

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

**Die Küchenschlacht  
2019 Juli-Dez.**

mind. 7 Rezepte pro Koch

135 Rezepte

Christina Nater	Claudia Thun
Frank Habeth	Franz Xaver List
Jakob Herrmann	Kai Link
Kilian Brandenburg	Lisa Lührs
Lubina Jeschke	Maike Eggers
Marco Heyer	Marina Grosch
Martin Hofmann	Michael Spachmann
Sarah Bokop	

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 14. April 2021.

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Asia-Gemüse	2
Bratkartoffeln	2
Pommes frites	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Apfel-Küchlein mit Glühwein-Soße	4
Aprikosen-Streusel-Kuchen und -Eis, Mascarpone-Creme	5
Avocado-Mango-Creme mit karamellisierten Haselnüssen	6
Bananen-Quark-Creme mit Pistazien und Sauerkirschen	7
Beschwipster Pfirsich vom Grill mit Vanille-Rum-Creme	8
Blätterteig-Lasagne mit gegrilltem Obst und Mais-Creme	9
Crêpe Suzette	10
Eigelb-Raviolo mit Trüffel-Creme, Mousseline, Milchschaum	11
Erdbeer-Blitz-Eis mit Schokoladen-Soße und Crumble	12
Flambierter Kaiser-Schmarrn mit Marillen-Röster	13
Kaiserschmarrn mit Erdbeer-Blitz-Eis	14
Limoncello-Eis in der Honig-Wabe mit Obst-Salat	15
Nuss-Trilogie mit Mascarpone-Creme, Mango, Nuss-Cracker	16
Pancakes mit Salz-Karamell und bunten Beeren	17
Pistazien-Eis mit Sesam-Krokant-Hippe	18
Schoko-Likör-Eis mit Baiser-Haube auf gegrillter Melone	19
Schokoladen-Espuma mit Bananen-Passionsfrucht-Salat	20
Topinambur-Ragout mit Pflaumen-Sorbet, Espuma, Crumble	21
Vanille-Soufflé, Kokos-Eis, Apfel-Carpaccio, Piña Colada	22
Walnuss-Dattel-Creme mit karamellisierten Walnüssen	23
Zitronen-Tiramisu mit selbstgebackenen Amaretti	24

<b>Fisch</b>	<b>25</b>
Dorade mit Pimientos de Padrón, Polenta, Zitronen-Aioli . . . . .	26
Fisch-Frikadelle im Brötchen, Remoulade, Pommes frites . . . . .	28
Heilbutt mit Süßholz-Aroma und Pastinaken-Püree . . . . .	29
Heilbutt mit Wurzel-Gemüse, Basmati, Pfeffer-Senf-Soße . . . . .	30
Kabeljau mit geschmortem Spinat, Beurre blanc und Dill-Öl . . . . .	31
Kabeljau mit Knäckebrot-Knusper, Petersilienwurzel-Püree . . . . .	32
Kabeljau mit Senf-Soße, Baby-Spinat und Bratkartoffeln . . . . .	34
Kabeljau-Filet auf Kartoffel-Stampf und Blumenkohl . . . . .	35
Lachs-Filet mit Kartoffel-Schuppen, Dip, Erbsen-Püree . . . . .	37
Räucherlachsforelle, Topinambur, Pilze mit Kresse-Salat . . . . .	38
Rotbarbe, Ratatouille, Fenchel-Risotto, Anis-Safran-Soße . . . . .	40
Saibling-Filet mit Kartoffel-Püree, glasierte Karotten . . . . .	41
Saibling-Praline, Sauerrahm-Röllchen mit Saibling . . . . .	42
Seeteufel an Erbsen-Flan, Speck, Karotte, Sauce béarnaise . . . . .	44
Seezungen-Röllchen mit Gemüse und Kartoffel-Stampf . . . . .	46
Sesam-Lachs mit Safran-Reis, Spargel und scharfer Soße . . . . .	47
Thunfisch in Panko mit Mango-Tomaten-Salsa, Kokos-Soße . . . . .	48
Thunfisch, Crème-fraîche, Avocado-Salsa, Romana-Salat . . . . .	49
Tomaten-Cappuccino, -Concassé mit Rotbarbe, -Sorbet . . . . .	50
Wolfsbarsch auf Mais-Tortilla, Guacamole, Tomaten-Salsa . . . . .	52
Zander-Filet mit Rahmkraut, Reiberdatschi, Salat . . . . .	53
Zander-Filet mit Spitzkohl-Gemüse und Petersilien-Öl . . . . .	54

<b>Geflügel</b>	<b>55</b>
Chicken-Nuggets, Gurken-Chipotle-Soße, Guacamole, Chips . . . . .	56
Enten-Brust mit Brombeer-Hummus, Chicorée, Salsa-verde . . . . .	58
Enten-Brust, Orangen-Soße, Quark-Knöpfele, Rotkohl-Salat . . . . .	59
Gefüllte Hähnchenbrust, Tomatensugo, Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	60
Gefüllte Maispoularde mit Paprika und Tomaten-Risotto . . . . .	61
Gefüllte Truthahn-Brust mit Maronen-Püree und Bohnen . . . . .	62
Hähnchen-Gemüse-Wok mit cremiger Walnuss-Soße . . . . .	63

Hähnchen-Keulen mit Jollof-Reis, Erdnuss-Dip und Harissa . . . . .	64
Hühner-Curry mit Reis und Cashew-Kernen . . . . .	65
Maishähnchen-Brust mit Zitronen-Soße, Asia-Gemüse, Chips . . . . .	66
Pute, Popcorn, Paprika-Zucchini-Gemüse, Kidneybohnen-Mus . . . . .	67
Thai-Rollen mit Garnelen-, Hähnchen-Brust-Füllung . . . . .	68
<b>Hack</b>	<b>69</b>
Bratwurst, Grill-Gemüse und -Kartoffel, Kräuter-Quark . . . . .	70
Grüne Ravioli mit Zitronen-Hack-Füllung, Zitronen-Butter . . . . .	71
Tortilla-Chips, Guacamole, Hot-Salsa, Hackfleisch-Salat . . . . .	72
<b>Kalb</b>	<b>73</b>
Cappuccino, Salat, gefülltes Kalb-Schnitzel . . . . .	74
Kalb-Filet mit Pfifferling-Ragout und Semmelknödeln . . . . .	75
Kalb-Schnitzel mit Pilz-Soße, Kartoffel-Püree, Salat . . . . .	76
Kürbis-Gemüse mit Kernöl-Kartoffel-Schaum, Kalb-Filet . . . . .	77
Piccata milanese, Spaghetti, Tomaten-Soße, Rucola-Salat . . . . .	79
<b>Lamm</b>	<b>81</b>
Glasiertes Lamm-Filet, Speckbohnen, Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	82
Lamm-Filet-Spieße mit Zwiebel-Aprikosen-Chutney . . . . .	83
Lamm-Karree mit Rosmarin-Öl und Risotto . . . . .	84
Lamm-Karree mit Thymian-Honig-Soße, Polenta, Lauch-Gemüse . . . . .	85
Lamm-Lachs mit Kräuter-Kruste, Polenta, Pilz-Ragout . . . . .	87
Lamm-Rücken im Kürbiskern-Mantel, Kartoffel-Stampf, Soße . . . . .	88
Piroschki mit Lamnhack- und Pilz-Füllung, Sauerrahm-Dip . . . . .	89
<b>Meer</b>	<b>91</b>
Fajita mit Garnelen, Avocado-Creme und Tomaten-Salat . . . . .	92
Garnelen-Wan-Tan mit gedämpftem Gemüse und Chili-Soße . . . . .	93
Gemüse in Kokos-Soße mit Honig-Sesam-Garnelen, Basmati . . . . .	94
Hummer-Waffel mit Koriander-Churros, Koriander-Mayonnaise . . . . .	95

<b>Rind</b>	<b>97</b>
Boeuf Stroganoff mit Spätzle . . . . .	98
Bürgermeisterstück, Rotwein-Soße, Gemüse, Kartoffel-Püree . . . . .	99
Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste, Spargel, Rote-Bete-Soße . . . . .	100
Rinder-Filet mit Kürbis-Kräuterkruste, Kürbis-Soße . . . . .	102
Rinder-Filet, Tomaten-Zucchini-Gemüse, Kartoffel-Stampf . . . . .	104
Rinder-Filet-Medaillons, Portwein-Feigen, Gemüse-Nudeln . . . . .	105
Rinder-Geschnetzelttes, Pfeffer-Soße, Rösti, Rosenkohl . . . . .	106
Rinder-Tataki mit Miso-Aubergine, Tatar, Raviolo . . . . .	107
Teriyaki-Rindersteak, Gemüse-Tempura, Chili-Mayonnaise . . . . .	109
<b>Salat</b>	<b>111</b>
Rotkohl-Salat . . . . .	112
<b>Schwein</b>	<b>113</b>
Filet-Röllchen mit Ingwer, Pflaumen, Topinambur-Rösti . . . . .	114
Iberico-Karree mit Soße, wildem Brokkoli und Paprika . . . . .	115
<b>Soßen</b>	<b>117</b>
Pfeffer-Senf-Soße . . . . .	118
Pilz-Soße . . . . .	118
Rote-Bete-Soße . . . . .	118
Sauce 'Café de Paris' . . . . .	119
Thymian-Honig-Soße . . . . .	119
<b>Suppen</b>	<b>121</b>
Erbsen-Suppe mit Speck und westfälischen Mettenden . . . . .	122
Sorbische Hochzeit-Suppe mit sächsischen Quark-Keulchen . . . . .	123
<b>Vegetarisch</b>	<b>125</b>
Gedämpfte Manty mit Kürbis-Füllung, Ingwer-Orangen-Soße . . . . .	126
Gegrillte Ananas mit Pistazien-Joghurt und Popcorn . . . . .	127
Kürbis-Quiche mit Feta, Birne, Spinat-Salat, Joghurt . . . . .	128
Kürbis-Ravioli mit Pfifferlingen, Salbei-Parmesan-Soße . . . . .	129

Lotoswurzel-Carpaccio, -Suppe, -Chips mit Sour-Cream . . . . .	130
Rote-Bete-Ricotta-Ravioli mit Weißwein-Soße . . . . .	132
Spinat-Knödel mit Pecorino-Schaum, Spinat-Tomaten-Gemüse . . . . .	133
Teigtaschen mit Kartoffel-Füllung . . . . .	134
Tomaten mit Tomaten-Shooter, Tomaten-Oliven-Grissini . . . . .	135
Tomaten-Ravioli mit Parmesan-Schaum, Basilikum-Zabaione . . . . .	136
<b>Verschiedenes</b>	<b>139</b>
Granatapfel-Cranberry-Punsch mit Rum . . . . .	140
<b>Vorspeisen</b>	<b>141</b>
Bachforelle, Zwiebel-Creme, Sellerie und Radieschen . . . . .	142
Brokkoli-Crème-Suppe mit Shiitake-Ragout, Crème fraîche . . . . .	143
Carpaccio vom Kabeljau, Oliven, Kapernäpfeln und Brot . . . . .	144
Crêpe-Säckchen mit Pilz-Taleggio-Füllung und Rucola . . . . .	145
Lachs mit Ei und Gurken-Salat mit Honig-Senf-Vinaigrette . . . . .	146
Nizza-Salat mit Thunfisch, Kartoffel-Chips, Mayonnaise . . . . .	147
Paprika-Mango-Süppchen, Garnelen im Kokos-Panko-Mantel . . . . .	148
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Kirschtomaten . . . . .	149
Rinder-Tataki, Jakobsmuscheln, Avocado-Creme, Mangowürfel . . . . .	150
Spundekäs', Brezel, Wurst-Salat . . . . .	151
Vitello tonnato, Thunfisch-Tataki, Apfel-Avocado-Tatar . . . . .	152
<b>Wild</b>	<b>153</b>
Fasan im Speckmantel mit Wild-Soße und Parmesan-Polenta . . . . .	154
Hirsch-Burger mit Ziegenkäse und Cranberry-Chutney . . . . .	156
Hirsch-Filet mit Wild-Soße, Berberitzen, Grieß-Klößchen . . . . .	158
Hirsch-Karree, Panko-Crunch, Wild-Soße, Sellerie-Püree . . . . .	160
Hirsch-Rücken im Kräuter-Mantel, Pflaumen-Chutney, Pilze . . . . .	162
Reh-Filet mit Pflaumenjus, Topinambur-Klöße, Minz-Kaviar . . . . .	163
Reh-Filet, Schoko-Rotwein-Soße, Mangold, Kartoffel-Stampf . . . . .	165
Reh-Medaillons, mit Haselnuss-Kruste, Brokkoli-Karotten . . . . .	166
Reh-Rücken, Rotwein-Soße, Sellerie-Püree, Rote-Bete . . . . .	167

<b>Wurst-Schinken</b>	<b>169</b>
Bratwurst, Grill-Gemüse und -Kartoffel, Kräuter-Quark . . . . .	170
Bratwurst-Praline mit Sekt-Sauerkraut und Apfelsenf . . . . .	171
Fladenbrot, Blutwurst, Zwiebeln, Joghurt-Soße, Rotkraut . . . . .	172
Gnocchi, Tagliatelle, Salsiccia-Soße und Ricotta-Ravioli . . . . .	174
Himmel-un-Äd 2.0 Blutwurst-Praline und -taler . . . . .	175
Käsespätzle mit Röstzwiebeln, Bacon-Segel, Kräuter-Salat . . . . .	177
Ravioli mit flüssigem Eigelb alla carbonara . . . . .	178
Tomaten-Gnocchi Speck-Chip und Wildkräuter-Salat . . . . .	179
<b>Index</b>	<b>180</b>

# Beilagen

## Asia-Gemüse

### Für zwei Personen

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Apfel (Granny Smith)
1 Baby-Ananas	100 g Zuckerschoten	2 cm Ingwer
1 Stange Zitronengras	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse	30 ml Reissessig
3 TL Senf	3 TL Honig	2 EL Zucker
2 EL Sesamöl Salz, Pfeffer		

Für den Fond Reissessig und Zucker in einem Topf aufkochen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras anklopfen, halbieren und mit Ingwer in den Reissessig geben. Kurz kochen lassen, anschließend Senf und Honig einrühren und zur Seite stellen. Paprika halbieren, von den Scheidewänden entfernen und in Würfel schneiden. Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Baby-Ananas schälen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paprika, Apfel, Baby-Ananas und Zuckerschoten in einer heißen Pfanne in Sesamöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer und Zitronengras aus dem hergestellten Fond nehmen und das Gemüse damit ablöschen. Zitronenmelisse kurz in der Pfanne mit schwenken.

Marco Heyer am 22. August 2019

## Bratkartoffeln

### Für zwei Personen

#### Für die Bratkartoffeln:

200 g festk. Kartoffeln	50 g durchw. Speck	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 EL Rapsöl	Salz

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Einen kleinen Topf Salzwasser aufkochen. Kartoffeln schälen und Speck in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen. In einer heißen Pfanne Speck auslassen und herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln in Scheiben schneiden und in der Pfanne goldbraun anbraten, etwas salzen. Zwiebeln dazugeben und mitbraten. Speck wieder in die Pfanne geben und alles umrühren. Anschließend Petersilie in die Pfanne geben und durchschwenken.

Marco Heyer am 21. August 2019

## Pommes frites

### Für zwei Personen

400 g festk. Kartoffeln	4 EL Olivenöl	1 L Frittierfett
1 Prise feines Salz		

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und zu gleichmäßigen Pommessticks schneiden.

Öl in der Fritteuse auf 200 Grad erhitzen und die Pommes hineingeben.

Nach 50 Sekunden die Pommes mit einer Schaumkelle herausnehmen und abkühlen lassen. Die Fritteuse auf 210 Grad aufdrehen und die Pommes ein zweites Mal in die Fritteuse geben. Für  $3\frac{1}{2}$  Minuten frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Jakob Herrmann am 21. August 2019

# Dessert

# Apfel-Küchlein mit Glühwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Apfel-Küchlein:

2 süß-säuerliche Äpfel	1 Ei	150 g Magerquark
6 EL Vollmilch	1 Zitrone	300 g Mehl
50 g Weizenmehl	95 g Zucker	1 Pck. Backpulver
1 Prise Zimt	25 g Butter	6 EL Rapsöl
1 Prise Salz		

### Für die Glühweinsauce:

50 ml Rotwein	100 ml Portwein	1 Zimtstange
1 Orange	1 Vanilleschote	25 g Zucker
1 TL kalte Butter		

### Für das Apfel-Küchlein:

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für den Quark-Öl-Teig 1 Ei mit Magerquark, Vollmilch, Rapsöl, 300 g Mehl, 75 g Zucker, Backpulver und einer Prise Salz vermengen. Aus 1/12 der Masse ein rundes, flaches Küchlein formen und auf einem Backblech auslegen. 1 TL Zitronensaft auspressen. Äpfel schälen, würfeln und mit dem Zimt und dem Zitronensaft vermengen. Auf den Teig geben und das Küchlein 5 Minuten im Ofen backen.

Für das Crumble Butter mit 20 g Zucker, 50 g Weizenmehl und einer Prise Salz vermengen und auf das Küchlein geben, weitere 15-20 Minuten im Ofen backen.

### Für die Glühweinsauce:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit Portwein und Rotwein ablöschen. Vanillemark aufschneiden und die Hälfte vom Mark herauskratzen. Zimtstange, Vanillemark und Abrieb einer halben Orange dazugeben und bei niedriger Hitze zu einer dicken Sauce einkochen lassen. Zum Schluss 1 TL kalte Butter einrühren und auf das Küchlein träufeln.

Sarah Bokop am 05. Dezember 2019

# Aprikosen-Streusel-Kuchen und -Eis, Mascarpone-Creme

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

25 g Quark, Magerstufe	40 g Mehl	1 Msp. Backpulver
10 g Zucker	1 EL Milch	1 EL neutrales Öl

### Für den Belag:

3 frische Aprikosen	2 TL Aprikosenkonfitüre
---------------------	-------------------------

### Für die Streusel:

30 g Mehl	15 g Zucker	1 TL Vanillezucker
15 g Margarine	1 Msp. Zimt	

### Für die Mascarpone-Crème:

50 g Mascarpone	$\frac{1}{2}$ TL Vanillezucker	1 TL Aprikosenschnaps
-----------------	--------------------------------	-----------------------

### Für das Aprikoseneis:

375 g Mascarpone	525 ml Aprikosenmus	1 $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft
150 g Zucker	75 ml Milch	150 ml Sahne
3 Eier	1 $\frac{1}{2}$ Päck. Vanillezucker	Zimtpulver
<b>Für die Eiswaffel:</b>	20 g weiche Butter	25 g Zucker
20 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backkakao	1 Ei (Eiweiß, Größe S)

**Für den Teig:** Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel verrühren. Den Teig in 2 gleiche Teile teilen und jeweils rund ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Nach den unten zubereiteten Schritten, den Kuchen im Ofen ca. 15-20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und mit einem Servierring jeweils zu runden Küchlein ausstechen.

**Für den Belag:** Aprikosen waschen, halbieren und den Stein entfernen. Mit einem kleinen Messer die Haut abziehen und die Aprikosen- Hälften nochmals halbieren. Mit einem Teelöffel die Aprikosenkonfitüre auf den ausgerollten Teigkreisen verteilen und darauf die Aprikosenstücke verteilen.

**Für die Streusel:** Alle Zutaten für die Streusel in eine Schüssel geben und mit den Knethaken oder auch mit der Hand zu Streuseln kneten. Anschließend auf dem Obst verteilen.

**Für die Mascarpone-Crème:** Mascarpone mit dem Vanillezucker und dem Aprikosenschnaps glatt rühren.

**Für das Aprikoseneis:** Eier trennen und das Eigelb mit dem Zucker schön cremig rühren.

Die Eimasse mit Aprikosenmus, Zitronensaft, Mascarpone und Milch pürieren.

Die Sahne zusammen mit dem Vanillezucker steif schlagen, separat das Eiweiß aufschlagen und beides unter die Aprikosenmasse rühren. Die fertige Aprikoseneismasse kann nun in die Eismaschine. Nach Belieben mit Zimt abschmecken.

**Für die Eiswaffel:** In einer Schüssel die Butter, den Zucker, das Mehl, den Backkakao und das Eiweiß mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen und darin ohne Zugabe von Fett Teig portionsweise schön dünn ca. 2 Minuten pro Seite backen. Jeweils auf ein umgedrehtes Glas legen und mit einem zweiten Glas runter drücken. Die Waffel dabei in Falten legen. Auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 23. Juli 2019

# Avocado-Mango-Creme mit karamellisierten Haselnüssen

**Für zwei Personen**

**Für die Creme:**

1 reife Mango                      1 reife Avocado     $\frac{1}{2}$  Zitrone  
 $\frac{1}{2}$  Orange                              100 g Schmand    100 g Naturjoghurt

**Für die Haselnüsse:**

50 g Haselnüsse                      2 TL Zucker

**Für die Creme:**

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Zitrone und Orange halbieren und den Saft auspressen. Avocado, Mango, Schmand, Joghurt, Zitronen- und Orangensaft in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

**Für die Haselnüsse:**

Zucker in eine Pfanne geben, erhitzen und darin auflösen. Haselnüsse grob hacken und in der Pfanne karamellisieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 26. September 2019

# Bananen-Quark-Creme mit Pistazien und Sauerkirschen

**Für zwei Personen**

**Für die Bananen-Quark-Creme:**

2 Bananen	2 Limetten	1 Vanilleschote
100 g Mascarpone	60 g Magerquark	50 ml Sahne

**Für die gerösteten Pistazien:**

40 g Pistazienkerne	Zucker
---------------------	--------

**Für die Sauerkirschen:**

400 g Sauerkirschen mit Saft

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Minze

**Für die Bananen-Quark-Creme:**

Limetten halbieren auspressen. Bananen schälen, in Stücke brechen und mit Limettensaft pürieren. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Vanillemark und Magerquark zu den Bananen geben und alles schaumig pürieren. Mascarpone unterheben. Vanilleschote aufheben. Sahne steif schlagen und unter die Bananen-Quark-Masse heben. Anschließend im Kühlschrank kühl stellen.

**Für die gerösteten Pistazien:**

Pistazien grob in kleine Stücke hacken und in der Pfanne mit Zuckerkaramellisieren.

**Für die Sauerkirschen:**

Sauerkirschen inklusive Saft und Vanilleschote von der Bananen-Quark-Creme in einen kleinen Topf geben und leicht einkochen lassen.

**Für die Garnitur:**

Minze abbrausen und trockenwedeln. Einen Esslöffel des reduzierten Sauerkirschsafte auf den Rand der Teller geben und mit einem Pinsel einen geraden Strich daraus ziehen. Bananen-Quark-Creme in einen Spritzbeutel füllen und drei immer größer werdende Klekse auf dem Pinselstrich spritzen. Pistazienkerne darüber streuen und mit Minze dekorieren.

Kai Link am 08. August 2019

# Beschwipster Pfirsich vom Grill mit Vanille-Rum-Creme

**Für zwei Personen**

**Für die Pfirsiche:**

1 gelbfleischiger Pfirsich	1 EL Pfirsichkonfitüre	2 EL brauner Rum
2 EL brauner Zucker	1 Scheibe Toastbrot	20 g Amarettini Kekse
12 g gehackte Mandeln		

**Für die Vanille-Rum-Creme:**

100 g Sahne	100 g Mascarpone	1 TL brauner Rum
1 EL Vanillezucker		

**Für die Pfirsiche:**

Den Rum mit Zucker verrühren. Pfirsich halbieren, entsteinen und mit der Schnittfläche nach unten in die Rummischung legen, ca. 20 Minuten darin marinieren lassen.

Toast mit den Fingern fein zerreiben. Amarettini mit den Fingern grob zerbröseln. Toastbrösel und Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten. Amarettini dazugeben, alles noch ca. 2 Minuten rösten, dann beiseite stellen und abkühlen lassen.

Pfirsichhälften herausheben, abtropfen lassen, auf den heißen Grill legen und ca. 5 Minuten auf der Schnittseite grillen. Mit Amarettini-Mandel-Mix füllen und mit der restlichen Rummarinade beträufeln.

**Für die Vanille-Rum-Creme:**

Sahne mit Zucker und Rum verrühren und unter die Mascarpone geben.

Pfirsiche auf Tellern anrichten, mit der Crème garnieren und servieren.

Lubina Jeschke am 25. Juli 2019

# Blätterteig-Lasagne mit gegrilltem Obst und Mais-Creme

**Für zwei Personen**

**Für den Blätterteig:**

200 g frischer Blätterteig

**Für die süße Maiscreme:**

1 frischer Zuckermaiskolben    200 ml Sahne    50 Butter

50 g Mascarpone                    1 Vanilleschote    1 EL Zucker

**Für das gegrillte Obst:**

300 g Wassermelone                1 Mango                5 frische Feigen

1 EL Agavendicksaft

**Für den Blätterteig:**

Den Blätterteig rund ausstechen und auf dem Grill goldbraun backen.

Maisbart (vom unten aufgeführten Maiskolben) auf dem Grill schwarz grillen und danach im Mixer zu einem Staub hexeln. Diesen zu der Maiscreme geben.

**Für die süße Maiscreme:**

Mais vom Kolben schneiden und mit der Butter im Topf andünsten. Mit Sahne ablöschen und Mark von der Vanilleschote hinzugeben, ebenso den Zucker. 5 Minuten kochen lassen und danach im Mixer pürieren. Kurz etwas abkühlen lassen und die Mascarpone unterheben.

**Für das gegrillte Obst:**

Wassermelone in ca. 1 cm dicke Scheiben und rund ausstechen, ebenso die Mango. Die Feigen vierteln und das Obst mit etwas Agavendicksaft bepinseln. Grillen und versuchen die Grillstruktur auf das Obst zu bekommen.

Als untere Schicht den Blätterteig verwenden. Die Maiscreme aufstreichen und das Obst auf die Creme geben.

Michael Spachmann am 25. Juli 2019

# Crêpe Suzette

## Für zwei Personen

### Für die Crêpes:

2 Eier	125 ml Milch	2 EL Mineralwasser
100 g Mehl	1 EL Zucker	1 Prise Salz
Mandelblättchen	Öl	

### Für die Sauce:

1 Orange	100 ml Orangensaft	2 cl Orangenlikör
3 EL Zucker	1 EL Butter	

### Für die Crêpes:

Das Mehl mit Zucker, Salz und Eier in eine Schüssel geben. Milch nach und nach dazugießen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Einen Schuss Mineralwasser hinzufügen und ca.15 min. quellen lassen. Eine flache, beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln, eine Kelle Teig in der Pfanne so verlaufen lassen, dass der Pfannenboden dünn bedeckt ist. Von beiden Seiten goldgelb backen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nacheinander die übrigen Crêpes ausbacken, bis der Teig aufgebraucht ist.

### Für die Sauce:

Orange schälen und filetieren. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Butter dazugeben und mit Orangenlikör und Orangensaft ablöschen. Die Orangenfilets darin ca. 2 Minuten dünsten. Nun die Crêpes falten und mit der Orangensauce servieren.

Das Dessert auf Tellern anrichten, mit Mandelblättchen garnieren und servieren.

Franz Xaver List am 19. September 2019

# Eigelb-Raviolo mit Trüffel-Creme, Mousseline, Milchschaum

## Für zwei Personen

### Für den Ravioliteig:

300 g Pasta-/Spätzlemehl	6 Eier	1 EL Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie	Rote Bete Granulat	1 Prise Salz

### Für die Trüffelcreme:

150 g Ziegenfrischkäse	2 EL Trüffelbutter	3 EL spanischer Herbsttrüffel
1 Zitrone	Salz	Pfeffer
Cayennepfeffer		

### Für die Ravioli:

2 Eier (L und XL)	3 EL spanischer Herbsttrüffel	50 g Butter
Salz		

### Für die Mousseline:

250 g Petersilienwurzel	1 Kartoffel	80 g geschlagene Sahne
300 ml Milch	$\frac{1}{4}$ TL Salz	Cayennepfeffer
Pfeffer		

### Für den Schaum:

Spinatpulver	Salz	Pfeffer
--------------	------	---------

### Für die Garnitur:

Pinke und lila Blüten	Wildkräutersalat
-----------------------	------------------

## Für den Ravioliteig:

Fünf Eier trennen. In der Küchenmaschine aus einem ganzen Ei und fünf Eigelb, Mehl, Salz und Olivenöl einen Pastateig herstellen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und in Wasser aufkochen. Mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Passiertuch gießen. Petersilie im Tuch ausdrücken und in der Küchenmaschine unter 2/3 des Teiges mischen.

Das andere Drittel des Teiges mit dem Rote-Bete-Granulat mischen bis eine kräftige violette Farbe entsteht.

## Für die Trüffelcreme:

Zitrone waschen. Trüffel hobeln. Ziegenfrischkäse, Trüffelbutter, Trüffel, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer verrühren, abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

## Für die Ravioli:

Den grünen Teig und den violetten Teig auf eine Stärke jeweils auf eine Stärke von 7 ausrollen. Aus dem grünen Teig Quadrate von etwa 12 x 12 cm schneiden, aus dem violetten Sterne ausstechen.

Sterne einseitig mit etwas Eiweiß bestreichen und mittig auf jedes zweite grüne Quadrat kleben. Mit einem Nudelholz vorsichtig darüber rollen bis die Teige eine Bindung haben.

Nun auf die grünen Quadrate ohne Stern mit der Trüffelcreme einen Kreis etwas größer als ein Eigelb spritzen. Eigelb mittig in den Kreis setzen und Trüffelcreme ringartig bis ganz oben um das Eigelb spritzen.

Trüffel großzügig über das Eigelb hobeln. Etwas Eiweiß auf den grünen Nudelboden um das Eigelb streichen.

Grünes Quadrat mit Stern über das Eigelb legen und rundherum festdrücken. Mit dem Ravioliausstecher ausstechen.

Ca. 3 Minuten in kochendes Salzwasser geben und kurz vor dem Anrichten in flüssiger Butter schwenken.

## Für die Mousseline:

Petersilienwurzeln und Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Petersilienwurzel in Milch weichkochen. Kartoffel in gesalzenem Wasser weichkochen. Mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Geschlagene Sahne kurz vor dem Anrichten unterheben.

**Für den Schaum:**

Die Milch von der Petersilienwurzel (s.o.) mit etwas Spinatpulver, Trüffelbutter, Salz und Pfeffer aufkochen und mit dem Mixstab schaumig aufmixen.

**Für die Garnitur:**

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Lührs am 20. November 2019

## **Erdbeer-Blitz-Eis mit Schokoladen-Soße und Crumble**

**Für zwei Personen**

**Für das Erdbeer-Blitzeis:**

250 g Tk-Erdbeeren	100 g griech. Joghurt (10%)	30 g Puderzucker
2 TL Vanillezucker	1 Zitrone	4 frische Erdbeeren

**Für die Schokoladensauce:**

75 g Zartbitterschokolade (70%)	75 ml Milch	25 g Zucker
1 Prise Salz		

**Für den Crumble:**

50 g weiche Butter	50 g Zucker	85 g Mehl
1 Prise Salz		

**Für das Erdbeer-Blitzeis:**

Die Schale der Zitrone abreiben, Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Tiefgekühlte Erdbeeren, Joghurt, Puderzucker, einen Teelöffel Vanillezucker, die Hälfte des Zitronenabriebs und den Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu einer Eismasse pürieren. Bis zum Servieren ins Gefrierfach stellen.

Das Grün der Erdbeeren entfernen, Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und mit restlichem Vanillezucker betreuen. Zum Eis servieren.

**Für die Schokoladensauce:**

Milch und Zucker in einem Topf aufkochen. Schokolade fein hacken und in der warmen Milch auflösen. Zur Seite stellen. Vor dem Servieren Salz einstreuen.

**Für den Crumble:**

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter, Zucker und Mehl mit einer Prise Salz in einer Schüssel zu einem Crumble kneten. Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Einen Klecks Schokoladensauce auf Teller geben, Crumble darauf verteilen und je eine Kugel Erdbeer-Eis darauf geben. Schokoladensauce darüber verteilen und servieren.

Marco Heyer am 22. August 2019

# Flambierter Kaiser-Schmarrn mit Marillen-Röster

**Für zwei Personen**

**Für den Kaiserschmarrn:**

5 Eier	40 g Rosinen	160 g Dinkelmehl
40 ml Rum	30 g Butter	3 EL Zucker
2 EL Puderzucker	1 Prise feines Salz	

**Für das Marillenröster:**

300 g Marillen	25 g Zucker	1 EL Vanillezucker
20 ml Rum	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 Prise feines Salz

**Für den Kaiserschmarrn:**

Das Mehl mit Salz und 200 ml Wasser zu einem glatten Teig rühren. Eier dazugeben und behutsam unterheben.

Die Hälfte der Butter in eine beschichtete Pfanne schmelzen und erhitzen. Teigmasse hineingeben, Rosinen darauf verteilen, Deckel schließen und die Hitze um die Hälfte reduzieren. Sobald der Teig zu stocken beginnt, diesen wenden und vierteln. Den Deckel sofort wieder schließen und warten bis der Teig aufgeht.

Den Teig in Stücke reißen, die Hitze wieder erhöhen und die übrige Butter dazugeben. Zucker drüberstreuen, schwenken und leicht karamellisieren lassen. Den Kaiserschmarrn mit Rum flambieren und mit Puderzucker bestreuen.

**Für das Marillenröster:**

Marillen waschen, halbieren, vierteln und in einem beschichteten Topf erhitzen. Mit Rum ablöschen. Zucker, Vanillezucker, Zimt und Salz dazugeben. Den Röster etwa 20 Minuten dünsten lassen und in einer Schüssel servieren.

Das Dessert auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Herrmann am 22. August 2019

## Kaiserschmarrn mit Erdbeer-Blitz-Eis

### Für zwei Personen

#### Für den Kaiserschmarrn:

100 g griffiges Mehl	3 Eier	150 ml Vollmilch
20 g Butter	40 g Zucker	Salz

#### Für die Erdbeeren:

100 g frische Erdbeeren	1 EL Zucker
-------------------------	-------------

#### Für das Blitz-Eis:

100 g TK Erdbeeren	20 g Puderzucker
--------------------	------------------

#### Für die Garnitur:

Puderzucker	1 Zweig Zitronenmelisse
-------------	-------------------------

#### Für den Kaiserschmarrn:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Für den Teig Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz verrühren und 1 EL Zucker hinzugeben. Eigelbe mit 1 EL Zucker, Milch und Mehl vermengen. Eiweiß vorsichtig unterheben.

Eine Pfanne erhitzen und die Hälfte der Butter darin schmelzen. Teig hineingeben und ca. 4 Min auf der Kochplatte garen.

Danach die Pfanne weitere 4 Minuten in den Ofen geben. Pfanne herausnehmen, den Kaiserschmarrn zerreißen und die Stückchen umdrehen, restliche Butter hinzugeben und mit restlichem Zucker bestreuen. Pfanne für weitere 4 Minuten in den Ofen geben und Zucker karamellisieren lassen.

#### Für die Erdbeeren:

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln oder halbieren. Mit Zucker vermengen und beiseite stellen.

#### Für das Blitz-Eis:

Erdbeeren mit Puderzucker und einem Schuss Wasser in einem hohen Gefäß pürieren.

#### Für die Garnitur:

Zitronenmelisse abbrausen und trockenwedeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Puderzucker und Zitronenmelisse garnieren und servieren.

Michael Spachmann am 04. Juli 2019

# Limoncello-Eis in der Honig-Wabe mit Obst-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Eis:**

250 ml Schlagsahne	300 g Joghurt	1 Zitrone
75 ml Limoncello	75 g Puderzucker	

**Für die Honigwabe:**

50 g Honig	50 g weiche Butter	100 g Mehl
100 g Puderzucker		

**Für den Obstsalat:**

20 g Blaubeeren	20 g Himbeeren	1 Nektarine
1 Orange	Agavendicksaft	1 Zweig Zitronenmelisse

**Für das Eis:**

Die Eismaschine anstellen.

Schlagsahne steif schlagen, dann Joghurt und Puderzucker unterheben.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft, 1 TL Zitronenabrieb und Limoncello unter die Eismasse rühren. Masse in die Eismaschine geben und ca. 25 Minuten gefrieren lassen. Restlichen Limoncello über das Eis geben.

**Für die Honigwabe:**

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Honig mit Mehl, Butter und Puderzucker verrühren und kleine, kirschgroße Kugeln formen. Kugeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen für ca. 7 Minuten backen und karamellisieren lassen. Aus dem Ofen nehmen und sofort auf Gläser stürzen. Honigwaben abkühlen lassen.

**Für den Obstsalat:**

Orange schälen und filetieren. Beeren waschen und trocken tupfen.

Nektarine waschen und trocken tupfen. Halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und fein würfeln. Orangenfilets, Beeren und Nektarine mischen. Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Obstsalat mit Agavendicksaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 05. September 2019

# Nuss-Trilogie mit Mascarpone-Creme, Mango, Nuss-Cracker

**Für zwei Personen**

**Für das Dessert:**

1 reife Mango

1 Zitrone

150 g Mascarpone

2 Eier

50 g gehackte Haselnüsse

50 g Mandelblätter

100 g Zucker

**Für den Cracker:**

50 g gehackte Haselnüsse

50 g Mandelblätter

2 EL Zucker

**Für die Garnitur:**

50 g Pistazien

**Für das Dessert:**

Die Eier trennen. Eigelbe mit der Hälfte Zucker schaumig schlagen. Mascarpone unterrühren.

Mango schälen und in Würfel schneiden. 2 Spalten Mango zum Garnieren beiseitestellen.

Haselnüsse und Mandelblätter mit dem Rest Zucker in einer Pfanne karamellisieren.

**Für den Cracker:**

Zucker karamellisieren, Nüsse dazugeben, erkalten und in Form bringen.

**Für die Garnitur:**

Pistazien hacken. Zuerst etwas Mango in ein Glas füllen, dann Mascarpone, die gerösteten Nüsse, wieder Mascarpone und oben drauf die gewürfelten Mangos und Pistazien anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 07. November 2019

# Pancakes mit Salz-Karamell und bunten Beeren

## **Für zwei Personen**

### **Für die Pancakes:**

100 g Mehl	2 EL Zucker	1 TL Backpulver
1 TL Natron	1 Ei	100 g saure Sahne
2 EL Pflanzenöl		

### **Für das Salzkaramell:**

20 g Butter	3 EL Sahne	50 g Rohrzucker
1 Prise Meersalz		

### **Für die Garnitur:**

200 g Erdbeeren	100 g Heidelbeeren	1 TL Puderzucker
-----------------	--------------------	------------------

### **Für die Pancakes:**

Mehl, Zucker, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen. Das Ei und die saure Sahne unterrühren. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Den Teig nach und nach in die Pfanne geben und die Pancakes bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Wenden und fertig backen, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen.

