurst-Brezenknödel in tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Michael Falkenhahn am 13. März 2018

## Spargel-Creme-Suppe mit Bärlauch-Schaum und Rhabarber

### Für zwei Personen

#### Für die Suppe:

250 g weißer Spargel	2 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone, Saft
250 g Sahne	15 g Mehl	60 g Butter
Zucker	Chili-Würzsauce	1 TL Sesamöl
Salz		

#### Für den Bärlauch-Schaum:

200 g Schmand	200 g saure Sahne	20 g Bärlauch
Salz	Pfeffer	

#### Für den Rhabarber:

1 Stange Rhabarber	2 EL Mehl	30 ml Mineralwasser
Pflanzenöl	1 Prise feines Salz	

### Für die Suppe:

Den Spargelbruch mit 500 ml Wasser, Salz und Zucker in einem Topf einmal aufkochen lassen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren. Butter in einem Topf schaumig werden lassen, Mehl mit einem Schneebesen einrühren und sofort mit dem heißem Spargelfond und der Sahne ablöschen. Mit Salz und Zucker würzen, einmal aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren, mixen und mit etwas Zitronensaft und etwas Tabasco abschmecken.

Die Spargelstangen schälen und in feine Rauten schneiden. Mit Salz Zucker, Zitronensaft und etwas Sesamöl marinieren.

#### Für den Bärlauch-Schaum:

Schmand mit saurer Sahne, gehacktem Bärlauch, Salz und Pfeffer vermengen, mit dem Stabmixer kräftig aufmixen und in einen Sahnespender füllen.

Den Schaum aus einem Sahnespender auf den Teller geben.

#### Für den Rhabarber:

Den Rhabarber schälen und grob würfeln.

Aus Mehl, Mineralwasser und Salz einen Ausbackteig anrühren. Die Rhabarberstücke durch den Teig ziehen und in einem Topf mit reichlich Öl goldgelb ausbacken.

Spargel-Cremesüppchen mit Bärlauch-Schaum und crunchy Rhabarber auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 18. April 2018



# Vegetarisch

# Champignon-Paprika-Ragout mit Spätzle und Winter-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Spätzle:**

250 g Mehl	3 Eier	4 EL Milch
150 g Bergkäse	2 EL Margarine	$\frac{1}{2}$ l Wasser, mit Kohlensäure
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

**Für das Ragout:**

200 g Champignons	200 g rote Spitzpaprika	1 Zwiebel
1 Zitrone	100 g Sahne	100 ml Gemüsefond
1 TL Honig	50 g Butter	Salz, Pfeffer

**Für den Wintersalat:**

50 g gemischter Blattsalat	20 g Rosenkohl	1 säuerlicher Apfel
20 g gewürfelter Speck	1 EL Crème-fraîche	1 EL Apfelessig
1 Prise Zucker	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Spätzle:**

Den Ofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Mehl, Eier, Milch und Salz zu einem glatten Teig schlagen. Durch Spätzlepresse in siedendes Salzwasser drücken.

Den Käse auf einer Vierkantreibe reiben.

Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese herausnehmen, in einer gefetteten Auflaufform abwechselnd mit dem geriebenen Käse schichten, ein Drittel des Käses behalten. Unter dem Grill bräunen.

**Für das Ragout:**

Die Champignons mit einer Pilzbürste putzen, vierteln und in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Paprika waschen, vierteln, Kerne und Scheidewände entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Diese salzen und mit ein wenig Butter in der Pfanne anbraten. Die Paprika dazugeben und weitere 5 Minuten schmoren.

Die Schale von der Zitrone abreiben und auspressen. Beides zusammen mit dem Honig in die Pfanne geben. Sahne und Fond aufgießen und die Champignons hineingeben. Alles reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Wintersalat:**

Den Feldsalat putzen und waschen. Rosenkohl putzen und in Blättchen zupfen, mit Schinkenwürfelchen anbraten.

Aus Öl, Essig, Senf und Gewürzen eine Vinaigrette schlagen. Den Salat mit Rosenkohl und Speckwürfeln mit der Vinaigrette mischen. Den Apfel entkernen, in dünne Spalten schneiden und zum Salat geben.

Das Champignon-Paprika-Ragout mit Spätzle und Wintersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 28. Februar 2018

# Kartoffel-Kuchen mit Roter Bete, Süßkartoffel, Mayo

**Für zwei Personen**

**Für das Kartoffelpüree:**

250 g mehligk. Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	1 TL Chilipaste
Pflanzenöl	Salz	

**Für das Topping:**

40 g lila Karotten	40 g vorgeg. Rote-Bete	$\frac{1}{2}$ Avocado
$\frac{1}{2}$ Aji Limo-Chili	1 Knolle Ingwer à 2 cm	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
1 Limette, Saft	1 $\frac{1}{2}$ Rote-Bete-Pulver	1 $\frac{1}{2}$ EL Crème-fraîche
2 Zweige Koriander	Salz	Pfeffer

**Für die Süßkartoffel:**

1 Süßkartoffel	2 EL Stärke	Salz
----------------	-------------	------

**Für die Oliven-Mayo:**

2 EL Kalamata-Oliven	1 Limette, Saft	1 Ei
1 EL Worcestershiresauce	200 ml neutrales Pflanzenöl	100 ml Olivenöl

**Für das Kartoffelpüree:**

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser weich kochen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, in eine Moulinette geben und mit Wasser zu einer grünen Paste mixen.

Die Kartoffeln ausdampfen lassen, fein würfeln und cremig rühren. Salz und Chilipaste hinzufügen und nach und nach das gesamte Öl angießen.

Das Koriandermus vorsichtig unterheben.

**Für das Topping:**

Die Karotten und Rote Bete schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und würfeln. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Die Limette waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Karotten, Rote Bete, Chili, Koriander, Crème fraîche, Zwiebel, Ingwer und Limettensaft in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Süßkartoffel:**

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Süßkartoffel schälen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Kartoffel auf einem V-Hobel sehr dünn hobeln, mit Stärke mehlieren und in der Fritteuse hellbraun ausbacken. Mit Salz würzen.

**Für die Oliven-Mayo:**

Die Limette waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Das Ei in einem hohen Mixbehälter geben, Olivenöl, Öl, Limettensaft und Worcestershiresauce zu einer dünnen Mayonnaise mit einem Stabmixer aufmixen.

Die Oliven fein hacken und unter die Mayonnaise heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Fastabend am 05. Juni 2018

# Ravioli mit Marzipan-Füllung, Kumquats, Salzkaramell-Eis

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

3 Eier, Eigelb	50 g Mehl	50 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl	1 Prise feines Salz	

**Für die Füllung:**

75 g Marzipanmasse	2 EL Puderzucker	1 Vanilleschote
--------------------	------------------	-----------------

**Für braune Butter:**

75 g Butter

**Für die Kumquats:**

100 g Kumquats	3 EL Zucker	1 EL Butter
----------------	-------------	-------------

**Für das Eis:**

150 g Pekanusskerne	400 g Sahne	400 g Milch
5 Eier, Eigelb	290 g Zucker	Salz

**Für den Teig:**

Mehl und Grieß in eine Schüssel geben und eine Kuhle formen. Eier trennen und Eigelb mit Öl und Salz zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswallen.

**Für die Füllung:**

Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite legen.

Marzipanmasse mit Puderzucker und Vanillemark vermengen.

**Für braune Butter:**

Butter in einem Topf aufschäumen und leicht bräunen.

Jeweils einen gehäuften Teelöffel der Füllung im Abstand von ca. 8 cm auf einer Bahn verteilen, mit der anderen Lage abdecken und andrücken.

Mit einem Ravioli-Ausstecher die Pasta ausstechen und mit einer Gabel rundum andrücken. In kochendem Salzwasser die Ravioli etwa 4 Minuten al dente garen und mit einer Schöpfkeller herausholen.

In gebräunter Butter schwenken.

**Für die Kumquats:**

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen. Den Puderzucker darin hellbraun karamellisieren und die Kumquats darin rundum glasieren.

Die Temperatur herunterschalten und 1 Minute ziehen lassen.

**Für das Eis:**

In einer Pfanne 40 g Zucker schmelzen, Pekanüsse grob zerhacken und in dem Zucker karamellisieren. Restlichen Zucker in einem Topf schmelzen. Eine Prise Salz, Sahne und Milch dazugeben und aufkochen.

Eier trennen. Eigelbe verquirlen, karamellierte Pekanüsse und heiße Eismasse dazugeben und vermengen. Masse in der Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Ravioli mit Marzipanfüllung, kandierte Kumquats und Salzkaramell-Eis auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 17. April 2018



## Rote-Bete-Curry mit gebratenem Tempeh

**Für zwei Personen**

**Für das Curry:**

2 Knollen Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	150 g Zuckerschoten
1 reife Mango	2 rote Chilis	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 2 cm	2 EL rote Chilipaste	2 EL rote Thai-Paste
10 ml heller Balsamico	10 ml dunkler Balsamico	200 ml Kokosmilch
150 ml Gemüsefond	Sesamöl	Salz, Pfeffer

**Für den Tempeh:**

200 g Tempeh	2 EL Sojasauce	1 EL Agavendicksaft
neutrals Pflanzenöl		

**Für das Curry:**

Die Rote-Bete-Knollen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Ingwer schälen, fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in kleine Röllchen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel darin anschwitzen. Thai und Chilipaste einrühren, kurz anbraten.

Rote Bete und Zuckerschoten zugeben, mit Fond und Kokosmilch aufgießen. Heller und dunkler Balsamico zugießen. Curry ca. 8 Minuten schmoren lassen. Zuletzt die Mangowürfel zugeben und unterrühren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Tempeh:**

Den Tempeh vorsichtig in dünne Scheiben schneiden und in 1-2 EL Öl scharf anbraten.

Mit der Sojasauce und 1 EL Agavendicksaft ablöschen und den Tempeh darin bei schwächster Hitze glasieren, bis die Sojasauce verkocht ist. Rote-Bete-Curry mit gebratenem Tempeh auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 29. April 2018

# Shakshuka mit Joghurt und Kichererbsen-Pfannenbrot

**Für zwei Personen**

**Für das Shakshuka:**

400 g gehackte Cherrytomaten	4 Eier	2 rote Paprika
1 gelbe Paprika	2 EL Tomatenmark	2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	200 g Kichererbsen	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	10 Safranfäden	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 EL Harissa-Paste	1 EL Rohrzucker	1 kleine getrocknete Chili
2 Lorbeerblätter	2 EL Olivenöl	250 ml Frittieröl
Harissa-Tuareg	Salz	Pfeffer

**Für den Joghurt:**

50 g griech. Joghurt	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	Salz, Pfeffer
----------------------	--------------------------	---------------

**Für die Garnitur:**

200 g Kichererbsenmehl	$\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel	Harissa-Tuareg
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

20 g geschälte Mandeln	20 g Haselnüsse	20 g Pistazien
100 ml Frittieröl		

**Für das Shakshuka:** Eine Pfanne ohne Fett auf hoher Stufe erhitzen und Kreuzkümmel darin ohne Fett rösten. Auf  $\frac{3}{4}$  der Hitze runter drehen und Öl dazugeben. Dann Zwiebelringe in dem Kreuzkümmel-Öl 5 Minuten anbraten. Dabei immer wieder durchrühren. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Kichererbsen in einem Topf für 3 Minuten frittieren. Paprikastreifen und Knoblauch zugeben und anbraten. Zucker, Lorbeerblätter, Petersilie, Koriander und Safran zugeben, durchrühren und Tomatenmark unterheben.

Mit den gehackten Tomaten ablöschen. Ziel ist eine Art Eintopf-Verhältnis von Gemüse zu Flüssigkeit, die dann langsam zu einer Tomatensauce einköcheln kann, Tomaten gegen Ende ggf ein bisschen zerdrücken. Nach etwa 15 Minuten mit Salz, Pfeffer, Harissa-Tuareg und Chili würzen. Die Gemüsepfanne auf zwei Portionspfannen (gerne beschichtet) verteilen. Bei kleiner Hitze anwärmen. Mit dem Löffel zwei Mulden in die Gemüsedecke drücken. Hier jeweils ein Ei reinschlagen. Ei salzen und mit geschlossenem Deckel bei kleinster Hitze garen.

Entweder direkt aus der Pfanne servieren oder noch auf einen Teller gleiten lassen und mit der restlichen Petersilie, Koriander, Nüssen und den frittierten Kichererbsen bestreuen.