### **Für das Salzkaramell:**

Zucker in einer Pfanne schmelzen und hellbraun karamellisieren. Die Butter dazugeben, schmelzen lassen und unterrühren. Sahne dazugeben unditerrühren, bis sich der Karamell vollständig gelöst hat und eine cremige Sauce entstanden ist. Evtl. noch Sahne unterrühren und mit Meersalz abschmecken. Die Sauce in ein Schälchen füllen.

### **Für die Garnitur:**

Pancake auf Tellern stapeln und mit der Karamellcreme beträufeln.

Erdbeeren und Heidelbeeren waschen und abtropfen. Pancakes mit Beeren und Puderzucker bestreuen.

Kilian Brandenburg am 11. Juli 2019

# Pistazien-Eis mit Sesam-Krokant-Hippe

## Für zwei Personen

### Für das Eis:

250 g Pistazien, geschält	200 g Crème fraîche	100 ml Schlagsahne
300 ml Milch	1 Vanilleschote	100 g Zucker

### Für die Hippe:

$\frac{1}{2}$ Orange	25 g Sesamsamen	15 g Mehl
35 g Honig	25 g Butter	35 g Rohrzucker

### Für die Garnitur:

50 g Pistazien, geschält	1 Limette
--------------------------	-----------

### Für das Eis:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen.

Pistazien, Crème fraîche, Schlagsahne, Milch, Vanillemark und Zucker in einem Blitzhacker zerkleinern Masse in die Eismaschine geben.

### Für die Hippe:

Orange waschen und trockentupfen. Die Schale der Orange fein abreiben. Orangenschale mit der Butter in eine kleine Pfanne geben und die Butter schmelzen lassen. Etwas abkühlen lassen. In einer Schüssel die Orangenbutter sowie Sesam, Mehl, Honig und Zucker zu einem glatten Teig rühren. Von der Masse jeweils 1 gehäuften Teelöffel mit genügend Abstand voneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Sesam-Krokant-Hippen im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 4-5 Minuten goldbraun backen.

### Für die Garnitur:

Pistazien hacken. Limette waschen, trockentupfen und Abrieb über dem Eis verteilen.

Das Eis in Gläsern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 07. November 2019

# Schoko-Likör-Eis mit Baiser-Haube auf gegrillter Melone

**Für zwei Personen**

**Für das Eis:**

2 Eier (Eigelb)      75 g Zucker      250 ml Sahne  
75 g Schokocreame    5 EL Karamell-Likör

**Für den Baiser:**

4 Eier (Eiweiß)      200 g Zucker

**Für die Melone:**

1 Honigmelon

**Für das Eis:**

Den Ofen auf 200 Grad Grillfunktion stellen.

Eier trennen. Eigelb und Zucker (1 TL vom Zucker für später beiseite nehmen) in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe solange schlagen, bis sich eine hellgelbe Farbe ergibt. In einer zweiten Schüssel Schokocreame abwägen und etwas Sahne zugeben. Mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis die Schokocreame etwas flüssiger geworden ist, um es besser verarbeiten zu können. Likör zugeben und unterheben.

Schokoladenmasse in die Schüssel mit der Eier-Zuckermasse geben, ebenfalls mit dem Schneebesen gut verrühren und beiseite stellen. Restliche Sahne mit dem beiseite genommenen Teelöffel Zucker steif schlagen und vorsichtig mit dem Schneebesen unter die Schokoladenmasse heben.

Alles in eine Eismaschine einfüllen und gefrieren lassen.

**Für den Baiser:**

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und den Zucker esslöffelweise unterheben. Masse im Ofen 8 Minuten grillen.

**Für die Melone:**

Melone halbieren und Samen entfernen. Auf dem Grill mit der Fruchtfleischseite nach unten grillen.

Eis hineinfüllen und Baiser daraufgeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 18. Juli 2019



# Topinambur-Ragout mit Pflaumen-Sorbet, Espuma, Crumble

**Für zwei Personen**

**Für das Pflaumensorbet:**

250 g frische Pflaumen	40 ml Rote Bete Saft	3 EL Pflaumenschnaps
1 Blatt Gelatine	50 g Zucker	1 Päckchen Vanillezucker

**Für das Topinambur-Ragout:**

100 g Topinambur	200 ml Apfelsaft	1 Sternanis
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	50 g Zucker
3 schwarze Pfefferkörner		

**Für die Topinambur-Espuma:**

100 g Topinambur	100 g weiße Schokolade	2 Eier (Eiweiß)
150 ml Sahne	50 ml Milch	1 Vanilleschote

**Für den Schoko-Minz-Crumble:**

1 Bund Minze	80 g Mehl	100 g gemahl. Mandeln
20 g Kakao	100 g Butter	100 g brauner Zucker
1 TL Meersalzflöcken		

**Für das Pflaumensorbet:**

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Pflaumen entsteinen. Pflaumen mit Zucker, Vanillezucker und dem Rote Bete Saft pürieren und durch ein Sieb passieren.

Schnaps erwärmen und Gelatine darin auflösen. Zusammen zum Püree geben und dieses in der Eismaschine gefrieren lassen.

**Für das Topinambur-Ragout:**

Topinambur schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucker in einer Sauteuse karamellisieren lassen und mit Apfelsaft ablöschen.

Topinambur hineingeben. Sternanis, Lorbeerblatt, Vanilleschote und schwarze Pfefferkörner dazugeben und Ragout weichkochen. Gewürze am Ende rausnehmen.

**Für die Topinambur-Espuma:**

Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen.

Topinambur schälen, mit dem Gemüsehobel hobeln und in der Sahne und der Milch mit dem Mark der Vanilleschote weichkochen. Mit dem Pürierstab pürieren und Schokolade stückchenweise einrühren und schmelzen lassen. Eier trennen. Eiweiß unterrühren und die Masse in die Espumafflasche füllen. 30 Sekunden lang schütteln. In ein Eiswasserbad stellen.

**Für den Schoko-Minz-Crumble:**

Minze abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Mehl, Mandeln, Kakao, Butter, brauner Zucker und Meersalzflöcken miteinander verkneten. Minze untermischen.

Kleine Stücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zupfen und im Ofen etwa 12 Minuten backen.

Ragout mittig in einer Dessertschale verteilen. Espuma darüber geben. Vom Sorbet mit Hilfe eines warmen Löffels eine Nocke abstechen und in die Mitte der Espuma geben. Crumble darüber verteilen und servieren.

Lisa Lührs am 11. September 2019

# Vanille-Soufflé, Kokos-Eis, Apfel-Carpaccio, Piña Colada

## Für zwei Personen

### Für das Vanille-Soufflé:

150 g Babyspinat	250 ml Milch	2 Vanilleschoten
50 g Butter	50 g Mehl	5 Eier
70 g Zucker	1 Prise Salz	

### Für das Kokos-Eis:

250 ml Kokosmilch	100 g griech. Joghurt (10%)	100 g Sahne
70 g Kokosflocken	6 EL Aktivkohlepulver	1,5 EL Ahornsirup
1 EL Zucker	1 Prise Salz	

### Für das Apfelparpaccio:

2 Äpfel	20 g Vollmilch Schokolade	20 g weiße Schokolade
20 g Pinienkerne	20 Walnüsse	150 ml Rotwein
150 ml Portwein	2 EL Zucker	

### Für den Pina-Colada-Shot:

80 ml Ananassaft	40 ml Kokossirup	20 ml Zitronensaft
20 ml Sahne	30 ml braunen Rum	30 ml weißen Rum
20 ml Curacao		

### Für das Vanille-Soufflé:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch und eine halbe Vanilleschote aufkochen lassen. Die Schote entfernen. Eier trennen. Butter schmelzen, das Mehl hinzufügen und mit vier Eigelb und einem Eiweiß zu einem glatten Teig verrühren. Mit der heißen Vanillemilch auffüllen und gut verrühren.

Den Spinat in einer Schüssel ganz fein pürieren. Die restlichen 4 Eiweiß mit dem Zucker und Salz zu Eischnee schlagen und dann mit dem Spinat vorsichtig unter die Masse heben. Soufflé-förmchen oder Tassen ausbuttern und auszuckern. Den Teig in die Tassen füllen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen.

### Für das Kokos-Eis:

Joghurt mit der Kokosmilch, Salz, Zucker, Ahornsirup, Aktivkohle und den Kokosflocken glattrühren. Die Sahne cremig, aber noch nicht ganz steif schlagen und unterheben. Die Masse in die Eismaschine füllen und ca. 20 Minuten cremig gefrieren lassen.

### Für das Apfelparpaccio:

Äpfel waschen, vierteln, das Kernhaus ausschneiden und in sehr feine Spalten hobeln. Rotwein und Portwein mit etwas Zucker in einem Topf kurz aufkochen lassen. Apfelscheiben hineingeben und noch einmal kurz aufkochen. Danach den Topf vom Herd nehmen und die Scheiben noch etwa 10 Minuten leicht ziehen lassen. Die Apfelscheiben aus dem Topf nehmen und trocken tupfen. Den Teller damit fächerartig auslegen.

Pinienkerne und Walnüsse in einer Pfanne erhitzen und von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Schokolade raspeln und zusammen mit den Pinienkernen über die Apfelscheiben streuen.

### Für den Pina-Colada-Shot:

Ananassaft, Cream of Coconut, beide Rumsorten, Sahne und Zitronensaft in den Mixer geben und das ganze ca. 25 Sekunden gut mixen. Am Ende den Curacao mit einer Spritze dazugeben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 20. November 2019

# Walnuss-Dattel-Creme mit karamellisierten Walnüssen

**Für zwei Personen**

**Für die Creme:**

10 entsteinte getrocknete Dattel    4 Walnüsse    200 g Schmand

2 EL Schlagsahne    1 TL Honig    1 Prise Zimt

1 TL Zucker

**Für den Walnuss-Karamell:**

4 Walnüsse    5 TL Zucker

**Für die Creme:**

Die Datteln mit vier Esslöffeln Wasser und den Walnüssen mit einem Stabmixer zerkleinern. Schmand mit Sahne, Honig, Zimt und Zucker mit einem Schneebesen unterrühren.

**Für den Walnuss-Karamell:**

Walnüsse grob hacken. Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen und Walnüsse darin wenden. Abkühlen lassen.

Das Dessert in Gläsern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 07. November 2019

# Zitronen-Tiramisu mit selbstgebackenen Amaretti

**Für zwei Personen**

**Für die Amaretti:**

350 g gemahlene Mandeln	3 Eier	285 g Zucker
100 g Puderzucker	2 TL Vanillezucker	2 TL Bittermandelöl
50 g Pistazienkerne	1 Prise Salz	

**Für das Tiramisu:**

250 g Mascarpone	100 ml Amaretto	1 Espresso
2 Eier	1 Zitrone	2 EL Puderzucker
Kakaopulver		

**Für die Amaretti:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

In einer großen Schüssel die Mandeln und Pistazienkerne mit dem Zucker, Vanillezucker und Salz gut vermischen. Eier trennen.

Eiweiße mit dem Schneebesen kurz schaumig, aber nicht steif schlagen. Das Bittermandelöl kurz unterschlagen. Die Mandel-Zucker-Mischung hinzufügen und alles gründlich vermengen, bis ein gleichmäßiger, leicht klebriger Teig entsteht.

Puderzucker in einen tiefen Teller geben. Aus dem Teig walnussgroße Kugeln (ca. 2 cm Durchmesser) formen und diese in dem Puderzucker wälzen, bis sie dick überzogen sind. Mit etwas Abstand auf das Blech legen. Auf der mittleren Schiene ca. 10 bis 12 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn die Unterseite leicht gebräunt ist.

**Für das Tiramisu:**

Eier trennen. Eigelbe steif schlagen und den Puderzucker unterheben.

Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Mascarpone langsam unter die Eigelb-Puderzucker-Mischung geben und mit Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Gebackenen Amaretti mit Kaffee und Amaretto beträufeln. Creme und die Amaretti abwechselnd aufschichten. Ein Amaretti dazulegen.

Das Dessert mit Kakaopulver garnieren und servieren.

Christina Nater am 01. August 2019

**Fisch**

# Dorade mit Pimientos de Padrón, Polenta, Zitronen-Aioli

## Für zwei Personen

### Für die Dorade:

1 ganze Dorade	2 Zitronen	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	Grobes Meersalz	1 Prise Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer		

### Für die Pimientos:

200 g Pimientos de Padrón	Olivenöl	grobes Meersalz
---------------------------	----------	-----------------

### Für die Polenta:

150 g instant Polenta	25 g schwarze milde Oliven	1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
20 g Pinienkerne	50 g Parmesan	1 rote Chilischote
350 ml Gemüsefond	250 ml Milch	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Zitronen-Aioli:

100 ml Milch (zimmerwarm)	1 Knoblauchzehe	2 Zitronen
200 ml Rapsöl	Salz	

### Für die Oliven:

100 g grüne Oliven	2 EL Mehl	2 Eier
2 EL Paniermehl	2 EL Pankomehl	Öl

## Für die Dorade:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Doraden innen und außen abwaschen und trocken tupfen. Zitronen in Scheiben schneiden. Doraden innen mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Einen Stiel Rosmarin und ein paar Scheiben Zitrone hineingeben. Außen die Doraden mit dem groben Meersalz einreiben.

In einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 3 Minuten scharf anbraten.

Danach im Backofen bei 80 Grad langsam durchziehen lassen (ca. 12 Minuten).

## Für die Pimientos de Padrón:

Pimientos waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pimientos darin rundum braten, bis die Haut Blasen wirft. Die fertigen Pimientos auf einem Küchentuch abtropfen lassen und danach mit Meersalz bestreuen.

## Für die mediterrane Polenta:

Oliven grob hacken. Kräuter abbrausen und trockenwedeln, vom Thymian und Rosmarin die Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und sehr fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Zwiebel in Öl etwa 5 Minuten glasig dünsten, Knoblauch 1 Minute mitdünsten. Chili, Oliven, Thymian und Rosmarin zugeben und bei schwacher Hitze 1-2 Minuten unter Rühren anbraten. Fond dazugießen und aufkochen. Polenta einrieseln lassen und die Herdplatte ausschalten.

Polenta etwa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Am Schluss etwas gehobelten Parmesan, Milch, Butter und angeröstete Pinienkerne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Zitronen-Aioli:

Milch, Öl, Salz und abgeriebene Zitronenzeste in einen hohen Becher geben. Knoblauchzehe abziehen und dazugeben. Mit einem Stabmixer auf niedriger Stufe ganz unten am Boden des Gefäßes ca. eine Minute lang mixen, ohne den Mixer zu bewegen. Wenn man das Gefühl hat,

die Masse wird fest, den Mixer ganz langsam hoch ziehen. Nun einmal auf höherer Stufe kräftig durchmischen. Eventuell noch mehr Knoblauch oder Salz hinzufügen. Kurz im Kühlschrank durchziehen lassen.

**Für die Oliven:**

Panierstation aus Mehl, Ei und einer Mischung aus Paniermehl und Pankomehl bereitstellen. Oliven nacheinander in Mehl, Eiern und Paniermehl wenden, sodass sie vollständig bedeckt sind. Oliven im heißen Öl ca. 1 Minute ausbacken, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 15. Juli 2019

# Fisch-Frikadelle im Brötchen, Remoulade, Pommes frites

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut	100 g Räucherlachs	2 Sardellen (Glas)
2 Eier	1 Zwiebel	1 Bund Petersilie
3 EL Semmelbrösel	40 g Butter	3 EL Sonnenblumenöl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Remoulade:

3 Essiggurken	5 Kapern	3 Sardellen
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 Eier	1 TL Estragonsenf
2 EL saure Sahne	200 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Brötchen:

150 g Mehl	1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Trockenhefe
------------	------	------------------------------

1 Prise feines Salz

### Für die Pommes frites:

400 g festk. Kartoffeln	4 EL Olivenöl	! L Frittierfett
-------------------------	---------------	------------------

1 Prise feines Salz

### Für die Garnitur:

1 große Tomate	50 g Rucola
----------------	-------------

**Für den Fisch:** Den Kabeljau waschen und trockentupfen. Kabeljau, Räucherlachs und Sardellen fein würfeln. Die Eier trennen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und mit Fischwürfel, Eigelb, Petersilie und Semmelbrösel vermischen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und mit Semmelbröseln bestreuen. In einer Pfanne mit reichlich Öl und Butter etwa 8 Minuten goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**Für die Remoulade:** Die Eier trennen. Eigelb und Estragonsenf mischen und mit langsam einfließendem Öl zu einer Mayonnaise mixen. Für die Pommes etwas beiseite stellen. Schnittlauch putzen und in Röllchen schneiden.

Essiggurken, Kapern und Sardellen hacken und mit den Zwiebeln in die übrige Mayonnaise rühren. Mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Brötchen:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen, das Ei und 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Zu kleinen Brötchen formen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

**Für die Pommes frites:** Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und zu gleichmäßigen Pommessticks schneiden.

Öl in der Fritteuse auf 200 Grad erhitzen und die Pommes hineingeben.

Nach 50 Sekunden die Pommes mit einer Schaumkelle herausnehmen und abkühlen lassen. Die Fritteuse auf 210 Grad aufdrehen und die Pommes ein zweites Mal in die Fritteuse geben. Für  $3\frac{1}{2}$  Minuten frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

**Für die Garnitur:** Die Tomate waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Rucola waschen und trockenschleudern.

Die Brötchen mit Remoulade, Tomaten und Salat belegen, die Frikadelle hineingeben und mit Pommes frites servieren.

Jakob Herrmann am 21. August 2019

# Heilbutt mit Süßholz-Aroma und Pastinaken-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 120 g                      80 g Butter                      Süßholzpulver  
Rauchsalz

### Für das Pastinakenpüree:

300 g Pastinake                      1 Schalotte                      4 cm Ingwer  
100 ml Gemüsefond                      50 ml Weißwein                      100 ml Sahne  
1 Zitrone (1 EL Saft)                      2 EL Crème-fraîche                      50 g Butter  
Salz                      Cayennepfeffer

### Für den gerösteten Hafer:

1 EL Hafer

### Für die Zwiebeln:

100 g Perlzwiebeln                      50 ml Apfelessig                      50 ml weißer Balsamico  
50 g Waldhonig                      ½ TL Salz                      ¼ TL Pfeffer

### Für den Grünkohl-Saft, -Chips:

200 g Grünkohl                      2 Grünkohlblätter                      Pflanzenöl

**Für die Cranberries:**                      50 g frische Cranberries                      100 g Zucker

### Für den Heilbutt:

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Butter in einem kleinen Topf bräunen. Fisch mit Salz und Süßholzpulver würzen. Fisch auf einen Teller geben und mit Butter übergießen. Teller mit Klarsichtfolie überziehen.

Fisch im Ofen ca. 12 Minuten glasig garziehen lassen.

### Für das Pastinakenpüree:

Schalotte abziehen und kleinwürfeln. Ingwer schälen und kleinhacken.

Pastinake schälen, würfeln und zusammen mit der gewürfelten Schalotte und dem Ingwer in etwas Butter andünsten. Mit Weißwein und Fond ablöschen und kurz einkochen lassen. Sahne dazugeben und Pastinaken in der Flüssigkeit weichkochen. Butter und Crème fraîche dazugeben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer fein pürieren.

### Für den gerösteten Hafer:

Hafer in einer Pfanne ohne Fett rösten.

### Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, halbieren und mit der Schnittfläche in eine Pfanne setzen. Rösten bis die Schnittfläche schwarz ist. Apfelessig, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Sauteuse erhitzen und Zwiebeln darin weich schmoren.

Zwiebeln herausnehmen und die einzelnen Segmente voneinander trennen.

### Für den Grünkohl-Saft, -Chips:

Grünkohl im Entsafter entsaften und anschließend mit dem Fond der Zwiebeln abschmecken.

Kleine Teile der Grünkohlblätter in ca. 170 Grad heißem Pflanzenöl knusprig ausfrittieren und auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen.

### Für die Cranberries:

Cranberries halbieren. 200 ml Wasser erhitzen und Zucker darin auflösen. Kurz einkochen lassen und dann die halbierten Cranberries dazu geben. Ca. 5 Minuten einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Lühns am 19. November 2019

# Heilbutt mit Wurzel-Gemüse, Basmati, Pfeffer-Senf-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets, à 120 g	2 EL Butterschmalz	1 Zweig Thymian
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

### Für das Wurzelgemüse:

2 Karotten	2 Pastinaken	2 EL Butterschmalz
1 Zweig Thymian	Salz	Pfeffer

### Für die Pfeffer-Senf-Sauce:

100 ml Fischfond	100 ml trockenen Weißwein	100 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL mittelscharfen Senf	$\frac{1}{2}$ TL eingel. grünen Pfeffer	1 Lorbeerblatt
1 TL Ahornsirup	Speisestärke	Salz

### Für den Reis:

$\frac{1}{2}$ Tasse Basmati-Reis	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Zitrone
1 Nelke	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

### Für den Heilbutt:

Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Hälfte der Zitronenschale abreiben. In einer Pfanne Butterschmalz mit Thymian und der Zitronenschale zerlassen und Fisch von jeder Seite 3-4 Minuten darin braten.

### Für das Wurzelgemüse:

Karotten und Pastinaken schälen und in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und Karotten und Pastinaken mit Thymian darin leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Pfeffer-Senf-Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte halbieren. Fischfond und Weißwein mit Schalotte, Knoblauch und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen und 8 Min köcheln lassen. Schalotte, Knoblauch und Lorbeerblatt herausnehmen, Sahne dazu geben und Sauce wieder aufkochen. Senf und grünen Pfeffer dazu geben und weiter köcheln lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Sauce eventuell mit ein wenig Speisestärke binden, Petersilie dazu geben und Sauce mit Salz abschmecken. Bei zu viel Säure, gegebenenfalls mit Ahornsirup abschmecken.

### Für den Reis:

Reis in einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Schalotte abziehen, ein Hälfte sehr fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten.

Reis zugeben und 2 Minuten mit dünsten. Zitrone halbieren und eine Scheibe abschneiden.  $\frac{3}{4}$  Tasse heißes Wasser, Zitronenscheibe, Nelke und Salz zugeben und umrühren. Zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze garen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 07. Oktober 2019

# Kabeljau mit geschmortem Spinat, Beurre blanc und Dill-Öl

## **Für zwei Personen**

### **Für den Kabeljau:**

400 g Kabeljau-Loin      100 ml Milch      20 g Salz

### **Für den Spinat:**

500 g Spinat              1 Schalotte      1 Knoblauchzehe  
100 ml Sahne              Butterschmalz      Salz  
Pfeffer

### **Für die Beurre Blanc:**

100 g kalte Butter      1 Schalotte      50 ml Weißwein  
50 ml Sahne              Salz

### **Für das Dillöl:**

180 ml Rapsöl              100 g Dill      20 g Petersilie

### **Für die Garnitur:**

1 Kohlrabi

## **Für den Kabeljau:**

Den Fisch waschen und trockentupfen. In drei gleich große Stücke schneiden. 500 ml Wasser mit der Milch und dem Salz in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Bei 52 °C etwa 20 Minuten im Wasserbad ziehen lassen.

## **Für den Spinat:**

Für den Spinat die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. In Butterschmalz glasig dünsten. Spinat putzen und dazugeben und unter Rühren dünsten, bis er beginnt, zusammenzufallen. Mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Für die Beurre Blanc:**

Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Butter glasig dünsten, Zwiebeln sollten keine Farbe annehmen. Den Rest der Butter in Würfel schneiden und in die Gefriertruhe geben. Schalotten mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne zugeben und erneut reduzieren lassen. Jetzt nach und nach die eiskalten Butterwürfel mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren, bis eine Bindung entstanden ist. Ggf. mit Salz abschmecken und kurz vor dem Servieren erneut mit einem Schneebesen oder Pürierstab aufmixen.

## **Für das Dillöl:**

Dill mit der Petersilie und dem Öl in einem leistungsstarken Standmixer auf der höchsten Stufe etwa 10 Minuten mixen, bis der Dill und die Petersilie möglichst vollständig in das Öl eingearbeitet sind. Durch ein feines Sieb passieren und in eine Quetschflasche füllen.

## **Für die Garnitur:**

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.

Den Spinat in einen tiefen Teller setzen, 3 Scheiben Kohlrabi und den Fisch darauf drapieren. Mit der Beurre blanc übergießen und mit Dillöl beträufeln.

Michael Spachmann am 23. Juli 2019

# Kabeljau mit Knäckebrot-Knusper, Petersilienwurzel-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

2 Kabeljau-Loin à 150 g	160 ml milder Kefir	2 frische Lorbeerblätter
50 g frische Wacholderbeeren	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

### Für den Knusper:

2 Sch. Knäckebrot	2 EL Butter
-------------------	-------------

### Für das Püree:

200 g Petersilienwurzel	2 EL Butter	80 g Sahne
Zucker	Salz	

### Für den Queller:

30 g Queller	1 TL Butter
--------------	-------------

### Für die Bete:

1 Kn. vorgegarte Rote Bete	1 Kn. rosa weiße Ringelbete	1 mini Kn. Gelbe Ringelbete
1 mini Kn. Orange Ringelbete	1 kleine Schalotte	70 ml Balsamico Bianco
70 ml geröst. Haselnussöl	1 Msp. mittelscharfer Senf	1 Zweig Dill
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Schaum:

100 g Schinken-Würfel	1 Schalotte	200 ml Sahne
2 TL Sojalecithin	Salz	

### Für den Fisch:

Das Wasser im Sous-Vide-Becken auf 54 Grad einstellen. Lorbeerblätter mehrmals einreißen und Wacholderbeeren im Mörser anstoßen. Beides mit Salz und Kefir vermischen und in einen Sous-Vide-Beutel geben.

Kabeljau hinzufügen und den Beutel zu schweißen. Im Sous-Vide-Becken 20 Minuten garen lassen.

Beutel aufschneiden und den Fisch vorsichtig heraus holen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### Für den Knusper:

Knäckebrotsscheiben in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Fleischklopfer in feine Brösel klopfen.

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen lassen und solange im Topf lassen, bis diese leicht gebräunt ist. Ein kleines Sieb mit Küchentrepp auslegen und die Butter dadurch in eine Tasse filtern.

Kurz vorm Anrichten die feinen Brösel auf die Fischfilets verteilen und mit je 1 EL Braunen Butter übergießen.

### Für das Püree:

Petersilienwurzel schälen, würfeln und in einem Topf mit Butter anschwitzen, Sahne angießen, leicht salzen und weichkochen, danach pürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Zucker würzen.

### Für den Queller:

Queller gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen, den Queller dazugeben und circa 2 Minuten anbraten.

### Für die Bete:

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Schalotte abziehen und feinhackeln. In einer kleinen Schüssel Schalotte, Balsamico, Haselnussöl und Senf miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und den Dill unterrühren.

Ringel-Beten schälen und mit der Aufschnittmaschine von jeder einige Scheiben in 2mm dicke

Scheiben abschneiden. Etwas gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen und die Scheiben darin bissfest blanchieren, herausnehmen und in die Schüssel in die Vinaigrette hineingeben. Aus der vorgegarten Roten Bete mit einem Kugelausstechen Kugeln ausstechen und ebenfalls leicht marinieren.

**Für den Schaum:**

Schalotte abziehen und würfeln. In einem Topf die Speckwürfel, ohne Zugabe von Fett, mit den Schalottenwürfeln leicht anbraten. 150 ml Sahne hinzufügen und einmal aufkochen. Topf von der Herdplatte nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Restliche Sahne zugeben, erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Salzen und Sojalecithin dazugeben. Durch ein Sieb passieren und die aufgefangene Speck- Sahne mit dem Stabmixer aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 19. November 2019

# Kabeljau mit Senf-Soße, Baby-Spinat und Bratkartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets, à 150 g	2 EL Butter	2 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

**Für die Bratkartoffeln:**

200 g festk. Kartoffeln	50 g durchw. Speck	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 EL Rapsöl	Salz

**Für die Senfsauce:**

125 g Crème-fraîche	150 ml Milch	3 EL körniger Senf
1 TL Zucker	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

**Für den Baby-Spinat:**

150 g Baby-Spinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	1 EL Sahne	1 EL Gemüsefond
1 Muskatnuss	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

**Für den Kabeljau:**

Die Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Butter in eine Pfanne geben und Kabeljaufilets darin von beiden Seiten 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

**Für die Bratkartoffeln:**

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Einen kleinen Topf Salzwasser aufkochen. Kartoffeln schälen und Speck in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen. In einer heißen Pfanne Speck auslassen und herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln in Scheiben schneiden und in der Pfanne goldbraun anbraten, etwas salzen. Zwiebeln dazugeben und mitbraten. Speck wieder in die Pfanne geben und alles umrühren. Anschließend Petersilie in die Pfanne geben und durchschwenken.

**Für die Senfsauce:**

Crème fraîche und Milch in einem kleinen Topf aufkochen. Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft und Zitronenabrieb mit in den Topf geben und die Sauce mit einem Stabmixer mixen.

**Für den Baby-Spinat:**

Babyspinat waschen und trockenschleudern. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Butter in der Pfanne erhitzen, eine Hälfte Knoblauch und die Schalottenwürfel darin anbraten. Spinat dazugeben und so lange braten bis er zerfällt. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Muskatnuss reiben und Spinat damit abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heyer am 21. August 2019

# Kabeljau-Filet auf Kartoffel-Stampf und Blumenkohl

## Für zwei Personen

### Für das Kabeljaufilet:

Kabeljaufilet à ca. 400 g	1 Knoblauchzehe	20 g frischer Ingwer
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 EL ungesüßtes Mandelmus	100 ml Milch
200 Fischfond	200 Gemüsefond	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Kartoffelstampf:

6 große festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel	120 ml Milch
40 g Butter	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver
Safranfäden	Salz	

### Für das Kartoffelstroh:

2 Kartoffeln	2 EL Mehl	Sonnenblumenöl
Salz		

### Für das Blumenkohl-Püree:

1 Blumenkohl	1 Limette	25 g Cashewkerne
100 ml Gemüsefond	1 EL Crème fraîche	1 EL Butter
1 Muskatnuss	1 EL gelbes Currypulver	Salz, Pfeffer

### Für den panierten Blumenkohl:

1 mittelgroßer Blumenkohl	3 EL Mehl	1 großes Ei
4 gehäufte EL Semmelbrösel	4 gehäufte EL Pankomehl	2 EL Butterschmalz
2 TL Kurkuma	1 Muskatnuss	Salz

### Für die Sauce hollandaise:

180 g Butter	4 Eier (Eigelb)	1 Zitrone
1 EL halbtrock. Weißwein	0,5 g Safran	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

### Für das Kabeljaufilet:

Die Milch in einem Topf erhitzen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in Scheiben schneiden. Zusammen mit der Chilischote in die Milch geben. Olivenöl und Mandelmus unterrühren.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen, entgräten und in 2 Stücke schneiden. Mit Salz würzen. Fischstücke in die warme Mandelmilch und Fond legen, zugedeckt einmal aufkochen, dann bei sehr milder Hitze ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. (Achtung: Fond niemals über 90 Grad heiß werden lassen). Fisch aus der Milch nehmen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Für den Kartoffelstampf:

Safran in kaltes Wasser einlegen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in dem Salzwasser gar kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind, das überschüssige Wasser abgießen. Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Safranfäden, Butter, warme Milch, Salz, etwas Muskat und Kurkumapulver zu den Kartoffeln geben und mit dem Kartoffelstampfer gut zerdrücken.

### Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen und mit einer Mandoline in feine Fäden hobeln.

Trocken tupfen, in Mehl wenden und in heißem Öl (ca. 180 Grad) ca. 2 Minuten Goldgelb fritieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und abschließend mit Salz bestreuen.

### Für das Blumenkohl-Püree:

Blumenkohl putzen und in einem Topf mit Salzwasser und Gemüsefond garen. Wenn die Röschen weich sind, diese fein stampfen und ggf. durch ein Sieb drücken. Crème fraîche und Butter mit einem Schneebesen unterrühren. Kräftig mit Curry, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Cashewkerne anrösten und als Garnitur verwenden.

**Für den panierten Blumenkohl:**

Blumenkohl waschen, putzen und in nicht zu kleine Röschen zerteilen.

In einem Topf den Blumenkohl mit Wasser, Salz und geriebener Muskatnuss zum Kochen bringen und für ca. 6-8 Minuten köcheln lassen. Blumenkohl sollte dabei bissfest gegart werden. Blumenkohl danach unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Drei Panierschüsseln mit jeweils Mehl, Ei und einer Mischung aus Paniermehl und Pankomehl vorbereiten. Blumenkohl ggf. noch mit etwas Salz, Kurkuma und geriebener Muskatnuss bestreuen.

Blumenkohlröschen nun zuerst in Mehl, danach in Ei und im Paniermehl wälzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und den panierten Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze braten, bis er ringsherum eine goldgelbe Kruste erhalten hat.

**Für die Sauce hollandaise:**

Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Butter zerlassen, aber nicht stark erhitzen. Etwas Wasser erhitzen und 2 Esslöffel mit dem Safran verrühren, 1 Minute ziehen lassen und gut umrühren. Eier trennen und Eigelbe verrühren. Das gefärbte Wasser zu der Ei-Menge geben.

Eigelbe mit dem „Safran-Wasser“, Zitronensaft, Weißwein und etwas Salz in eine runde Schüssel geben und auf ein heißes Wasserbad stellen. Mit einem Schneebesen verrühren, bis die Masse cremig ist und sich ihr Volumen etwa verdoppelt hat. Flüssige Butter nach und nach unterziehen. Zuerst Teelöffel-, dann Esslöffelweise. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 16. Juli 2019

# Lachs-Filet mit Kartoffel-Schuppen, Dip, Erbsen-Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

2 Lachsfilets, (120 g)	1 mittlere, festk. Kartoffel	1 Ei
100 g Butter	Mehl	Meersalz
weißer Pfeffer		

**Für das Erbsenpüree:**

250 g TK Erbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Zitrone	125 ml trock. Riesling	50 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für das Paprika-Zucchini-Gemüse:**

4 Spitzpaprika	1 mittelgroße Zucchini	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	125 ml trock. Riesling	1 EL Tomatenmark
edelsüßes Paprikapulver	Chilipulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für den Dip:**

1 Stange Meerrettich	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse	125 g Schmand
75 g Naturjoghurt	1 EL scharfer Senf	Salz, Pfeffer

**Für den Lachs mit Kartoffelschuppen:** Die Lachsfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Ei verquirlen.

Die Lachsseite ohne Haut zunächst mit Mehl, dann mit Ei benetzen und mit den gehobelten Kartoffelscheiben belegen. Diese leicht andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lachs jeweils 3 Minuten von jeder Seite braten, dabei mit der Hautseite beginnen. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

**Für das Erbsenpüree:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In Butter anschwitzen, mit Riesling ablöschen und die Erbsen dazugeben. Zitronenschale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb abschmecken.

Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten ziehen lassen. Erbsen in einen hohen Becher umfüllen, mit einem Pürierstab zerkleinern und durch ein Sieb streichen.

**Für das Paprika-Zucchini-Gemüse:** Die Spitzpaprika und Zucchini waschen. Die Spitzpaprika der Länge nach halbieren, vom Strunk und den Kernen befreien und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Zucchini ebenfalls der Länge nach halbieren und in gleichgroße Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, ca. 1 EL Tomatenmark dazugeben und mitbraten. Das Gemüse in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver würzen. Bei schwacher Hitze ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. [kuechenschlacht.zdf.de](http://kuechenschlacht.zdf.de)

**Für den Dip:** Petersilie, Zitronenmelisse und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ein wenig Schnittlauch zum Garnieren beiseitelegen. Den Schmand und den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Petersilie, Zitronenmelisse und Schnittlauch verrühren. Ca. 20 g Meerrettich reiben und mit einem EL Senf unter den Dip heben. Zitronenschale abreiben.

Dip mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 16. September 2019

# Räucherlachsforelle, Topinambur, Pilze mit Kresse-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Räucherlachsforelle:

2 Filets von Lachsforelle à 150 g	5 Zweige Rosmarin	6 Zweige Thymian
1 Zitrone	2 EL Sonnenblumenöl	5 Wachholderbeeren
150 g Räuchermehl	Rauchsalz	Salz
Pfeffer		

### Für die hovmästarsas:

1 EL Dijonsenf	1 EL grobkörn. Dijonsenf	2 EL Honig
1 ½ EL Weißweinessig	4 EL Rapsöl	4 Zweige Dill
2 EL brauner Zucker	Salz	Pfeffer

### Für das Topinamburpüree:

200 g Topinambur	50 g Kartoffeln	1 Zitrone
150 ml Milch	100 ml Sahne	40 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Topinambur-Chips:

2 Knollen Topinambur	Öl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Cayennepfeffer	Salz	

### Für die Pfifferlinge:

100 g Pfifferlinge	3 Eier	50 ml Milch
50 ml Sahne	300 g Panko	50 g Mehl
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Steinpilze:

100 g Steinpilze	1 Schalotte	2 Zweige glatte Petersilie
10 g Butter	1 EL neutrales Öl	Salz Pfeffer

### Für den Kressesalat:

1 Bund Gartenkresse	1 Bund Brunnenkresse	1 Bund Kapuzinerkresse
15 g Blaubeeren	1 EL Pinienöl	1 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig	1 Zitrone	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Räucherlachsforelle:

Die Filets waschen und trocken tupfen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Filets mit Sonnenblumenöl einreiben,

Kräuter dazugeben und mit Rauchsalz und Pfeffer ringsherum großzügig würzen.

Den Boden eines großen Bräters zum Schutz mit einer doppelten Lage Alufolie auslegen und mit dem Räuchermehl bedecken. Den Topf auf den Herd stellen und erhitzen. Die Nadeln von den Kräutern und die Wachholderbeeren dazugeben. Die Filets auf ein entsprechendes Gitter legen und in den Topf setzen. Sobald das Mehl zu rauchen beginnt, mit dem Deckel verschließen und die Filets ca. 10 Minuten im Rauch garen.

### Für die hovmästarsas:

Senf, Honig, Weißweinessig, Rapsöl, Zucker, 2 ½ EL Wasser, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß miteinander vermischen. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Inhalt des Bechers mit dem Pürierstab wie eine Mayonnaise hochziehen und anschließend den Dill unterrühren. Sauce etwas ziehen lassen.

### Für das Topinamburpüree:

Zitrone waschen. Topinambur und Kartoffeln waschen und schälen. Mit der Milch und 1 Prise Salz aufkochen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Danach die Milch abgießen und auffangen. Topinambur und Kartoffeln fein stampfen. So viel von der Milch wieder dazugeben, dass

unter Rühren ein glattes Püree entsteht. Butter und etwas Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Muskat würzen.