**Für den Joghurt:** Minze trockenwedeln, zupfen und grob hacken. In einer Schüssel Joghurt, Minze verrühren, mit Salz abschmecken und 10 Minuten durchziehen lassen. Gegebenenfalls nochmal mit etwas Salz abschmecken. Vor dem servieren mit ein paar Minzblättchen garnieren.

**Für die Garnitur:** Aus dem Kichererbsenmehl und den Gewürzen einen trockenen Teig erstellen. Den Teig ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, kurz ruhen lassen.

Kleine Kugeln formen und mit der Hand flach drücken, mit einem Nudelholz bis zur gewünschten Dicke ausrollen.

In einer vorgeheizten Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

**Für die Garnitur:** Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken und in einem Topf mit Öl goldgelb backen und nochmals auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 05. Juni 2018

# Shakshuka mit selbstgebackenem Fladenbrot

## Für zwei Personen

### Für die Shakshuka:

400 gehackte Dosen-Tomaten	4 Eier	1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Paprikamark	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Zimtstange	2 Kardamomkapseln	1 Prise Piment-d'Espelette
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Zucker	4 Zweige glatte Petersilie
4 Zweige Koriander	3 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

### Für das Fladenbrot:

6 EL Mehl	4 EL Joghurt	1 Ei
1 TL Backpulver	1 EL Schwarzkümmelsaat	1 TL feines Salz

### Für das Pesto:

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	1 Zitrone, Saft, Abrieb
20 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Shakshuka:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Minuten unter Rühren kräftig anbraten. Tomaten, Paprikamark, Kreuzkümmel, Zimt, angedrückten Kardamom, Piment d'Espelette, Paprikapulver und Gewürze dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Esslöffel tiefe Mulden für die Eier in die Tomatenmasse drücken und jeweils ein Ei hineingeben.

Den Deckel auflegen und ca. 5 Minuten weiterköcheln.

Die Zimtstange und die Kardamomkapseln entfernen.

Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln und feingehackt unterheben.

### Für das Fladenbrot:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Backpulver, Joghurt, 1 Ei und Salz zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig in zwei Kugeln formen, dünn ausrollen, mit Eiweiß bestreichen, mit Schwarzkümmel bestreuen und für ca. 20 Minuten im Ofen knusprig backen.

### Für das Pesto:

Petersilie und Koriander abrausen und trockenwedeln. Die Zitrone waschen, reiben, halbieren und auspressen. Olivenöl, etwas Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer cremig miteinander verrühren.

Petersilie, Koriander und die Creme in einer Moulinette kräftig aufmixen. Die Shakshuka in einem Tonschälchen anrichten, mit dem Fladenbrot und dem Pesto reichen und servieren.

Sibylle Blötscher am 15. Januar 2018

# Ungarisches Seitan-Gulasch mit Spätzle und Gurken-Sorbet

## Für zwei Personen

### Für das Seitan:

50 g Glutenpulver	$\frac{1}{4}$ TL Knoblauchpulver	750 ml Gemüsefond
4 EL Sojasauce	2 Lorbeerblätter	2 Pimentkörner
2 Wacholderbeeren	1 TL Rosen-Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver

### Für die Spätzle:

200 g Mehl (Type 550)	20 ml Mineralwasser	3 Eier
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	

### Für das Gulasch:

400 g Seitan (s.o.)	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 rote Paprikaschoten	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie
50 ml trockener Rotwein	500 ml Gemüsefond	50 ml Sojasauce
2 EL Tomatenmark	2 EL Paprikamark	4 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren	2 Pimentkörner	1 TL Rosen-Paprikapulver
$\frac{1}{4}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ Bd. glatte Petersilie
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Sorbet:

5 Salatgurken	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	100 ml Gemüsefond
50 ml Weißweinessig	3 EL flüssiger Honig	1 TL feines Salz
Pfeffer		

### Für das Seitan:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Sojasauce, Lorbeer, Piment und Wacholderbeeren dazugeben.

Das Glutenpulver in eine Schüssel geben und mit Paprika- und Knoblauchpulver vermengen. 50 ml Wasser angießen und zu einem festen Teig verkneten. Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit beiden Händen auf der Arbeitsfläche nochmals 3 Minuten in der Küchenmaschine kneten. Die Masse in kleine Kugeln teilen und im aromatisierten Gemüsefond etwa 25 Minuten ziehen lassen.

### Für die Spätzle:

Mehl, Eier, 20 ml Mineralwasser Kurkuma und Salz mit einem Kochlöffel zu einem glatten, glänzenden Teig schlagen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig von Hand mit einem Spätzle Brett ins Wasser hobeln.

Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese abschöpfen und abtropfen lassen.

### Für das Gulasch:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Den Sellerie schälen, von den Enden befreien und würfeln. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden.

In einem großen Topf Öl erhitzen. Die Seitan-Kugel grob zerpfücken und im Öl scharf anbraten. Die Zwiebel, Paprika, Sellerie und Karotten dazugeben und anrösten. Paprika- und Tomatenmark sowie Paprikapulver dazugeben, anrösten und kräftig braten. Mit Rotwein ablöschen. Gemüsefond und Sojasauce angießen.

Lorbeer, angeprügelte Wacholderbeeren, Chiliflocken und Pfeffer zugeben und mitziehen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

### **Für das Sorbet:**

Die Gurke von den Enden befreien und durch den Entsafter entsaften.

Den Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Gurkensaft, 100 ml Wasser, Essig, Honig, Gemüsefond und Salz in die Eismaschine geben und dort zu einem Sorbet gefrieren lassen. Mit grobem Pfeffer garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Breckner am 05. Juni 2018

## **Vegane Zucchini-Spaghetti mit Kraftkorn-Knusper-Stangen**

### **Für zwei Personen**

#### **Für die Sauce:**

100 g weißes Mandelmus	160 g Räuchertofu	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb
1 TL Zitronensaft	2 gelbe Zucchini	50 g Hanfsamen
50 g grüne Pistazien	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Msp. Natron
Salz	Pfeffer	

#### **Für die Stangen:**

2 Platten veganer Blätterteig	50 g Ajvar	50 g veganer Schmelz-„Käse“
1 kleine Zwiebel	40 g Mohn	30 g Sesamsamen
30 g Kürbiskerne	Wasser	Salz, Pfeffer

### **Für die Sauce:**

Mithilfe eines Schneebesens Mandelmus und 240 ml Wasser vermengen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin circa 3 Minuten anbraten.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mandelmus-Mix, Zitronenschale, Zitronensaft und Petersilie dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Carbonara kurz aufkochen und andicken lassen. Wasser in Topf geben, Natron hinzugeben und Wasser kochen lassen. Zucchini waschen, mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden und Spaghetti kurz in Natronwasser blanchieren.