**Für die Topinambur-Chips:**

Topinambur-Knollen schälen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in dünne Scheiben schneiden.

In reichlich Öl goldgelb ausbraten. Die Chips auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit etwas Salz, Paprika und Cayennepfeffer würzen.

**Für die Pfifferlinge:**

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Panierstation aufbauen. Pilze mehlieren und dann durch das Gemisch aus Eiern, Sahne, Milch, Pfeffer und Salz ziehen. Abschließend in Panko wälzen und ca. 5 Minuten goldgelb in der Fritteuse ausbacken.

**Für die Steinpilze:**

Schalotte abziehen und würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Pilze putzen und in einer sehr heißen Pfanne unter Schwenken in heißem Öl anbraten. Schalottenwürfel und die gehackte Petersilie zugeben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, Butter dazugeben und unter ständigem Hin- und Herschwenken ca. 3 Minuten weiterbraten.

**Für den Kressesalat:**

Die unterschiedlichen Kressesorten abbrausen und trocken tupfen. Öle, Essig, ein paar Spritzer Zitrone, eine Prise Salz und Zucker und etwas Pfeffer in eine Schüssel geben und verführen. Danach die Kresse kurz darin marinieren. Blaubeeren verlesen, halbieren und unter den Salat mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 19. November 2019

# Rotbarbe, Ratatouille, Fenchel-Risotto, Anis-Safran-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis	2 kleine Fenchelknollen	800 ml Gemüsefond
3 EL Butter	50 ml trockener Weißwein	75 g ital. Hartkäse
Salz	Pfeffer	

### Für das Ratatouille:

1 Zucchini	1 kleine Aubergine	1 rote Paprika
1 grüne Paprika	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

### Für die Meerbarben:

4 Rotbarbenfilets	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	---------------	---------------

### Für die Sauce:

1 Karotte	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 ml Anisschnaps	200 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark
1 EL Olivenöl	1 EL Fenchelsamen	1 Döschen (0,1 g) Safran
Salz	Pfeffer	

## Für das Risotto:

Die Fenchelknollen vom Grünen trennen und in 1cm dicke Spalten schneiden. Gemüsefond erwärmen. In einem Topf 1 EL Butter erwärmen und den Risottoreis 2 Minuten darin dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. So viel heißen Fond zugießen, dass der Reis vollständig bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20-25 Minuten garen. Dabei immer wieder etwas Fond zugießen.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelspalten darin 7 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Salzen und pfeffern. Den Hartkäse reiben und mit dem Rest Butter und Fenchelspalten unter den Risotto rühren und abschmecken.

## Für das Ratatouille:

Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und trockentupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Alles in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 10 Minuten in Olivenöl anbraten, bis die Zwiebel glasig wird. Thymian zugeben. Salzen und pfeffern.

## Für die Meerbarben:

Rotbarbenfilets abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In Olivenöl 2 Minuten auf der Haut- und 3 Minuten auf der Fleischseite braten.

## Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Karotte schälen. Zwiebel, Knoblauch und Karotte in feine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig andünsten. Anisschnaps angießen, Safran und Tomatenmark zugeben. Gemüsefond angießen, bis alles bedeckt ist. 20 Minuten köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Fenchelsamen mörsern. Den gemörserten Fenchelsamen dazugeben. Mit einem Mixstab pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 15. Juli 2019

# Saibling-Filet mit Kartoffel-Püree, glasierte Karotten

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Saiblingsfilets à 200 g	30 g Butter	3 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Kartoffelpüree:**

500 g mehligk. Kartoffeln	2 EL Trüffelöl	1 schwarzer Trüffel
150 ml Milch	15 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für die Karotten:**

8 Karotten mit Grün	1 EL flüssiger Honig	4 Zweige Thymian
30 g Butter	Salz	

**Für den Fisch:**

Das Saiblingsfilet waschen, trockentupfen und gut salzen. Das Filet in einer Pfanne mit Butter und Öl langsam goldbraun braten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Kartoffelpüree:**

Die Kartoffeln schälen, waschen und in große Stücke schneiden. In Salzwasser bei mittlerer Hitze gar kochen, abseihen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Milch in einem kleinen Topf erwärmen, Butter darin auflösen und zu den gepressten Kartoffeln geben. Gut mixen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Trüffelöl unterheben und frischen Trüffel drüber hobeln.

**Für die Karotten:**

Karotten waschen, das Grün bis auf ca. 1 cm abschneiden und kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Honig darin karamellisieren.

Karotten hinzugeben, mit wenig Wasser aufgießen, salzen und in der Pfanne dünsten. Thymian abrausen, trockenwedeln und die Karotten mit Thymian-Blättern abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Herrmann am 22. August 2019

# Saibling-Praline, Sauerrahm-Röllchen mit Saibling

## Für zwei Personen

### Für die Saiblings-Praline:

150 g Saiblingsfilet	50 g Mango	$\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
200 g Kataifi-Teigfäden	3 EL Sahne	Pflanzenöl
Salz	Cayennepfeffer	

### Für die Sauerrahmröllchen:

1 großes Saiblingsfilet	120 g Sauerrahm	80 g Crème-fraîche
40 g geschlagene Sahne	2 Blatt Gelatine	1 Zitrone (Saft, Abrieb)
1 EL Wasabipaste	1 Prise Zucker	Salz
Cayennepfeffer		

### Für den lauwarmen Saibling:

2 Saiblingsfilets à 70 g	1 Limette (Abrieb)	50 g Butter
Ducca-Gewürz	Meersalzflöckchen	

### Für die Saiblings-Brandade:

100 g mehligk. Kartoffel	Reste vom Saiblingsfilet	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	200 ml Geflügelfond	1 EL geschlagene Sahne
20 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie	1 Muskatnuss
1 Prise Zucker	Salz	Cayennepfeffer

### Für das Mosaik:

2 gelbe reife Mango	2 vorgeg. Rote Bete	Blätter Frisèesalat
50 g Baby-Wildkräutersalat	essbare Blüten	70 ml Balsamico bianco
70 ml Olivenöl	Zucker	Salz

### Für die Garnitur:

Saiblingskaviar

## Für die Saiblings-Praline:

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Saibling abtupfen und in feine Würfel schneiden. Zitrone auspressen. Aus 80 g des Saiblingsfilets, der Sahne, Salz, 1 Spritzer Zitrone und etwas Cayennepfeffer im Blitzhacker eine Farce mixen. Mango schälen und in Würfel schneiden. Gewürfelte Mango und gewürfeltes Saiblingsfilet unterziehen und abschmecken. Aus der Masse mit dem Esslöffel Nocken abstechen und diese mit Kataifiteig umwickeln.

In 160 Grad heißem Öl für etwa 90 Sekunden goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für die Sauerrahmröllchen:

Saiblingsfilet abbrausen, trockentupfen und kurz anfrieren.

Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Sauerrahm und Crème fraîche mit einander verrühren. Gelatine einweichen, schmelzen und mit einer kleinen Menge Sauerrahm- Crème fraîche vermischen und unterheben. Masse rühren.

Vorsichtig die geschlagene Sahne unterheben. Mit Wasabi, Zucker, Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft- und Abrieb abschmecken und in eine Spritzsack mit Lochtülle abfüllen.

Saibling mit einer Aufschnittmaschine in dünne Scheiben aufschneiden, Sauerrahmmousse aufspritzen und zu Röllchen formen. Bis zum Anrichten kalt stellen.

## Für den lauwarmen Saibling:

Butter im Topf bräunen und in einen flachen Teller geben. Fischfilets in der Butter wenden und Teller mit Frischhaltefolie bedecken. Im Ofen 7 Minuten confieren lassen. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Meersalzflöckchen mit Limettenabrieb und Ducca hacken und etwas davon über jedes Fischfilet geben.

**Für die Saiblings-Brandade:**

Kartoffel schälen, vierteln und im Geflügelfond weich kochen. Etwas Fond abgießen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Kartoffeln mit Knoblauch, Sahne, Butter und Saibling mit einem Mixstab pürieren. Ggf. noch Fond hinzufügen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Brandade mit Zucker, Zitronensaft- und Abrieb, Cayennepfeffer, Muskat, Salz und Petersilie abschmecken.

**Für das Rote-Bete-Mango-Mosaik:**

Aus Essig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.

Rote Bete mit der Aufschnittmaschine in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Aus den Scheiben nun 4 Rechtecke 2x2 cm schneiden und marinieren. Dasselbe mit der Mango machen (hier 5 Rechtecke).

Kurz vor dem Anrichten Wildkräuter, Frisèe und Blüten damit marinieren.

**Für die Garnitur:**

Mango und Rote Bete im Mosaik anrichten. Auf zwei Ecken 1 TL Brandade anrichten worauf jeweils der lauwarme Saibling und die Praline gesetzt wird. Auf die dritte Ecke ein Röllchen vom Saibling platzieren.

Röllchen mit etwas Kaviar verzieren. Auf die vierte Ecke eine kleine Portion des marinierten Salates setzen. Ggf. mit Blüten und Kräutern den Teller noch weiter dekorativ ausgarnieren und servieren.

Lisa Lührs am 12. September 2019

# Seeteufel an Erbsen-Flan, Speck, Karotte, Sauce béarnaise

## Für zwei Personen

### Für den Seeteufel:

200 g Seeteufelfilet	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 kleine Ingwerknolle	1 Zitrone	1 Limette
200 ml Milch	150 ml Fischfond	150 ml Gemüsefond
100 ml halbtrock. Weißwein	50 g Butter	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

### Für den Erbsenflan:

400 g Erbsen (TK)	4 Scheiben Bacon	2 Eier (M)
200 g Crème-fraîche	2 Zweige Minze	4 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Zitrone	20 ml Ahornsirup	Butter
1 Prise Zucker	Eiswasser	Salz, Pfeffer

### Für den Karottenstampf:

300 g lila Karotten	1 Schalotte	150 ml Gemüsefond
25 ml Sahne	25 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Karotten:

2 gelbe Karotten	2 orangene Karotten	3 Eier
50 ml Sahne	50 ml Milch	300 g Panko
50 g Mehl	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Schalotte	250 g Butter	4 Eier
1 Zitrone	50 ml trock. Weißwein	2 EL Weißweinessig
100 ml Gemüsefond	1 Bund Estragon	1 Bund Kerbel
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

## Für den pochierten Seeteufel:

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Zitrone und Limette waschen. Schalotte, Knoblauchzehe und den Ingwer abziehen bzw. schälen und klein schneiden. In einem Topf farblos anschwitzen. Milch, die beiden Fonds, Weißwein, Butter und Lorbeerblatt dazugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen. Danach die Flüssigkeit nur noch bei kleiner Hitze warmhalten eersalznicht kochen!). Den portionierten Seeteufel 12 Minuten vor dem Servieren in die warme Flüssigkeit geben und gar ziehen (pochieren) lassen. Dabei einmal wenden. Fisch entnehmen, mit Pfeffer, Salz und Abrieb von der Zitrone und Limette würzen.

## Für den Erbsenflan:

Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Abgießen und in Eiswasser kurz abschrecken. 100 g der Erbsen beiseitestellen und die übrigen Erbsen mit der Minze (ca. 6 Blätter) vermengen und sehr fein pürieren. Püree durch ein Sieb streichen.

Eier und Crème fraîche unter das Erbsenpüree rühren, mit Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in 4 ofenfeste, gefettete Förmchen (à ca. 200 ml Inhalt) füllen. Die Förmchen in ein tiefes Backblech stellen. Soviel kochend heißes Wasser in das Backblech gießen, dass die Förmchen zu zwei Dritteln darinstehen. Flan im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Mit einem Holzspieß die Garprobe machen, es darf keine Masse mehr daran haften. Fertige Flans herausnehmen und 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Flans mit einem Messer vom Rand lösen und auf Teller stürzen.

Speckscheiben mit Ahornsirup bestreichen, auf einem Backblech auslegen und die letzten 15

Minuten mit in den Ofen geben, bis sie knusprig ausgebacken sind. Zum Anrichten den Speck in mundgerechte Stück brechen und in und auf dem Flan verteilen bzw. stecken. Die übrigen Erben mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Teller verteilen.

**Für den Karottenstampf:**

Karotten schälen, von den Enden befreien und kleinschneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotten und Karottenstücke in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Gemüsefond angießen, abgedeckt 15 Minuten weichkochen und dann abgießen. Butter, Sahne und etwas Zitronensaft zu den gegarten Karotten geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. etwas Butter untermixen und warmhalten.

**Für die frittierten Karotten:**

Karotten schälen, von den Enden befreien und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser erhitzen und Zucker und 1 EL Salz hineingeben. Die Karottenstücke etwa 5 bis 7 Minuten im Topf vorkochen, danach etwas abkühlen lassen.

Fritteuse auf 150 bis 160 Grad vorheizen und eine Panierstation aufbauen. Ganze Eier mit Sahne, Milch und etwas Salz und Pfeffer leicht schaumig schlagen. Karottenstücke mehlieren und danach durch die Eier-Mischung ziehen. In Panko wälzen, so dass die Stücke komplett bedeckt sind. In der vorgeheizten Fritteuse etwa 4 Minuten frittieren, danach auf einem Tuch abtropfen lassen.

**Für die Sauce:**

Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Weißweinessig, Weißwein und Gemüsefond auf insgesamt 100 ml einkochen lassen. Die Reduktion durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen. Butter in einem Topf zerlassen. Eier trennen und 4 frische Eigelb zu der Reduktion geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad ca. 5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Die flüssige Butter mit einem Schneebesen in einem dünnen Strahl langsam dazu gießen und unterrühren. Kessel aus dem Wasserbad nehmen. Béarnaise mit Salz, Pfeffer und eventuell 1-2 TL Zitronensaft abschmecken. Estragon und Kerbel abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Sauce damit abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 18. November 2019

# Seezungen-Röllchen mit Gemüse und Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für die Seezungenröllchen:

2 Seezungenfilets, á 100 g	1 Zitrone	2 EL Pinienkerne
2 Knoblauchzehen	1 EL Crème-fraîche	50 Olivenöl
1 Bund Basilikum	Salz	Pfeffer

### Für das Gemüse:

200 g junge Möhren	1 kleine Zucchini	1 TL Balsamicoessig
Salz	Pfeffer	

### Für die Zitrone-Ölsauce:

1 Zitrone	100 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
-----------	-----------------	---------------

### Für die Kartoffeln:

160 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Basilikum	100 g Butter
Salz		

### Für die Seezungenröllchen:

Pinienkerne in der Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und Basilikumblätter abzupfen. Alles zusammen in einem Mixer fein hacken. In eine Schüssel geben, Olivenöl und Crème fraîche nach und nach untermischen, und zu einer Paste rühren.

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dünn mit der Paste bestreichen, aufrollen und feststecken.

Zu dem unten zubereiteten Gemüse geben und zugedeckt 5 Minuten dämpfen lassen.

### Für das Gemüse:

In einem Topf mit Siebeinsatz etwas Wasser zum Kochen bringen.

Möhren und Zucchini putzen und in Streifen oder Würfel schneiden. Im Siebeinsatz verteilen und salzen und pfeffern. Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Von dem Abrieb ein wenig an das Gemüse geben und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten garen. Vor dem Servieren das Gemüse mit Balsamico beträufeln.

### Für die Zitrone-Ölsauce:

Zitrone halbieren und auspressen.  $\frac{1}{4}$  TL Salz in 75 ml Wasser auflösen.

Das Olivenöl in einer kleinen Schüssel in ein warmes Wasserbad setzen.

Nach und nach das Salzwasser und den Zitronensaft langsam zufließen lassen und mit dem Schneebesen kräftig unter das Öl schlagen.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Abgießen und etwas ausdampfen lassen. Im Topf stampfen. Basilikum vom Stängel zupfen und zusammen mit der Butter zu den Kartoffeln geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kilian Brandenburg am 08. Juli 2019

# Sesam-Lachs mit Safran-Reis, Spargel und scharfer Soße

## Für zwei Personen

### Für den Sesam-Lachs:

2 Lachsfilets, ohne Haut    2 TL weißer Sesam    2 TL schwarzer Sesam  
1 Zitrone    Kokosöl    Salz, Pfeffer

### Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel    Kokosöl    Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$  rote Paprika     $\frac{1}{2}$  Schalotte     $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe  
 $\frac{1}{2}$  rote Chilischote     $\frac{1}{2}$  EL Tomatenmark     $\frac{1}{2}$  Dose Kokosmilch  
1 EL Kokosöl     $\frac{1}{2}$  TL Currypulver    Salz

### Für den Safran-Reis:

150 g Basmati-Reis    1 Zitrone    1 TL Safranfäden  
Salz

### Für den Sesam-Lachs:

Lachsfilets waschen, trocken tupfen, in 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer würzen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Sesam vermengen, mit Zitronenabrieb würzen und Lachswürfel darin wenden. Von jeder Seite in Kokosöl leicht anbraten.

### Für den Safran-Reis:

Reis in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und eine Scheibe abschneiden. 250 ml heißes Wasser, Zitronenscheibe, Safranfäden und Salz zugeben und umrühren. Zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze garen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

### Für den Spargel:

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Kokosöl bissfest braten.

### Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, Chilischote längs aufschneiden, entkernen, alles fein hacken. In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und die Schalotten, Knoblauch und Chili darin unter Rühren glasig anbraten. Currypulver und Tomatenmark hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit der Kokosmilch auffüllen und auf kleiner Flamme 5 - 6 Minuten köcheln lassen. Paprika bei 200 Grad im Backofen backen, Haut abziehen, fein würfeln und zur Sauce geben. Mit Salz abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 04. November 2019

# Thunfisch in Panko mit Mango-Tomaten-Salsa, Kokos-Soße

## Für zwei Personen

### Für Fisch und Teig:

2 Thunfischfilets à 200 g	8 große Babyspinatblätter	2 Nori Blätter
85 g Mehl	30 g Maisstärke	30 g Pankomehl
1 Ei	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Salsa:

100 g Mango	50 g rote Paprika	100 g Fleischtomaten
$\frac{1}{4}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette (1 EL Saft)
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Reisessig	1 EL Kokosblütenzucker
Chilisauc	Salz	

### Für die Kokos-Sauce:

25 ml Kokos-Aminos Sauce	$\frac{1}{2}$ Limette	25 ml Sesamöl
1 EL weißer Sesam		

### Für die Ingwer-Butter-Sauce:

1 Schalotte	2 cm Ingwer	1 TL Wasabipaste
60 ml Reisessig	60 ml Weißwein	2 TL Creme-double
1 EL Kokos-Aminos Sauce	120 g eiskalte Butter-Würfel	

## Für Fisch und Teig:

Den Spinat waschen und trockenschleudern. Thunfisch abbrausen, trockentupfen und in 4x4 cm große Würfel schneiden. Salzen, pfeffern und mit Spinatblättern belegen. In Noriblättern fest einrollen. Tempurateig aus Mehl, Maisstärke, Ei, 120 ml kaltem Wasser, Salz und Pfeffer herstellen. Thunfischrolle erst in Mehl, dann in Tempurateig tauchen und anschließend in Panko wenden.

Öl im Wok erhitzen. Thunfisch bei 190 Grad ca. 45-60 Sekunden frittieren, bis das Panko sich braun gefärbt hat.

### Für die Salsa:

Haut der Tomate und der Paprika abschälen und entkernen. Mango und Avocado schälen. Paprika, Mango, Avocado und Tomate in Würfel schneiden. Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Limette auspressen.

Aus Limettensaft, Reisessig, Kokosblütenzucker, Tabasco und Salz eine Vinaigrette herstellen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Unter die Vinaigrette mischen. Die Salsa damit würzen

### Für die Kokos-Sauce:

Limettensaft auspressen. Kokos-Aminos, Sesamöl und Limettensaft vermischen. Sesam in der Pfanne rösten und auf die Sauce geben.

### Für die Ingwer-Butter-Sauce:

Schalotte abziehen und in etwas Butter anschwitzen. Ingwer schälen, kleinhacken und dazugeben. Wasabi, Reisessig, Weißwein und KokosAminos dazugeben und um die Hälfte einreduzieren. Creme Double dazugeben und nochmals einreduzieren. Mit kalter Butter binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 09. September 2019

# Thunfisch, Crème-fraîche, Avocado-Salsa, Romana-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Thunfisch:

2 Thunfischfilets, à 120 g    6 EL weißer Sesam    2 EL Rapsöl

### Für die Salsa:

$\frac{1}{2}$  reife Avocado                       $\frac{1}{4}$  Mango                      75 g Kirschtomaten  
75 g Gurke                              1 Limette                       $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel  
Salz                                      Pfeffer

### Für den Romanasalat:

1 Mini Romanasalat-Herz    1 EL Honig                      1 EL dunklen Balsamico-Essig  
2 EL Öl                              Salz                              Pfeffer

### Für die Crème-fraîche:

75 g Crème-fraîche                      1 EL Wasabi-Paste    Salz

### Für den Thunfisch:

Die Thunfischfilets gründlich abwaschen und von allen Seiten trocken tupfen. Sesam in einen tiefen Teller streuen. Grillrost mit Öl einpinseln und auf 200 Grad vorheizen. Die Filets auf den Rost legen und von beiden Seiten ca. 30-40 Sekunden grillen. Die Thunfischfilets sofort von allen Seiten im Sesam wenden und mit der Hand ein wenig andrücken.

Den gegrillten Sesam-Thunfisch nach Belieben in Streifen schneiden.

### Für die Salsa:

Zwiebel abziehen. Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Tomaten waschen und Gurke schälen. Zwiebel, Avocado, Mango, Tomaten und Gurke würfeln und miteinander vermengen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Romanasalat:

Öl und Honig miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salatherzen waschen, trocknen und halbieren. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit der Schnittseite auf den Grill geben, bis Röststellen entstehen. Vom Grill nehmen, mit etwas Balsamico beträufeln und bis zum Servieren im Ofen warmhalten.

### Für die Crème-fraîche:

Crème fraîche mit der Wasabi-Paste verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 25. Juli 2019

# Tomaten-Cappuccino, -Concassé mit Rotbarbe, -Sorbet

## Für zwei Personen

### Für den Cappuccino:

250 g reife Kirschtomaten	2 Schalotten	1 kleine rote Chilischote
150 ml Tomatensaft	250 ml Gemüsefond	250 ml Milch
1 EL Tomatenmark	2 EL Rotweinessig	2 EL Olivenöl
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Concassé:

2 Rotbarbenfilets, à 150 g	3 mittelgr., rote Tomaten	3 cm Ingwer
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	2 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Prise Meersalz
Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für das Sorbet:

100 g TK Erdbeeren	100 g gelbe,rote Kirschtomaten	1 Orange
50 g Ziegenfrischkäse	50 ml Tomatensaft	80 g gehackte Mandeln

### Für die Garnitur:

200 ml Tomatensaft	15 g Agar Agar	1 Zitrone
180 ml Rapsöl	100 g Basilikumblätter	

### Für den Tomaten-Cappuccino:

Die Schalotten abziehen und die Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen. Beides fein würfeln. Tomaten waschen. Öl in einem Topf erhitzen und alles 2-3 Minuten darin dünsten. Den Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark unterrühren und mit dem Essig ablöschen. Tomatensaft und Fond hinzugießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Durch ein Sieb streichen und wieder in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Milch erwärmen und ein wenig von dem für die Garnitur zubereiteten Basilikumöl dazugeben und kräftig aufschäumen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen, nochmals erwärmen und mit dem Pürierstab oder einem Schneebesen nochmals schaumig aufschlagen.

Suppe in ein feuerfestes Glas geben und den Milchschaum obenauf geben.

### Für die Concassé mit Rotbarbe:

Tomaten kreuzförmig einschneiden. Wasser zum kochen bringen und die Tomaten 30 Sekunden in das heiße Wasser legen. Haut entfernen, danach vierteln und den Strunk und das Fruchtfleisch entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In Butter andünsten.

Tomaten dazugeben und ca. 5 Min „schmelzen“. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss ein wenig glatte Petersilie hinzugeben.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und von letzten Gräten entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und einen Rosmarin- und einen Thymianzweig hinzugeben. Knoblauchzehe andrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Rotbarben salzen und von der Hautseite 2 Minuten anbraten, die Pfanne vom Feuer nehmen und die Rotbarbe umdrehen.

Mit Meersalz und frischem schwarzen Pfeffer würzen.

### Für das Tomatensorbet:

Erdbeeren und Tomaten mit dem Ziegenfrischkäse in ein hohes Gefäß geben und mit einem Zauberstab pürieren. Orangenabrieb hinzugeben und evtl. etwas Tomatensaft, falls das Sorbet nicht geschmeidig genug ist.

Mandeln in einer Pfanne anrösten.

**Für die Garnitur:**

Tomatensaft erhitzen und etwas Zitronensaft und Abrieb von der Zitrone hinzugeben. Agar Agar einrühren und 2 Minuten kochen lassen. Den Saft in eine flache Schüssel geben und für 20 Minuten in die Tiefkühltruhe geben, sodass ein Gel entsteht.

Basilikum mit dem Öl in einem leistungsstarken Standmixer auf der höchsten Stufe etwa 10 Minuten mixen, bis das Basilikum möglichst vollständig in das Öl eingearbeitet ist. Durch ein feines Sieb passieren und in eine Quetschflasche füllen.

Beides für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Spachmann am 24. Juli 2019

# Wolfsbarsch auf Mais-Tortilla, Guacamole, Tomaten-Salsa

## **Für zwei Personen**

### **Für die Maistortilla:**

100 g blaues Maismehl

### **Für den Wolfsbarsch:**

2 Wolfsbarschfilets, a 150 g    Salz                      Pfeffer

### **Für die Guacamole:**

1 essreife Avocado                      1 Knoblauchzehe    1 rote Chili

1 Limette                                      Salz                      Pfeffer

### **Für die Tomatensalsa:**

2 Ochsenerztomaten                      1 Limette                      1 Knoblauchzehe

1 rote Zwiebel                                      1 grüne Chili                      1 gelbe Chili

3 Zweige Koriander                      Salz                      Pfeffer

### **Für die Maistortilla:**

150 ml Wasser mit dem Maismehl für zwei Minuten gut verkneten. Kugeln aus dem Teig formen und den Teig dünn ausrollen oder in eine Tortillapresse geben. Da der Maisteig recht brüchig ist erleichtert eine Tortillapresse die Arbeit. Tortillas für 1-2 Minuten auf den heißen Grill legen, dabei einmal wenden.

### **Für den Wolfsbarsch:**

Wolfsbarsch salzen und die Filets in eine Fischzange geben und mit der Hautseite nach unten ca. 2 Minuten grillen. Wenden und noch eine Minute auf dem Grill lassen. Die Filets aus der Zange nehmen und mit frischem Pfeffer und Salz würzen.

### **Für die Guacamole:**

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen.

In ein hohes Gefäß geben. Die Chili fein würfeln und die Limette auspressen und die Schale abreiben. Knoblauch abziehen und kleinschneiden Alles zu der Avocado geben und mit einem Zauberstab glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Tomatensalsa:**

Tomaten vom Grün befreien und fein würfeln. Knoblauchzehe und die rote Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Chili entkernen und in Streifen schneiden. Das Koriandergrün zupfen und fein schneiden. Etwas Chili und Koriander für die Garnitur aufbewahren, den Rest mit den übrigen Zutaten vermengen und etwas Limettensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Maistortilla auf einen Teller geben, darauf in die Mitte die Tomatensalsa setzen. Drei Tupfen Guacamole drum herum anrichten.

Den gegrillten Wolfsbarsch auf die Salsa setzen. Mit Korianderstielen und bunten Chiliringen garnieren und servieren.

Michael Spachmann am 25. Juli 2019

# Zander-Filet mit Rahmkraut, Reiberdatschi, Salat

## Für zwei Personen

### Für den Zander:

2 Zanderfilets à 150 g	1 Zitrone	70 g Butter
Salz	weißer Pfeffer	

### Für das Rahmkraut:

50 g geräucherter Speck	1 Spitzkohl	1 Zwiebel
100 g Schlagsahne	50 ml Weißwein	½ Bund Petersilie
70 g Butter	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer		

### Für die Reiberdatschi:

4 mehlig. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Ei
100 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für den Radi-Radieschen-Salat:

1 mittelgroßer Rettich	1 Bund Radieschen	1 EL Joghurt
1 EL saure Sahne	1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Apfelessig
1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl	2 Stängel glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für den Zander:

Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. Zitrone auspressen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten in Butter ca. 3 Minuten braten. Wenden und ebenfalls 3 Minuten braten.

### Für das Rahmkraut:

Spitzkohl von Außenblättern und dem Strunk befreien und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln und beides in Butter mit einer Prise Zucker glasig anbraten. Den Spitzkohl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und einem Schuss Riesling ablöschen. Die Sahne dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und zum Garnieren beiseite stellen.

### Für die Reiberdatschi:

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und mit einer groben Reibe in eine Schüssel raspeln. Ei trennen und das Eigelb zur Kartoffelmischung dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse mit Hilfe eines Esslöffels portionsweise von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit Küchentrepp abtupfen.

### Für den Radi-Radieschen-Salat:

Rettich schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. Die Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Beides salzen, leicht zuckern und ca. 5 Minuten in einer Schüssel durchziehen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit Joghurt, saurer Sahne, Senf, Essig und Öl zu einem Dressing verarbeiten und mit der Rettich-Radieschen-Mischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer kleinen Schüssel anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Franz Xaver List am 18. September 2019

# Zander-Filet mit Spitzkohl-Gemüse und Petersilien-Öl

## Für zwei Personen

### Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 200 g	4 Scheiben Pancetta	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Spitzkohl-Gemüse:

1 Spitzkohl	1 Schalotte	1 Orange
30 g Rosinen	20 g Crème-fraîche	2 Zweige Rosmarin
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Petersilien-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	200 ml Olivenöl	Salz
--------------------------------------	-----------------	------

### Für das Zanderfilet:

Den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pancetta umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten, dann in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 4 Minuten glasig garen.

### Für das Spitzkohl-Gemüse:

Spitzkohl putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und einer Prise Zucker anbraten. Schalotte abziehen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Schalotte, Rosmarin und Rosinen zum Kohl in die Pfanne geben. Orange unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Sobald der Kohl gar ist, mit Orangensaft ablöschen und Crème fraîche unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Petersilien-Öl:

Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Mit Olivenöl zu einem feinen Öl verarbeiten, anschließend mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 05. September 2019

# Geflügel

# Chicken-Nuggets, Gurken-Chipotle-Soße, Guacamole, Chips

## Für zwei Personen

### Für die Marinade:

500 g entbeinte Hühnerschenkel	1 Zwiebel	2 Jalapeños
410 ml Buttermilch	410 ml Milch	25 g Salz

### Für die Panade:

420 g Mehl	20 g Zwiebelpulver	15 g Knoblauchpulver
10 g geräucherte Paprika	10 g getrock. Thymian	5 g getrock. Salbei
Sonnenblumenöl	17 g Salz	2 g Cayennepfeffer

### Für die Sauce:

1 Salatgurke	240 g griech. Joghurt	2 getrock. Chipotleschoten
2 Limetten (Saft)	Tabasco	Salz

### Für das Coleslaw-Dressing:

1 Ei (Eigelb)	1 TL Dijon-Senf	1 Zitrone
200 ml Maiskeimöl	1 TL Sojasauce	1 TL Wasabipaste
1 TL Fischsauce	Sesamöl	Salz, Pfeffer

### Für den Coleslaw:

40 g Weißkohl	1 Mango	4 Karotten
4 Stangensellerie	40 g Rettich	2 Schalotten
1 Bund Koriander	1 EL schwarzer Sesam	

### Für die Guacamole:

2 reife Avocados	1 Tomate	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	½ Bund Koriander
1 Limette	Salz	Pfeffer

### Für die Chips:

1 Hühnerhaut	Meersalz
--------------	----------

## Für die Marinade:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und in 1,3 cm dicke Scheiben schneiden. Jalapeños entkernen und auch in 1,3 cm dicke Scheiben schneiden. Buttermilch, Milch, Zwiebeln und Jalapeños in einer Schüssel zusammen mischen und mit Salz abschmecken. Hähnchen waschen und trockentupfen. Hühnerhaut abziehen und beiseitelegen. Hühnerfleisch in 7.5 cm große Stücke schneiden, in die Marinade geben und luftdicht ziehen lassen.

## Für die Panade:

Mehl, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Paprika, Thymian, Salbei, Cayenne und Salz in einer Schüssel vermengen. Hähnchen aus der Marinade entfernen und von den Jalapeños und den Zwiebeln befreien. Marinade durch ein Sieb geben. Hähnchen-Stücke durch das Mehl ziehen, so dass es eine regelmäßige Schicht gibt. Den Vorgang wiederholen. Einen tiefen Topf mit Öl befüllen und auf 165 Grad erhitzen. Nuggets hineingeben und ca. 8 Minuten frittieren bis sie goldgelb sind.

## Für die Sauce:

Limetten halbieren und Saft auspressen. Gurke schälen und zerkleinern.

Chipotles zerhacken. Joghurt mit Tabasco, Gurke, Chipotles, Limettensaft und Salz vermengen.

## Für das Coleslaw-Dressing:

Ei trennen. Zitrone halbieren und auspressen. Eigelb, Senf und Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Stabmixer verrühren und langsam das Öl hingießen. Mayonnaise mit Sojasauce, Wasabipaste, Fischsauce, etwas Sesamöl, Salz und Pfeffer vermengen.

## Für den Coleslaw:

Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. Mango und Karotten schälen. Weißkohl,

Mango, Karotten, Stangensellerie und Rettich in feine Streifen schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Coleslaw geben. Das Ganze mit dem Dressing von oben vermengen.

**Für die Guacamole:**

Avocados schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und feinhacken. Tomate waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne ausschneiden und Chili kleinschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Avocado mit Tomatenwürfel, Schalotte, Knoblauch, Chili, Koriander, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

**Für die Chips:**

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Hühnerhaut darauf mit der Hautseite nach unten ausbreiten. Haut mit Meersalz bestreuen und mit einem zweiten Blatt Backpapier abdecken. Dieses mit einem Topf beschweren. Hühnerhaut 15 Minuten backen, bis sie knusprig golden geworden ist. Die fertige Haut mit Küchenpapier entfetten und bei Bedarf nochmals nachsalzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Nater am 09. September 2019

# Enten-Brust mit Brombeer-Hummus, Chicorée, Salsa-verde

## Für zwei Personen

### Für die Entenbrust:

2 weibliche Entenbrüste	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe	1 TL Salzflöcken	Salz, Pfeffer

### Für das Brombeer-Hummus:

200 g Kichererbsen	100 g frische Brombeeren	1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Stange Zitronengras	1 rote Chilischote	80 g Butter
150 ml Geflügelfond	Salz	Pfeffer

### Für den Chicorée:

1 Chicorée	1 Orange	100 g Butter
1 EL Weißweinessig	200 ml Geflügelfond	1 TL Zucker
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Entenbrust:

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite im Karomuster einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne kross anbraten.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen und mit in die Pfanne geben. Entenbrüste wenden und im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad langsam rosa garen. Danach circa 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Anrichten in Tranchen schneiden und mit Salzflöcken bestreuen.

### Für das Brombeer-Hummus:

Chili klein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Zitronengras andrücken. Chili, Ingwer und Zitronengras in etwas Butter leicht angehen lassen. Kichererbsen abgießen, dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronengras rausnehmen. Brombeeren bis auf 4 Stück dazugeben und kurz anwärmen lassen. Anschließend alles in der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab mit der restlichen Butter sehr cremig mixen. Etwas Fond zugeben bis die gewünschte Konsistenz des Hummus erreicht ist.

### Für den Chicorée:

Orange halbieren und auspressen. Chicorée der Länge nach halbieren. Auf der Schnittfläche in einer Sauteuse in 50 g Butter anbraten. Mit Weißweinessig, Orangensaft, Geflügelfond, Zucker, Muskat und Salz und Pfeffer süß-sauer abschmecken. Chicorée weich schmoren.

Anschließend herausnehmen und den Sud mit Butter aufmontieren und als Sauce verwenden.

Lisa Lührs am 14. August 2019

# Enten-Brust, Orangen-Soße, Quark-Knöpfe, Rotkohl-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Ente:

2 Entenbrustfilets	2 Schalotten	2 Orangen
50 ml Portwein	50 ml Rotwein	200 ml Hühnerfond
1 TL getrock. Thymian	1 TL Tomatenmark	1 EL Butter
1 TL Mehl	Salz	Pfeffer

### Für die Quark-Knöpfe:

125 g Weizenmehl	125 g Magerquark	2 Eier
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz

### Für den Rotkohl-Salat:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
6 Walnusskerne	1 EL Walnussöl	1 EL Rotweinessig
1 TL Zucker	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Ente:

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und beidseitig mit Salz würzen. Mit der Hautseite in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten, danach für kurze Zeit wenden und auf der mittleren Schiene auf einem Rost etwa 20 bis 25 Minuten garen.

Nach der Garzeit vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce das Entenfett aus der Pfanne gießen und die Butter schmelzen. Schalotten klein schneiden und in der Butter andünsten.

Tomatenmark hinzugeben und mit Port- und Rotwein ablöschen.

Orangen auspressen. Saft der Orangen hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Hühnerfond und Abrieb einer halben Orange zur Sauce geben und nach Geschmack mit Mehl abbinden. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Quark-Knöpfe:

Mehl, Quark, Eier und eine Prise Salz zu einem zähen Teig verkneten.

Einen Topf mit kochendem Wasser mit ausreichend Salz würzen und den Teig mithilfe eines Knöpflehobels formen und solange kochen, bis die Teigbällchen an der Wasseroberfläche schwimmen. Danach herausnehmen. Knöpfe vor dem Anrichten in Butter anbraten. Petersilie abbrausen, hacken und hinzufügen.

### Für den Rotkohl-Salat:

Rotkohl in feine Streifen hobeln, salzen und mit einem Handschuh kräftig kneten. Walnüsse grob hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Granatapfelkerne auslösen und zum Rotkohl geben. Mit beiden Ölen, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. 5/6 der Walnüsse unter den Salat heben und mit Petersilie abschmecken.

Die restlichen Walnüsse und ein paar Granatapfelkerne zum Garnieren nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bokop am 03. Dezember 2019

# Gefüllte Hähnchenbrust, Tomatensugo, Rosmarin-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 150 g	6 Scheiben Serrano-Schinken	1 Bund Rucola
60 g Frischkäse	40 g Parmesan	2 Knoblauchzehen
300 ml Olivenöl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Tomatensugo:

4 Fleischtomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker	1 TL mittelscharfer Senf
3 Rosmarinzweige	100 ml trockenen Rotwein	100 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Rosmarinkartoffeln:

4 Drillinge	4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Rosmarinweig	Salz	Pfeffer

### Für die Hähnchenbrust:

Den Backofen auf bei 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Hähnchen in der Mitte längs aufschneiden, auseinander klappen und mit dem Plattierer dünn ausklopfen. Rucola waschen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen.

Friskkäse mit der Hälfte des Rucola, Parmesan und einer Knoblauchzehe in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den restlichen Rucola mit der anderen Knoblauchzehe und 300 ml Olivenöl zu einem feinen Öl pürieren. Mit Salz würzen.

Füllung in die Hähnchenbrüste geben, zusammen klappen, mit Schinken umwickeln und mit Zahnstochern fixieren. Fleisch in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten und anschließend im Backofen fertig garen.

### Für das Tomatensugo:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Tomaten blanchieren, die Haut entfernen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in einer Pfanne im Olivenöl dünsten. Rosmarin und Tomatenwürfel dazugeben, mit Fond und Rotwein auffüllen und alles bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Tomatensugo mit Senf, Tomatenmark, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Rosmarin entnehmen.

### Für die Rosmarinkartoffeln:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffeln waschen, halbieren und in einen Plastikbeutel füllen. Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin hinzufügen und kräftig in der Tüte durchkneten.

Kartoffeln entnehmen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten backen. Anschließend Backofen auf 230 Grad erhöhen und Kartoffeln kross backen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatensugo mit Hilfe eines Servierings auf Teller anrichten, die Hähnchenbrust darauf legen und Kartoffeln daneben geben. Einige Klekse der Rucola-Frischkäsefüllung und des Rucola-Öls daneben verteilen.

Kai Link am 08. August 2019

# Gefüllte Maispoularde mit Paprika und Tomaten-Risotto

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Maispoulardenbrüste à 200 g	1 Knoblauchzehe	125 g getrock. Öl-Tomaten
3 EL Parmesan	1 EL Pinienkerne	1 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Risotto:

150 g Risottoreis	2 große Fleischtomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 schwarze Oliven	5 grüne Oliven mit Paprika
50 g Parmesan	250 ml Gemüsefond	125 ml Weißwein
3 EL Olivenöl	2 EL Paprikapulver	1 EL Chiliflocken
Chilisalz		

### Für die Paprika:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein
1 EL neutrales Öl	2 EL Paprikapulver	1 EL Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Poulardenbrust waschen und mit einem Taschenschnitt öffnen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Parmesan reiben. Fleisch mit Basilikum, Parmesan, Pinienkernen, getrockneten Tomaten und Knoblauch füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl zuerst auf der Hautseite kurz scharf anbraten, dann wenden. Im Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

### Für das Risotto:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in Öl anschwitzen.

Risottoreis dazugeben, kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Gemüsefond aufgießen. Parmesan reiben. Tomaten waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Nach ca. 10 Minuten Tomaten, Oliven, Paprikapulver, Chiliflocken und Salz zufügen. Parmesan am Ende untermischen.

### Für die Paprika:

Paprikasorten waschen, schälen, entkernen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und Paprika dazugeben. Mit Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 05. November 2019

# Gefüllte Truthahn-Brust mit Maronen-Püree und Bohnen

## Für zwei Personen

### Für die Truthahnbrust:

2 Truthahnbrüste	5 vorgeg. Maronen	1 altess Weizenbrötchen
½ Apfel, Granny Smith	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Ei	100 ml Hühnerfond	50 ml Weißwein
50 ml Sahne	2 EL Milch	1 Thymianzweig
1 TL glatte Petersilie	1 EL Rapsöl	2 EL kalte Butter
Salz	Pfeffer	

### Für das Maronenpüree:

400 g vorgeg. Maronen	120 g Butter	50 ml Gemüsefond
50 ml Sahne	Salz	Pfeffer

### Für die Bohnen im Speckmantel:

300 g frische Bohnen	200 ml Gemüsefond	6 Scheiben Speck
1 EL Rapsöl		

### Für die Truthahnbrust:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Haut vom Truthahn abziehen und aufbewahren. Den Truthahn waschen und trocken tupfen. An einer Seite des Truthahns eine Tasche für die Füllung schneiden.

Für die Füllung Petersilie abbrausen und hacken. Das Weizenbrötchen, den Apfel und die 5 Maronen in feine Würfel schneiden und alles mit Ei, Salz, Petersilie und Milch vermengen. Truthahn mit der Füllung befüllen und die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen. Das Fleisch von außen mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Rapsöl anbraten. Hitze reduzieren. Butter und Thymian in die Pfanne geben und den Truthahn etwa 1 Minute von der anderen Seite garen. Auf ein Rost in den Ofen geben. Thymian aus der Pfanne nehmen. Das Fleisch nach etwa 15-20 Minuten aus dem Ofen nehmen, zwei Minuten ruhen lassen und in Tranchen schneiden.

Für die dazugehörige Sauce, die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In die vorherige Pfanne geben und glasig dünsten. Mit Weißwein aufgießen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und Fond und Sahne hinzugeben. Zitrone auspressen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Haut-Chip die abgezogene Truthahnhaut bei mittlerer Temperatur zwischen 2 Lagen Backpapier in die Pfanne legen, mit Paprikapulver und Salz würzen und mit einem Topf beschweren. Nach etwa 20 Minuten den Haut-Chip zum Anrichten bereitlegen.

### Für das Maronenpüree:

Für das Püree 300 g Maronen grob hacken. 100 g Butter in einem Topf erhitzen und die Maronen darin bei mittlerer Hitze vier Minuten andünsten. Mit dem Gemüsefond und der Sahne aufgießen und mit einem Mixer cremig pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrigen 100 g Maronen halbieren und in Butter anbraten. Mit Salz abschmecken.

### Für die Bohnen im Speckmantel:

Bohnen auf eine einheitliche Länge schneiden. Bohnen in Gemüsefond kochen, bis sie bissfest sind. In Eiswasser abschrecken und trocknen.

Bohnen mit Speck ummanteln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Rapsöl knusprig anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bokop am 04. Dezember 2019

# Hähnchen-Gemüse-Wok mit cremiger Walnuss-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Gemüse:

100 g Kaiserschoten	2 Möhren	1 rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Sojasauce	Eiswasser	2 EL Olivenöl
1 Msp. Chilipulver	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

60 g Walnüsse	150 ml Kokosmilch	5 EL dunkle Sojasauce
1 TL Honig	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer		

### Für die Garnitur:

5 Blätter Melisse	1 Zweig glatte Petersilie	
-------------------	---------------------------	--

### Für das Fleisch:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in Olivenöl anbraten. Hähnchenbrustfilet abbrausen trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Den gehackten Knoblauch und das Hähnchenbrustfilet in den Wok geben. Alles scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Gemüse:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Möhren, Paprika und Zucchini schälen und kleinschneiden. Kaiserschoten für drei Minuten im Kochwasser garen lassen. Anschließend in Eiswasser abkühlen. Abtrocknen und mit dem restlich geschnittenen Gemüse in einer Pfanne mit Öl braten. Mit Sojasauce ablöschen und leicht köcheln lassen. Chili, Paprika, Zucker, Salz und Pfeffer nach und nach dazugeben.

### Für die Sauce:

Kokosmilch mit der Sojasauce in einer Pfanne aufkochen lassen.

Walnüsse in einem Gefrierbeutel legen und kleinhacken. Die gehackten Walnüsse in die Kokosmilch geben und mit Honig, Zucker, Salz und Pfeffer einkochen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

### Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 07. November 2019

# Hähnchen-Keulen mit Jollof-Reis, Erdnuss-Dip und Harissa

## Für zwei Personen

### Für den Jollof-Reis:

160 g Jasminreis	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel	100 g Romatomen
1 Maniok	2 Karotten	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	100 g passierte Tomaten	2-3 EL Tomatenmark
250 ml Rinderfond	250 ml Hähnchenfond	1 Habanero
Pflanzenöl	Thymian	Lorbeerblatt
2-3 TL Paprikapulver	Salz	Pfeffer

### Für die Hähnchenkeulen:

2 kleine Hähnchenkeulen	$\frac{1}{2}$ Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL Honig	4 EL Sonnenblumenöl	1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Chilipulver	$\frac{1}{2}$ EL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchgranulat
Salz		

### Für den Erdnuss-Dip:

150 g cremige Erdnussbutter	1 EL crunchy Erdnussbutter	1 Orange
1 Limette	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	160 ml Geflügelfond
1 TL Honig	Salz	

### Für die Harissa:

10 g getrock. Chilischoten	5 g getrock. rote Peperonischote	1 große Knoblauchzehe
1 EL passierte Tomaten	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Oregano
$\frac{1}{2}$ TL Curry	4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

## Für den Jollof-Reis:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis waschen. Süßkartoffel schälen und in Würfel kleinschneiden.

Romatomen, Maniok und Karotten waschen, trockentupfen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Habanero kleinwürfeln.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Habanero, Süßkartoffel, Tomaten, Karotten und Maniokwürfel anbraten und nach ca. 3 Minuten das Tomatenmark unterrühren und etwas mitbraten.

Nach etwa 5 Minuten den noch rohen Reis mit hinzugeben und ebenso kurz in der Pfanne mit anbraten.

Tomatenstücke und den Fond nach und nach dazugeben und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist. Kurz vor Ende der Garzeit Paprikapulver, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Hähnchenkeulen:

Aus dem Öl und Tomatenmark, Rosmarin, Honig, Paprikapulver, Chili, Curry, Knoblauch und Salz eine sämige Paste herstellen. Keulen gründlichen waschen und abtupfen. Mit der Paste einpinseln, die Schenkel auf ein Blech legen und 25 Minuten garen lassen. Garzeit ist hierbei abhängig von der Größe der Keule.

## Für den Erdnuss-Dip:

Orange und Limette waschen und trockentupfen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Cremige und stückige Erdnussbutter mit Fond, Honig und Knoblauch verrühren und bei geringer Wärmezufuhr langsam unter Rühren erhitzen. Sobald eine cremige Masse entstanden ist, mit etwas Salz, Orangenzesten und 2 EL Limettensaft abschmecken.

## Für die Harissa:

Einen kleinen Topf mit Wasser aufsetzen. Chilis und Peperonischote etwas zerbröseln, mit kochendem Wasser übergießen und circa 15 Minuten quellen lassen. Danach das Wasser mithilfe eines Siebes abgießen.

Passierte Tomaten, Kreuzkümmel, Oregano, Curry und Salz miteinander vermahlen. Knoblauchzehe abziehen, sehr klein schneiden und mit dem Olivenöl zu den Chilis geben und das Ganze mit einem Pürierstab pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 17. Juli 2019

## Hühner-Curry mit Reis und Cashew-Kernen

### Für zwei Personen

#### Für das Curry:

2 Hühnerbrüste à 200 g	3 mittelgroße Kartoffeln	1 rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Brokkoli	6 Mini-Maiskolben, Dose	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	30 g Ingwer
2 EL Massaman-Curry Paste	2 Stangen Zitronengras	300 ml Kokosmilch
250 ml Hühnerfond	1 EL Erdnussbutter	Salz, Pfeffer

#### Für den Reis:

100 g Jasminreis                      Salz

#### Für die Garnitur:

100 g Cashewnüsse                       $\frac{1}{2}$  Bund Koriander

### Für das Curry:

Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zitronengras längs halbieren und mehrfach knicken, damit das Aroma besser zur Geltung kommen kann. In einen Topf mit kochendem Hühnerfond geben. Kartoffeln im Zitronengraswasser nicht ganz garkochen und abgießen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Chili entkernen und kleinschneiden. In einem Topf Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili leicht anbraten, Fleisch dazu geben und kurz mitbraten.

Paprika, Brokkoli und Maiskolben waschen, in Würfel schneiden und dazugeben. Kurz anschwitzen lassen. Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben und alles mit der Kokosmilch aufgießen. Würzpaste dazugeben und köcheln lassen, bis das Fleisch gar und das Gemüse bissfest ist. Mit der Erdnussbutter abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Reis:

Reis waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser gar kochen.

### Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne rösten und kurz vorm Servieren auf dem Curry anrichten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Über dem Curry verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 07. November 2019

# Maishähnchen-Brust mit Zitronen-Soße, Asia-Gemüse, Chips

## Für zwei Personen

### Für die Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste, à 180 g	1 Zitrone	Butterschmalz
Salz	Pfeffer, aus Mühle	

### Für die Zitronensauce:

200 ml Geflügelfond	80 ml Zitronensirup	2 Zitronen
1 TL Zitronenpaste	10 g Zucker	10 ml Holunderblütensirup
2 EL Speisestärke		

### Für das asiatische Gemüse:

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	1 Apfel (Granny Smith)
1 Baby-Ananas	100 g Zuckerschoten	2 cm Ingwer
1 Stange Zitronengras	½ Bund Zitronenmelisse	30 ml Reissessig
3 TL Senf	3 TL Honig	2 EL Zucker
2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer	

### Für die Kartoffelchips:

2 große festk. Kartoffeln	Erdnussöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	-----------	---------------

### Für den Sojasaucen-Dip:

1 EL Sojasauce	2 EL Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
----------------	--------------------	---------------

**Für die Maishähnchenbrust:** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maishähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und von allen Seiten salzen und pfeffern. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Maishähnchenbrüste von allen Seiten scharf anbraten. Auf ein Backofengitter legen und im Ofen mit der Hautseite nach oben fertig garen. Zum Schluss etwas Zitronenabrieb über das Hähnchen streuen.

**Für die Zitronensauce:** Zitronen halbieren und 20 Milliliter auspressen. Geflügelfond, Zitronensirup, Zitronensaft, Zucker, Holunderblütensirup und Zitronenpaste in einen Topf geben, aufkochen und bis zur Hälfte einköcheln lassen. Stärke mit kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und aufkochen, bis die Sauce bindet.

**Für das asiatische Gemüse:** Für den Fond Reissessig und Zucker in einem Topf aufkochen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras anklopfen, halbieren und mit Ingwer in den Reissessig geben. Kurz kochen lassen, anschließend Senf und Honig einrühren und zur Seite stellen. Paprika halbieren, von den Scheidewänden entfernen und in Würfel schneiden. Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Baby-Ananas schälen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden.

Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Paprika, Apfel, Baby-Ananas und Zuckerschoten einer heißen Pfanne in Sesamöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ingwer und Zitronengras aus dem hergestellten Fond nehmen und das Gemüse damit ablöschen. Zitronenmelisse kurz in der Pfanne mit schwenken.

**Für die Kartoffelchips:** Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Kartoffeln mit der Schale auf einem Hobel in feine Scheiben schneiden und in der Fritteuse schwimmend knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Sojasaucen-Dip:** Sojasauce mit Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heyer am 22. August 2019

# Pute, Popcorn, Paprika-Zucchini-Gemüse, Kidneybohnen-Mus

## Für zwei Personen

### Für die Pute:

2 Putenschnitzel ca. 1 cm dick	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Chilischoten	125 ml Weißwein	Rapsöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

### Für das Gemüse:

4 rote Spitzpaprika	1 kleine Zucchini	1 Fleischtomate
1 Knoblauchzehe	1 EL Honig	Rapsöl, Salz, Pfeffer

### Für das Kidneybohnen-Mus:

200 g Kidneybohnen	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Chilischoten	100 ml Gemüsefond	1 Limette
1 Bund Koriander	2 EL Tomatenmark	Olivenöl, Chilisalz

### Für den Krautsalat:

250 g Spitzkohl	1 rote Paprika	125 g Mais (Dose)
50 g Speckwürfel	4 Zweige glatte Petersilie	2 Lauchzwiebeln
5 EL Apfelessig	5 EL Olivenöl	1 TL Currypulver
1 TL Chilipulver	Salz	

### Für das Popcorn:

2 EL Erdnussöl	150 g Popcorn-Mais	1 Zitrone
	Salz	

### Für die Pute:

Das Putenfleisch waschen, grob schneiden und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl braten. Chili kleinschneiden und dazugeben.

Fleisch dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

### Für das Gemüse:

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Paprika, Zucchini und Tomate waschen, kleinschneiden und mit Knoblauch in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Honig abschmecken.

### Für das Kidneybohnen-Mus:

Limette halbieren und Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken in Olivenöl erhitzen und mit Tomatenmark anrösten. Chili kleinschneiden, entkernen und dazugeben. Kidneybohnen in einem Topf erhitzen, mit Fond ablöschen und einreduzieren lassen. Die weichen Bohnen mixen und mit Limettensaft, Salz und Chili abschmecken.

Koriander waschen, trockenwedeln und feinhacken. Mit Koriander garnieren.

### Für den Krautsalat:

Spitzkohl und Paprika waschen und in feine Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden. Speck in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mais abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Alles in eine Schüssel geben, gut durchmengen und mit Essig, Salz, Currypulver, Chilipulver und Petersilie würzen.

### Für das Popcorn:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Öl in einem Topf erhitzen und eine kleine Handvoll Popcorn-Mais dazugeben, mit Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken und den Topf mit einem Deckel abdecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 06. November 2019

# Thai-Rollen mit Garnelen-, Hähnchen-Brust-Füllung

## Für zwei Personen

### Für die Rollen:

6 Blätter rundes Reispapier	6 mittelgroße Garnelen	100 g Hähnchenbrustfilet
100 g Basmatireis	1 Möhre	1 Gurke
5 weiße Champignons	20 g Erdnüsse	150 g Erbsensprossen
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Zitronenmelisse	1 Bund Koriander
100 ml Sojasauce	100 g ungeschäl. hellen Sesam	1 Ei
100 g Mehl	1 EL Olivenöl	1 Prise Chilipulver
1 Prise Salz	1 Prise Schwarzer Pfeffer	

### Für den Erdnuss-Dip:

150 g crunchy Erdnussbutter	50 ml Kokosmilch	50 ml dunkle Sojasauce
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Schwarzer Pfeffer

### Für den Ananas-Dip:

$\frac{1}{4}$ frische Ananas	100 ml Ananassaft	1 EL Apfelessig
5 EL Tomatenmark	1 TL Honig	1 rote Chilischote
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Schwarzer Pfeffer

### Für die Rollen:

Einen Topf mit 200 ml gesalzenem Wasser aufsetzen. Basmatireis für 20 Minuten köcheln lassen und anschließend mit kaltem Wasser abkühlen.

Garnelen mit Ei, Mehl und Sesam panieren. Für ca. 2 Minuten auf jeder Seite in Öl scharf anbraten.

Hähnchenbrust abrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und in einer weiteren Pfanne mit Öl scharf anbraten und anschließend mit Sojasauce ablöschen.

Champignons putzen und kleinschneiden. Möhre schälen und kleinschneiden. Champignons mit Möhren und Sprossen in Olivenöl anbraten. Gurke waschen, schälen und in schmale Streifen schneiden.

Reispapier in warmem Wasser für ca. 30-40 Sekunden einweichen lassen. Anschließend auf einem Teller legen und mit einem Küchentuch vorsichtig abtupfen. Erdnüsse in einer Pfanne rösten.

Petersilie, Melisse und Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Eine Rolle mit Salat, Erdnüssen und Hähnchen füllen, die andere mit Salat und Garnelen.

### Für den Erdnuss-Dip:

Erdnussbutter mit Sojasauce, Kokosmilch, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Pfanne warm werden lassen und gut verrühren.

### Für den Ananas-Dip:

Chili feinschneiden. Ananas schälen, eine Scheibe abschneiden und kleinschneiden. In einer Pfanne anbraten, Ananassaft, Apfelessig, Tomatenmark, Honig, Chili, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben und verrühren. Beide Dips warm servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 05. November 2019

**Hack**

# Bratwurst, Grill-Gemüse und -Kartoffel, Kräuter-Quark

## Für zwei Personen

### Für die Bratwurst:

300 g mageres Schweinefleisch	300 g fetter Schweinebauch	5 m Schweinedarm (26/28
Wurstgarn	2 Knoblauchzehen	2 g geriebene Muskatnuss
2 g gemahlener Koriander	2 g gemahlener Piment	4 g Majoran
35 g Salz	4 g gemahlener Pfeffer	

### Für das Grillgemüse:

1 grüne Zucchini	8 große weiße Champignons	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian	100 ml Olivenöl
20 g grobes Meersalz	10 g schwarzer Pfeffer	

### Für die Grillkartoffel:

2 große Kartoffeln	2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Kräuterdip:

300 g halbfetten Speisequark	100 g Sauerrahm	100 g Crème-fraîche
1 Zitrone	2 Prisen Zucker	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für die Bratwurst:

Den Schweinedarm vorher in einer großen Schüssel in lauwarmem Wasser 2 Std. einweichen, dabei mehrfach spülen. Beide Fleischsorten sorgfältig von Sehnen und Knorpeln befreien und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Danach die Fleischwürfel etwa 15 Minuten tiefkühlen. Die beweglichen Teile des Fleischwolfs ebenfalls kalt stellen.

Beide Fleischsorten mit dem Salz bestreuen und durch den Fleischwolf (Lochscheibe 8 mm) geben. Knoblauch abziehen, feinhacken und mit Pfeffer, Muskatnuss, Koriander, Piment und Majoran zur Fleischmasse geben. Alles gut vermengen, bis die Masse leicht zu kleben beginnt. Das Füllrohr (26 mm) am Fleischwolf oder Wurstfüller befestigen und den Darm aufziehen. Die Fleischmasse in den Darm füllen, dabei Würste von ca. 15 cm Länge abdrehen und mit Wurstgarn abbinden. Wurst auf dem Grill von allen Seiten grillen.

### Für das Grillgemüse:

Zucchini waschen und die Endstücke abschneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und ganz fein hacken. Knoblauch abziehen und halbieren. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden.

Zucchinischeiben mit Öl bestreichen und mit der Knoblauchzehe einreiben. Scheiben auf den heißen Grill legen und solange grillen, bis sie leicht glasig sind und ein angenehmes Grillmuster haben. Etwa 5 Minuten von jeder Seite. Danach mit grobem Meersalz und feingehacktem Rosmarin bestreuen und mit etwas Pfeffer abschmecken.

Von den Pilzen die Stiele entfernen und mit einem Löffel die Lamellen entfernen. In jeden Pilz ein bis zwei Tropfen Olivenöl und ein Häuflein vom frisch gehackten Thymian geben. Champignons auf Holzspieße stecken und ca. 10 Minuten grillen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Für die Grillkartoffel:

Einen Topf mit Salzwasser aufstellen. Kartoffeln gut waschen und ca. 10 Minuten vorkochen. Danach rundherum mit der Gabel mehrfach tief einstechen. Salzen, pfeffern und mit Thymian bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Kartoffeln auf den Grill legen und von allen Seiten grillen.

### **Für den Kräuterdip:**

Schnittlauch, Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen.

Speisequark, Sauerrahm und Crème fraîche in eine Rührschüssel geben und den Saft der Zitrone mit dem Zucker dazugeben. Kräuter dazugeben und noch mal alles vorsichtig aber gründlich verrühren. Masse mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 18. Juli 2019

## **Grüne Ravioli mit Zitronen-Hack-Füllung, Zitronen-Butter**

### **Für zwei Personen**

#### **Für den Teig:**

1 Bund glatte Petersilie	220 g Mehl	2 Eier
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Salz	

#### **Für die Füllung:**

150 g Lammhackfleisch	2 Biozitrone	75 Parmesan
2 Eier	2 EL Semmelbrösel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 ml trockenen Weißwein	5 Zweige Zitronenmelisse
1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl	Pfeffer

#### **Für die Zitronenbutter:**

100 g Butter	1 Zitrone
--------------	-----------

#### **Für die Garnitur:**

75 g Parmesan

### **Für den Teig:**

Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken, mit Öl und Salz fein pürieren.

Aus 200 g Mehl, Ei, ca. 50 ml Wasser und dem Petersilienpüree eine glatten Teig kneten und kurz ruhen lassen. Das restliche Mehl später zum Ausrollen verwenden.

### **Für die Füllung:**

Schalotte und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Lammhackfleisch unter Rühren anbraten. Schalotte und Knoblauch dazugeben. Salzen, pfeffern und mit Weißwein ablöschen. Alles bei mittlerer Hitze offen etwa 5 Minuten köcheln und abkühlen lassen.

Zitronenmelisse und Petersilie fein hacken, ein paar Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Zitronen waschen und die Schale abreiben.

Kräuter mit Zitronenschale, geriebenem Parmesan, Semmelbröseln und einem Ei unter das Hackfleisch mischen und kräftig abschmecken.

Oben zubereiteten Nudelteig dünn ausrollen und die Hälfte im Abstand von 3 cm je einen Teelöffel Zitronen-Hackfleischfüllung darauf setzen. Die andere Teighälfte mit Ei bestreichen, auflegen, gut andrücken und ausstechen. Antrocknen lassen und 10 Minuten bei sanfter Hitze in Salzwasser garen.

### **Für die Zitronenbutter:**

Butter erhitzen. Die Zitrone waschen, trocknen und den Saft auspressen. Anschließend die Zitronenschale hinein reiben.

### **Für die Garnitur:**

Den Parmesan reiben. Ravioli aus dem Wasser nehmen, auf angewärmten Teller legen, mit Butter und Käse beträufeln und mit Petersilien- und Zitronenmelissenblättern garnieren.

Kilian Brandenburg am 10. Juli 2019

# Tortilla-Chips, Guacamole, Hot-Salsa, Hackfleisch-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Tortilla:

100 g Maismehl	Sonnenblumenöl	1 Prise Chilipulver
1 Prise Paprikapulver	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

### Für den Salat:

200 Rinderhackfleisch	1 Römersalatkopf	1 Tomate
50 g Mais	1 Zwiebel	1 Jalapeño
3 EL Tomatenmark	200 g Schmand	1 Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Prise Paprikapulver
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

### Für die Guacamole:

1 Avocado	1 Zitrone	1 EL Naturjoghurt
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

### Für den Hot-Dip:

1 Tomate	1 Jalapeño	2 EL Tomatenmark
1 TL Honig	1 Bund Basilikum	1 Prise Zucker
1 Prise Pfeffer		

## Für die Tortilla:

Das Maismehl mit 150 ml Wasser und Chili, Paprika, Salz und Pfeffer vermengen. Der Teig sollte nicht zu weich werden.

Teig mit einem Nudelholz zwischen 2 Backpapieren dünn ausrollen.

Chips ausschneiden und für ca. 2 - 4 Minuten in der Fritteuse frittieren.

## Für den Salat:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebel mit Rinderhackfleisch und Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Tomate waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Jalapeño feinschneiden. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Tomate, Mais, Jalapeño, Tomatenmark, Petersilie, Zucker, Paprika, Salz und Pfeffer dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten einköcheln lassen.

Römersalat waschen und trockenschleudern. Als Schale für den Salatinhalt nutzen. Rest Sala in kleine Streifen schneiden und mit der warmen Hackfleischmasse vermengen.

Den Schmand mit Salz und Pfeffer würzen und oben draufgeben.

## Für die Guacamole:

Avocado schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch in einen Mixer geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Saft, Joghurt, Zucker, Salz und Pfeffer mit in den Mixer geben und cremig rühren.

## Für den Hot-Dip:

Tomate waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Jalapeño feinschneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Tomate mit Jalapeño, Tomatenmark, Honig, Basilikum, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und feinmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 06. November 2019

**Kalb**

# Cappuccino, Salat, gefülltes Kalb-Schnitzel

## Für zwei Personen

### Für den Cappuccino:

100 g Champignons	2 EL getrock. Steinpilze	1 Karotte
1 Stück Sellerie	125 ml Rinderfond	125 ml Pilzfond
150 ml fettarme Milch	Salz	Pfeffer

### Für den Salat:

3 kleine Rosé Champignons	1 kleiner Radicchio	20 g Pinienkerne
1 Orange (Saft, Abrieb)	50 ml Apfelessig	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für das Birnen-Chutney:

1 Birne	1 Stück Ingwer	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 EL Apfelessig	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
Zucker	Salz	

### Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel à 180 g	10 Rosé Champignons	2 Scheiben Pancetta
20 g milder Gorgonzola	1 Schalotte	1 Zweig krause Petersilie
1 Ei	2 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Cappuccino:

Die Champignons putzen. Karotte und Sellerie schälen und zusammen mit den Pilze würfeln und mit dem Rinder- und Pilzfond und getrockneten Steinpilzen aufkochen. Die Hälfte des Fonds und des Gemüses pürieren. Milch dazugeben und aufschäumen. In ein Whiskeyglas füllen und eine Milch-Schaum-Haube darauf setzen.

### Für den Salat:

Pilze putzen. Salat waschen und trockenschleudern. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

Pinienkerne in der Pfanne anrösten, Olivenöl dazu geben und die Pilze und den Radicchio in der Pfanne kurz braten. Mit etwas Orangensaft, Orangenabrieb und Apfelessig, Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Birnen-Chutney:

Zwiebel abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Ingwer schälen und reiben. Birne waschen, trockentupfen, würfeln und zusammen mit Ingwer, Apfelessig, Zucker und Salz einkochen. Thymian abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Zum Schluss die Thymianblättchen dazugeben.

### Für das Schnitzel:

Schalotte abziehen und würfeln. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Champignons putzen, würfeln und zusammen mit der Schalotte und Petersilie in Olivenöl anbraten.

Kalbsschnitzel plattieren, salzen und pfeffern und mit den Pilzen, Gorgonzola und Pancetta füllen und gut verschließen. Schnitzel in Mehl, Ei und Paniermehl wälzen und in Butterschmalz ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 12. September 2019

# Kalb-Filet mit Pfifferling-Ragout und Semmelknödeln

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

500 g Kalbsfilet	20 g Butter	3 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Pfifferling-Ragout:

500 g kleine Pfifferlinge	1 kleine Zwiebel	150 ml Sahne
1 Bund glatte Petersilie	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Semmelknödel:

3 Semmeln vom Vortag	200 ml Milch	3 Eier
1 kleine Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie	30 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Backpulver	1 Prise feines Salz	

### Für das Fleisch:

Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Kalbsfilet waschen, trockentupfen und salzen. In der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Die Pfanne zur Seite Stellen und das Fleisch nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Pfifferling-Ragout:

Die Pfifferlinge putzen, die Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel gemeinsam mit den Pfifferlingen anbraten.

Pilze und Zwiebeln aus der Pfanne nehmen, die warme Pfanne mit Sahne aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kurz vor dem Servieren die Pfifferlinge in die Sauce geben, die Petersilie hinzufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Semmelknödel:

Semmel würfeln und in eine Schüssel geben. Mit Milch vermischen und ausdrücken. Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Semmelmasse mit Backpulver, Zwiebel, Petersilie und Eiern vermengen, mit Salz abschmecken und die Masse mit feuchten Händen in beliebig große Knödel formen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die fertig geformten Semmelknödel ca. 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Herrmann am 19. August 2019

# Kalb-Schnitzel mit Pilz-Soße, Kartoffel-Püree, Salat

## Für zwei Personen

### Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel à 200 g	1 Ei	2 EL Mehl
4 EL Paniermehl	5 EL Butterschmalz	1 Prise Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer		

### Für das Püree:

8 mittelgroße Kartoffeln	150 ml Milch	1 EL Butter
1 Prise Muskatnuss	1 TL Salz	1 Prise schwarzer Pfeffer

### Für die Sauce:

10 gemischte Pilze	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	150 ml Weißwein
1 Zitrone	1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1 TL Salz	1 Prise Pfeffer	

### Für den Salat:

2 Karotten	20 g Kürbiskerne	1 Zitrone
1 TL Honig	1 EL Olivenöl	1 EL Apfelessig
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Zitronenmelisse	
---------------------------	-------------------------	--

### Für das Schnitzel:

Das Schnitzel plattieren und in Mehl und Ei wenden. Von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Dann in Paniermehl wenden.

Schnitzel von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten im Butterschmalz goldbraun braten.

### Für das Püree:

Kartoffeln schälen und in einen Topf mit Wasser geben. Salz in den Wassertopf geben. Kartoffeln ca. 15 Minuten köcheln lassen und abgießen. Anschließend mit einem Stampfer klein stampfen. Milch dazugeben und in einer extra Pfanne 1 EL Butter braun schmelzen lassen. Butter zu dem Püree geben und gut durchmischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, feinhacken und in der Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Pilze putzen und in kleine Scheiben schneiden. Alles in die Pfanne geben und gut anbraten lassen. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben (nicht scharf anbraten) Danach die Sahne dazugeben. Gemüsefond und Wein nach Gefühl dazugeben.

Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL Saft dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

### Für den Salat:

Karotten schälen und klein raspeln. Kürbiskerne in einer Pfanne von beiden Seiten rösten. Zitrone halbieren und auspressen. Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer zu den Karotten geben, gut durchmischen und im Kühlschrank durchziehen lassen. Kürbiskerne kurz vor dem Servieren über dem Salat verteilen.

### Für die Garnitur:

Petersilie und Melisse abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 04. November 2019

# Kürbis-Gemüse mit Kernöl-Kartoffel-Schaum, Kalb-Filet

## Für zwei Personen

### Für das Kürbisgemüse:

250 g Muskat-Kürbis	10 g Ingwer	$\frac{1}{4}$ Zitrone
3 Zweige glatte Petersilie	35 ml Champagneressig	20 g Butter
$\frac{1}{2}$ Zimtstange	5 Senfkörner	1 Nelke
1 Wacholderbeere	1 Lorbeerblatt	50 g Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Kernöl-Schaum:

250 g festk. Kartoffeln	250 ml Milch	250 ml Butter
50 ml Kürbiskernöl	20 ml Trüffellessig	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Kalbsfilet:

200 g Kalbsfilet	2 Stiele Schnittlauch	Salz
------------------	-----------------------	------

### Für die Kürbisblüte:

2 Kürbisblüten	50 g Kichererbsenmehl	50 g Reismehl
200 ml Rote-Bete-Saft	$\frac{1}{4}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Sonnenblumenöl	$\frac{3}{4}$ TL Salz	

### Für die Garnitur:

1 EL Kürbiskerne	Kürbiskernöl	Kapuzinerkresseblüten
Wildkräuter		

### Für das Kürbisgemüse:

Den Kürbis in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Zucker in einem Topf karamellisieren und mit 150 ml Wasser, Champagneressig und Zitronensaft ablöschen. Zimt, Senfkörner, Nelke, Wacholderbeere, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer dazugeben und den Karamell verkochen. Kürbiswürfel dazugeben und weich kochen.

Kürbis rausnehmen, Sud passieren und Kürbis wieder hineingeben.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kürbis mit Butter montieren sowie mit Petersilie verfeinern.

### Für den Kernöl-Schaum:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffeln mit Kartoffelpresse passieren und mit der erhitzten Milch in der Küchenmaschine mixen. Butter in einer Pfanne sanft erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Dann vorsichtig bei mäßiger Hitze so lange köcheln lassen, bis kleine braune Bröselchen an die Oberfläche steigen. Pfanne vom Herd nehmen und die Butter etwas abkühlen lassen. Ein feines Sieb mit etwas Küchenpapier auslegen und die braune Butter durch das Sieb filtern. Die braune Butter mit Kürbiskernöl und Trüffellessig einlaufen lassen. Alles sehr fein mixen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mithilfe eines Trichters in eine Isi Flasche abfüllen und einer Patrone versehen. Flasche im Wasserbad vom Kalbsfilet warmhalten.

### Für das Kalbsfilet:

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Kalbsfilet straff in Klarsichtfolie einwickeln und danach in Alufolie einschlagen. Die Stücke bei 74 Grad ca. 15 Minuten pochieren und 5 Minuten ruhen lassen. Filet vorsichtig von den Folien befreien und jeweils in 2 Tranchen schneiden. Durch den Schnittlauch rollen und mit Salz nachwürzen.

**Für die Kürbisblüte:**

Beide Mehlsorten mit dem Backpulver und Kurkuma, Rote-Bete-Saft und Salz mischen. 125 ml Wasser zufügen und glatt rühren. Den Teig kurz ruhen lassen. Kürbisblüten hinein tunken. Öl in einem hohen Topf erhitzen und Kürbisblüten darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln.

Das Kürbisgemüse mittig auf dem Boden des Tellers verteilen. KernölKartoffel-Schaum darüber geben und das Kalbsfilet mittig darin platzieren. Mit Kürbiskernen, Kürbiskernöl, Blüten und Wildkräutern garnieren.

Lisa Lühns am 10. September 2019

# Piccata milanese, Spaghetti, Tomaten-Soße, Rucola-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Piccata milanese:

2 Kalbsschnitzel à 60 g	50 g Parmesan	1 Eier
2 EL Paniermehl	50 g Mehl (Typ 405)	Butterschmalz
Salz		

### Für die Spaghetti:

200 g Hartweizengrieß	2 Eier	Salz
-----------------------	--------	------

### Für die Kirschtomaten-Sauce:

500 g süße Kirschtomaten	1 Tropeazwiebel	40 g passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe	1 Orange	1 EL Tomatenmark
Ahornsirup	1 Prise Piment-d'Espelette	Olivenöl, Salz

### Für den Salat:

50 g Rucola	50 g Blattsalat	1 EL weißer Balsamico
1 EL Ahornsirup	2 EL Olivenöl	Salz

### Für die Garnitur:

5 Basilikumblätter

### Für das Piccata milanese:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie plattieren. Schnitzel salzen und mehlieren.

Parmesan reiben. Käse mit Eiern und Paniermehl mischen und die Schnitzel durch die Masse ziehen. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Schnitzel ca. 3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.

### Für die Spaghetti:

Hartweißengrieß, Eier und  $\frac{1}{2}$  TL Salz mischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie einwickeln und für 15 Minuten in den Kühlschrank legen. Anschließend den Teig erneut durchkneten, mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Nudelbahnen durch einen Spaghetti-Aufsatz geben und schließlich in siedendem Wasser kurz garen.

### Für die Kirschtomaten-Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Tomaten putzen, halbieren und zusammen mit den passierten Tomaten mit in die Pfanne zu den Zwiebeln und Knoblauch geben. Alles für ca. 5 Minuten köcheln lassen. Orange unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen.

Orangensaft, Tomatenmark und Ahornsirup zur Sauce geben und alles mit Salz, Piment d'Espelette und Orangenabrieb abschmecken.

### Für den Salat:

Salat waschen und trocken schleudern. Große Blätter ggf. klein zupfen.

Für das Dressing Olivenöl, Ahornsirup und Balsamico verrühren und mit Salz abschmecken. Über den Salat geben.

### Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln und kurz vor dem Servieren über die Sauce geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 04. September 2019



**Lamm**

# Glasiertes Lamm-Filet, Speckbohnen, Rosmarin-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Lammfilet:

2 kleine, Lammfilets à 80-100 g	1 Zweig Rosmarin	1 TL Butter
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Balsamico-Glace:

100 ml dunkler Balsamicoessig	2 TL Honig	1 Zweig Rosmarin
50 g Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Speckbohnen:

100 g Prinzess-Bohnen	20 g Speckwürfel	1 Prise Zucker
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

10 kleine Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	edelsüßes Paprikapulver
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden für 1-2 Minuten anbraten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln und zusammen mit der Butter in die Pfanne geben. Alles für 3-4 Minuten schwenken, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. im Backofen fertig garen.