Pistazien karamellisieren.

Im Servierring anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln mit Pistazien und Hanfsamen bestreuen und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.

### **Für die Stangen:**

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig kalt ausrollen. Zwiebel in kleine Würfelchen schneiden, Blätterteig mit dem Ajvar bestreichen, Zwiebelwürfelchen verteilen und den veganen Schmelz-„Käse“ daraufgeben. Etwas Salz und Pfeffer drüber und die zweite Lage Blätterteig haargenau auf die erste Lage.

Sesam, Mohn und Kürbiskerne mischen, Oberseite des Blätterteigs mit etwas Wasser einstreichen und Hälfte der Mischung darauf verteilen. Kerne andrücken und die beiden Blätterteigplatten umdrehen.

Vorgang auf der zweiten Seite wiederholen.

Blätterteigplatten in 10 Streifen schneiden und verdrehen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 05. Juni 2018



# Vorspeisen

# Ceviche vom Wolfsbarsch, Avocado-Tatar, Wan-Tan-Streifen

**Für zwei Personen**

**Für das Ceviche:**

1 Wolfsbarschfilet à 300 g	3 Limetten	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Mango-Avocado-Tatar:**

1 Mango	1 Avocado	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 rote Chilis	1 Limette, davon 3 EL Saft	1 Bund Koriander
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Wan-Tan-Sesam-Streifen:**

6 kleine Wan-Tan-Blätter	1 Ei, davon das Eiweiß	2 EL Sesam
--------------------------	------------------------	------------

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{4}$  Friseésalat

**Für das Ceviche:**

Den Fisch waschen, trocknen, grob würfeln und in eine Schüssel geben. Von einer Limette einige Zesten reiben, die Limetten halbieren und auspressen. Den Fisch mit Limettensaft und -zesten, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und etwa 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Das Ceviche vor dem Servieren in einem Sieb gut abtropfen lassen.

**Mango-Avocado-Tatar:**

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Chilischoten mit Kernen fein hacken. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Die Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Scheiben schneiden. Die Limette halbieren und auspressen.

Mango, Avocado, Chili, Koriander und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit Öl und Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Wan-Tan-Sesam-Streifen:**

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Ei trennen. Die Wan-Tan-Blätter in Streifen schneiden, mit Eiweiß bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Die Streifen im Ofen ca. 10 Minuten goldgelb backen.

**Für die Garnitur:**

Den Salat waschen, trockenschleudern und fein zupfen.

Den Avocado-Mango-Tatar in einem 8 cm Durchmesser großem Edelstahlring auf einem Teller anrichten, das Ceviche darauf geben, mit grobem, schwarzen Pfeffer bestreuen, mit Salat garnieren und dem Wan-Tan-Streifen servieren.

Sibylle Blötscher am 16. Januar 2018



# Croque-Madame-Muffins mit Rucola-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Käsesauce:**

1 EL Mehl	50 g alter Greyerzer Käse	1 EL Butter
200 ml Milch	1 TL mittelscharfer Senf	Muskatnuss
Salz	Melange Noir Pfeffer	

**Für die Muffins:**

4 Scheiben gekochter Schinken	4 Scheiben amerik. Toastbrot	4 Eier
4 EL Butter	1 Bund Schnittlauch	Melange Noir Pfeffer

**Für den Salat:**

500 g Rucola	10 Cherrytomaten	1 Zwiebel
50 ml Weißer Balsamicoessig	Pili-Nuss	1 TL weißer Sesam
1 TL schwarzer Sesam	1 EL flüssiger Honig	1 TL Senf
200 ml Weißwein	200 ml Olivenöl	1 EL Zucker
Salz	Melange Noir Pfeffer	

**Für die Käsesauce:**

Die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einstreuen und zu einer glatten Mehlschwitze verrühren. Topf für zwei Minuten vom Herd nehmen. Milch zugießen, verrühren und Topf wieder auf den Herd stellen. Senf zugeben und mit Muskat abschmecken. Für 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen. Käse reiben und -bis auf eine kleine Menge für die Garnitur - unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Muffins:**

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Muffinformen mit 1 EL Butter ausfetten. 3 EL Butter in einer kleinen Pfanne zum Schmelzen bringen. Brotscheiben mit einem Nudelholz ausrollen und mit geschmolzener Butter bestreichen. Brotscheiben in die Mulden der Muffinformen legen. Schinken in die Vertiefung legen. Eier aufschlagen und jeweils ein Ei auf das Brot geben.

Das Ei mit der Käsesauce bedecken und mit etwas Pfeffer bestreuen. Für 15 Minuten backen. Das Ei sollte noch weich sein. Die fertigen Muffins mit Pfeffer, Schnittlauch und dem restlichen Käse bestreuen.

**Für den Salat:**

Rucola waschen und trockenschleudern. Olivenöl, Balsamicoessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Rucola und Vinaigrette vermengen. Pili-Nuss knacken und über dem Salat verteilen.

Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Sesam einstreuen und anschließend die Masse auf einem Backpapier verteilen. Mit einem Nudelholz ausrollen, auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Cherrytomaten abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anbraten, Zucker und Tomaten dazugeben und mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen.

Croque-Madame-Muffins mit Rucola-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 06. März 2018

# Doraden-Ceviche mit Süßkartoffeln, geröstetes Ciabatta

**Für zwei Personen**

**Für das Doraden-Ceviche:**

2 Doradenfilets á 120 g	2 Limetten	2 Frühlingszwiebeln
2 EL Pinienkerne	Olivenöl	Chilifäden
Meersalz	Pfeffer	

**Für die Süßkartoffeln:**

2 große Süßkartoffeln	Butter	Meersalz
-----------------------	--------	----------

**Für das Ciabatta:**

100 g altbackenes Ciabatta	50 g Butter
----------------------------	-------------

**Für das Doraden-Ceviche:**

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Doradenfilets waschen, trocken tupfen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Schale der Limetten abreiben, eine Limette filetieren, die restliche Limetten entsaften. Limettensaft mit Salz und Limettenschale vermengen. Doradenscheiben in die Marinade geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Limettenfilets kurz Temperatur nehmen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, vom Strunk und den äußeren Blättern befreien und in dünne Ringe schneiden. Pinienkerne auf ein Blech geben und ca. 10 Minuten im Ofen goldbraun rösten.

Pinienkerne, Frühlingszwiebeln und die Limettenfilets zur Dorade geben. Mit Pfeffer und Öl abschmecken. Chilifäden auf Fisch legen.

**Für die Süßkartoffeln:**

Die Süßkartoffeln schälen und in Rauten schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz erhitzen und Kartoffeln darin garen. Abgießen und in einer Pfanne Butter erhitzen. Die Hälfte der Süßkartoffeln in die Pfanne geben und kurz anbraten. Beide Varianten mit Salz würzen.

**Für das Ciabatta:**

Das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden, buttern und zwischen 2 Lagen Backpapier ca. 12 Minuten im Ofen rösten.

Die Doraden-Ceviche auf Tellern anrichten, Süßkartoffeln dabei geben und mit geröstetem Ciabatta servieren.

Dirk Fastabend am 27. März 2018

# Forelle in Wirsing, Kräuter, Möhren, Senf-Sahne-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für die Wirsing-Involtini:**

2 Forellenfilets à 80 g	2 große Wirsingblätter	1 Schalotte
2 EL Butter	1 EL gehackte Haselnüsse	1 TL Currypulver
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für die Kräuter-Praline:**

1 Forellenfilet à 80 g	2 Scheiben Toastbrot	1 Zitrone
1 Ei	1 Prise Zucker	1 TL mittelscharfer Senf
2 Zweige Dill	2 Zweige glatte Petersilie	250 g Pflanzenöl
Salz	Schwarzer, Pfeffer	

**Für die Möhren-Päckchen:**

2 Blätter Filoteig	2 Forellenfilets à 80 g	1 Karotte
4 EL Frischkäse	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Butter
1 Prise Zucker	1 Prise Chilisalز	Pfeffer

**Für den Senf-Sahne-Schaum:**

100 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Schalotte	100 g Butter	150 g Sahne
2 EL scharfer Senf	2 Zweige Dill	1 Prise Zucker
1 Prise Chilisalز	Pfeffer	

**Für die Wirsing-Involtini:** Die Wirsingblätter waschen, die harte Mittelrippe entfernen und in kochendem Salzwasser 1  $\frac{1}{2}$  Minuten blanchieren. Forellenfilets mit einem Plattierisen unter einer Klarsichtfolie plätten und auf die abgetrockneten Wirsingblätter legen.

Haselnüsse anrösten, gewürfelte Schalotte und Butter dazugeben, mit Curry, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Forellenfilets geben. Die Röllchen eng einrollen, mit Rouladen-Nadeln feststecken und in aufgeschäumter Butter anbräunen.

**Für die Kräuter-Praline:** Das Forellenfilet fein hacken. Dill und Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Fisch mit Dill und Petersilie vermengen und den Senf dazugeben. Das Ei trennen, Eigelb hinzufügen, das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Mit Zitronenabrieb, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot in feine Würfel schneiden. Mit zwei Teelöffeln etwas Teig abnehmen und in Toastbrotwürfeln wenden.

Die kleinen Bällchen im heißen Fett knusprig ausbacken und auf Küchenpapier entfetten.

**Für die Möhren-Päckchen:** Beide Forellenfilets quer in der Mitte durchschneiden. Die Karotte schälen und fein reiben. Die Zitrone auspressen und mit dem Frischkäse und der Karotte vermengen. Mit Chilisalز, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Forellenfilethälften damit einstreichen und mit der anderen Hälfte abdecken. Filoteigblätter mit flüssiger Butter einpinseln, Forellenfiletpäckchen darin einwickeln und in der restlichen Butter ausbraten.

**Für den Senf-Sahne-Schaum:** Die Schalotte abziehen und fein würfeln. In 1 EL Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond angießen. Restliche Butter und etwas Zitronensaft dazugeben und reduzieren lassen. Mit Senf abschmecken und mit Sahne verfeinern. Mit Chilisalز, Zucker und Pfeffer abschmecken und erneut reduzieren lassen.

Den Dill hacken und für die Garnitur aufbewahren.

Wirsing-Involtini, Kräuter-Praline und Möhren-Frischkäse-Päckchen mit aufgemixtem Senf-Sahne-Schaum auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.

Sabine Schmelzer am 27. Februar 2018

# Gefüllte Calamari mit Zitronen-Butter und Kräuter-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die gefüllten Calamari:**

4 Tintenfisch-Tuben	50 g Langkornreis	3 große Tomaten
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Crème-fraîche
100 ml Weißwein	70 ml Fischfond	150 ml Gemüsesfond
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Basilikum	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Zitronenbutter:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone	100 g warme Butter	Zucker, Salz, Pfeffer
-----------------------	--------------------	-----------------------

**Für den Wildkräutersalat:**

100 g Wildkräutersalat	2 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die gefüllten Calamari:**

Die Tintenfisch-Tuben abspülen und trockentupfen. Den Reis kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Rosmarin und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfisch-Tuben, sowie die Hälfte der Knoblauchzehe darin kurz scharf anbraten. Mit Wein und Fischfond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken. Zugedeckt für 15 Minuten köcheln lassen.

1 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen. Die Schalotten und die andere Hälfte Knoblauchzehe darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben, kurz mit andünsten und anschließend mit Gemüsesfond ablöschen. Für 15 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze quellen lassen.

Die Tomaten mit Reis und Crème fraîche mischen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

Die Calamari aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Mit der Reis- Tomaten-Mischung füllen. Die Öffnungen mit kleinen Holzspießen möglichst fest verschließen. Die gefüllten Calamari dünn mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne rundherum scharf anbraten.

**Für die Zitronenbutter:**

Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Butter und  $\frac{1}{2}$  TL Zitronenabrieb vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die fertige Zitronenbutter über die gefüllten Calamari schmelzen lassen.