### Für die Balsamico-Glace:

Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit Balsamicoessig ablöschen. Honig einrühren und alles gut verrühren.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls in die Pfanne geben.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen und für einige Minuten einreduzieren lassen.

### Für die Speckbohnen:

Bohnen putzen und in Salzwasser blanchieren. Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und kurz abtropfen lassen.

Bohnen mit Speck in einer Pfanne mit Öl anbraten und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

### Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, trockentupfen und halbieren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Kartoffelhälften in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinnadeln und Olivenöl unterrühren. Alles kurz ziehen lassen, dann die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 26. September 2019

# Lamm-Filet-Spieße mit Zwiebel-Aprikosen-Chutney

## Für zwei Personen

### Für die Lammspieße:

2 Lammfilets à 250 g	8 Cocktailtomaten	2 große Wirsingblätter
Eiswasser	Salz	Pfeffer

### Für das Chutney:

3 Zwiebeln	6 Aprikosen	1 EL Aprikosenmarmelade
100 ml trockener Weißwein	50 ml Apfelessig	2 EL Rapsöl
1 EL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennpfeffer	Salz
Pfeffer		

### Für das Bohnen-Bulgur:

100 g Bulgur	100 g breite Bohnen	1 rote Paprika
1 Zwiebel	200 ml Gemüsefond	1 EL Rapsöl
1 TL rotes Chilipulver	1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kreuzkümmel
1 EL Kurkuma	1 EL Curry	Salz

### Für die Lammspieße:

Das Lammfilet in 4 gleiche Streifen schneiden und salzen und pfeffern.

Strunk aus den Wirsingblätter herauschneiden und in heißem Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken.

Wirsingblätter in 8 gleich große Stücke schneiden. Cocktailtomaten in einem Stück Wirsingblatt ummanteln. Darüber das Lammfilet legen und aufspießen.

### Für das Zwiebel-Aprikosen-Chutney:

Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln. Aprikosen entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel- und Aprikosenwürfel in Öl glasig dünsten. Currypulver und den Cayennpfeffer unterrühren, bis es anfängt zu duften. Aprikosenmarmelade, Weißwein und Essig dazugeben. Alles gut einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chutney abkühlen lassen.

### Für das Bohnen-Bulgur:

Fond in einem Topf zum kochen bringen. Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Gemüsefond bedecken. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Bohnen waschen und in breite Streifen schneiden. In Salzwasser blanchieren. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl glasig dünsten. Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry dazugeben.

Bulgur unter das Gemüse rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 17. Juli 2019

# Lamm-Karree mit Rosmarin-Öl und Risotto

## Für zwei Personen

### Für das Lammkarree:

1 Lammkarree (4 Knochen)    Olivenöl    Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

200 g Arborio-Reis    1 Zitrone    1 Zwiebel  
1,5 L Hühnerfond    150 ml Weißwein    80 g Parmesan  
80 g Butter    Olivenöl    Salz  
Pfeffer

### Für das Rosmarin-Öl:

1 Bund Rosmarin    1 Knoblauchzehe    1 Zitrone  
200 ml Olivenöl    Salz    Pfeffer

### Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten.

In den Ofen geben und auf eine Kerntemperatur von 60 Grad bringen.

### Für das Risotto:

Hühnerfond aufkochen. In einem Topf Olivenöl und die Hälfte der Butter schmelzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und darin glasig anschwitzen.

Reis einstreuen und bei kleiner Flamme, unter ständigem Rühren mitdünsten, bis er glasig ist. Nach und nach den heißen Fond hinzugeben, rühren und so lange warten bis dieser aufgenommen wird.

Solange kochen, bis er weich, aber noch etwas körnig ist. Parmesan reiben und zusammen mit der restlichen Butter unter das Risotto geben.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Risotto mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Weißwein abschmecken und noch kurz ziehen lassen.

### Für das Rosmarin-Öl:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Öl mit Rosmarin, Knoblauch und Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräuteröl garnieren und servieren.

Christina Nater am 01. August 2019

# Lamm-Karree mit Thymian-Honig-Soße, Polenta, Lauch-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für die Sauce:

2 Schalotten	250 ml Lammfond	120 ml Gemüsefond
125 ml Rotwein	4 EL Blüten-Honig	5 Zweige Thymian
2 EL kalte Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Lammkarree:

2 Lammkarrees, à 400-500 g	4 Zweige Thymian	Öl, Salz
----------------------------	------------------	----------

### Für das Lauchgemüse:

1 Stange Lauch	200 ml Gemüsefond	4 EL Lauch-Öl
1 Zitrone	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Feigen:

2 Feigen	75 ml Portwein	40 ml Balsamico
1 EL Honig	Pfeffer	

### Für die Polenta:

50 g Polentagrieß	250 ml Lammfond	25 ml Sahne
15 g Mascarpone	25 g Parmesan	Salz, Pfeffer

### Für das Karottenstroh:

1 Karotte	2 EL Mehl	200 ml Sonnenblumenöl
Salz		

### Für den Schaum:

200 ml Sahne	70 g Parmesan	2 TL Sojalecithin
Salz		

### Für die Garnitur:

1 Zweig Salbei	Erbsensprossen	ligurisches Olivenöl
Meersalz	getrocknete Blüten	

### Für die Sauce:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten abziehen, feinwürfeln und mit etwas Olivenöl langsam anschwitzen. Mit Rotwein, Gemüse- und Lammfond ablöschen, den Honig zugeben und bei kleiner Hitze auf etwa ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren lassen. Kurz vor dem Anrichten den Thymian zugeben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Sauce durch ein Sieb geben, mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Honig abschmecken und mit eiskalter Butter montieren.

### Für das Lammkarree:

Lamm salzen. In einer heißen Grillpfanne die Lammkarrees von allen Seiten in Öl anbraten. In den Ofen geben, Thymianzweige drauflegen, auf eine Kerntemperatur von 60 Grad bringen und fertig garen.

### Für das Lauchgemüse:

Zitrone waschen und Schale abreiben. Halbieren und Saft auspressen.

Lauch waschen, schräg in etwa 0,75 cm dicke Scheiben schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond und Zitronensaft ablöschen.

Kurz ziehen lassen, bis das Gemüse den gewünschten Biss hat, mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Kurz vorm Servieren etwas vom Lauchöl drüber geben.

### Für die Feigen:

Feigen waschen und vierteln. Portwein und Balsamico in einem Topf erhitzen und solange leise köcheln lassen, bis das Ganze eine sirupartige Konsistenz hat. Feigen einlegen, schwenken, mit Honig und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

### Für die Polenta:

Parmesan reiben. 200 ml Lammfond in einem Topf aufkochen. Polentagrieß unter ständigem Rühren einlaufen lassen.

Topf von der Hitze nehmen und 2 Minuten mit Deckel quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sahne, Mascarpone und Parmesan unterheben. Eventuell noch etwas Lammfond dazugeben, falls die Polenta zu fest ist.

**Für das Karottenstroh:**

Karotte schälen und mit der Vierkantreibe in ganz feine Streifen reiben. In einer Schüssel mit etwas Mehl mischen. In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen und die Möhrenstreifen portionsweise etwa 10-15 Sekunden frittieren. Das Stroh mit einer Schaumkelle herausnehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

**Für den Schaum:**

100 ml Sahne in den Topf geben und zum Kochen bringen. Parmesan reiben. Wenn Sahne kocht, Parmesan dazu geben. Hitze reduzieren und Käse schmelzen lassen. Salzen, Sojalecithin zugeben und warmhalten. Mit einem Pürierstab aufmixen.

**Für die Garnitur:**

Salbei waschen und trockenwedeln. Salbei Blätter vom Zweig zupfen und in Öl frittieren. Erbsensprossen in Öl marinieren und mit Salz bestreuen. Lamm in breite Koteletts tranchieren und mit Meersalz und getrockneten Blüten bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 18. November 2019

# Lamm-Lachs mit Kräuter-Kruste, Polenta, Pilz-Ragout

## Für zwei Personen

### Für die Lammlachse:

2 Lammlachse, à ca. 80 g	2 Scheiben Parmaschinken	50 g Butter
50 g Semmelbrösel	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
3 Zweige glatte Petersilie	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Mango-Polenta:

200 g ungezuck. Mangopüree	1 Stück Ingwer	1 rote Chilischote
300 ml Gemüsegond	80 g Instant-Polenta	1 Limette
50 g Butter	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

### Für das Pfifferling-Ragout:

2 Aprikosen	50 g Pfifferlinge	3 Zweige glatte Petersilie
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Beet bunte Kresse	$\frac{1}{2}$ Bund junger Blutampfer	Meersalzflöcken
---------------------	--------------------------------------	-----------------

### Für die Lammlachse:

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mit Butter, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer im Mixer zu einer Gratinmasse verarbeiten. Lammlachse in einer Pfanne in Öl kurz scharf anbraten, mit Parmaschinken umwickeln und für 10 min. im Backofen garen.

Anschließend mit Kräuterkruste bestreichen und kurz im Backofen gratinieren.

### Für die Mango-Polenta:

Limette halbieren und auspressen. Ingwer schälen und würfeln. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Ingwer und Chili in etwas Butter in einer Pfanne angehen lassen. Mangopüree und Fond einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer würzen. Fein pürieren, Polenta cremig einrühren und erneut mit Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

### Für das Pfifferling-Ragout:

Aprikosen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Zusammen mit den Pfifferlingen in Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattpetersilie abbrausen, trockenwedeln, in feine Streifen schneiden und untermischen.

### Für die Garnitur:

Kresse zupfen. Blutampfer abbrausen und trockenwedeln.

Polenta auf den Teller streichen, Lammlachse halbieren mit Meersalzflöcken bestreuen und mittig auf die Polenta setzen, Ragout darum herum verteilen und mit Kresse oder Ampfer garnieren.

Lisa Lührs am 15. August 2019

# Lamm-Rücken im Kürbiskern-Mantel, Kartoffel-Stampf, Soße

## Für zwei Personen

### Für den Lammrücken:

400 g Lammrücken (ausgelöst)	100 g Schweinsnetz	3 Scheiben Toastbrot
3 mittelgroße Tomaten	6 schwarze, grüne Oliven	2 Jungzwiebeln
100 g geröst. Kürbiskerne	1 EL Kernöl	1 Ei (Eigelb)
25 g Crème-fraîche	35 ml Milch	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

400 g Hokkaido-Kürbis	400 g mehlig. Kartoffeln	3 Rosmarinzwige
1 Zitrone	75 ml Olivenöl	4 Körner roter Kampotpfeffer
4 Körner Szechuanpfeffer	4 Körner Tellicherry-Pfeffer	Salz

### Für den Portweinjus:

250 ml trockener Rotwein	1 TL helle Sojasauce	250 ml roter Portwein
250 ml Kalbsfond	50 g eiskalte Butter	1 Lorbeerblatt
2 Körner Piment	1 Wacholderbeere	1 Stück langer Pfeffer

## Für den Lammrücken:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Pfanne erhitzen, Öl zugeben und die Lammrücken kurz rundum anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch kalt stellen. Ei trennen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Toastbrot in der Küchenmaschine zerkleinern. Kürbiskerne dazugeben. Toastbrotbrösel und die Kürbiskerne in einer Schüssel mit Kernöl, Eigelb, Crème fraîche und Milch vermengen und mit Salz, Pfeffer und gehacktem Thymian abschmecken. Schweinsnetz gut ausdrücken und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Kürbiskernmasse ca. 3 bis 4 mm dick aufstreichen, den Lammrücken auflegen und einrollen. Anschließend in Olivenöl rundum anbraten und im Ofen ca. 10 bis 12 Minuten braten. Fleisch herausnehmen und in Alufolie 4 bis 5 Minuten ruhen lassen. Oliven kleinschneiden. Jungzwiebel putzen, mit Tomaten, Oliven und etwas Thymian in Olivenöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Hokkaido-Kartoffelstampf:

Kürbis zerteilen, von Kernen und Fasern befreien und würfeln. Die Stücke auf ein Blatt Backpapier geben, mit dem Olivenöl begießen. Pfefferkörner mörsern. Kürbisstücke salzen und pfeffern und Rosmarinzwige auflegen. Das Backpapier mit Küchengarn zur Papillote verschließen. Im Backofen bei 250 Grad Umluft ca. 20 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, würfeln und in wenig Salzwasser weich kochen.

Die Papillote öffnen, den Rosmarin entfernen und den Kürbis inklusive des Olivenölsuds zu den Kartoffeln geben. Grob zerstampfen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale der Zitrone sehr fein hineinreiben.

## Für den Portweinjus:

Rotwein mit den Gewürzen und der Sojasauce in einen Topf geben und einkochen lassen. Portwein dazugeben und die Flüssigkeit erneut einkochen lassen. Kalbsfond dazugeben und wieder einkochen lassen.

Die Gewürze heraus sieben. Butterstücke zur Bindung in die Sauce montieren, diese darf dabei nicht mehr kochen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Nater am 10. September 2019

# Piroschki mit Lammhack- und Pilz-Füllung, Sauerrahm-Dip

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

1 Ei	170 ml Kefir	250 g Mehl
1 ½ EL Pflanzenöl	1 TL Essigessenz	½ TL Natron
½ TL Salz		

### Für die 1. Füllung:

100 g Kräuterseitlinge	100 g Chinakohl	1 Zwiebel
20 g Pinienkerne	Öl	½ TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

### Für die 2. Füllung:

150 g Lamm-Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für die Piroschki:

Sonnenblumenöl

### Für den Dip:

200 g Sauerrahm	½ Bund glatter Petersilie	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

### Für den Teig:

Das Ei und den Kefir mit dem Schneebesen verquirlen, 3 EL Mehl zufügen und verrühren. Pflanzenöl und Salz zugeben. Natron mit dem Essig löschen und dazu geben. Mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig kneten. Kleine Stücke vom Teig schneiden, zu Kugeln formen, mit der Hand flach drücken, sodass Kreise entstehen (ca. 7-8 cm Durchmesser).

### Für die 1. Füllung:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Öl dünsten. Pilze putzen, fein würfeln, dazu geben und mitbraten. Chinakohl in feine Streifen schneiden und dazugeben. Pinienkerne kurz mitschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

### Für die 2. Füllung:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und ins Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, 1 EL Wasser zugeben und glatt rühren.

### Für die Piroschki:

Teigkreise jeweils mit einer Füllung befüllen und gut verschließen. Im heißen Öl ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausholen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Dip:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln, fein schneiden und mit Sauerrahm verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 05. November 2019



**Meer**



# Garnelen-Wan-Tan mit gedämpftem Gemüse und Chili-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Wan-Tan:

10 Wan-Tan-Blätter (8-10 cm)	100 g ausgelöste Garnelen	25 g Speck
50 g Bambussprossen	1 Limette	1 Frühlingszwiebel
3 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL Speisestärke
2 TL Sesamöl	1 Prise Zucker	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Gemüse:

100 g Zuckerschoten	1 Karotte	100 g Brokkoli
2 Lauchzwiebeln	2 Knoblauchzehen	50 ml Reiswein
1 TL Sesamöl	1 Prise Zucker	

### Für die Chilisauce:

3 rote Chilis	1 Prise Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
1 Prise Zucker	1 Knoblauchzehe	2 TL Tomatenmark
100 ml Hühnerbrühe	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

### Für die Wan-Tan:

Die Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Garnelen, Speck, Bambussprossen ebenfalls fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten vermengen, Speisestärke und 1 TL Sesamöl unterrühren. Mit Zucker, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In die Mitte jedes Wan-Tan-Blattes 1 TL Füllung setzen.

Den Teig zu einem Säckchen einschlagen und oben offen lassen, sodass noch ein wenig Füllung zu sehen ist und mit Schnittlauch zubinden. Wok 3 – 5 cm hoch mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.

Dämpfeinsatz mit etwas Öl auspinseln. Die Wan-Tan hineinsetzten und mit Sesamöl bepinseln. Etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen.

### Für das Gemüse:

Gemüse putzen, Karotten in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in 4 cm große Stücke schneiden. Zuckerschoten halbieren und Brokkoli in kleine Röschen teilen.

Karotten in einen Suppenteller geben, mit Reiswein beträufeln und etwas Zucker bestreuen. Knoblauch abziehen, in feine Streifen schneiden und dazugeben. Im Topf auf dem Teller dämpfen. Nach 5 Minuten Frühlingszwiebel und Brokkoli dazugeben, nach weiteren 5 Minuten die Zuckerschoten. Alles mit Sesamöl beträufeln, salzen und pfeffern.

### Für die Chilisauce:

Knoblauch abziehen und zusammen mit den Chilis kleinschneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und beides darin leicht anbraten. Der Knoblauch darf nicht braun werden. Tomatenmark hinzufügen und etwas anschwitzen. Mit Hühnerfond ablöschen den Zucker dazugeben.

Einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mit Chilipulver nachschärfen. Falls die Sauce zu dünn ist, Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und hinzugeben. Sauce nochmals aufkochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kilian Brandenburg am 23. Juli 2019

# Gemüse in Kokos-Soße mit Honig-Sesam-Garnelen, Basmati

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

1 Möhre	1 rote Paprika	1 Zucchini
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone	200 ml Kokosmilch	2 TL Currypulver
1 TL Kurkuma	1 Msp. scharfes Chilipulver	1 TL Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnelen:

7 mittelgroße, Garnelen	5 EL heller Sesam	1 Ei
1 EL Wildblütenhonig	5 EL Mehl	Olivenöl

### Für den Reis:

120 g Basmatireis	1 TL Salz
-------------------	-----------

### Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander	2 Zweige Minze	1 EL Pinienkerne
--------------------	----------------	------------------

### Für das Gemüse:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und ebenfalls klein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin scharf anbraten. Kleingeschnittenes Gemüse und Knoblauch hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Currypulver, Kurkuma und Chilipulver einrühren und schließlich alles mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Gemüse bei mittlerer Hitze für ca. 12-15 Minuten köcheln lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Das Gericht vor dem Servieren mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

### Für die Garnelen:

Garnelen abspülen und trockentupfen. Zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei wenden und anschließend in Sesam wälzen. Die Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten anbraten. Vor dem Servieren Honig über die Garnelen träufeln lassen.

### Für den Reis:

Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Reis für ca. 12-14 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel garen.

### Für die Garnitur:

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen über das Gemüse geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten, ebenfalls über das Gemüse streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 23. September 2019

# Hummer-Waffel mit Koriander-Churros, Koriander-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für die Waffeln:

50 g frischer Spinat	2 Eier	100 g Mehl
175 ml Milch	$\frac{1}{4}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ EL Butter
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

### Für den Hummer:

1 vorgegartener Hummerschwanz	30 g Butter	Salz
-------------------------------	-------------	------

### Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Limette	1 halbe rote Chilischote	1 Ei
1 EL Senf	100 ml Olivenöl	100 ml Rapsöl
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Cayennepfeffer
Pfeffer		

### Für die Füllung:

1 kleiner Römersalat	$\frac{1}{2}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ Mango
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Limette	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Churros:

1 Knoblauchzehe	50 g Kichererbsenmehl	50 g Reismehl
1 TL Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette (2 TL Saft)	$\frac{1}{4}$ TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 TL gemahlener Koriander	Sonnenblumenöl
$\frac{3}{4}$ TL Salz		

## Für die Waffeln:

Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Eier, Mehl, Milch, Backpulver und Salz in ein Küchengerät geben und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Spinat putzen, zugeben und gleichmäßig untermixen.

Waffeleisen vorheizen. Mit Butter einfetten und Teig portionsweise im heißen Waffeleisen ausbacken.

## Für den Hummer:

Butter in einem kleinen Topf anbräunen. Auf einen flachen Teller geben, Hummer darin wenden und den Teller mit Frischhaltefolie überziehen. Im vorgeheizten Backofen 12 Minuten garziehen lassen.

Noch mal in der Butter wenden und mit Meersalz bestreuen.

## Für die Mayonnaise:

Ei mit Senf, Öl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in einen schmalen, hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab langsam von unten nach oben eine sämige Mayonnaise hochziehen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Limette auspressen. Koriander, Chilischote und Limettensaft untermischen und ggf. noch mal mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

## Für die Füllung:

Avocado und Mango schälen und in schmale Streifen schneiden. Limette halbieren und auspressen. Chilischote kleinschneiden. Limettensaft mit Öl und Chili vermischen und Avocado und Mango damit marinieren.

Römersalat waschen, trockenschleudern und Blätter in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Churros:**

Beide Mehlsorten mit dem Backpulver und Kurkuma, Koriander und Salz mischen. Knoblauch abziehen und feinhacken. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch mit Limettensaft fein mörsern und zur Mehlmischung geben. 125 ml Wasser zufügen und glatt rühren. Den Teig kurz ruhen lassen und in eine Spritzflasche füllen. Öl in einem hohen Topf erhitzen, den Teig in einer Schlangenlinie in das heiße Öl spritzen und goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat, Mango, Avocado und Hummer mittig auf den oberen Rand der Waffel legen, Mayonnaise darüber verteilen und die Waffel unten einschlagen. In eine spitze Papiertüte geben und in einem Waffelhalter servieren. Churros mit einer kleinen Portion Mayonnaise auf einem kleinen Teller dazu reichen.

Lisa Lühns am 09. September 2019

**Rind**

# Boeuf Stroganoff mit Spätzle

## Für zwei Personen

### Für das Boeuf Stroganoff:

300 g Rinderfilet	100 g Champignons	1 kl. vorgeg. rote Beete
2 Gewürzgurken	3 Schalotten	125 ml Sahne
50 g saure Sahne	1 TL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
50 g Butter	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl	2 Eier	50 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz	

Das Filet waschen trockentupfen und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Die Gewürzgurken und die Hälfte der roten Beete der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Champignons putzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen 2 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in die Pfanne geben und die Schalotten, Champignons, rote Beete und Gewürzgurken anbraten. Mit der Sahne und sauren Sahne ablöschen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Senf und die Petersilie hinzugeben und ca. 5 Minuten mitköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch hineingeben und gut vermengen.

### Für die Spätzle:

In einem großen Topf ca. 2 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Mehl, Eier, etwas Salz und 200 ml kaltes Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer so lang mixen, bis der Teig blasen wirft.

Den Teig durch die Spätzlereibe in den Topf streichen. Herausnehmen, sobald die Spätzle oben schwimmen und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. In etwas Butter schwenken und mit gehackter Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 19. September 2019

# Bürgermeisterstück, Rotwein-Soße, Gemüse, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

<b>Für das Bürgermeisterstück:</b>	500 g Bürgermeisterstück	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	3 EL Rapsöl	Salz
<b>Für das Kartoffel-Püree:</b>	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	2 mehligk. Kartoffeln
500 ml Vollmilch	100 ml Sahne	50 g Butter
50 ml Haselnussöl	Salz	Pfeffer
<b>Für das Gemüse:</b>	1 gelbe Urmöhre,	1 orange Urmöhre
1 violette Urmöhre	1 Zucchini	30 g Butter
1 TL Zucker	Salz	
<b>Für die Rotwein-Sauce:</b>	1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Sellerie
1 Stange Porree	1 Knoblauchzehe	500 ml Rinderfond
100 ml Rotwein	20 g Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
50 g Butter	Rapsöl	
<b>Für die Garnitur:</b>	Meersalz	Pfeffer

**Für das Bürgermeisterstück:** Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe abziehen, halbieren und fein hacken. In die Pfanne geben und anbraten. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Öl einreiben. Fleisch in der heißen Pfanne von jeder Seite drei Minuten scharf anbraten, danach in den vorgeheizten Backofen geben, Thermometer in die Mitte stecken und auf eine Kerntemperatur von 56 Grad bringen.

**Für das Blumenkohl-Kartoffel-Püree:** Milch im Topf erhitzen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Blumenkohl waschen, putzen, ebenfalls klein schneiden und mit den Kartoffeln zusammen in der Milch etwa 10 Minuten weichkochen.

Anschließend Milch etwas abgießen und die Kartoffeln und den Blumenkohl mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern. Durch ein Sieb streichen. Mit Haselnussöl, Butter und Sahne vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Möhren-Zucchini-Gemüse:** Möhren und Zucchini waschen, von Enden befreien und klein schneiden.

Salzwasser aufkochen, Möhren hineingeben und 5 Minuten kochen.

Anschließend die Zucchini dazugeben und für weitere 5 Minuten kochen.

Möhren und Zucchini abgießen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Gemüse durch die Butter ziehen, Zucker dazugeben und damit glasieren.

## **Für die Rotwein-Sauce:**

Möhre, Sellerie und Porree waschen und von Enden befreien. Möhre schälen. Porree halbieren und mit Sellerie und Möhre in grobe Stücke schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken, Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Beides mit in den Topf geben.

Nach 2 Minuten Tomatenmark im gleichen Topf anrösten und mit Rotwein ablöschen, reduzieren lassen. Rinderfond nach und nach hinzugeben, weiterhin reduzieren lassen. Nach 20 Minuten die Sauce abseihen und mit einem kalten Stück Butter montieren.

**Für die Garnitur:** Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer garnieren und servieren.

Michael Spachmann am 04. Juli 2019

# Rinder-Filet mit Kräuter-Kruste, Spargel, Rote-Bete-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à 250 g                      1 EL Rapsöl                      Salz, Pfeffer

**Für die Rote-Bete-Sauce:**

1 frische große Rote-Bete                      1 große Tomate                      2 Frühlingszwiebel  
1 EL Tomatenmark                      1 EL Sahne                      150 ml Gemüsefond  
50 ml Weißwein                      1 EL Balsamicoessig                      1 EL Olivenöl  
Salz                      Pfeffer

**Für den grünen Spargel-Espuma:**

450 g grüner Spargel                      50 g frischer Spinat                      200 ml Sahne  
1 EL Balsamicoessig                      2 EL Gemüsefond                      1 TL Salz  
1 TL Zucker

**Für das Paprika-Speck-Dressing:**

10 Stangen grüner Spargel                      6 Scheiben Frühstücksspeck                      1/2 Zitrone  
1 rote Paprika                      1 grüne Paprika                      100 ml Olivenöl  
1 TL Salz                      1 TL Zucker                      Pfeffer

**Für die Kräuterkruste:**

50 g Kräuter                      50 g Semmelbrösel                      100 g Butter  
Salz                      Pfeffer

**Für das Rinderfilet:**

Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Filets ruhen lassen und später mit der Kruste nochmals auf den richtigen Garpunkt erwärmen.

**Für die Rote-Bete-Sauce:**

Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Das weiße von der Frühlingszwiebel kleinschneiden. Tomate einritzen und in kochendes Wasser legen. Danach häuten und klein schneiden. Frühlingszwiebeln mit Roter Bete und Tomate in Öl andünsten. Tomatenmark kurz mit anbraten. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschend weich kochen lassen. Das Ganze in einen Mixer geben und die Sahne mit dem Balsamicoessig dazugeben. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den grünen Spargel-Espuma:**

Spargel in kleine Stücke schneiden und mit Wasser bedecken. Salz und Zucker dazugeben. Spargel weich kochen lassen. Spinat waschen, trockenschleudern und kurz in Gemüsefond blanchieren, bis er vollständig zusammengefallen ist.

Das Ganze mit der Sahne und dem Balsamicoessig in einen Mixer geben und zu einer ganz feinen Sauce pürieren. Sauce in einen Sahnenspender geben und mit einer Kartusche Stickstoff aufschrauben. Kräftig schütteln und in ca. 60 Grad warmen Wasser warm halten.

**Für das Paprika-Speck-Dressing:**

Zitrone in Scheiben schneiden. Den hinteren Teil der Spargelstange großzügig abschneiden und in Wasser mit Salz, Zucker und Zitronenscheiben gar kochen.

Den Frühstücksspeck in grobe Streifen schneiden und kross anbraten. Paprika waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und zum Speck geben und mit andünsten. Ein wenig Salz dazugeben. Dann in eine Schüssel geben. Mit dem Olivenöl und Pfeffer abschmecken.

Spargelstangen auf einen Teller geben und mit dem Dressing bedecken.

**Für die Kräuterkruste:**

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und etwas klein hacken. In einem Mixbecher die Semmelbrösel, Butter und die Kräuter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze zu einer homogenen Paste vermischen. Die Paste dünn ausstreichen und auf das Rinderfilet darauflegen. Im Backofen bei Grillfunktion ca. 3-5 Minuten bräunen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 16. Juli 2019

# Rinder-Filet mit Kürbis-Kräuterkruste, Kürbis-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

1 Rinderfilet à 300 g      1 EL neutrales Öl      Salz, Pfeffer

### Für die Frittata:

$\frac{1}{2}$  Hokkaido-Kürbis      4 Eier      1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe       $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie      200 g Chorizo  
125 g Schmand      Öl      Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

$\frac{1}{4}$  Hokkaido Kürbis      1 Zwiebel      1 Granatapfel  
1 rote Chilischote      30 ml Weißweinessig      100 ml Granatapfelsaft  
150 ml Gemüsefond       $\frac{1}{2}$  Bund Koriander      50 g kalte Butter  
100 ml Sahne      Salz      Pfeffer

### Für die Kruste:

30 g Kürbiskerne      30 g gesalz. Tortilla-Chips      60 g Butter  
 $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie       $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch       $\frac{1}{2}$  Bund Rosmarin  
20 g Parmesan      1 Ei (Eigelb)      Salz, Pfeffer

### Für den Frappuccino:

$\frac{1}{4}$  Hokkaido-Kürbis      170 ml kalter Kaffee      140 ml Mandelmilch  
1 Vanilleschote      1  $\frac{1}{2}$  TL Ahornsirup       $\frac{1}{2}$  TL Zimt  
1 Muskatnuss      50 ml Schlagsahne      Eiswürfel

**Für die Garnitur:**  $\frac{1}{2}$  Granatapfel

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Rinderfilet von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. In den Backofen geben bis eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht ist.

### Für die Frittata:

Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chorizo ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin andünsten. Danach die Kürbis- sowie die Chorizowürfel dazugeben und mit braten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, Eier mit dem Schmand verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die feingehackte Petersilie mit dazu geben.

Den Herd auf mittlere Stufe stellen, Eiermasse über den Kürbis geben und langsam stocken lassen. Anschließend die Frittata für 15 Minuten in den Backofen geben.

### Für die Sauce:

Zwiebel abziehen. Kürbis von Kernen befreien und zusammen mit der Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit etwas Butter in der Pfanne anbraten. Mit dem Essig und etwas von dem Gemüsefond ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach mit Gemüsefond und Granatapfelsaft aufgießen und wieder einkochen lassen. Chili sehr fein schneiden und mit dazugeben. Sobald der Kürbis weich ist mit einem Pürierstab mixen bis die Sauce eine cremige Konsistenz erreicht. Die Masse durch ein feines Sieb streichen und wieder in den Topf geben. Sahne dazugeben und erneut aufkochen lassen. Granatapfel halbieren, Kerne rausklopfen und beiseite legen. Einen Esslöffel Butter einrühren. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zur Sauce gebe, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Ein paar Granatapfelkörner über der Sauce verteilen.

### Für die Kruste:

Kürbiskerne und Tortilla-Chips zusammen in einem Mixer grob zerkleinern. Parmesan fein reiben. Petersilie, Schnittlauch und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter, Parmesan, Kürbiskerne und Tortilla-Chips mit der Butter vermischen. Zur Bindung ein Ei trennen und das Eigelb zur Masse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Masse zwischen zwei Frischhaltefolien verteilen und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Die ausgerollte Masse in die Tiefkühltruhe legen und ziehen lassen.

Sobald das Fleisch bereit ist, die Masse aus dem Kühler holen und einen Teil (so groß wie das Fleisch) ausschneiden. Fleisch mit der Kruste in den Backofen geben und auf Grillfunktion (230 Grad) grillen.

**Für den Frappuccino:**

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Kürbis in kleine Stücke schneiden und im kochenden Wasser gar kochen. Durch eine Presse drücken und erkalten lassen.

Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

Kaffee, Vanillemark, Mandelmilch, Ahornsirup, Zimt und Kürbis-Püree mit Eiswürfeln in einen Mixer geben und schaumig mixen. Nach Belieben mit Muskatnuss abschmecken und in ein Glas füllen. Schlagsahne mit ein wenig Vanillemark verfeinern und als Topping auf die Kürbismasse geben.

**Für die Garnitur:**

Granatapfelkerne herauslösen und in der Sauce verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Link am 10. September 2019

# Rinder-Filet, Tomaten-Zucchini-Gemüse, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 150-200 g                      Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Café-de-Paris-Sauce:

300 g weiche, gesalzene Butter                      100 ml Sahne                      2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone                      2 TL Dijon Senf                      1 TL mildes Curry  
1 TL Worcestershiresauce                      2 EL Cognac                      2 Bund krause Petersilie  
1 Bund Thymian                      1 Bund Salbei                      1 Bund Majoran  
1 Bund Basilikum                      1 Bund Rosmarin                      Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf:

150 g kleine, mehligk. Kartoffeln                      150 g Knollensellerie                      200 ml Milch  
50 g Butter                      1 Muskatnuss                      Salz, Pfeffer

### Für das Tomaten-Zucchini-Gemüse:

5 Cherrytomaten                      1 Zucchini                      1 Zitrone  
2 EL Olivenöl                      Salz                      Pfeffer

### Für das Fleisch:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben und mithilfe eines Thermometers auf eine Kerntemperatur von 60 Grad bringen.

### Für die Café-de-Paris-Sauce:

Knoblauch abziehen und mit der Knoblauchpresse zerdrücken. Weiche Butter in eine Schüssel geben und mit dem Knoblauch vermengen.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Petersilie, Thymian, Salbei, Majoran, Basilikum und Rosmarin in einen Mixer geben und fein hacken. Knoblauch-Butter zu den Kräutern geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Worcestershiresauce, Senf und Cognac miteinander vermengen und zur Butter-Kräuter-Masse geben. Mit Zitronensaft, Curry, Pfeffer und Salz abschmecken. Masse in eine heiße Pfanne geben, Sahne hinzufügen, leicht köcheln und aufpassen, dass es nicht zu heiß wird.

### Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln und Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln und den Sellerie darin garen. Milch und Butter erwärmen, Gemüse abgießen und zu der Milch-Buttermischung geben. Zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Für das Tomaten-Zucchini-Gemüse:

Cherrytomaten waschen und in heißem Wasser ein paar Sekunden kochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und Schale entfernen.

Zucchini waschen, von Enden befreien und in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Zucchini und Tomaten hineingeben und kurz schwenken, so dass die Zucchini hinterher noch Biss hat. Zitrone abreiben, danach halbieren und entsaften. Das Gemüse mit Zitronensaft und Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Nater am 29. Juli 2019

# Rinder-Filet-Medaillons, Portwein-Feigen. Gemüse-Nudeln

**Für zwei Personen**

**Für die Medaillons mit Feigen:**

2 Rinderfilets, dick, á 140 g	3 frische Feigen	100 ml Portwein
100 ml trockener Rotwein	200 ml Kalbsfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Gemüsenudeln:**

2 Karotten	1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel
50 g Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Medaillons mit Feigen:**

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filets salzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten. Im Ofen medium garen. Pfanne aufbewahren.

Feigen schälen und in Spalten schneiden. Zwei Feigen mit Portwein und Rotwein aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

Zum Bratensatz Fond geben und bei starker Hitze einkochen lassen.

Portweinfeigen mit Flüssigkeit durch ein Sieb streichen und dazugeben, sowie die restlichen Feigenspalten.

Filet aus dem Ofen nehmen und den ausgetretenen Bratensaft zur Sauce geben.

**Für die Gemüsenudeln:**

Karotten schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen und in ebenso dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, zuerst Karotten und etwas später die Zucchini dazugeben. Butter ebenfalls dazugeben und das Gemüse darin schwenken. Kerbel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kerbel garnieren und servieren.

Kilian Brandenburg am 11. Juli 2019

# Rinder-Geschnetzeltes, Pfeffer-Soße, Rösti, Rosenkohl

## Für zwei Personen

### Für Rind und Soße:

1 Rinderfilet à 300 g	1 Zwiebel	1 EL Butter
200 ml Weißwein	150 ml Sahne	Rapsöl
2 EL Rosa Pfefferbeeren	Salz	

### Für die Rösti:

3 große Kartoffeln	1 Muskatnuss	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

2 vorgekochte Rote Bete	1 säuerlicher Apfel	1 Zwiebel
3 EL Rotweinessig	1 TL ganzer Kümmel	1 Prise Zucker
Salz		

### Für den Rosenkohl:

150 g Rosenkohl	100 g Würfelspeck	1 Muskatnuss
Salz		

### Für das Rind und Soße:

Das Fleisch waschen, in gleich große Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten. Fleisch rausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Rosa Pfefferbeeren im Mörser zerkleinern.

Zwiebel abziehen, klein würfeln und in die Pfanne geben. Etwas Butter hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und Sahne hinzufügen, langsam einreduzieren lassen.

Rinderfiletspitzen zur Sahne geben, mit gestoßenem Pfeffer und Salz abschmecken.

### Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und raspeln, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und fest ausdrücken. Kartoffelmasse mit einem Esslöffel portionieren und zu Rösti formen. In einer Pfanne mit Butter braten.

### Für den Salat:

Apfel waschen, halbieren und eine Hälfte in kleine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Rote Bete waschen und in kleine Scheiben schneiden. Apfel, Zwiebel und Rote Bete in einer Schüssel vermengen und mit Essig, Salz, Zucker und Kümmel abschmecken.

Die zweite Apfelhälfte aushöhlen und den Salat darin anrichten.

### Für den Rosenkohl:

Vom Rosenkohl die äußeren Blätter ablösen, den Strunk im Querschnitt einschneiden. Rosenkohl im Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Speck anbraten, Rosenkohl schwenken und mit Muskat und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 04. November 2019

# Rinder-Tataki mit Miso-Aubergine, Tatar, Raviolo

## Für zwei Personen

### Für das Rinder-Tataki:

200 g Rinderfilet	2 EL weißer Sesam	2 EL schwarzer Sesam
2 EL neutrales Öl	Salz	

### Für die Miso-Aubergine:

300 g Aubergine	1 Knoblauchzehe	2 EL helle Misopaste
1 EL Mirin	2 TL Zucker	20 ml neutrales Öl
Salz		

### Für das Koriander-Limettenöl:

1 Bund Koriander	2 Frühlingszwiebeln	2 Limetten
1 EL Honig	200 ml Olivenöl	Salz

### Für das Rindertatar:

100 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Schalotte	10 g Kapern
3 Cornichons	1 TL Dijonsenf	1 Zweig Thymian
4 Zweige glatte Petersilie	1 TL Cognac	1 Ei (Eigelb)
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Kräuterbutter:

150 g gesalzene Butter	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Ei	2 Sardellenfilets	1 TL grobkörniger Senf
2 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL eingelegter grüner Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	Salz

### Für den Raviolo:

200 g Mehl	2 Eigelb	$\frac{1}{2}$ Ei
1 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Füllung:

150 g Entrecôte-Hackfleisch	1 Tomate	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	6 Zweige glatte Petersilie	20 g Parmesan
1 EL Butter	1 EL neutrales Öl	Salz, Malabarpfeffer

### Für das Rinder-Tataki:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Sesamsorten in einer Pfanne rösten. Filet salzen und mit dem Sesam ummanteln. Ganz kurz von allen Seiten in Öl anbraten.