**Für den Wildkräutersalat:**

Den Wildkräutersalat waschen und trocken schleudern. Eine Vinaigrette aus Essig und Olivenöl herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis gefüllte Calamari mit Zitronenbutter und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 23. Januar 2018

# Riesen-Garnelen im Lardo-Mantel mit Arancini, Mango-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Garnelen:**

2 Riesengarnelen	4 Scheiben Wollschweinlardo	1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe	50 g Wildkräutersalat	2 EL heller Balsamicoessig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Arancini:**

100 g Risotto-Reis	40 g geriebenen Parmesan	1 Ei
100 g Paniermehl	50 ml Tomatensugo	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Mango-Dip:**

100 g reife Mango	$\frac{1}{4}$ rote Chilischote	1 EL Magerquark
$\frac{1}{2}$ Limette	Salz	

**Für die Garnelen im Lardo-Mantel:**

Die Krustentiere waschen, trocken tupfen und mit dem Lardo umwickeln.

Knoblauch abziehen, fein hacken. Chili der Länge aufschneiden, entkernen und die Schote fein hacken. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen.

Knoblauch sowie Chili im Olivenöl anbraten und die umhüllten Garnelen zugeben. Die Garnelen unter Wenden ca. 2 Minuten braten, so dass sie innen noch glasig sind. Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Mit Olivenöl und etwas Balsamicoessig anmachen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

**Für die Arancini:**

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Den Reis in kochendem Salzwasser kochen und anschließend abkühlen lassen. Ei, Salz, Pfeffer, Tomatensugo und den geriebenen Parmesan zum Reis geben und alles mit der Hand vermengen. Den Reis zu kleinen, etwa esslöffelgroßen Bällchen formen. Reisbällchen in Paniermehl wenden. Die Bällchen in der heißen Fritteuse goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Mango-Dip:**

Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, mit dem Magerquark und der Chilischote in einen Mixer geben und mixen. Limettensaft auspressen. Dip mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Riesengarnele im Lardo-Mantel mit Arancini und Mango-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Breckner am 10. April 2018

## Seezunge: Praline und Roulade, Ziegenkäse-Feigen-Confit

### Für zwei Personen

#### Für Orange und Schaum:

1 Orange	1 Grapefruit	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Schalotte	150 g Zucker	200 ml trockener Rosé-Sekt
100 ml Fischfond	100 g Sahne	10 Safranfäden
1 TL Kurkuma	2 EL Lezithin	50 g Butter
Salz	Schwarzer, Pfeffer	

#### Für die Seezungen-Praline:

1 Seezungenfilet à 150 g	1 Zitrone	1 TL mittelscharfer Senf
1 Ei	2 Toastscheiben	1 Prise Zucker
2 Zweige Dill	2 Zweige Estragon	250 g Speiseöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

#### Für die Seezungen-Roulade:

1 Lachsfilet à 120 g	4 Seezungenfilets à 50 g	1 Schalotten
1 Knolle Ingwer	1 Limette, Saft	1 Stange Zitronengras
200 ml Fischfond	Kalahari-Salz	weißer Pfeffer

#### Für das Confit:

50 g Ziegenfrischkäse	2 Feige	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für Orange und Schaum:

Eine halbe Schalotte abziehen und fein würfeln. Orange schälen und zwei große Scheiben aus der Mitte schneiden. Aus der Schale eine feine runde Zeste zur Garnitur schneiden. Den Rest auspressen. In einer Pfanne den Zucker bei großer Hitze karamellisieren lassen, Orangenscheiben einlegen und mehrmals wenden, herausnehmen und beiseitestellen. 1 EL Butter in der Pfanne mit Schalottenwürfeln anschwitzen, mit Roséspekt ablöschen und mit Fischfond angießen. Restliche Butter und Orangensaft dazugeben und reduzieren lassen. Mit Safranfäden und Kurkuma versetzen, köcheln lassen, zum Schluss mit Sahne verfeinern. Mit Chilisal, Zucker und Pfeffer abschmecken und erneut reduzieren lassen. Lezithin zufügen. Vor dem Servieren aufschäumen. Etwas Dill und Estragon für die Garnitur aufbewahren.

### Für die Seezungen-Praline:

Seezungenfilet fein hacken. Ebenso den Dill und den Estragon hacken. Vermengen und den Senf dazugeben. Das Ei trennen, Eigelb hinzufügen und das Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Mit Zitronenabrieb, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot in sehr feine Würfel schneiden. Mit zwei Esslöffeln je etwas Teig abnehmen und in Toastbrotbröseln wenden. Die Bällchen im heißen Fett knusprig ausbacken und auf Küchenpapier entfetten.

### Für die Seezungen-Roulade:

Lachs- und Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. Lachsfilet in 16 ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Jeweils 2 Lachsscheiben auf ein Seezungenfilet legen, einrollen und mit Küchengarn binden. Schalotten und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Das Zitronengras zerstampfen. Alles zusammen mit Fischfond in einen JL-Dampfgarer geben und aufkochen lassen. Die Seezungenröllchen mit Salz, Pfeffer und Limonensaft würzen, auf das mit Butter eingestrichene Garblech setzen und über den leicht kochenden Fond stellen. Die Fischröllchen bei geschlossenem Deckel bei 70 Grad ca. 11 Minuten dämpfen. Die Roulade herausnehmen und warmhalten. Die Sahne zu dem Dämpfsud gießen und um ein Drittel einkochen lassen. Küchengarn von den Seezungenröllchen entfernen und diese halbieren. Etwas von der Zitronengras-Fischsauce durch ein Sieb passieren und zum Rosé-SafranSchaum geben.

### Für das Confit:

Ziegenkäse und Feigen klein würfeln und mit dem Olivenöl vermengen.  
Zweierlei von der Seezunge mit kandierter Orange und Rosé-Safran-Schaum auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 17. April 2018

## Thai-Salat mit Rinder-Filet-Streifen und Wan-Tan-Chips

### Für zwei Personen

#### Für die Filetstreifen:

200 g Rinderhüftsteak      2 EL Butterschmalz      Salz, Pfeffer

#### Für die Marinade:

1 Stängel Zitronengras      1 kleine rote Chilischote      2 cm Ingwerknolle  
1 Zwiebel      1 Limette      2 EL Sojasauce  
2 EL Fischsauce      2 EL brauner Zucker      2 EL Rapsöl

#### Für den Salat:

80 g Frisée-Salat      80 g Feldsalat      80 g Eichblattsalat  
1 Bund Koriander      4 Zweige frische Pfefferminze      1 Bund Thai-Basilikum  
Salz      Pfeffer

#### Für die Chips:

4 Blätter Wan-Tan-Teig      2 EL Butterschmalz

#### Für die Garnitur:

1 Beet rote Bete Sprossen

### Für die Filetstreifen:

Fleisch waschen, trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Steak unter Wenden ca. 4 Minuten medium braten.

Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

### Für die Marinade:

Limette halbieren und den Saft beider Hälften auspressen. Sojasauce, Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Öl in einer Schüssel verrühren.

Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und die Schote ebenso sehr fein hacken. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, Stängel leicht andrücken und dann in sehr dünne Scheiben schneiden. Ingwer, Chili, Zwiebel und Zitronengras zu der Marinade geben, gut verrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

### Für den Salat:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Koriander fein hacken, Pfefferminze und Basilikum in hauchdünne Streifen schneiden. Salat verlesen, waschen, trockenwedeln und anschließend klein zupfen. Kräuter, Salat und Marinade vor dem Anrichten vermengen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Chips:

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Wan-Tan-Blätter darin unter Wenden goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Anrichten in Stücke brechen.

### Für die Garnitur:

Sprossen vom Beet schneiden.

Thai-Salat mit Rinderfiletstreifen und Wan-Tan-Chips auf Tellern anrichten, mit Sprossen garnieren und servieren.

Dorothea Franz am 13. März 2018

# Zucchini-Wasabi-Suppe mit Bresaola, Sprossen, Kräuterbrot

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 Zucchini	1 Kartoffel	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 ml Sahne	10 g Wasabipaste
500 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

4 Scheiben Bresaola	20 g Rote-Beete-Sprossen	100 ml Milch
150 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste	Salz, Pfeffer

### Für das Kräuterbrot:

1 Ciabatta	italienische Kräuter	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Zucchini-Wasabi-Suppe:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, von den Enden befreien und in gleich große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Gemüsefond erwärmen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze für eine Minute andünsten. Zucchini und Kartoffeln hinzugeben und erneut für eine Minute braten. Mit Fond und Weißwein ablöschen und für weitere 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne hinzugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Wasabipaste abschmecken.

### Für die Garnitur:

Die Bresaolascheiben in feine Streifen schneiden. Die Rote-Beete-Sprossen waschen und abtropfen lassen. Den Fond in einem Topf aufkochen. Milch und Wasabipaste dazugeben. Mit dem Stabmixer schaumig schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini-Wasabi-Suppe mit Schinkenstreifen, Rote-Beete-Sprossen und Wasabi-Schaum garnieren.

### Für das Kräuterbrot:

Ciabatta kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl rösten. Die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini-Wasabi-Suppe mit Bresaola, Rote-Beete-Sprossen und Kräuterbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Joshua Lommes am 06. Februar 2018



**Wild**

# Hirsch-Filet, Rote-Bete-Ricotta-Knödel, Wacholder-Schaum

## Für zwei Personen

### Für das Hirschfilet:

2 Hirschrücken à 150 g	50 g Parmesan	50 g Paniermehl
100 g Butter	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Knödel:

100 g gegarte Rote Bete	300 ml Rote Bete Saft	250 g Ricotta
60 g Parmesan	1 Ei	100 g doppelgr. Mehl
25 g Weizengriß	mildes Chilisalz	

### Für den Wacholderschaum:

50 ml Traubenkernöl	100 ml Wildfond	100 ml Sahne
1 EL Wacholderbeeren	Salz	

## Für das Hirschfilet:

Den Ofen auf 100 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Hirschrücken salzen und von beiden Seiten mit den Kräuterzweigen in einer heißen Pfanne anbraten. Auf jedes Filet ein nussgroßes Stück Butter setzen. 2 Minuten bei geschlossenem Deckel braten.

Aus der restlichen Butter, Paniermehl und geriebenem Parmesan eine Paste kneten und über die Hirschfilets legen.

Im Ofen unter dem Grill die Kruste bräunen lassen.

## Für die Knödel:

Rote Bete klein schneiden und mit dem Ei fein pürieren. Parmesan reiben.

Den Ricotta, Parmesan, Rote Bete Püree, Mehl und Griß mischen, 10 Minuten ziehen lassen und mit Chilisalz würzen.

1  $\frac{1}{2}$  l Wasser salzen und zum Sieden bringen. Aus der Masse 12 kleine Knödel formen und knapp unter dem Siedepunkt 15 Minuten ziehen lassen.

## Für den Wacholderschaum:

Alle Zutaten aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken. Anschließend passieren, in den Sahnesiphon füllen aufschäumen. Gut schütteln und auf den gewärmten Teller geben.

Hirschfilet mit Rote-Bete-Ricotta-Knödeln und Wacholderschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 01. März 2018

# Kakao-Crêpe mit Strauß, Wirsing, Cranberrys, Austernpilze

## Für zwei Personen

### Für den Crêpe:

75 ml Milch                      30 g Mehl                      1 Ei  
1 EL Kakaopulver              Pflanzenöl

### Für den Wirsing:

$\frac{1}{2}$  kleiner Wirsing              20 g Mehl                      20 g Butter  
125 ml Milch                      1 Muskatnuss                  Salz, Pfeffer

### Für den Strauß:

2 Straußenfilets à 60 g      Pflanzenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

150 ml Wildfond                50 g kalte Butter

### Für die Pilze:

100 g Austernpilze              Pflanzenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Cranberrys:

25 g Cranberrys                50 ml Cranberrysaft      10 g Zucker  
1 EL kalte Butter

### Für den Crêpe:

Mehl, Milch, Ei und Kakaopulver zu einem glatten Teig verrühren und in einer Crêpepfanne mit wenig Öl leicht ausbacken.

### Für den Wirsing:

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Den Wirsing darin etwa 2 Minuten blanchieren, abschöpfen und in Eiswasser abschrecken. Butter in einer Pfanne aufschäumen und mit Mehl bestäuben. Milch aufgießen, kräftig verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Wirsing unterheben.

### Für den Strauß:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Straußenfilets kurz in Öl von allen Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Das Filet im Ofen bei für 20 Minuten ziehen lassen. Aus dem Ofen nehmen, abtupfen, salzen und pfeffern. Einen Crêpes nehmen und 3 EL der Wirsingmasse gleichmäßig auf den Crêpes verteilen. Filet auf den Crêpes legen und das ganze zusammenrollen.

### Für die Sauce:

Den Wildfond in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze reduzieren. Mit eiskalter Butter aufmischen.