### Für die Miso-Aubergine:

Aubergine waschen, trockentupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Oberfläche der Scheiben in einem Rautenmuster einritzen. Knoblauch abziehen und feinhacken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen lassen. In einer Schüssel Knoblauch, Miso, Mirin, Zucker, Öl und Salz verrühren. Auberginenscheiben aus dem Ofen nehmen und mit der Misomischung bestreichen. Weitere 12-15 Minuten backen lassen, bis sie goldbraun sind.

### Für das Koriander-Limettenöl:

Koriander abrausen und trockenwedeln. Zwiebeln und Koriander fein hacken. Limetten halbieren und auspressen. Öl mit Zwiebel, Koriander, Salz, Honig und Limettensaft verrühren.

### Für das Rindertatar:

Rinderfilet mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und feinhackeln. Kapern und Cornichons ebenfalls. Ei trennen. Thymian und Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Dijonsenf, Olivenöl, Thymian, Petersilie, Cognac und Eigelb zu einer geschmeidigen Emulsion verrühren und in einer Schüssel behutsam

unter das fein gewürfelte Rinderfilet mengen. Schalotte, Kapern, Cornichons dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

**Für die Kräuterbutter:**

Butter mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Ei trennen.

Knoblauch abziehen und feinhacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone waschen, trockentupfen, abreiben, halbieren und Saft auspressen. Sardellenfilets kleinschneiden. Eigelb, Knoblauch, Zitronensaft und Abrieb, Sardellenfilets, Senf, Petersilie, Curry, grünem Pfeffer und Paprikapulver dazugeben, mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tatar mit Hilfe eines Ringausstechers anrichten. Die Würzbutter in Nocken auf das Tatar geben und mit dem Bunsenbrenner goldgelb gratinieren.

**Für den Raviolo:**

Eier trennen. Mehl, Eigelbe, ein halbes Ei, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem elastischen Teig verarbeiten. Evtl. noch ein bisschen Wasser hinzufügen. Kurz ruhen lassen.

Mit Hilfe der Nudelmaschine zu dünnen Nudelplatten ausrollen. Mit einem Ravioli-Ausstecher zwei große Kreise ausstechen.

**Für die Füllung:**

Öl erhitzen. Tomate waschen, trockentupfen und kleinschneiden.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Im Öl anbraten. Knoblauch abziehen, feinhacken und dazugeben. Hackfleisch und Tomate darin anbraten mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und bei Seite stellen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinschneiden.

Hackfleisch auf einem der Nudelkreise mittig drapieren. Anderen Teig-Kreis darauflegen und rundherum andrücken.

Drei Minuten in Salzwasser kochen und mit einer Schaumkelle herausholen. Butter zerlassen. Parmesan reiben und beides über den Raviolo geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Nater am 12. September 2019

# Teriyaki-Rindersteak, Gemüse-Tempura, Chili-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für die Teriyaki-Sauce:

250 ml Geflügelfond	125 ml Mirin	125 ml Sojasauce
125 g Zucker	15 g Speisestärke	

### Für das Steak:

2 Rindersteaks, à 180 g	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------	---------------

### Für das Tempura-Gemüse:

1 rote Paprika	2 Urkarotten	4 Brokkoli-Röschen
2 kleine Zucchini	2 Shiitake	100 g Tempuramehl
Erdnussöl	Salz	Pfeffer

### Für die Chili-Mayonnaise:

1 Ei (Größe L)	1 Zitrone	35 g Crème-fraîche
15 g Senf	1 TL Sojasauce	5 g scharfe Chilisauc
1 TL Sesamöl	150 ml Rapsöl	1 Prise Togarashi-Pfeffer
Salz	Pfeffer	

### Für den Romanasalat:

1 Mini-Romansalat	1 kleine Mango	1 Frühlingszwiebel
1 Chilischote	1 Limette	1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam	1 EL Sesamöl	

### Für die Teriyaki-Sauce:

Mirin in einem Topf aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen, mit Fond und Sojasauce auffüllen. Zucker unter ständigem Rühren darin auflösen und 2 Minuten köcheln lassen. Stärke mit kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und aufkochen, bis die Sauce bindet.

### Für das Steak:

Steaks waschen, trocken tupfen, leicht salzen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten scharf anbraten. Mit der hergestellten Teriyakisauce ablöschen und das Fleisch darin wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Tempura-Gemüse:

Öl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Tempuramehl mit 100 ml kaltem Wasser zu einem Teig schlagen.

Paprika halbieren, von den Scheidewänden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Urkarotten schälen und in Stücke schneiden. Shiitake putzen und in Scheiben schneiden. Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli in Scheiben schneiden. Das gesamte Gemüse salzen, pfeffern und durch den Tempurateig ziehen. In die Fritteuse geben und alles goldbraun ausbacken. Gemüse aus der Fritteuse nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Chili-Mayonnaise:

Ei trennen. Zitrone halbieren und 1 TL auspressen. Eigelb, Senf und Zitronensaft in einen hohen Behälter geben und mit einem Mixstab mixen.

Währenddessen das Öl langsam in einem dünnen Strahl einlaufen lassen, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit Sriracha, Togarashi-Pfeffer, Salz und Pfeffer würzen und Sojasauce, Sesamöl und Crème fraîche unterheben. In eine Dosierflasche füllen und in den Kühlschrank stellen. Zum Schluss auf den Teller geben.

### Für den Romanasalat:

Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und eine Hälfte klein schneiden.

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in kleine Röllchen schneiden. Mango schälen, vom

Kern befreien und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Für das Dressing Mango, Frühlingszwiebeln und Chilischote mit Limettensaft vermischen.

Hellen und dunklen Sesam in einer Pfanne anrösten, bis er anfängt zu duften. Römersalat putzen, längs halbieren und die Schnittflächen mit Sesamöl beträufeln. In einer sehr heißen Grillpfanne auf den Schnittflächen 5 min. grillen. Sesam und das Dressing auf den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heyer am 19. August 2019

# Salat

## Rotkohl-Salat

### Für zwei Personen

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
6 Walnusskerne	1 EL Walnussöl	1 EL Rotweinessig
1 TL Zucker	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Rotkohl in feine Streifen hobeln, salzen und mit einem Handschuh kräftig kneten. Walnüsse grob hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Granatapfelkerne auslösen und zum Rotkohl geben. Mit beiden Ölen, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse unter den Salat heben und mit Petersilie abschmecken.

Sarah Bokop am 03. Dezember 2019

# Schwein

# Filet-Röllchen mit Ingwer, Pflaumen, Topinambur-Rösti

## Für zwei Personen

### Für die Röllchen:

400 g Schweinefilet	50 g Dörrpflaumen	1 Zucchini
1 Lauchstange	1 Karotte	1 EL Ahornsirup
25 ml Pflaumenwein	50 g eingel. Ingwerscheiben	150 ml Geflügelfond
2 EL Teriyaki-Sauce	3 EL Olivenöl	Chili, Salz, Pfeffer

### Für den Topinambur-Rösti:

200 g Topinambur	250 g festk. Kartoffeln	Sonnenblumenöl, Salz
------------------	-------------------------	----------------------

### Für die Minz-Sauce:

1 Bund Minze	2 EL Honig	100 ml Gemüsefond
2 EL Weißweinessig	1 Prise Salz	

### Für die Röllchen:

Die Pflaumen in grobe Stücke schneiden und mit Ahornsirup und Pflaumenwein in einem Mixer fein pürieren. Schweinefilet in acht etwa fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Diese zwischen zwei leicht geölten Folien dünn plattieren. Jede Fleischscheibe mit etwas Pflaumenmus bestreichen, darauf ein bis zwei Ingwerscheiben legen und dann zu einer Roulade aufrollen.

Eine halbe Stange Lauch waschen, trocken wedeln und in Streifen schneiden. Karotte und Zucchini zuerst schälen, dann mit einem Sparschäler lange dünne Streifen herunter schneiden. Das Gemüse vermengen und auf dem Garblech eines Dampfgarers verteilen.

Fleischröllchen nebeneinander auf das Gemüsebett setzen und alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Fond und Teriyaki-Sauce in den Dampfgarer gießen und erhitzen. Garblech darauf setzen, einen Esslöffel Olivenöl über Gemüse und Fleischröllchen träufeln und zugedeckt bei 70- 80 Grad etwa acht bis zehn Minuten garen.

### Für den Topinambur-Rösti:

Topinambur und Kartoffel schälen, fein raffeln und salzen. Rösti formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Rösti darin Goldbraun braten.

### Für die englische Minz-Sauce:

Minze waschen, trockenwedeln und einen Zweig zur Seite legen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Honig mit 50 ml Wasser und Essig aufkochen. Etwas Fond dazugeben. Mit Minze mischen und mit einer Prise Salz würzen. Mit Hilfe eines Pürierstabes fein pürieren, in ein Kännchen abfüllen, erkalten lassen und mit einem Minz-Zweig garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Nater am 11. September 2019

# Iberico-Karree mit Soße, wildem Brokkoli und Paprika

## Für zwei Personen

### Für das Iberico:

2 Iberico-Karrees (2 Knochen)	2 TL Knoblauchpulver	2 TL Senfpulver
1,5 TL geräuch. Paprikapulver	1/2 TL Cayenne Pfeffer	1,5 TL Salz
2 TL Pfeffer		

### Für das Gemüse:

250 g wilder Brokkoli	1 rote Paprika	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

3 Sardellenfilets	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
200 g weiche Butter	1 Zitrone	4 Stiele Estragon
½ Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	1 TL Tomatenmark
1 TL Dijon-Senf	1 EL Worcestershire-Sauce	100 ml Madeirawein
1 TL Paprikapulver	1 TL Currypulver	Salz, Pfeffer

### Für das Iberico:

Das Knoblauchpulver, Senfpulver, Paprikapulver, Pfeffer und Salz vermengen und das Iberico Karree damit einreiben.

Fleisch auf den Grill legen und ständig drehen, damit das Rub nicht zu stark anbrennt.

### Für das Gemüse:

Brokkoli und Paprika waschen und trockentupfen. Paprika entkernen und in größere Dreiecke schneiden. Gemüse in Olivenöl grillen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und sehr fein Würfeln. 1 EL Butter erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin kurz glasig andünsten. Zitrone heiß abwaschen und die Schale abraspeln. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen von den Stielen und Nadeln von den Zweig zupfen. Blättchen und Nadeln fein hacken. Sardellen fein hacken. Butter, Kräuter, bis auf etwas zum Bestreuen, Sardellen, Tomatenmark, Senf, Worcestershire- Sauce, Madeirawein, Paprikapulver, Currypulver, Zitronenschale- und Saft in den Topf geben. Topf vom Herd nehmen und cremig einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 18. Juli 2019



**Soßen**

## Pfeffer-Senf-Soße

### Für zwei Personen

100 ml Fischfond	100 ml trockenen Weißwein	100 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL mittelscharfen Senf	$\frac{1}{2}$ TL eingel. grünen Pfeffer	1 Lorbeerblatt
1 TL Ahornsirup	Speisestärke	Salz

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte halbieren. Fischfond und Weißwein mit Schalotte, Knoblauch und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen und 8 Min köcheln lassen. Schalotte, Knoblauch und Lorbeerblatt herausnehmen, Sahne dazu geben und Sauce wieder aufkochen. Senf und grünen Pfeffer dazu geben und weiter köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Sauce eventuell mit ein wenig Speisestärke binden, Petersilie dazu geben und Sauce mit Salz abschmecken. Bei zu viel Säure, gegebenenfalls mit Ahornsirup abschmecken.

Marina Grosch am 07. Oktober 2019

## Pilz-Soße

### Für zwei Personen

10 gemischte Pilze	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne	100 ml Gemüfefond	150 ml Weißwein
1 Zitrone	1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1 TL Salz	1 Prise Pfeffer	

Zwiebel abziehen, feinhacken und in der Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Pilze putzen und in kleine Scheiben schneiden. Alles in die Pfanne geben und gut anbraten lassen. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben (nicht scharf anbraten) Danach die Sahne dazugeben. Gemüfefond und Wein nach Gefühl dazugeben.

Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL Saft dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Martin Hofmann am 04. November 2019

## Rote-Bete-Soße

### Für zwei Personen

1 frische große Rote-Bete	1 große Tomate	2 Frühlingszwiebel
1 EL Tomatenmark	1 EL Sahne	150 ml Gemüfefond
50 ml Weißwein	1 EL Balsamicoessig	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Das weiße von der Frühlingszwiebel kleinschneiden. Tomate einritzen und in kochendes Wasser legen. Danach häuten und klein schneiden. Frühlingszwiebeln mit Roter Bete und Tomate in Öl andünsten. Tomatenmark kurz mit anbraten. Mit Gemüfefond und Weißwein ablöschend weich kochen lassen. Das Ganze in einen Mixer geben und die Sahne mit dem Balsamicoessig dazugeben. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Habeth am 16. Juli 2019

## Sauce 'Café de Paris'

### Für zwei Personen

3 Sardellenfilets	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
200 g weiche Butter	1 Zitrone	4 Stiele Estragon
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	1 TL Tomatenmark
1 TL Dijon-Senf	1 EL Worcestershire-Sauce	100 ml Madeirawein
1 TL Paprikapulver	1 TL Currypulver	Salz, Pfeffer

Schalotte und Knoblauch abziehen und sehr fein Würfeln. 1 EL Butter erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin kurz glasig andünsten. Zitrone heiß abwaschen und die Schale abraspeln. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen von den Stielen und Nadeln von den Zweigen zupfen. Blättchen und Nadeln fein hacken. Sardellen fein hacken. Butter, Kräuter, bis auf etwas zum Bestreuen, Sardellen, Tomatenmark, Senf, Worcestershire-Sauce, Madeirawein, Paprikapulver, Currypulver, Zitronenschale- und Saft in den Topf geben. Topf vom Herd nehmen und cremig einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Habeth am 18. Juli 2019

## Thymian-Honig-Soße

### Für zwei Personen

2 Schalotten	250 ml Lammfond	120 ml Gemüfefond
125 ml Rotwein	4 EL Blüten-Honig	5 Zweige Thymian
2 EL kalte Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Schalotten abziehen, feinwürfeln und mit etwas Olivenöl langsam anschwitzen. Mit Rotwein, Gemüse- und Lammfond ablöschen, den Honig zugeben und bei kleiner Hitze auf etwa ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren lassen. Kurz vor dem Anrichten den Thymian zugeben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Sauce durch ein Sieb geben, mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Honig abschmecken und mit eiskalter Butter montieren.

Lubina Jeschke am 18. November 2019



# Suppen

## Erbsen-Suppe mit Speck und westfälischen Mettenden

### Für zwei Personen

500 g Erbsen (TK)	1 Zwiebel	1 westfäl. Mettende
50 g Backerbsen	1 Scheibe Bacon	50 ml Weißwein
300 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	50 g Schmand
50 g Butter	Salz	

Die Zwiebeln schälen und grob schneiden. Butter in einem Topf erhitzen.

Wurst, Zwiebeln und Erbsen 1 Minute anbraten und mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond dazugeben und kochen, bis die Erbsen weich sind. Mettende und 100 g Erbsen herausnehmen, Sahne und Schmand hinzugeben. Die Suppe pürieren und mit Salz abschmecken. Mettende in Scheiben schneiden und den Speck in einer Pfanne knusprig ausbraten. Die Suppe mit Speck, Mettende, Erbsen und Backerbsen in einer Suppenschale zusammen servieren.

Sarah Bokop am 05. Dezember 2019

# Sorbische Hochzeit-Suppe mit sächsischen Quark-Keulchen

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

25 g Suppennudeln	$\frac{1}{2}$ Karotte	50 g Knollensellerie
50 g Blumenkohlröschen	325 ml Gemüsefond	325 ml Rinderfond
2 EL Butter	3 Zweige glatte Petersilie	Salz

**Für den Eierstich:**

1 Ei	1 EL Sahne	40 ml Vollmilch
Butter	Salz	

**Für die Klößchen:**

200 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	400 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss	1 Prise gemahlener Kümmel	1 EL Paniermehl
Salz	Pfeffer	

**Für die Quarkkeulchen:**

250 g Quark, (20%)	1 Ei	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL Natron	1 $\frac{1}{2}$ EL Zucker	80 g Mehl
Öl	Zucker	Salz

**Für die Suppe:** Die Karotte und den Sellerie schälen und würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin ca. 10 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Wasser in einem weiteren Topf zum Kochen bringen und Salz hinzufügen. Blumenkohl putzen, in feine Röschen teilen und die Blumenkohlröschen darin knapp gar kochen. Die Fonds erhitzen und die Nudeln darin aufkochen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Kleinhacken und mit dem Gemüse und den Klöße in die Suppe geben und alles ziehen lassen. Die restliche Butter einrühren und den unten zubereiteten Eierstich kleinschneiden und zum Schluss dazugeben.

**Für den Eierstich:** In einen Kochtopf etwas Wasser zum Kochen bringen.

Ei, Sahne und Vollmilch in ein hohes Gefäß geben und mit Salz würzen. Alles mit dem Schneebesen vermischen, aber nicht schaumig schlagen.

Die Innenseite einer Tasse mit etwas Butter einfetten und die verquirlte Masse in die Tassen füllen. Die Tasse mit Alufolie abdecken, ins Wasserbad stellen und kurz kochen lassen. Die Herdplatte ausstellen, den Topf mit Deckel verschließen und ca. 20 Minuten stocken lassen. Den Eierstich etwas abkühlen lassen.

**Für die Klößchen:** Hackfleisch, Ei, Kümmel, Paniermehl und Abrieb der Muskatnuss in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten miteinander vermischen und aus dem Teig kleine Klößchen formen.

Gemüsefond erhitzen und die Klößchen darin garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

**Für die Quarkkeulchen:** Aus dem Quark, Mehl, Ei, Natron und einem halben EL Zucker einen Teig rühren. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Wenn der Teig etwas fester gewünscht wird, noch etwas Mehl zugeben. Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne erhitzen.

Etwas Teig mit zwei Esslöffeln in die Pfanne geben. Die Quarkkeulchen auf beiden Seiten goldbraun backen. Noch heiß mit Zucker bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Lubina Jeschke am 22. Juli 2019



# Vegetarisch

# Gedämpfte Manty mit Kürbis-Füllung, Ingwer-Orangen-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

250 g Mehl                      1 EL Pflanzenöl                      1 Prise Salz

**Für die Füllung:**

200 g Hokkaido-Kürbis    1 Gemüsezwiebel                      1 EL Kokosöl  
1 EL Butter                      100 ml Weißwein-Geflügelfond    1 TL Madras Curry  
1 TL Rohrzucker                      Salz

**Für den Schaum:**

30 g Ingwer                      200 ml Kokosmilch                      100 ml Weißwein-Geflügelfond  
1 Orange                      1 TL Madras Curry                      1 EL Zucker  
Salz                      Pfeffer

**Für die Manty:**

2 EL Butter

**Für die Garnitur:**

20 g Mandelblätter                      1 Zweig Salbei                      Öl

**Für den Teig:**

Das Mehl, 120 ml lauwarmes Wasser, Öl und Salz verrühren und zu einem glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen. Teig 10 x 25 cm sehr dünn ausrollen (hier mithilfe einer Nudelmaschine). Mit Pflanzenöl bepinseln.

**Für die Füllung:**

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Kokosöl glasig dünsten. Kürbis waschen, fein würfeln, zu den Zwiebeln geben und leicht bissfest dünsten. Währenddessen immer wieder Fond dazugeben. Mit Salz, Zucker und Curry würzen. Butter dazugeben. Etwas abkühlen lassen.

**Für den Ingwer-Orangen-Schaum:**

Orange waschen. Etwas Masse für die Füllung in der Pfanne zurück lassen. Ingwer schälen, fein reiben und dazu geben, mit Kokosmilch und Fond aufgiessen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen.

Durch ein Sieb passieren, etwas Orangenschale reinreiben, erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken. Mit einem Pürierstab aufschäumen.

**Für die Manty:**

Füllung auf dem Teig verteilen, Teig in der Länge einmal umklappen und zu einer Schnecke zusammenrollen. Butter auf jedes Stück geben. Im Dampfgarer 5-7 Minuten garen.

**Für die Garnitur:**

Mandelblätter in einer Pfanne rösten. Blätter vom Salbei-Zweig zupfen. Salbei in Fett frittieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 18. November 2019

# Gegrillte Ananas mit Pistazien-Joghurt und Popcorn

**Für zwei Personen**

**Für die Ananas:**

1 Ananas mit Grün

**Für den Pistazien-Joghurt:**

100 g Joghurt

20 g Sahne

1 EL Ahornsirup

1 EL Zucker

50 g Pistazien

1 Prise Kardamom

**Für das Popcorn:**

1 EL Popcornmais

1 EL neutrales Öl

**Für die Ananas:**

Die Ananas vierteln und von der Schale filetieren. Dann in große Stücke schneiden und auf dem Grill legen. Ananasschale mit dem grünen Strunk zum Anrichten aufheben.

**Für den Pistazien-Joghurt:**

Joghurt, Sahne, Ahornsirup, Zucker, Pistazien und Kardamom in ein Schüssel geben und umrühren.

Ein paar Pistazienkerne für die Dekoration übrig lassen.

**Für das Popcorn:**

Öl auf eine Grillplatte (Alufolie) geben und darin den Popcornmais legen. Darüber einen Stieltopf als Deckel stellen.

Wenn die Körner aufgeplatzt sind, Popcorn in einer Schüssel geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 18. Juli 2019

# Kürbis-Quiche mit Feta, Birne, Spinat-Salat, Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für die Kürbis-Quiche:**

250 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Packung Backpulver	1 Ei
120 g Butter	Butter	1 Prise Salz

**Für den Belag:**

500 g Hokkaido-Kürbis	1 Birne	1 rote Zwiebel
150 g Fetakäse	250 g Sauerrahm	4 Eier
4 EL Sahne	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für den Salat:**

2 frische Feigen	50 g Spinat	50 g Feldsalat
50 g Radicchio	50 g Rucola	1 Zucchini
50 g Basilikum	50 g Fetakäse	$\frac{1}{2}$ Zitrone
100 ml Kürbiskernöl	50 ml Weißwein	Öl, Salz, Pfeffer

**Für den Joghurt-Dip:**

125 g griech. Joghurt	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Basilikum
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

1 Zucchini	1 Ei
2 EL Mehl	Salz, Pfeffer

**Für die Kürbis-Quiche:** Den Ofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Butter und Ei dazugeben und in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten lassen. Tarteform mit Butter ausfetten. Mürbeteig mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Tarteform geben. Den Rand dabei ca. 3 cm hochziehen.

**Für den Belag:** Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und alles mit Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten.

Eier mit Sauerrahm, Sahne, Pfeffer, Salz und Muskatnussabrieb verrühren. Feta in kleine Stücke schneiden und zusammen mit  $\frac{2}{3}$  der Kürbiswürfel und den Zwiebelringen auf den Teigboden geben.

Eiermischung darüber verteilen und den restlichen Kürbis mit Feta obendrauf verteilen.

Im Ofen backen, bis die Oberfläche angebräunt ist. Birne waschen, halbieren und in Spalten schneiden und kurz vor Ende der Backzeit auf die Quiche legen und mitbacken.

**Für den Salat:** Spinat, Feldsalat, Radicchio und Rucola waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Zitrone auspressen. Feta in Würfel schneiden. Zucchini und Feigen waschen und in Würfel schneiden. Zucchini mit Öl in einer Pfanne braten. Mit Salz bestreuen.

Alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Kürbiskernöl, Weißwein und Zitronensaft vermischen.

**Für den Joghurt-Dip:** Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Basilikum vermischen.

**Für die Garnitur:** Zucchini waschen, trockentupfen und reiben. Ei, Mehl, Salz und Pfeffer zufügen. Alles gut verrühren und in eine kleine Backform geben. Im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen. Den Joghurt darauf anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Herrmann am 10. September 2019

# Kürbis-Ravioli mit Pfifferlingen, Salbei-Parmesan-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

150 g ital. Nudelmehl    50 g Hartweizengrieß    2 Eier  
1 EL Olivenöl            Salz

### Für den Kürbis:

400 g Hokkaido-Kürbis    1 Schalotte                250 ml Geflügelfond  
1 Ei (Eigelb)                25 g Parmesan            1 Muskatnuss  
Salz                            Pfeffer

### Für die Pfifferlinge:

50 g Pfifferlinge            25 g Kürbiskerne            1 EL Butter  
Salz

### Für die Sauce:

1 Zitrone (Saft)            70 g Parmesan            2 Zweige Salbei  
200 ml Sahne                100 ml Milch                100 ml Gemüfefond  
Salz

### Für den Teig:

Aus Mehl, Hartweizengrieß, Öl, Salz und Eiern einen Nudelteig herstellen. Teig kurz ruhen lassen.

### Für den Kürbis:

Hokkaido schälen und würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Beides in Butter anschwitzen und mit etwas Fond angießen. Kürbis weichkochen und pürieren. Parmesan reiben und Ei trennen. Kürbis mit Muskat, Salz, Pfeffer, Parmesan und Eigelb würzen.

Nudelteig dünn ausrollen und rund ausstechen. Kürbisfüllung darauf geben und mit einem zweiten Kreis zuklappen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und die Ravioli darin garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

### Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne mit Butter braten. Mit Salz würzen. Kürbiskerne mitrösten.

### Für die Sauce:

Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Geflügelfond mit etwas Zitronensaft und einigen Salbeiblättern erwärmen. Die Ravioli darin schwenken.

Parmesan reiben. Parmesan, Milch und die Hälfte der Sahne in einem Topf erhitzen bis der Käse geschmolzen ist. Restliche Sahne dazugeben und aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 10. September 2019

# Lotuswurzel-Carpaccio, -Suppe, -Chips mit Sour-Cream

## Für zwei Personen

### Für die Lotuswurzel-Creme-Suppe:

2 Lotuswurzeln	1 Zwiebel	10 g Butter
1 Prise Zucker	200 ml Gemüfefond	50 ml Sahne
1 Zitrone	½ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

### Für das Lotuswurzel-Carpaccio:

1 Lotuswurzel	5 Edamame-Schoten	1 Limette
1 Orange	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	100 ml Rote-Bete-Saft	1 Prise Zucker
1 TL Rote-Bete-Pulver	1 TL Chiliflocken	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Lotuswurzel-Chips:

1 Lotuswurzel	3 EL Mehl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

### Für die Sour-Cream:

½ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	½ Bund krause Petersilie
30 g Magerquark	30 g Schmand	1 EL Kräuteressig
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für das Petersilien-Pesto:

½ Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe	200 ml Olivenöl
Salz		

### Für die Garnitur:

1 Radieschen

### Für die Lotuswurzel-Creme-Suppe:

Zwiebel abziehen und eine Hälfte würfeln. Lotuswurzeln klein schneiden.

Butter in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen und Lotuswurzelstücke dazugeben und kurz mit braten. Zucker darüber streuen und schmelzen lassen. Mit Fond auffüllen und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Suppe pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Sahne zugießen, die Suppe aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und eine Hälfte fein hacken.

### Für das Lotuswurzel-Carpaccio:

Lotuswurzeln in sehr feine Scheiben hobeln.

Edamame-Schoten 5-8 Minuten in Salzwasser kochen und danach in Eiswasser abschrecken. Edamame heraus pühlen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Edamame darin schwenken und mit Chiliflocken würzen.

Schale der Limette und Orangen reiben. Anschließend Limette halbieren und auspressen. Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt ist und filetieren. Restliche Orangenschale auspressen.

Limettensaft, Olivenöl mit Orangensaft vermischen. Knoblauch abziehen und pressen. Chili längs aufschneiden, entkernen und eine Hälfte in kleine Würfel schneiden und mit Knoblauch zum Saft geben. Die Marinade mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Marinade in einen kleinen Topf geben, die Hälfte der Lotuswurzelscheiben hineingeben, bei unterster Hitze für 10 Minuten ziehen lassen. Die andere Hälfte in einen Topf mit Rote-Bete-Saft und Rote-Bete-Pulver einlegen.

### Für die Lotuswurzel-Chips:

Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Lotuswurzel in Scheiben hobeln. Mehl, Paprikapulver und Salz und Pfeffer miteinander vermischen und Lotuswurzelscheiben in der Mehlmischung wälzen.

Lotuswurzelscheiben in der Fritteuse frittieren, bis sie eine leicht bräunliche Farbe annehmen. Chips herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

**Für die Sour-Cream:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in eine Schüssel reiben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit in die Schüssel geben. Magerquark, Schmand und Kräuternessig unterheben und gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für das Petersilien-Pesto:**

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Petersilie mit Knoblauch und Öl zu einem feinen Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Radieschen putzen und in feine Stifte schneiden.

Suppe in kleine Gläser füllen und mit Pesto garnieren.

Für das Carpaccio Lotuswurzelscheiben abwechselnd versetzt übereinander auf Teller anrichten, mit den Orangenfilets und Edamame dekorieren. Marinade darüber träufeln.

Sour Cream in einen Spritzbeutel füllen und drei Klekse auf einen Teller verteilen. Lotuswurzel-Chips hochkant in die Sour Cream stecken und Radieschen darüber verteilen.

Kai Link am 07. August 2019

# Rote-Bete-Ricotta-Ravioli mit Weißwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Ravioliteig:

125 g feiner Hartweizengrieß    75 g ital. Weizenmehl (Typ 00)    2 Eier  
1 EL Olivenöl    Salz

### Für die Ravioli-Füllung:

1 Kn. vorgeg. Rote Bete    1 TL Rote-Bete-Pulver    150 g Ricotta  
2 Zweige Thymian    1 Ei    1 TL Flohsamenschalen  
Salz    Pfeffer

### Für die Weißweinsauce:

1 Zwiebel    50 ml Weißwein    50 ml Gemüsefond  
1 TL Sahnemeerrettich    20 ml Sahne    2 EL Butter  
30 g kalte Butter    2 EL Mehl    1 Prise Zucker  
1 Prise Muskatnuss    Salz    Pfeffer

### Für den Ravioliteig:

Für den Nudelteig Eier trennen. Hartweizengrieß, Weizenmehl, zwei Eigelb, Olivenöl und eine Prise Salz mit Hilfe einer Küchenmaschine zu einem Teig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und kurz ruhen lassen.

### Für die Ravioli-Füllung:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Rote Bete in einem Mixer mit Thymian zu einer homogenen Masse mixen und Ricotta und Rote-Bete-Pulver dazu geben. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ei trennen. Eigelb und Flohsamenschalen als Bindung hinzufügen, falls Füllung zu flüssig ist. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Ei trennen.

Ravioliteig mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen. Kreise mit einer runden Ravioliform ausstechen. Eine walnussgroße Portion der Füllung in die Mitte geben, die Ränder des Teiges mit Eigelb bestreichen, Teigkreis umklappen und an den Rändern mit Hilfe einer Gabel verschließen. Ravioli in kochendes Wasser geben und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

### Für die Weißweinsauce:

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter und Zucker glasig dünsten. Etwas Mehl für die Bindung hinzufügen und mit Wein ablöschen. Gemüsefond hineingeben und leicht einkochen lassen.

Sauce mit einem Stabmixer einmal kurz mixen, danach Sahne und Sahnemeerrettich einrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Muskat abschmecken.

Sauce durch ein feines Haarsieb streichen, kalte Butter dazugeben und wieder mit einem Stabmixer aufmontieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Link am 05. August 2019

# Spinat-Knödel mit Pecorino-Schaum, Spinat-Tomaten-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für die Spinat-Knödel:**

100 g Babyspinat	50 g glatte Petersilie	100 g Ziegenquark
50 g weiche Butter	40 g Butter	50 g Parmesan
2 Eier	3 Scheiben Toastbrot	1 Knoblauchzehe
100 g Semmelbrösel	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

**Für den Pecorinoschaum:**

1 große weiße Zwiebel	1 Zitrone	2 EL Crème fraîche
2 EL Butter	30 g Pecorino	200 ml Geflügelfond
Cayennepfeffer	Salz	

**Für das Spinat-Gemüse:**

100 g Babyspinat	1 Lauchzwiebel	6 Cherrytomaten
1 EL Butter		

**Für die Garnitur:**

50 g Pecorino	50 g Wildkräuter	50 g Blutampfer
---------------	------------------	-----------------

**Für die Spinat-Ziegentopfen-Knödel:**

Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Spinat und Petersilie mit etwas Knoblauch in der Pfanne kurz dünsten, anschließend fein hacken. Weiche Butter in einem Topf schaumig rühren. Parmesan reiben. Eier trennen. Toastbrot im Mixer fein zerkleinern und mit Butter, Eigelben und Quark vermengen. Spinat, Petersilie und drei Esslöffel Parmesan hinzugeben, vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wenn nötig etwas Semmelbrösel hinzugeben. Kurz durchziehen lassen.

Teig zu Knödel formen und etwa 12 min. in siedendem Wasser ziehen lassen. Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Knödel darin schwenken.

**Für den Pecorinoschaum:**

Zitrone halbieren und auspressen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in einem Esslöffel Butter glasig anschwitzen. Geflügelfond hinzugeben und etwas reduzieren lassen. Crème fraîche und Zitronensaft einrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Pecorino reiben. Restliche Butter und drei Esslöffel Pecorino einrühren. Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen.

**Für das Spinat-Tomaten-Gemüse:**

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Cherrytomaten halbieren.

Lauchzwiebelringe in einer Pfanne in Butter anschwitzen, Tomaten und Spinat hinzugeben und kurz weitergaren.

**Für die Garnitur:**

Pecorino hobeln. Kräuter abbrausen und trockenwedeln.

Gemüse mittig auf Teller verteilen, Spinatknödel daraufsetzen. Schaum angießen und Pecorino darüber geben. Mit Kräutern garnieren.

Lisa Lühns am 12. August 2019



# Tomaten mit Tomaten-Shooter, Tomaten-Oliven-Grissini

## Für zwei Personen

### Für die gefüllte Tomate:

2 sehr große, mittelf. Tomaten	2 Sardellenfilets	4 EL Kapern (mit Kapernwasser)
50 ml trockener Weißwein	1 dicke Scheibe Weißbrot	50 g Butter
2 EL Pinienkerne	½ Bund glatte Petersilie	1 Prise Zucker
weißer Pfeffer	Salz	

### Für den Tomaten-Shooter:

2 Frühlingszwiebeln	2 Orangen	2 EL Butter
2 EL Currypulver	1 Prise Chilipulver	350 ml Tomatensaft
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Grissini:

50 ml Tomatensaft	4 getrock. Öl-Tomaten	5 schwarze Oliven
100 g Mehl	1 TL Backpulver	1 TL Natron
2 EL Olivenöl	Meersalz	Salz

### Für die gefüllte Tomate:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten waschen und einen Deckel abschneiden. Mit einem Teelöffel aushöhlen und innen mit Salz und Zucker bestreuen.

Kapern abtropfen. Weißbrot entrinden und sehr klein hacken. Die Butter erhitzen und die Brösel bei mittlerer Hitze anbräunen. Die Pinienkerne, gehackte Petersilie, Kapern und Weißwein einrühren. Sardellenfilets kleinschneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten mit der Bröselmasse füllen, Deckel auflegen und in eine Auflaufform setzen.

Das Tomatenfruchtfleisch durch ein Sieb streichen oder mit einem Zauberstab pürieren. Mit etwas Wasser und Zucker und Kapernwasser verrühren und über die Tomaten gießen. Im Ofen 20 Minuten garen.

### Für den Tomaten-Shooter:

Frühlingszwiebeln waschen, putzen, vom dunklen Grün befreien und in dünne Ringe schneiden. Butter in einem Topf aufschäumen, Curry und nach Geschmack Chilipulver hineingeben. Mit Tomatensaft ablöschen und das Ganze mit Salz und Zucker würzen. Vom Herd nehmen und mit einem Zauberstab schaumig aufmixen. Orangen halbieren und auspressen. Den Saft und die Frühlingszwiebeln hineingeben.

Etwas Pfeffer darüber geben. In ein Kännchen füllen und zu den gefüllten Tomaten servieren.

### Für die Grissini:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Natron, Salz und Öl vermischen.

Oliven und getrocknete Tomaten klein hacken und mit dem Tomatensaft zur Mehlmische geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Gegebenenfalls noch Mehl hinzufügen. Ausrollen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Mit Wasser bepinseln und mit Meersalz bestreuen.

Auf Backpapier im Ofen backen, bis sie kross sind (15-20 Min.).

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kilian Brandenburg am 24. Juli 2019

# Tomaten-Ravioli mit Parmesan-Schaum, Basilikum-Zabaione

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

50 g Weizenmehl Type 550	50 g Hartweizengrieß	1 Ei
25 g Tomatenmark	Mehl	50 g Weizenmehl Type 550

### Für die Füllung:

1 Mozzarella , 125 g	4 getrock. Öl-Tomaten	1 EL Tomatenmark
6 Basilikum-Blätter	Salz	

### Für die Tomaten:

10 kleine Kirschtomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
10 g Pinienkerne	1-2 TL gereiften Balsamico	3 Basilikum-Blätter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Parmesan-Schaum:

70 g Parmesan	200 ml Sahne	40 ml Milch
Salz		

### Für die Basilikum-Zabaione:

20 g Basilikum-Blätter	75 ml trockener Weißwein	2 Eigelbe
15 g Zucker		

### Für den Teig:

In einer Schüssel das Ei leicht mit dem Stabmixer aufschäumen. Mehl, Grieß und Tomatenmark dazugeben. Masse zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Gegebenenfalls mehr Mehl dazugeben, wenn der Teig noch zu feucht ist. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank etwas ruhen lassen.

Teig portionsweise und gut bemehlt in dünne Lagen ausrollen. Aus den Lagen Teigstücke, rund oder gewellt, ausstechen. Teigreste wieder verkneten und wie vorher verarbeiten, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

### Für die Füllung:

Tomatenscheiben in dünne Streifen schneiden und die Mozzarella kleinschneiden. Mittig auf ein Plättchen ein Basilikum-Blatt geben, darauf eine Messerspitze Tomatenmark, 2 kleine Tomaten-Streifen und darauf Mozzarella-Würfel legen. Den verbliebenen Rand mit Wasser benetzen und ein zweites Teig-Plättchen drauf setzen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Die Ravioli in mehreren Portionen ins sprudelnde Wasser geben und bissfest garen.