### Für die Pilze:

Die Pilze putzen und in einer Pfanne mit heißem Öl kurz und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Cranberrys:

In einem kleinen Topf den Zucker karamellieren lassen, Cranberrys dazugeben und mit dem Cranberrysaft ablöschen. Kurz aufkochen lassen und etwas kalte Butter zugeben und zur Bindung unterrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Fastabend am 04. Juni 2018

## Re-Medaillons mit Stampf, Rahmschaum und Röstzwiebeln

Für zwei Personen

<b>Für die Rehmedaillons:</b>	2 Rehfilets à 120 g	6 Scheiben Tiroler Speck
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer
<b>Für den Kartoffel-Stampf:</b>	2 große Kartoffeln	2 große Möhren
50 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer
<b>Für den Rote-Bete-Stampf:</b>	1 säuerlicher Apfel	2 Knollen vorgeg. Rote-Bete
50 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
<b>Für die Röstzwiebeln:</b>	1 große Zwiebel	3 EL Buttermilch
2 EL Mehl	1 TL Currypulver	1 TL charfes Paprikapulver
2 Zweige Thymian	150 ml Sonnenblumenöl	1 TL feines Salz
<b>Für den Rahmschaum:</b>	100 ml trockener Weißwein	100 ml Wildfond
1 Schalotte	150 g Sahne	100 g Butter

### Für die Rehmedaillons:

Den Ofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rehfilets quer in 6 gleich große Medaillons schneiden, leicht salzen und pfeffern und mit Schinkenspeck umhüllen und beiseite stellen.

Nach 15 Minuten in einer heißen Pfanne mit Öl beidseitig scharf anbraten und im Ofen ruhen lassen.

### Für den Kartoffel-Stampf:

Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufstellen und Möhren und Kartoffeln darin ca. 20 Minuten kochen.

Abgießen und zurück in den Topf geben. Mit Butter stampfen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Apfel-Rote-Bete-Stampf:

Den Apfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Die Rote Bete ebenfalls in Würfel schneiden.

Mit etwas Salz ca. 15 Minuten kochen, abgießen, zurück in den Topf geben und mit Butter stampfen.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Röstzwiebeln:

Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Mehl, Curry- und Paprikapulver in einer flachen Schale vermischen.

Die Zwiebelringe erst in Buttermilch und dann in der Curry-Mehl-Mischung wälzen.

Die Ringe in Sonnenblumenöl frittieren, herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und salzen. Im gleichen Öl abgezupfte Thymianblättchen kurz frittieren, herausnehmen und beiseite stellen.

### Für den Rahmschaum:

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in 1 EL Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Wildfond und Sahne aufgießen und die restliche Butter dazugeben. Reduzieren lassen und in einem Sahnespender schäumen.

Rehmedaillons mit zweierlei Stampf, Rahmschaum und Röstzwiebeln auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Schmelzer am 26. Februar 2018

# Index

- Ananas, 12
- Apfel, 80
- Artischocke, 57
- Aubergine, 31, 56
- Avocado, 49, 89, 98
  
- Bohnen, 63, 66
- Bratapfel, 6
- Brot, 106
  
- Ceviche, 98, 100
- Chicoree, 50
- Creme, 11
- Crepe, 10
- Curry, 91
  
- Eier, 90
- Eis, 9
- Ente, 30
- Erbsen, 21, 46, 54, 92
- Erdbeeren, 9, 14
  
- Fenchel, 21
- Filet, 49, 54, 68, 69
- Fisch, 98, 100
- Fleisch-Filet, 105
- Forellen, 101
- Früchte, 15
  
- Garnelen, 62, 66, 82, 83, 103
- Geflügel, 40, 41
- Geschnetzeltes, 52
- Granatapfel, 10, 12, 15
- Gurke, 23, 46, 94
  
- Hähnchen, 33
- Hackfleisch, 36, 37
- Himbeeren, 11
- Hirsch-Filet, 108
- Huhn, 32
- Hummer, 64
  
- Iberico, 74
  
- Käse, 72
  
- Kürbis, 95
- Kabeljau, 18, 19, 21
- Kabeljau-Filet, 20
- Kalb, 44
- Kalb-Schnitzel, 46, 47
- Karree, 59
- Kartoffel, 89
- Kartoffeln, 2, 100
- Knödel, 2, 3
- Kokos, 12
- Kotelett, 50
- Kraut, 36
- Kuchen, 6, 89
  
- Lachs, 24
- Lachs-Tatar, 22
- Lamm-Lachs, 55, 56
- Lauch, 47, 72
- Linsen, 23, 83
  
- Möhren, 21, 30, 37, 57, 63, 76, 89, 94, 101, 110
- Mango, 6, 15
- Mangold, 30, 64
- Mascarpone, 8, 10, 13, 14
- Medaillon, 48
- Meeresfrüchte, 102
- Mousse, 7
  
- Nudeln, 88, 90, 94, 95
  
- Obst, 103
- Orangen, 10, 12, 13
  
- Paprika, 23, 31, 46, 54, 56, 57, 66, 75, 88, 92–94, 110
- Pfannkuchen, 6
- Pilze, 30, 52, 84, 88, 109
- Praline, 104
- Pudding, 15
- Pute, 31
  
- Quark, 10

Ragout, 88  
Ratatouille, 31, 56  
Ravioli, 32, 90  
Rettich, 22, 37  
Rhabarber, 9  
Rosenkohl, 88  
Rote-Bete, 2, 26, 44, 66, 84, 89, 91, 105, 106,  
108, 110  
Roulade,, 104

Saibling, 25  
Salat, 9  
Salsa, 80  
Schmarrn, 11  
Schnitzel, 57, 75  
Schoko, 6, 14  
Schoten, 33, 91, 94  
Schweine-Filet, 76, 77  
Seeteufel, 23  
Sellerie, 37, 69, 94  
sonstige, 14, 43, 99  
Sorbet, 8  
Spätzle, 88, 94  
Spaghetti, 95  
Spargel, 25, 26, 40, 42, 55, 66, 68, 72, 74, 85  
Spinat, 2, 19–21, 26, 37, 44, 48, 57  
Spitzkohl, 63  
Strauß, 109

Tatar, 98  
Tiramisu, 10  
Tomaten, 80  
Topinambur, 24

und, 104

Venusmuscheln, 65

Weißkohl, 36, 59  
Wiener-Schnitzel, 51  
Wirsing, 101, 109  
Wolfsbarsch, 26  
Wurst, 84

Ziegenkäse-Feigen-Confit, 104  
Zucchini, 3, 18, 31, 56, 95, 106