### Für die Tomaten:

In einer Pfanne die Pinienkerne ohne Fett anrösten.

Kirschtomaten kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und schälen. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein würfeln und die Basilikumblätter in Streifen schneiden. Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel in der Pfanne anschwitzen, Kirschtomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertigen Ravioli mit in die Tomaten-Pfanne geben und kurz mit durch schwenken. Mit Basilikum und Pinienkernen bestreuen

### Für den Parmesan-Schaum:

100 ml Sahne und die Milch aufkochen lassen und den geriebenen Parmesan einrühren, bis er sich komplett aufgelöst hat. Mit Salz abschmecken. Nicht mehr kochen lassen, aber warmhalten. Kurz vor dem Anrichten die restliche Sahne zugeben und mit dem Stabmixer kräftig aufschäumen.

### Für die Basilikum-Zabaione:

Weißwein mit Basilikum zusammen pürieren und durch ein Sieb in eine Metallschüssel streichen.

Zucker und Eigelbe dazugeben. Einen Topf mit etwas Wasser füllen und erhitzen. Die Schüssel auf den Topf setzen und den Inhalt über dem heißen Wasserbad zu einer schaumigen Creme mit dem Schneebesen aufschlagen.

In tiefe Teller die Salsa als Spiegel geben, darauf je ein Nockerl Sorbet und Mozzarellamousse setzen und servieren.

Lubina Jeschke am 24. Juli 2019



# Verschiedenes

## Granatapfel-Cranberry-Punsch mit Rum

### Für zwei Personen

600 ml Cranberrysaft	400 ml Granatapfelsaft	100 ml Apfelsaft
100 ml Rum, 40%	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 Vanilleschote
1 Orange	1 Zimtstange	

Alle Säfte mischen und erwärmen. Vanilleschote aufschneiden, das Mark der halben Schote einrühren. Saft und Schale der Orange sowie die Zimtstange hinzugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Hitze reduzieren und mit Rum abschmecken. Heißen Punsch mit Granatapfelkernen, Orangenabrieb und einer Zimtstange in einem Glas mit Henkel servieren. Dreierlei vom Weihnachtsmarkt anrichten und servieren.

Sarah Bokop am 05. Dezember 2019

# Vorspeisen

# Bachforelle, Zwiebel-Creme, Sellerie und Radieschen

## Für zwei Personen

### Für die Bachforelle:

2 Bachforellenfilets                      50 g Butter                      Salz  
Pfeffer

### Für die weiße Zwiebelcreme:

2 weiße Zwiebeln                      1 EL neutrales Pflanzenöl      50 ml Sahne  
Salz                                      Pfeffer

### Für Stangensellerie, Radieschen:

1 Stange Stangensellerie              3 Radieschen                      50 ml Geflügelfond  
1 Spritzer Weißwein-Essig          2 EL Butter                      Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für den Trüffel-Milchschaum:

200 ml Milch                              1 EL Trüffelbutter

### Für die Garnitur:

1 Limette                                  2 Radieschen                      6 essbare Blüten  
2 EL Meersalzflöcken

### Für die lauwarne Bachforelle:

Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Butter im Topf bräunen und in einen flachen Teller geben. Fischfilets salzen und pfeffern und in der Butter wenden und Teller mit Frischhaltefolie bedecken. Im Ofen bei 7 Minuten confieren lassen.

### Für die weiße Zwiebelcreme:

Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in Öl dünsten bis sie weich werden. Sahne zugeben und weiter einkochen. Mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für Stangensellerie, Radieschen:

Stangensellerie mit schälen und Fäden abziehen. Mit dem Sparschäler ein paar Streifen runter schneiden und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Den Rest in Rauten schneiden. 1 Radieschen in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in das Eiswasser geben. Die beiden anderen Radieschen in Spalten schneiden. Sellerierauten und Radieschenspalten in einer Pfanne in Butter anschwitzen, mit etwas Fond und Essig ablöschen, etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vor dem Anrichten Selleriestreifen und Radieschenscheiben mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer marinieren.

### Für den Trüffel-Milchschaum:

Milch und Trüffelbutter mit Hilfe eines Mlichaufschäumers aufschäumen.

### Für die Garnitur:

Schale der Limette abreiben. Meersalzflöcken mit Limettenabrieb hacken.

Meersalzflöcken mit Limettenabrieb auf die Forellen geben.

Zwiebelcreme auf Teller geben, Fisch mittig darauf setzen. Sellerierauten und Radieschenspalten darum verteilen, Streifen und Scheiben auf dem Fisch geben. Milchschaum angießen. Mit Blüten garnieren.

Lisa Lührs am 13. August 2019

# Brokkoli-Crème-Suppe mit Shiitake-Ragout, Crème fraîche

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

400 g Brokkoliröschen	250 ml Hühnerfond	80 g Butter
50 ml Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

**Für die Einlage:**

3 Scheiben Weißbrot	250 g Shiitake	50 g Pancetta
1 Frühlingszwiebel	100 g Butter	150 g Crème-fraîche
2 EL Olivenöl	2 Zweige frischen Kerbel	

**Für die Suppe:**

Brokkoli in Salzwasser 6 Min. bissfest garen. Abgießen und in Eiswasser geben. Trockentupfen und ausdrücken. In der Küchenmaschine zu einem Püree verarbeiten.

In einem großen Topf Hühnerfond, Brokkolipüree, Olivenöl und Butter bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und in der Küchenmaschine mit 2 EL Crème fraîche, Salz und Pfeffer zu einem samtigen Suppe verarbeiten.

**Für die Einlage:**

Butter schmelzen, Brot entrinden, in Würfel schneiden und in der Butter goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen.

Speck in streichholzdünne Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne bräunen und auf Küchenpapier abtropfen.

Olivenöl und 15 g Butter in einer Pfanne erhitzen und kleingeschnittene Pilze (15 mm Kantenlänge) hineingeben und verrühren, so dass sie mit Fett überzogen sind. Drei Minuten schmoren, bis der Pilzsaft austritt. Die restliche Butter in den Pilzsaft rühren. Die Frühlingszwiebel putzen, hacken und dazugeben. Alles salzen und pfeffern und vom Herd nehmen.

In einer vorgekühlten Schüssel Crème fraîche leicht steif schlagen.

Zum Servieren einen großen Teelöffel Pilzragout in die Mitte eines vorgewärmten Suppentellers geben. Darum Croutons und gebratenen Speck verteilen. Einen Tupper geschlagenes Crème fraîche auf die Pilze geben und die Suppe vorsichtig dazu schöpfen. Mit einem Kerbelzweig garnieren.

Kilian Brandenburg am 09. Juli 2019

# Carpaccio vom Kabeljau, Oliven, Kapernäpfeln und Brot

**Für zwei Personen**

**Für das Carpaccio:**

1 Kabeljaufilet à 200 g	2 Kirschtomaten	20 g Kapernäpfel
20 g Taggia Oliven	20 ml Geflügelfond	20 ml Weißweinessig
1 Prise Zucker	1 TL getrock. Oregano	20 ml Olivenöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das geröstete Brot:**

2 Scheiben Ciabattabrot	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
-------------------------	-----------------	----------

**Für die Garnitur:**

20 g Bottarga di Muggine	1 Fleischtomate	10 g getrock. Öl-Tomaten
1 Kopf Lollo Bianco		

**Für das Carpaccio:**

Die Kirschtomaten in Olivenöl, Geflügelfond, Weißweinessig, Oregano und 1 Prise Salz bei geringer Hitze ca. 7 Minuten schmoren. Tomaten aus dem Sud nehmen und die Haut abziehen. Anschließend das Fruchtfleisch mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf einen Teller anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem hergestellten Tomatenpüree dünn bepinseln und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Oliven klein schneiden. Kapernäpfel ebenfalls klein schneiden und gleichmäßig über den Fisch verteilen.

**Für das geröstete Brot:**

Ciabatta in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun anrösten. Knoblauch abziehen und andrücken. Gerösteten Brotscheiben mit Knoblauch einreiben.

**Für die Garnitur:**

Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen und hacken. Fleischtomate schälen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Mit dem Rest des zuvor hergestellten Tomatenpürees marinieren und über das Carpaccio geben. Salat waschen, trocken schleudern und ggf. Blätter klein zupfen. Alles mit Rogen und Salat dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 03. September 2019

# Crêpe-Säckchen mit Pilz-Taleggio-Füllung und Rucola

## Für zwei Personen

### Für die Crêpes:

2 EL Butter	2 Eier	100 g Mehl
120 ml Milch	120 ml Mineralwasser	2 Zweige Kerbel
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	Butterschmalz

### Für die Füllung:

200 g Kräuterseitlinge	$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	70 g Taleggio	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

### Für den Rucola-Salat:

100 g Rucola	20 g Pinienkerne	100 g Parmesan
2 Scheiben Speck	1 EL Olivenöl	1 TL dunkler Balsamicoessig
1 TL Honig		

### Für die Crêpes:

Für die Crêpes Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Mehl, Eier, Milch, Mineralwasser, Salz, Zucker und die lauwarmer Butter in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt rühren.

Den Teig etwa 15 min. quellen lassen. Kerbel abrausen, trockenwedeln, klein hacken und einen Esslöffel unter den Teig heben. Eine beschichtete Pfanne (Durchmesser 26 cm) mit Butterschmalz bepinseln und Crêpes darin ausbacken.

### Für die Füllung:

Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Für die Füllung die Kräuterseitlinge putzen und in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Pilze hinzufügen, einige min. mit braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Taleggio in Würfel schneiden. Schnittlauch in heißes Wasser legen. Crêpes mit Pilzgemüse und Käsewürfeln befüllen, über der Füllung zusammen nehmen. Mit je 2 Schnittlauchhalmen zubinden. Crêpes-Säckchen in eine ofenfeste Form setzen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 min. garen.

### Für den Rucola-Salat:

Rucola abrausen, trockenwedeln und in eine Salatschüssel geben. Mit Olivenöl, Balsamicoessig und Honig vermengen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zum Rucola geben. Parmesan reiben und unter den Salat heben. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 09. Oktober 2019

# Lachs mit Ei und Gurken-Salat mit Honig-Senf-Vinaigrette

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 100 g	1 Zitrone	1 Orange
Salz	Pfeffer	

### Für das Ei:

2 Eier	2 EL Essig	Meersalz
--------	------------	----------

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 kleine Zwiebel	1 Zitrone
1 EL weißer Balsamico	2 TL mittelscharfer Senf	2 TL Waldblüten-Honig
1 Zweig Dill	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Zweige Dill	2 Zweige krause Petersilie
---------------	----------------------------

## Für den Lachs:

Den Lachs waschen und trockentupfen. Zitrone und Orange halbieren.

Den Saft einer halben Zitrone und einer halben Orange auspressen. Den Fisch mit Zitronen- und Orangensaft marinieren, in Tranchen schneiden und kurz vor dem Servieren flämmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

## Für das Ei:

Wasser in einem Topf erhitzen. Essig hinzugeben. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Die Eier nacheinander in eine Tasse geben, langsam in das Wasser gleiten lassen und mit einer Suppenkelle auffangen. Die Eier nacheinander für ca. 3 bis 4 Minuten pochieren. Aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Eier mit Meersalz würzen.

Achten Sie bei der Zubereitung von pochierten Eiern darauf, dass das Wasser nicht kocht, sondern nur siedet. Außerdem sollten Sie Essig mit in das Wasser geben und kurz vor dem Pochieren einen Strudel mithilfe eines Löffels erzeugen – so gelingt auch Ihnen das perfekte Ei!

## Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, schälen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Aus Balsamico, Senf, Honig, gehacktem Dill, Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gurkenstückchen und Zwiebeln mit der Vinaigrette vermengen.

## Für die Garnitur:

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und das Gericht damit dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 24. September 2019

# Nizza-Salat mit Thunfisch, Kartoffel-Chips, Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

100 g bunter Pflücksalat	150 g grüne Bohnen	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	3 gelbe Cherrytomaten	3 rote Cherrytomaten
2 kleine Gurken	3 Radieschen	

### Für das Dressing:

1 Limette	50 ml Olivenöl
-----------	----------------

Chili, Salz

Pfeffer, brauner Zucker

### Für den Thunfisch:

200 g rotes Thunfischfilet	100 ml Sojasauce	30 g weißer Sesam
30 g schwarzer Sesam	50 g Kokosfett	Chili

### Für die lila Chips:

2 violette Kartoffeln	Salz, Frittieröl
-----------------------	------------------

### Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	10 g scharfer Senf
10 g Wasabi	200 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

6 Kapernäpfel	4 Wachteleier
---------------	---------------

## Für den Salat:

Die Bohnen waschen und von Enden befreien. Anschließend in siedendem Wasser für ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Bunten Pflücksalat gründlich waschen und trockenschleudern.

Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Gurken waschen, von Enden befreien, mit einem Sparschäler der Länge nach in Scheiben schneiden und diese dann zu kleinen Türmchen aufrollen.

Tomaten, Radieschen waschen und halbieren. Die Radieschen in hauchfeine Scheiben schneiden.

## Für das Dressing:

Limette abreiben und auspressen. Abrieb und Saft mit Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und braunem Zucker abschmecken. Über den Salat geben.

## Für den Thunfisch:

Thunfisch waschen und trockentupfen. Sojasauce und Chili vermengen, Thunfisch darin für 10 Minuten marinieren. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Thunfisch scharf anbraten, innen sollte er roh bleiben. In einer separaten Pfanne schwarzen und weißen Sesam anrösten und in eine flache Schale geben. Nach dem Braten den Thunfisch darin wälzen und in fingerbreite Tranchen schneiden.

## Für die lila Chips:

Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in heißem Fett in der Fritteuse ca. 1 Minute ausbacken. Die Chips herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken.

## Für die Wasabi-Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen. Ei, Rapsöl, Senf und etwas Zitronensaft mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß emulgieren und danach mit Wasabi, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Garnitur:

Wasser aufkochen und die Wachteleier ca. 2 Minuten darin wachsw weich kochen, abschrecken und pellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kapern garnieren und servieren.

Michael Spachmann am 02. Juli 2019

# Paprika-Mango-Süppchen, Garnelen im Kokos-Panko-Mantel

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

500 g Spitzpaprika	1 Mango	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	250 ml Sahne	125 ml trockener Weißwein
1 EL Tomatenmark	1 TL edels. Paprikapulver	1 Prise Chilipulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen, mit Schwanz	1 Ei	50 g Kokosraspeln
50 g Panko Paniermehl	50 g Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Honig-Chili-Sauce:

3 EL griech. Joghurt	1 kl. rote Chilischote	2 EL Sojasauce
1 EL Honig	1 TL edels. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

30 g Feta	1 Bund Basilikum
-----------	------------------

## Für die Suppe:

Die Paprika waschen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Samen befreien und in kleine Würfel schneiden. Mango halbieren und das Fruchtfleisch einer Hälfte würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Tomatenmark in Öl anschwitzen.

Die gewürfelte Paprika und Mango dazugeben. 3 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze mit Sahne abrunden. Weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver abschmecken und pürieren.

## Für die gebackenen Garnelen:

Die Garnelen mit kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern, das Ei verquirlen. Panko und Kokosraspeln miteinander vermengen und in eine Schale geben.

Garnelen im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in der Panko-Kokos-Mischung wälzen. Danach in heißem Öl goldgelb ausbacken.

## Für die Honig-Chili-Sauce:

Chilischote entkernen, klein schneiden und mit Joghurt, Honig, Sojasauce und Paprikapulver gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer kleinen Schüssel zum Gericht servieren.

## Für die Garnitur:

Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Feta zerbröseln.

Die Suppe in Suppenteller geben, mit Feta und Basilikumblätter garnieren und zusammen mit den Garnelen und der Sauce servieren.

Franz Xaver List am 17. September 2019

# Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Kirschtomaten

## **Für zwei Personen**

### **Für den Nudelteig:**

150 g Mehl                      1 Ei                              1 EL Olivenöl

### **Für die Ravioli:**

50 g Blattspinat              150 g Ricotta              50 g Pecorino  
1 kleine Zwiebel              1 Knoblauchzehe      1 Zitrone  
1 EL Semmelbrösel          3 EL Butter              Salz, Pfeffer

### **Für die Tomaten:**

200 g Kirschtomaten      30 g Olivenöl              Salz

### **Für die Garnitur:**

50 g Pecorino              50 g Rucola

### **Für den Nudelteig:**

Das Mehl mit Ei und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank einige Minuten ruhen lassen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten und zu zwei dünnen Bahnen auswalzen.

### **Für die Ravioli:**

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.

Pecorino reiben und mit Ricotta, Spinat, Zwiebeln und Knoblauch gut vermischen. Eine Zitrone mit heißem Wasser waschen und etwa die Hälfte der Schale abreiben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken und mit Semmelbröseln binden.

Das Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Aus den hergestellten Teig-Platten mit einem Ausstecher Kreise ausstechen und jeweils ein kleines Häufchen der Füllung darauf geben. Den Teig zusammenklappen, den Rand festdrücken und mit einer Gabel versiegeln.

Die Ravioli in kochendes Salzwasser geben und bei ca. 5 Minuten leicht kochen lassen. Vorsichtig aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und durch ein Sieb in eine andere Pfanne geben. Ravioli in der Butter schwenken.

### **Für die Tomaten:**

Tomaten waschen und oben kreuzweise einschneiden. Blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen.

Olivenöl in einer Grillpfanne leicht erhitzen, die Tomaten darin schwenken und leicht salzen.

### **Für die Garnitur:**

Rucola waschen und trockenschleudern. Den Pecorino fein reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Pecorino und Rucola garnieren und servieren.

Jakob Herrmann am 20. August 2019

# Rinder-Tataki, Jakobsmuscheln, Avocado-Creme, Mangowürfel

## Für zwei Personen

### Für das Rindertataki:

200 g Rinderfilet	1 EL Sesamöl	1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig	1 EL Mirin	1 Prise Zucker
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Jakobsmuscheln:

6 ausgelöste Jakobsmuscheln	1 Prise Togarashi Pfeffer	Öl, Salz, Pfeffer
-----------------------------	---------------------------	-------------------

### Für die Mangowürfel:

1 reife kleine Mango	2 cm Ingwer	1 Limette
1 Vanilleschote	1 EL Butter	Chilipulver, Salz

### Für die Avocado-Koriander-Creme:

1 Limette	2 reife Avocado	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 Chilischote	1 Bund Koriander
1 TL Ducca Gewürzmischung	8 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	2 EL Wasabi-Erdnüsse
--------------------	----------------------

### Für das Rindertataki:

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Sesamöl, Reisessig, Mirin und Sojasauce in einer Schüssel vermischen und das Rinderfilet darin kurz marinieren. Fleisch rundherum salzen und etwas zuckern. In der Marinade wenden. In einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten kurz anbraten, innen roh lassen. In dünne Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen.

### Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen, salzen, pfeffern und je eine Prise Togarashi Pfeffer auf jede Seite geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und Jakobsmuscheln bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je zwei Minuten anbraten.

### Für die Mangowürfel:

Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Mango schälen, vom Kern befreien und Fruchtfleisch fein würfeln. Ingwer schälen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Ingwer hinein reiben. Vanilleschote der Länge nach halbieren und eine Hälfte auskratzen. Vanillemark und Mangowürfel mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Chili und Limettensaft abschmecken.

### Für die Avocado-Koriander-Creme:

Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch auslösen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Limette halbieren und auspressen.

Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und eine Hälfte klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen, je die Hälfte fein hacken und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Mit Ducca und Chili würzen und kurz mitrösten, mit etwas Limettensaft ablöschen. Zusammen mit Avocado und Koriander im Mixer mixen. Mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Olivenöl und Limettensaft abschmecken.

### Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in kleine Röllchen schneiden. Wasabi-Erdnüsse in einen Plastikbeutel geben und mit dem Nudelholz klein walzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heyer am 20. August 2019

# Spundekäs', Brezel, Wurst-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Brezel:

130 g Mehl	100 g griech. Joghurt	1 TL Backpulver
$\frac{1}{4}$ TL Natron	50 g Natron	1 Ei

Brezelsalz

### Für den Spundekäs':

60 g Butter	150 g Frischkäse	190 g Quark
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 TL edels. Paprikapulver	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

### Für den Wurstsalat:

150 g Fleischwurst	100 g mittelalter Gouda	50 g Essiggurken
1 rote Zwiebel	4 EL Olivenöl	3 EL weißer Balsamicoessig
1 TL süßer Senf	1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Honig
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bundkrause Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für die Schnittlauchbutter:

100 g weiche Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
---------------------	---------------------------------	---------------

**Für die Brezel:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl,  $\frac{1}{4}$  TL Natron und Backpulver mit Joghurt vermischen und zu einem lockeren Teig verkneten.

2 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Natron hinein geben und Topf von der Hitze nehmen.

Teig teilen, jeweils beide Hälften zu einer langen dünnen Schnur rollen, die an den Enden deutlich dünner als in der Mitte ist.

Enden miteinander verdrehen und an dem oberen Teil der Brezel festdrücken. Brezel nun für einen kurzen Moment in das Natron-Wasser tauchen und auf ein Backblech legen.

Ei aufschlagen, verquirlen und Brezel damit bepinseln. Salz nach Geschmack darüber streuen und für 20 min im Backofen goldbraun ausbacken.

**Für den Spundekäs':** Butter mit Frischkäse und Quark mischen.

Knoblauch abziehen, klein hacken und unter die Masse heben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Masse sollte eine leicht hellrote Farbe haben.

Zwiebel abziehen und ein Viertel davon in Ringe schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebeln und Schnittlauch über den Spundekäs' geben.

**Für den Wurstsalat:** Fleischwurst erst in Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. Käse in Streifen schneiden. Essiggurkenebenfalls in Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Aus Balsamicoessig, 3 EL Wasser, Öl, süßen und mittelscharfen Senf und Honig eine Marinade herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischwurst, Käse, Gurke und Zwiebeln mit der Marinade verrühren. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Kräuter unter den Wurstsalat mischen und ziehen lassen.

**Für die Schnittlauchbutter:** Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Schnittlauchringe mit Butter vermengen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kai Link am 06. August 2019

# Vitello tonnato, Thunfisch-Tataki, Apfel-Avocado-Tatar

## Für zwei Personen

### Für die Vitello tonnato Sauce:

150 g Thunfisch in Öl	4 Sardellenfilets in Öl	2 EL Kapern
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	1 Zitrone
100 g Crème double	150 ml Maiskeimöl	2 EL Gemüsesfond
1 Prise mildes Chilipulver	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

### Für das Kalbfleisch:

200 g Kalbsfilet	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------	----------	---------------

### Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfischfilet	2 EL schwarzer Sesam	2 EL weißer Sesam)
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Pesto:

1 Bund Koriander	1 grüne Chilischote	3 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	50 g geröst. Cashewkerne
1 EL Sesamöl	60 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Tatar:

1 reife Avocado	1 Apfel, Pink Lady	4 Cherrytomaten
1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	1 TL Fischsauce
1 TL Sojasauce	1 TL geröst. Sesam	

### Für die Garnitur:

50 g Rucola	4 Kapernäpfel
-------------	---------------

**Für die Vitello tonnato Sauce:** Die Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ei trennen und Eigelb mit Senf und 2 EL Zitronensaft in einen Mixer geben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zucker abschmecken und das Maiskeimöl hinzugeben bis eine homogene Masse entsteht.

Thunfisch und Sardellenfilets abtropfen lassen und mit den Kapern, Crème double und Gemüsesfond zur Eigelb-Masse dazugeben. Alles zu einer sämigen, glatten Sauce pürieren.

**Für das Kalbfleisch:** Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Anschließend in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 65 Grad erreicht ist. Dann bei 100 Grad im Ofen gar werden lassen. In Tranchen schneiden.

**Für das Thunfisch-Tataki:** Thunfisch unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Schwarze und weiße Sesamkörner in einen tiefen Teller geben und den Thunfisch darin wenden. In einer heißen Pfanne in Öl braten, so dass er innen noch roh ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Koriander-Pesto:** Koriander abbrausen und trockenwedeln. Chilischote abwaschen, halbieren, Trennhäute entfernen und entkernen. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen.

Koriander, Chili, Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft, Cashewkerne und beide Öle in einen Mixer geben und zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Apfel-Avocado-Tatar:** Avocado entkernen und würfeln. Apfel und Cherrytomaten ebenfalls würfeln und mit Avocado vermengen. Limette auspressen. Sesamöl, Sojasauce, Fischsauce und Limettensaft vermengen. Avocado-Mischung damit marinieren. Zum Schluss Sesam darüber streuen.

**Für die Garnitur:** Rucola gründlich waschen und trocken schleudern. Kapernäpfel abtropfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Rucola und Kapern garnieren und servieren.

Christina Nater am 30. Juli 2019

**Wild**

# Fasan im Speckmantel mit Wild-Soße und Parmesan-Polenta

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Fasan-Brüste à 160 g	8 Scheiben Tiroler Speck	1 Zweig Thymian
1 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Wildsauce:

1 Schalotte	1 EL Honig	1 Zweig Thymian
1 frisches Lorbeerblatt	5 frische Wacholderbeeren	50 ml Gin
200 ml Wildfond	Butter	20 g kalte Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Petersilien-Zabaione:

35 g glatte Petersilie	75 ml trockener Weißwein	2 Eier
25 g Zucker		

### Für die Nussbutter:

80 g Butter

### Für das Spitzkohl-Gröstl:

100 g Spitzkohl	2 Scheiben Tiroler Speck	5-10 Trauben, ohne Kerne
1 kleine rote Zwiebel	25 ml Weißwein	Öl
Zucker	1 Muskatnuss	3 EL Nussbutter
Salz	Pfeffer	

### Für die Steinpilze:

200 g Steinpilze	Öl	Salz, Pfeffer
------------------	----	---------------

### Für die Parmesan-Polenta:

50 g Polenta	250 ml Geflügelfond	25 g Parmesan
40 g Nussbutter	Salz	Pfeffer

<b>Für die Garnitur:</b>	2 Zweige glatte Petersilie	Öl
--------------------------	----------------------------	----

### Für das Fleisch:

Den Ofen auf 100 Grad Ober/-und Unterhitze vorheizen.

Speck jeweils überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen und mit abgezipften Thymian bestreuen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in den Speckscheiben fest einrollen. In einer heißen Pfanne im Öl rundherum braun anbraten.

Auf dem Gitter im Ofen bis zur Kerntemperatur von 54-55 Grad garen. Schräg anschneiden und Schnittfläche mit Salz bestreuen.

### Für die Wildsauce:

Schalotte abziehen und klein würfeln. In einer Pfanne Butter schmelzen und mit dem Honig karamellisieren lassen. Schalottenwürfel und Thymian dazu geben und glasig dünsten.

Mit dem Gin ablöschen und etwas einkochen lassen. Wildfond, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazu geben und offen bis zu einem Drittel einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce mit kalter Butter andicken.

### Für die Petersilien-Zabaione:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit Weißwein pürieren. Durch ein Sieb in eine Metallschüssel geben. Eier trennen.

Zucker und 2 Eigelbe dazu geben. Einen Topf mit etwas Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Schüssel auf den Topf setzen und den Inhalt über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen zu einer schaumigen Masse aufschlagen.

### Für die Nussbutter:

Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen lassen und solange im Topf lassen, bis diese

leicht gebräunt ist. Ein kleines Sieb mit Küchentrepp auslegen und die Butter dadurch in eine Tasse filtern.

**Für das Spitzkohl-Gröstl:**

Trauben im kochendem gesalzenen Wasser kurz blanchieren und ins Wasserbad geben. Haut abziehen. Zwiebel abziehen und klein würfeln.

Spitzkohl in dünne Streifen schneiden. Tiroler Speck in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne die Speckstreifen mit wenig Öl kross anbraten. Auf ein Küchentuch legen.

Die gewürfelte Zwiebel mit etwas Öl in die Pfanne geben, glasig anbraten und geschnittenen Spitzkohl dazu geben, kurz mitbraten und mit dem Wein ablöschen. Einkochen lassen. Danach den krossen Speck und die halbierten Trauben dazu geben und unterrühren. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Zucker abschmecken. Nussbutter unterrühren.

**Für die Steinpilze:**

Steinpilze putzen. Kleinere Steinpilze halbieren, große Steinpilze in dickere Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Pilze kross darin anbraten, herausnehmen und auf ein Küchentuch legen. Salzen und pfeffern.

**Für die Parmesan-Polenta:**

Parmesan reiben. Geflügelfond in einem Topf aufkochen. Polentagrieß unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Topf von der Hitze nehmen und 2 Minuten mit Deckel quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan und Nussbutter unterheben.

**Für die Garnitur:**

Öl in der Fritteuse auf 190 Grad erhitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. 8 Blätter Petersilie im Öl frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 22. November 2019

# Hirsch-Burger mit Ziegenkäse und Cranberry-Chutney

## Für zwei Personen

### Für das Kurkuma-Brötchen:

150 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Packung Trockenhefe	1 Ei
1 EL Kürbiskern	1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für das Wildfleischpatty:

400 g Hirschgulasch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei (Eigelb)	4 EL Semmelbrösel	2 Zweige Thymian
Butter	3 EL Sonnenblumenöl	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Cranberry-Chutney:

100 g Cranberries	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	2 rote Chilischoten
3 EL Honig	200 ml Rotwein	Öl
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	Salz	Pfeffer

### Für die Portobello-Sticks:

400 Portobello Pilze	50 g Paniermehl	3 Eier
100 g Parmesan	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Avocado-Dip:

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

### Für die Garnitur:

200 g Ziegenkäserolle	20 g Rucola	
-----------------------	-------------	--

### Für das Kurkuma-Brötchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Kurkuma, Trockenhefe und Salz vermischen. Ei und 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Teig zum Brötchen formen, mit Kürbiskernen bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

### Für das Wildfleischpatty:

Hirsch durch den Fleischwolf lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Butter anschwitzen. Ei trennen. Hackfleisch, Eigelb, Zwiebel, Knoblauch, Muskatnussabrieb, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen und zu Laibchen formen. Mit Semmelbröseln bestreuen.

In etwas Butter und Öl goldbraun braten.

### Für das Cranberry-Chutney:

Zwiebel abziehen, kleinhacken und mit dem Öl in eine Pfanne geben und glasig anrösten. Cranberries dazu geben, unterrühren, kurz mitbraten und mit Honig karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen, Hitze reduzieren und ein reduzieren lassen. Chili kleinschneiden. Chili, Zimt, Salz und Pfeffer hineingeben, pürieren und nochmal ziehen lassen.

### Für die Portobello-Sticks:

Fritteuse mit Öl befüllen und erhitzen. Pilze putzen und trocken topfen. In die gewünschte Pomes Form schneiden. Parmesan reiben. Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer gut verquirlen und Parmesan dazugeben.

Pilze zuerst in Paniermehl wenden, dann durch die Ei-ParmesanMischung ziehen, dann in die Fritteuse geben und frittieren.

### Für den Avocado-Dip:

Avocado halbieren, Fruchtfleisch auf einen Teller geben und mit einer Gabel zerdrücken. Zitrone auspressen und den Saft mit Salz, Pfeffer und der Avocado vermischen.

### Für die Garnitur:

Rucola waschen und trockenschleudern. Ziegenrolle halbieren, mit Chutney bestreichen und kurz im Ofen bei 180 Grad „angrillen“ lassen. Kurkuma-Brötchen aufschneiden, auf dem Boden das Chutney verteilen, Rucola drauf legen, danach das Fleisch-Patty draufsetzen und die Ziegenrolle auf das Patty. Andere Hälfte des Brötchens draufgeben und die Sticks anbei legen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jakob Herrmann am 09. September 2019

# Hirsch-Filet mit Wild-Soße, Berberitzen, Grieß-Klößchen

## Für zwei Personen

### Für das Hirschfilet:

1 Hirschfilet à 250 g	2 EL Olivenöl	Meersalz
Salz	Pfeffer	

### Für das Quittenpüree:

2 Quitten	1 kleines Stück Ingwer	200 ml klaren Apfelsaft
1 EL Honig	80 g Butter	50 g Zucker
Salz	Cayennepfeffer	

### Für die Mohn-Grießklößchen:

250 ml Milch	80 g Weichweizengrieß	80 g kalte Butter
1 Ei	1 EL Mohn	1 Muskatnuss
1 TL Salz		

### Für den Rosenkohlsalat:

5 Rosenkohlköpfe	50 ml Quittenessig	200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

1 EL Berberitzen	1 Schalotte	2 EL Butter
300 ml Wildfond	100 ml Crème de Cassis	20 ml Portwein
10 ml alten, dunklen Balsamico	1 Zweig Thymian	1 EL Speisestärke 50 g Butter
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Buchweizen:

1 EL Buchweizen

### Für die Garnitur:

Blutampfer

## Für das Hirschfilet:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech legen. Das Filet im heißen Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 57 Grad fertig garen. Anschließend herausnehmen und noch mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

## Für das Quittenpüree:

Quitten schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfelchen schneiden. Beides in etwas Butter andünsten. Zucker und Honig dazugeben. Apfelsaft eingießen und kochen bis die Quitten weich sind.

Butter dazugeben, alles mit dem Mixstab pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

## Für die Mohn-Grießklößchen:

Milch mit Salz und etwas Muskatnussabrieb aufkochen, den Grieß zugeben und kurz aufwallen lassen. Butter, Ei und Mohn einrühren. Die Mischung kurz abkühlen lassen und anschließend zu kleinen Klößen formen. In einem größeren Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Klöße hineingeben, einmal aufwallen lassen, dann bei geringer Temperatur etwa 20 Minuten gar sieden. Mit einer Schaumkelle herausnehmen.

## Für den Rosenkohlsalat:

Die einzelnen Blätter der Rosenkohlköpfe voneinander trennen und in Salzwasser blanchieren. Quittenessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und die Rosenkohlblätter damit marinieren.

## Für die Sauce:

Schalotte abziehen, in kleine Würfelchen schneiden und in der Butter anbraten. Wildfond, Crème de Cassis, Portwein, Balsamico, Thymian und Zucker dazugeben und einreduzieren.

Einreduzierte Sauce durch ein Sieb passieren und anschließend zurück in den Topf geben. Mit Speisestärke abbinden und Butter aufmontieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Berberitzen dazugeben.

**Für den Buchweizen:**

Buchweizen in der Pfanne ohne Fett rösten.

**Für die Garnitur:**

Blutampfer auf dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Lührs am 18. November 2019

# Hirsch-Karree, Panko-Crunch, Wild-Soße, Sellerie-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Stück Hirschkarree am Stück Öl Salz

### Für den Panko-Crunch:

2 EL Panko-Brösel 1 EL Butter

### Für die Sauce:

1 Schalotte  $\frac{1}{2}$  TL Honig 50 ml kräftiger Rotwein  
1 TL dunkler Balsamico Essig 150 ml Wildfond Zucker  
1 Zweig Rosmarin 1 frisches Lorbeerblatt 1 Zweig Thymian  
5 frische Wacholderbeeren 2 Nelken 1-2 TL eiskalte Butter  
Salz Pfeffer

### Für die Birnen:

2 Birnen 1 frische Rote Bete 1 EL Rote Bete Pulver  
150 ml Rotwein 100 ml Aroniasaft 1-2 EL Zucker  
50 ml Orangensaft 1 Sternanis 1 frisches Lorbeerblatt  
2 Nelken

### Für das Selleriepüree:

$\frac{1}{2}$  Kopf Knollensellerie 250 ml Sahne 1-2 EL Butter  
Zucker Salz Pfeffer

### Für die Petersilien-Zabaione:

30 g glatte Petersilie 75 ml trockener Weißwein 2 Eier  
25 g Zucker

### Für das Möhrchen-Gemüse:

2 orange Baby-Karotten 2 gelbe Baby-Karotten 1 TL Butter  
Zucker Eiswasser

### Für die Wan-Tan-Blätter:

4 Blätter Wan-Tan-Teig 1 TL Butterschmalz

### Für die Garnitur:

Meersalz Pfeffer

## Für das Fleisch:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hirsch salzen und etwa für 10 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Fleisch in der heißen Pfanne mit Öl scharf von allen Seiten anbraten. In den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht ist. Herausnehmen und in Doppelkarrees aufschneiden.

## Für den Panko-Crunch:

Butter in einer Pfanne zerlassen, die Brösel dazugeben und goldbraun rösten. Brösel aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für die Sauce:

Schalotten abziehen und fein hacken. Butter schmelzen und mit dem Honig karamellisieren lassen. Die gehackten Schalotten mit dem Rosmarin darin glasig dünsten. Mit dem Rotwein und dem Essig ablöschen. Wacholderbeeren in einem Mörser anstoßen.

Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Nelken in die Sauce geben. Wildfond dazugeben und offen bis zu einem Drittel einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Sauce mit eiskalter Butter vermengen.

**Für die Birnen:**

Birnen schälen, entkernen und mit dem Kugelausstecher rund ausstechen. Rote Bete schälen und würfeln.

Orangensaft, Rote Bete Pulver, Rotwein, Aroniasaft, Zucker, Sternanis, Lorbeerblatt und Nelken zusammen mit der gewürfelten roten Bete in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die ausgestochenen Birnenstücke zugeben, kurz mitkochen, von der Hitze nehmen und ziehen lassen, bis diese schön rötlich gefärbt sind.

**Für das Selleriepüree:**

Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Butter im Topf aufschäumen, Sellerie dazu geben und kurz anschwitzen. Mit der Sahne auffüllen und sehr weich kochen. Noch warm fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Butter abschmecken.

**Für die Petersilien-Zabaione:**

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit Weißwein pürieren. Durch ein Sieb in eine Metallschüssel geben.

Eier trennen. Zucker und 2 Eigelbe dazu geben. Einen Topf mit etwas Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Schüssel auf den Topf setzen und den Inhalt über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen zu einer schaumigen Masse aufschlagen.

**Für das Möhrchen-Gemüse:**

Möhrchen schälen, blanchieren und im Eiswasser abschrecken.

Herausnehmen und abtrocknen. Die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne aufschäumen und die Karotten hinzugeben. Mit etwas Zucker bestreuen, karamellisieren und bissfest garen.

**Für die Wan-Tan-Blätter:**

Wan-Tan-Blätter in je 2 Dreiecke schneiden. Butterschmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Wan-Tan-Blätter darin bei halber Stufe unter mehrmaligem Wenden knusprig-braun ausbacken; auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

Hirsch mit Meersalz, Pfeffer und Panko Crunch bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 20. November 2019

# Hirsch-Rücken im Kräuter-Mantel, Pflaumen-Chutney, Pilze

## Für zwei Personen

### Für den Hirsch:

1 Hirschrückenfilet à 180 g	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Minze
2 EL Panko	20 g Walnüsse	2 EL gepopptes Amarant
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für das Chutney:

4 rotfleischige Pflaumen	1 Stück Ingwer	1 Zwiebel
4 EL Balsamico	4 EL Portwein	1 Limette (Saft, Abrieb)
1 Zimtstange	50 g Kokosblütenzucker	Salz, Pfeffer

### Für den Topinambur:

4 Topinambur Knollen	Olivenöl	Salz
----------------------	----------	------

### Für die Pilze:

50 g frische Waldpilze	1 Zweig Minze	200 ml Pilzfond
1 EL Butter	Salz	

### Für den Hirsch:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Hirschrücken salzen, pfeffern und in Butterschmalz mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian anbraten und anschließend im Ofen gar ziehen lassen bis eine Kerntemperatur von 57 Grad erreicht ist. Walnüsse hacken. Panko in Butterschmalz anbraten, Amarant und gehackte Walnüsse dazugeben. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Anschließend mit Petersilie und Minze mischen und salzen.

Den fertigen Hirschrücken im Topping wälzen.

### Für das Chutney:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Pflaumen waschen, trockentupfen und kleinschneiden.

Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Pflaumen, Ingwer, Zwiebel, Zucker, Balsamico, Portwein und Zimtstange in einem Topf aufkochen lassen und zu einem Chutney einreduzieren lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Abrieb abschmecken. Eventuell noch zuckern.

### Für den Topinambur:

Topinambur waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl goldbraun von beiden Seiten in der Pfanne braten. Mit Salz abschmecken.

### Für die Pilze:

Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Pilze putzen und in Butter anbraten. Mit Fond angießen. Gar ziehen lassen. Anschließend salzen, pfeffern und mit gehackter Minze bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 11. September 2019

# Reh-Filet mit Pflaumenjus, Topinambur-Klöße, Minz-Kaviar

## Für zwei Personen

### Für die Klöße:

200 g Topinambur	1 Zwiebel	50 g Bauchspeck
2 EL Mandelmehl	$\frac{1}{2}$ TL Johannisbrotkernmehl	3 EL Paniermehl
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Rehfilet:

2 Rehfilets à 150 g	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
50 g Butter	Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Pflaumenjus:

6 Pflaumen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
200 ml Bratenfond	100 ml Rotwein	3 Zweige Thymian
3 EL Ahornsirup	3 EL roter Balsamico	1 Lorbeerblatt
50 g kalte Butter	1 EL Brauner Zucker	Salz, Pfeffer

### Für den Minz-Kaviar:

1 hohes Glas Olivenöl	1 Bund Minze	1 TL Spinatpulver
1 TL Zucker	2 g pflanzl. Geliermittel	

## Für die Klöße:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Topinambur schälen, in kleine Würfel schneiden und im Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Die weichen Würfel entnehmen und durch eine Presse drücken. Kurz abdampfen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mandelmehl, Johannisbrotkernmehl, Paniermehl, Ei und fein gehackten Koriander dazu geben und gut durchkneten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

Zwiebel abziehen und zusammen mit dem Bauchspeck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten.

Etwas von der Kloßmasse entnehmen und zu einer Kugel formen, eine kleine Mulde in die Mitte drücken und einen Teelöffel des gebratenen Bauchspecks darin verteilen. Die Mulde zuklappen und wieder zu einer Kugel formen. Knödel in heißes Salzwasser geben und 20 Minuten, ohne zu kochen, ziehen lassen.

## Für das Rehfilet:

Rehfilet in heißem Öl für 1 Minute von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer die angebratenen Seiten würzen. Danach im Ofen ziehen lassen, bis eine Kerntemperatur von ca. 53 Grad erreicht ist. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen. Knoblauch abziehen und andrücken.

Kurz vor dem Anrichten das Fleisch nochmal in Butter, der angedrückten Knoblauchzehe und dem Rosmarin in der heißen Pfanne schwenken.

## Für das Pflaumenjus:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit ein wenig Butter glasig dünsten und mit Rotwein und etwas Balsamico ablöschen, kurz einkochen lassen und mit ein wenig Bratenfond auffüllen. Knoblauch abziehen und halbieren. Die Hälfte der Pflaumen in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Thymian, dem Lorbeerblatt und der halbierten Knoblauchzehe in den Sud geben. Den eingekochten Sud immer wieder mit Bratenfond aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte das Jus zu bitter sein, mit Ahornsirup verfeinern. Wenn ein intensiver Geschmack vorhanden ist, Jus durch ein Sieb passieren und in einem Topf auffangen, diesen dann wieder auf den Herd stellen und zum verfeinern mit kalter Butter binden. Aus dem Rest der Pflaumen drei kleine Spalten schneiden. Eine Seite der Spalten in braunen

Zucker drücken und mit einem Brenner karamellisieren.

**Für den Minz-Kaviar:**

Olivenöl im Glas für mindestens 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.

Minze abbrausen, trockenwedeln, Minzblätter abzupfen und grob hacken.

200 ml Wasser zum kochen bringen, sobald es kocht den Herd auf mittlere Stufe stellen. Minze dazugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Für eine kräftige Grün-Färbung nun das Spinatpulver unterrühren und mit dem Zucker den Geschmack intensivieren. Den Sud erneut aufkochen und das Agar-Agar unterrühren. Kurz kochen lassen. Dann vom Herd nehmen, bis es nicht mehr kocht. Mit einer Plastikspritze den Sud anziehen und in das „gefrorene“ Olivenöl tropfen. Die Tropfen gelieren sofort und gleiten zum Boden des Glases. Danach das Ganze in ein Sieb gießen und mit Wasser abbrausen, damit das Öl nicht an den Kügelchen haften bleibt.

Fleisch aufschneiden und auf den Teller legen. Zwischen die Fleischscheiben Klekse des Jus träufeln. Die Klöße links neben das Fleisch legen. Rechts davon die Pflaumenspalten anrichten.

Den Kaviar über den kompletten Teller streuen. Den Rest des Jus in einem extra Schälchen reichen und servieren.

Kai Link am 11. September 2019

# Reh-Filet, Schoko-Rotwein-Soße, Mangold, Kartoffel-Stampf

**Für zwei Personen**

**Für das Rehfilet:**

2 Rehfilets à 150 g	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Schokoladen-Rotweinsauce:**

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 ml Wildfond
75 ml trockener Rotwein	20 g Zartbitterschokolade (85%)	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für den Mangold:**

20 g Speckwürfel	4 große Blätter Mangold	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für den Süßkartoffelstampf:**

2 große Süßkartoffeln	50 ml Milch	1 EL Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	5 Brombeeren
2 Johannisbeeren		

**Für das Rehfilet:** Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von beiden Seiten für ca. 1 bis 2 Minuten scharf anbraten.

Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne für den späteren Gebrauch beiseite stellen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und auf das Filet legen. Die Folie verschließen und alles für ca. 12 bis 14 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

**Für die Schokoladen-Rotweinsauce:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Die Pfanne mit dem Bratensatz erneut aufstellen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Mit Wildfond ablöschen, Rotwein aufgießen und alles kurz aufkochen lassen. Dann die Schokolade hinzugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und schließlich passieren.

**Für den Mangold:** Mangold putzen und klein schneiden. Zuerst die Stängel für ca. 2 Minuten in Salzwasser blanchieren, dann die Blätter hinzugeben und alles für weitere 3 Minuten garen. Mangold aus dem Topf nehmen und in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl und Speck anschwitzen. Mangold dazugeben und alles für ca. 5 bis 7 Minuten schmoren lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Süßkartoffelstampf:** Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Für ca. 15 bis 20 Minuten in Salzwasser garen. Wasser abgießen und Kartoffeln stampfen. Milch und Butter unterrühren. Stampf mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Brombeeren und Johannisbeeren waschen und trockentupfen. Das Gericht mit Kräuter und Beeren garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 25. September 2019

# Reh-Medaillons, mit Haselnuss-Kruste, Brokkoli-Karotten

## Für zwei Personen

### Für das Reh:

6 Rehmedaillons à 150 g	100 g gehackte Haselnüsse	1 Ei
50 g Paniermehl	1 EL Honig	2 EL Butter
Rapsöl	Salz	Pfeffer

### Für die Reduktion:

2 EL Preiselbeermarmelade	3 Schalotten	125 ml Portwein
50 g Butter	Chilisalz	

### Für das Gemüse:

1 Brokkoli	3 große Karotten	2 EL Mandelblättchen
2 EL Butter	1 Muskatnuss	Chili, Salz

### Für die Kartoffeln:

3 große Kartoffeln	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
Salz		

### Für das Reh:

Die Rehmedaillons waschen und von eventuellen Sehnen befreien. Fleisch salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten.

Ei trennen. Butter mit Eigelb, Paniermehl, gehackten Haselnüssen, Honig und Salz vermengen. Masse auf das Reh streichen und mit einem Flambierer bearbeiten.

### Für die Reduktion:

Schalotten abziehen, kleinwürfeln und in Butter anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und einreduzieren lassen. Preiselbeermarmelade dazugeben und mit Chilisalz abschmecken.

### Für das Gemüse:

Karotten schälen und in ca. 0,5 Zentimeter dicke Rauten schneiden.

Brokkoli waschen und vom Strunk befreien. Zusammen ca. 5 Minuten blanchieren. In einem Sieb abgießen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli und Karotten darin schwenken. Mit Chili, Salz und Muskat würzen. Mandelblättchen in einer weiteren Pfanne rösten und über das Brokkoli-Karotten-Gemüse geben.

### Für die Kartoffeln:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kartoffeln schälen und mit einem runden Ausstecher kleine Nüsschen ausstechen. Diese in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Kartoffeln kurz in Butter schwenken, salzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Franz Xaver List am 07. November 2019

# Reh-Rücken, Rotwein-Soße, Sellerie-Püree, Rote-Bete

## Für zwei Personen

### Für den Rehrücken:

2 ausgel. Rehrückenfilets	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für die Rotweinsauce:

250 ml Rinderfond	150 ml trockener Rotwein	2 Knoblauchzehen
1 weiße Zwiebel	1 TL Tomatenmark	2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	1 EL Zucker	

### Für das Selleriepüree:

450 g Knollensellerie	50 ml Gemüsefond	250 ml Sahne
50 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für den Rote-Bete-Apfel-Salat:

3 vorgeg. Rote Bete Knollen	1 Apfel (Granny Smith)	1 Orange
1 Zitrone	1 EL Schmand	1 TL geröstete Haselnüsse
1 TL mittelscharfer Senf	1 EL Weißweinessig	1 EL Haselnussöl
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

**Für den Rehrücken:** Den Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Rehrücken von Fett und Sehnen befreien. Waschen und trocknen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und die Kräuter abbrausen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin bei starker Hitze rundherum 30 Sekunden anbraten. Fleisch herausnehmen und im Ofen weiter garen. Die Pfanne aufbewahren. Fleisch nach etwa 15-20 Minuten aus dem Ofen nehmen, zwei Minuten ruhen lassen und in Tranchen schneiden.

**Für die Rotweinsauce:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In der vorherigen Fleischpfanne beides glasig bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Zucker und Tomatenmark dazugeben. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen. Den Bratensatz vom Pfannenboden lösen, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren hinzufügen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Den Vorgang zweimal wiederholen. Anschließend den Rinderfond angießen und das Ganze bei niedriger Hitze köcheln lassen.

**Für das Selleriepüree:** Sellerie schälen und 400 g in Würfel schneiden. Die übrigen 50 g in kleine Kugeln ausstechen. Selleriewürfel in Gemüsefond und Sahne etwa 15 Minuten weich dünsten. Etwa 100 ml der Flüssigkeit aus dem Topf nehmen, den Rest pürieren. Restliche Flüssigkeit und die Butter hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz des Pürees erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Selleriekugeln zum Anrichten in einer Pfanne mit Butter weich braten. Anschließend das Selleriepüree in die Selleriekugeln füllen.

**Für den Rote-Bete-Apfel-Salat:** Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone auspressen. Apfel waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft und Wasser bedecken.

Rote Bete in feine Würfel schneiden. Haselnüsse fein hacken.

Zitronen- und Orangenschale abreiben. Haselnussöl, Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Apfel- und Rote Bete- Würfel hinzugeben und mit Zitronen- und Orangenabrieb abschmecken. Salat mit Haselnüssen und Schmand anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bokop am 02. Dezember 2019



# Wurst-Schinken

# Bratwurst, Grill-Gemüse und -Kartoffel, Kräuter-Quark

## Für zwei Personen

### Für die Bratwurst:

300 g mageres Schweinefleisch	300 g fetter Schweinebauch	5 m Schweinedarm (26/28
Wurstgarn	2 Knoblauchzehen	2 g geriebene Muskatnuss
2 g gemahlener Koriander	2 g gemahlener Piment	4 g Majoran
35 g Salz	4 g gemahlener Pfeffer	

### Für das Grillgemüse:

1 grüne Zucchini	8 große weiße Champignons	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian	100 ml Olivenöl
20 g grobes Meersalz	10 g schwarzer Pfeffer	

### Für die Grillkartoffel:

2 große Kartoffeln	2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Kräuterdip:

300 g halbfetten Speisequark	100 g Sauerrahm	100 g Crème-fraîche
1 Zitrone	2 Prisen Zucker	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für die Bratwurst:

Den Schweinedarm vorher in einer großen Schüssel in lauwarmem Wasser 2 Std. einweichen, dabei mehrfach spülen. Beide Fleischsorten sorgfältig von Sehnen und Knorpeln befreien und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Danach die Fleischwürfel etwa 15 Minuten tiefkühlen. Die beweglichen Teile des Fleischwolfs ebenfalls kalt stellen.

Beide Fleischsorten mit dem Salz bestreuen und durch den Fleischwolf (Lochscheibe 8 mm) geben. Knoblauch abziehen, feinhacken und mit Pfeffer, Muskatnuss, Koriander, Piment und Majoran zur Fleischmasse geben. Alles gut vermengen, bis die Masse leicht zu kleben beginnt. Das Füllrohr (26 mm) am Fleischwolf oder Wurstfüller befestigen und den Darm aufziehen. Die Fleischmasse in den Darm füllen, dabei Würste von ca. 15 cm Länge abdrehen und mit Wurstgarn abbinden. Wurst auf dem Grill von allen Seiten grillen.

### Für das Grillgemüse:

Zucchini waschen und die Endstücke abschneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und ganz fein hacken. Knoblauch abziehen und halbieren. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden.

Zucchinischeiben mit Öl bestreichen und mit der Knoblauchzehe einreiben. Scheiben auf den heißen Grill legen und solange grillen, bis sie leicht glasig sind und ein angenehmes Grillmuster haben. Etwa 5 Minuten von jeder Seite. Danach mit grobem Meersalz und feingehacktem Rosmarin bestreuen und mit etwas Pfeffer abschmecken.

Von den Pilzen die Stiele entfernen und mit einem Löffel die Lamellen entfernen. In jeden Pilz ein bis zwei Tropfen Olivenöl und ein Häuflein vom frisch gehackten Thymian geben. Champignons auf Holzspieße stecken und ca. 10 Minuten grillen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Für die Grillkartoffel:

Einen Topf mit Salzwasser aufstellen. Kartoffeln gut waschen und ca. 10 Minuten vorkochen. Danach rundherum mit der Gabel mehrfach tief einstechen. Salzen, pfeffern und mit Thymian bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Kartoffeln auf den Grill legen und von allen Seiten grillen.

### **Für den Kräuterdip:**

Schnittlauch, Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen.

Speisequark, Sauerrahm und Crème fraîche in eine Rührschüssel geben und den Saft der Zitrone mit dem Zucker dazugeben. Kräuter dazugeben und noch mal alles vorsichtig aber gründlich verrühren. Masse mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 18. Juli 2019

## **Bratwurst-Praline mit Sekt-Sauerkraut und Apfelsenf**

### **Für zwei Personen**

#### **Für die Praline:**

100 g Schweinehackfleisch	50 g Schweinebauch/-Speck	2 Brezeln
4 Eier	1 Muskatnuss	3 Zweige Majoran
1 TL getrockneter Majoran	2 EL Semmelbrösel	Mehl
Schweineschmalz	Frittierfett	Salz, Pfeffer

#### **Für das Sauerkraut:**

200 g Sauerkraut	1 kl. säuerlicher Apfel	1 Zwiebel
200 ml halbtrockener Sekt	100 ml Apfelsaft	100 ml Gemüsefond
2 Lorbeerblätter	2 Wacholderbeeren	2 getrocknete Nelken
1 TL Schweineschmalz	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

#### **Für den Apfelsenf:**

1 kleiner Apfel	5 getrocknete Datteln	100 g Senfmehl
150 ml Apfelessig	1 Prise Kurkuma	2 TL Salz

### **Für die Praline:**

Die 2 Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen.

Schweinebauch ganz fein würfeln und mit Schweinehackfleisch vermischen. Frischen Majoran klein hacken und mit getrocknetem Majoran dazugeben und zu Pralinen formen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Schweineschmalz erhitzen und die Pralinen darin vorgaren und etwas abkühlen lassen. Je nach Konsistenz ein Eigelb oder ein ganzes Ei hinzufügen, die Fleischmasse soll nicht zu flüssig werden.

Brezeln im Standmixer zerkleinern und ein Ei in einer Schüssel verquirlen. Pralinen in Mehl wenden, anschließend in Ei und zuletzt in den Brezelbröseln. In der Fritteuse ausbacken, bis sie knusprig ist.

### **Für das Sauerkraut:**

Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in einem Topf in Fett andünsten.

Lorbeerblatt, Nelken und zwei zerdrückte Wacholderbeeren dazugeben.

Sauerkraut hinzufügen und mit Gemüsefond und Apfelsaft angießen und bei geschlossenem Deckel kochen. Apfel schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und zum Kraut geben und mit kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende der Kochzeit Sekt dazugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen

### **Für den Apfelsenf:**

Essig leicht erwärmen. Apfel schälen, entfernen und fein reiben. Datteln fein hacken. Alles mit dem Senfmehl, Salz und Kurkuma vermischen. 50 ml Wasser nach und nach hinzufügen und mit dem Pürierstab gut pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kilian Brandenburg am 22. Juli 2019

# Fladenbrot, Blutwurst, Zwiebeln, Joghurt-Soße, Rotkraut

## Für zwei Personen

### Für das Fladenbrot:

130 g Mehl	150 g griech. Joghurt	1 EL Olivenöl
1 TL Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Natron	$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel
1 EL getrock. Oregano	1 EL schwarzer Sesam	1 EL weißer Sesam

### Für die Blutwurst:

$\frac{1}{2}$ Ring Blutwurst	100 g Mehl	1 Ei
3 EL schwarzer Sesam	3 EL weißer Sesam	Öl

### Für das Apfel-Chutney:

1 säuerlicher Apfel	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 Limette	150 ml Apfelsaft
50 ml Weißweinessig	100 ml Riesling	1 Lorbeerblatt
1 TL Senfkörner	10 g brauner Zucker	Öl, Salz, Pfeffer

### Für das Rotkraut:

$\frac{1}{2}$ Kopf Rotkohl	1 Karotte	50 ml Weißweinessig
50 g Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Joghurt-Sauce:

150 g griech. Joghurt	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Limette	Salz, Pfeffer

### Für die Zwiebeln:

1 Zwiebel	Mehl, Salz	Sonnenblumenöl
-----------	------------	----------------

## Für das Fladenbrot:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Backpulver, Natron, Oregano, Salz und Kreuzkümmel mit dem Joghurt vermischen und zu einem lockeren Teig kneten.

Teig in zwei Stücke teilen und jeweils beide Hälften mit den Fingern zu einem 1-2 cm dicken und flachen Teig drücken.

Teig leicht mit Öl bepinseln und ein paar Sesamkörner darauf streuen.

Diese ganz leicht fest drücken. Teigkreise in eine Pfanne ohne Öl legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbacken. Danach die Fladen für 5-10 Minuten zum durchziehen in den vorgeheizten Backofen legen.

## Für die Blutwurst:

Blutwurst in längliche Streifen schneiden und darauf achten das alle Steifen die gleiche Länge und Breite haben. Sesam, Mehl und Ei zu einer Art Panierstraße anordnen. Blutwurst mit dem Mehl bestäuben, durch das Ei ziehen und die Blutwurstscheiben mit dem Sesam panieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten ca. 3 Minuten kross anbraten.

## Für das Apfel-Chutney:

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote fein hacken und in Öl anschwitzen. Zucker beifügen und darin karamellisieren lassen, mit Essig und dem Wein ablöschen, Lorbeerblatt und die Senfkörner dazugeben und kurz einkochen lassen.

Apfelstücke dazugeben, bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten einkochen lassen bis die Masse eine dickliche Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte das Chutney zu würzig sein noch einen Schuss von dem Apfelsaft dazugeben. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Limetten-Abrieb und -Saft nach Belieben hinzufügen.

## Für das Rotkraut:

Rotkohl waschen, trockentupfen fein hobeln und in eine Schüsseln geben. Karotte schälen, ebenso in feine Streifen hobeln und zum Rotkohl dazugeben. Zu gleichen Teilen Zucker und Essig hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Krautsalat relativ früh anmachen damit er so lange wie möglich durchziehen kann.

**Für die Joghurt-Sauce:**

Knoblauch abziehen. Minze und Dill abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch, Minze und Dill fein hacken und mit dem Joghurt vermischen.

Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben und zusammen mit ein wenig von dem Saft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Zwiebeln:**

Einen Topf mit Öl aufsetzen. Zwiebel abziehen, halbieren und in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. In Mehl wälzen und im Öl frittieren bis sie eine hellbraune Farbe bekommen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Das Fladenbrot zu 2/3 einschneiden. Joghurtsauce auf einer Hälfte verteilen. Krautsalat darauf verteilen. Blutwurstscheiben fächerartig auf dem Krautsalat verteilen. Das Apfel-Chutney über die Blutwurst geben und mit den knusprigen Zwiebeln bestreuen. Die Zutaten der Füllung in 3 Streifen neben dem Döner anrichten, mit 2 Minzblättern garnieren und servieren.

Kai Link am 09. September 2019

# Gnocchi, Tagliatelle, Salsiccia-Soße und Ricotta-Ravioli

**Für zwei Personen**

**Für den Gnocchi-Teig:**

500 g mehligk. Kartoffeln                      200 g Mehl                      Salz

**Für Tagliatelle, Ravioli:**

3 Eier    200 g Mehl                      1 EL Olivenöl  
Salz

**Für die Ravioli-Füllung:**

1 Zitrone    125 g Ricotta                      65 g Sbrinz Hartkäse  
100 g Butter                                      1 Ei                                      Salz, Pfeffer

**Für die Gorgonzola-Sauce:**

150 g Gorgonzola                              150 ml Kochsahne                      1 Zitrone  
Salz    Pfeffer

**Für die Salsiccia-Sauce:**

125 g ital. Salsiccia-Würstchen              1 Zwiebel                              400 g gehackte Tomaten  
100 ml trock. Rotwein                          1 TL Tomatenmark                      1 Lorbeerblatt  
100 ml Olivenöl                                  Salz                                      Pfeffer

**Für die Garnitur:**

100 g Parmesan                                  2 Zweige Basilikum

**Für den Gnocchi-Teig:** Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen und Kartoffeln mit dem Mehl zu einem Teig verarbeiten. Kleine Kugeln formen und in Salzwasser garen.

**Für Tagliatelle, Ravioli:** 2 Eier trennen und 2 Eigelbe mit einem ganzen Ei, Mehl und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Salz würzen. Alles zu einem homogenen Teig verarbeiten. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben. Teig halbieren, ruhen lassen. Eine Hälfte mit einer Nudelmaschine zu Tagliatelle ausrollen. Zweite Hälfte für die Ravioli mit Hilfe der Nudelmaschine dünn ausrollen.

**Für die Ravioli-Füllung:** Ei trennen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Zusammen mit dem Ricotta, Eigelb und Sbrinz vermengen. Zitronenschale abreiben, ebenfalls dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ravioli-Teig in Vierecke formen und die Füllung darauf geben. Ravioli verschließen, an den Seiten andrücken und im Salzwasser gar kochen. Zum Schluss in zerlassener Butter schwenken.

**Für die Gorgonzola-Sauce:** Gorgonzola in einer Pfanne schmelzen, Sahne dazugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenschale abreiben. Kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen und mit Zitronenabrieb abschmecken. Über die Gnocchi geben.

**Für die Salsiccia-Sauce:** Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig braten. Salsiccia ausdrücken und Wurstbrät in der Pfanne braten. Die Tomaten mit Tomatenmark, Lorbeerblatt und Rotwein dazugeben und köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Tagliatelle darin schwenken.

**Für die Garnitur:** Parmesan reiben. Basilikum abbrausen und trockenwedeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Basilikum garnieren und servieren.

Christina Nater am 31. Juli 2019

## Himmel-un-Äd 2.0 Blutwurst-Praline und -taler

### Für zwei Personen

#### Für die Blutwurstpraline:

150 g feine Blutwurst	1 Ei	100 g Mehl
100 g Panko	4 EL Sahne	Piment-d'Espelette
Salz	Pfeffer	

#### Für die Blutwursttaler:

½ feine Blutwurst	Butter
-------------------	--------

#### Für das Apfel-Zwiebel-Chutney:

1 säuerlicher Apfel	1 rote Zwiebel	3 cm Ingwer
100 ml Apfelsaft	2 EL Aprikosenmarmelade	2 Zweige glatte Petersilie
Chili	Salz	Pfeffer

#### Für das Kartoffelpüree:

2 gelbfleischige Kartoffeln	150 g Butter	2 EL Sahne
1 Muskatblüte	Salz	Pfeffer

#### Für das Apfelgel:

300 ml Apfelsaft	1 Limette	10 g Agar Agar
------------------	-----------	----------------

#### Für die Kartoffel Chips:

2 violette Kartoffeln	Fett	1 Prise Salz
-----------------------	------	--------------

#### Für die Blutwurstpraline:

Die Blutwurst mit 2 EL des unten zubereiteten Chutneys vermengen und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Die Masse mit der Sahne in einen kleinen Mixer geben, mixen und anschließend kaltstellen, damit die Masse fest wird. Die feste Masse mit einem Esslöffel und nassen Händen kleine Klößchen formen. Mit Mehl, Ei und Panko panieren und in Öl frittieren.

#### Für die Blutwursttaler:

Die Blutwurst von der Pelle befreien, in Scheiben schneiden und langsam in etwas Butter anbraten.

#### Für das Apfel-Zwiebel-Chutney:

Den Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen und die Zwiebel abziehen. Beides in kleine Stücke schneiden (Kantenlänge 4mm) und in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Den Ingwer schälen und in die Pfanne reiben. Mit etwas Apfelsaft ablöschen und einkochen lassen. Danach die Aprikosenmarmelade hinzugeben. Mit Chili würzen. Die Blattpetersilie in feine Streifen schneiden und zum Schluss zum Chutney hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in 3x3 cm große Stücke schneiden. In gesalzenem Wasser zum kochen bringen und ca. 15 Minuten kochen lassen.

Anschließend abgießen und zweimal durch die Kartoffelpressen geben.

Butter und Sahne hinzufügen und das Püree schön glattstreichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte abschmecken.

#### Für das Apfelgel:

Apfelsaft mit Saft und Abrieb von der Limette aufkochen. Agar Agar mit einem Schneebesen hinzugeben und 2 Minuten köcheln lassen. In eine flache Schüssel geben und für 20 Minuten in den Tiefkühler stellen. Das festgewordene Gelee in einem hohen Gefäß mit einem Zauberstab pürieren und in eine Quetschflasche füllen.

**Für die Kartoffel Chips:**

Kartoffeln mit einem Sparschäler der Länge nach in Scheiben schneiden und diese im heißen Fett in der Fritteuse ca. 2 Minuten ausbacken. Chips herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Spachmann am 22. Juli 2019

# Käsespätzle mit Röstzwiebeln, Bacon-Segel, Kräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Spätzleteig:

200 g Spätzlemehl	30 g Butter	2 Eier
100 g alter Emmentaler	100 g alter Bergkäse	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	glatte Petersilie

### Für die Röstzwiebeln:

200 g Gemüsezwiebeln	30 g Mehl	Öl
----------------------	-----------	----

### Für den Bacon:

2 Scheiben Bacon

### Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräutermischung	100 g Feldalat	1 Grapefruit
---------------------------	----------------	--------------

### Für die Vinaigrette:

10 Himbeeren	50 ml Olivenöl	30 ml Himbeeressig
10 g Dijonsenf	10 g Honig	Salz, Pfeffer

### Für den Spätzleteig:

Das Mehl mit Eiern, 100 ml Wasser und einer Prise Salz in einer Schüssel grob vermischen. Den Teig dann für 15 Minuten ruhen lassen.

Käse fein reiben und die Butter im Topf schmelzen.

Salzwasser zum Kochen bringen und den Spätzleteig mit einer Spätzlereibe in das kochende Wasser streichen. Schwimmen die Spätzle oben, sind sie fertig. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Geschmolzene Butter und geriebenen Käse zu den Spätzle geben und gut vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Für die Garnitur bereitstellen.

### Für die Röstzwiebeln:

Gemüsezwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden, in eine Schüssel geben und mehlieren.

Zwiebelringe portionsweise in die Fritteuse geben und goldbraun ausbacken, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Bacon:

Speck in eine kalte Pfanne geben, Backpapier darüberlegen und mit einem Topf beschweren. Die Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen, den Speck kross braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Wildkräutersalat:

Wildkräutersalat und Feldsalat waschen und trocken schleudern.

Filets aus der Grapefruit schneiden und kurz mit dem Bunsenbrenner abflämmen.

### Für die Vinaigrette:

Olivenöl, Himbeeressig, Senf und Honig miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Himbeeren dazugeben und alles zusammen pürieren. Mit dem Salat vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Michael Spachmann am 03. Juli 2019

## Ravioli mit flüssigem Eigelb alla carbonara

### Für zwei Personen

#### Für den Ravioliteig:

2 Eier                      100 g Hartweizengrieß    75 g Mehl  
Salz

#### Für die Füllung:

8 Eier                      100 g Parmesan              Salz  
Pfeffer

#### Für die Sauce:

100 ml Kalbsfond        100 ml Weißwein            100 g Pancetta  
50 ml Sahne              25 g Butter                  ½ Bund glatte Petersilie  
Salz

#### Garnitur:

1 Zitrone                    50 g Parmesan

#### Für den Ravioliteig:

Die Eier aufschlagen und zusammen mit Hartweizengrieß, Mehl, einer Prise Salz und 30 ml Wasser in die Küchenmaschine geben. Alles mit einem Knethaken ca. 3 Minuten kneten lassen, so dass sich der Teig ohne Probleme von der Schüssel lösen lässt. Sollte er zu klebrig sein, kann ein wenig Mehl dazugegeben werden. Ist der Teig zu trocken, kann etwas Wasser hinzugegeben werden.

Den Teig aus der Küchenmaschine in Frischhaltefolie wickeln und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

#### Für die Füllung:

Parmesan reiben, Eier trennen und Eigelbe bereitstellen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit einem Ausstechring (ca. 8 cm Ø) 8 Kreise andrücken. Auf diese Kreise den Parmesan geben. Mit Hilfe einer PET-Flasche die Eigelbe einsaugen und vorsichtig je ein Eigelb auf den Parmesan geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine zweite Lage Nudelteig darüber geben, andrücken und ausstechen. Die Ravioli am Rand etwas zusammendrücken. Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli max. 2 Minuten kochen, mit dem Schaumlöffel herausheben. Das Eigelb sollte beim Anschneiden noch flüssig sein.

#### Für die Sauce:

Speck in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne im eigenen Fett ausbraten. Mit Kalbsfond und Weißwein ablöschen, Butter hinzugeben. Mit Salz abschmecken und anschließend die Ravioli darin schwenken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und hinzugeben.

#### Garnitur:

Zesten von der Zitrone abreißen und den Parmesan reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Zitronenzesten und Parmesan garnieren und servieren.

Michael Spachmann am 01. Juli 2019

# Tomaten-Gnocchi Speck-Chip und Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

250 g festk. Kartoffeln	2 Eier	10 g Tomatenmark
55 g Maisstärke	Muskatnuss	Salz

### Für die Sauce:

50 g Bauchspeck	400 g Tomatenpolpa	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Pecorino	30 ml Weißwein
Ahornsirup	Piment-d'Espelette	Olivenöl, Salz

### Für den Salat:

200 g gemischte Wildkräuter	1 EL Balsamicoessig	1 EL Ahornsirup
2 EL Olivenöl	Salz	

### Für den Chip:

2 dünne Scheiben Bauchspeck

### Für die Gnocchi:

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser garen. Fertige Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse geben und mit Stärke, zwei Eigelben und Tomatenmark zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Gnocchi formen und schließlich in Salzwasser garen.

### Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Speck in streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Zwiebeln, Knoblauch und Speck mit Weißwein ablöschen, dann Tomatenpolpa hinzugeben und etwas einköcheln lassen. Sauce mit Ahornsirup, Piment d'Espelette und Salz abschmecken. Die fertigen Gnocchi in der Sauce schwenken und schließlich den Käse darüber reiben.

### Für den Salat:

Wildkräuter waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig und Ahornsirup vermengen und mit Salz abschmecken. Dressing und Salat vermengen.

### Für den Chip:

Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen. Speck auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und kross ausbacken. Eine Scheibe davon zerbröseln und über den Salat geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 02. September 2019

# Index

- Ananas, 22  
Apfel, 4, 21, 22, 112  
Aprikosen, 5  
Aubergine, 40, 107  
Avocado, 48, 49, 52, 56, 72, 92, 95, 150, 152, 156
- Bürgermeisterstück, 99  
Bacon, 177  
Baiser, 19  
Balsamico, 118  
Bananen, 7, 20  
Beef-Stroganoff, 98  
Birne, 128  
Blumenkohl, 35, 99, 123  
Blutwurst, 172, 175  
Bohnen, 62, 67, 82, 83, 92, 147  
Bratkartoffeln, 2  
Bratwurst, 170, 171  
Brokkoli, 65, 93, 109, 115, 143, 166  
Brot, 143, 144  
Butter, 119
- Carbonara, 178  
Carpaccio, 144  
Chicoree, 58  
Chinakohl, 89  
Creme, 6, 9, 11, 18, 23  
Crepe, 10  
Crumble, 12, 21  
Curry, 83, 119, 126, 135
- Dorade, 26
- Eier, 128, 129, 132, 133  
Eis, 5, 12, 15, 18, 19, 22  
Enten-Brust, 58, 59  
Entrecôte, 107  
Erbsen, 37, 44, 68, 77, 85, 122  
Erdbeeren, 12, 14, 17
- Fasan, 154  
Feigen, 9  
Filet, 75, 77, 82, 83, 98, 100, 102, 104–107
- Fisch, 118  
Fisch-Filet, 48, 49  
Fisch-Frikadelle, 28  
Fleisch, 107, 123, 151  
Früchte, 9, 19, 20
- Garnelen, 93, 94, 148  
Geflügel, 142–144  
Geschnetzeltes, 106  
Grünkohl, 29  
Gulasch, 156  
Gurke, 28, 98, 146, 151
- Hähnchen-Brust, 60, 63, 66, 68  
Hähnchen-Curry, 65  
Hähnchen-Schenkel, 64  
Hühnchen, 56  
Hackfleisch, 72  
Heidelbeeren, 15, 17  
Heilbutt, 29, 30  
Himbeeren, 15  
Himmel-und-Erde, 175  
Hirsch, 156, 160  
Hirsch-Filet, 158  
Hirsch-Rücken, 162  
Huhn, 56, 65  
Hummer, 95
- Iberico, 115
- Jakobsmuscheln, 150
- Käse, 128, 129, 136, 145, 149, 151  
Kürbis, 76, 88, 102, 126, 128, 129  
Kabeljau, 31, 32, 144  
Kabeljau-Filet, 34, 35  
Kalb-Schnitzel, 74–76, 79  
Karree, 84, 85  
Kartoffel, 134  
Kartoffeln, 147  
Kirschen, 7  
Knödel, 133  
Knoblauch, 118, 119  
Kohlrabi, 31

Kokos, 22, 147, 148  
 Kräuter, 119  
 Kraut, 53  
 Kuchen, 4, 5  
  
 Lachs, 87  
 Lachs-Filet, 37, 47  
 Lamm, 71  
 Lauch, 85, 114  
  
 Möhren, 30, 41, 46, 63, 64, 74, 94, 105, 160,  
 172  
 Mandeln, 8, 16, 24  
 Mango, 6, 9, 16  
 Mangold, 165  
 Mascarpone, 5, 7, 8, 16, 24  
 Medaillons, 105  
 Mett, 172, 175  
 mit-Alkohol, 140  
 Mousse, 11  
 Mozzarella, 136  
  
 Nudeln, 71, 79, 105, 123, 149, 178  
  
 Obst, 9, 15, 140, 146, 148, 150, 152  
 Orangen, 4, 6, 15, 18  
  
 Pancetta, 178  
 Paprika, 2, 40, 47, 48, 56, 65–67, 83, 92, 94,  
 100, 109, 147  
 Pfannkuchen, 4, 17  
 Pfeffer, 118  
 Pfirsich, 8  
 Piccata, 79  
 Pilze, 38, 70, 75, 87, 118, 145, 154, 162, 170  
 Polenta, 26, 85, 87, 154  
 Pommes-frites, 2  
 Poularde, 61  
 Poularden-Brust, 61  
 Pute, 67  
 Puten-Schnitzel, 67  
  
 Quark, 4, 5, 7, 130, 133, 134  
  
 Räucherfisch, 28, 38  
 Rücken, 88  
 Radieschen, 130, 142  
 Ravioli, 129, 132, 136, 174, 178  
 Reh-Filet, 163, 165  
 Reh-Medaillon, 166  
 Reh-Rücken, 167  
 Reis, 30, 40, 47, 61, 84, 94  
  
 Rettich, 132  
 Riesen-Garnelen, 92  
 Rind, 123  
 Rinder-Hack, 72  
 Rinder-Steak, 109  
 Rosenkohl, 106, 158  
 Rotbarbe, 40, 50  
 Rote-Bete, 32, 42, 118, 167  
 Rotkraut, 59, 112  
 Rotwein, 119  
  
 Saibling-Filet, 41, 42  
 Salat, 15, 20, 177, 179  
 Salsiccia, 174  
 Sardellen, 28  
 Sauerkraut, 171  
 Schmarrn, 13, 14  
 Schoko, 20  
 Schwein, 70  
 Schweine-Filet, 114  
 Seeteufel, 44  
 Seezunge, 46  
 Sellerie, 104  
 Senf, 118, 119  
 sonstige, 127  
 Sorbet, 21  
 Souffle, 22  
 Speck, 122, 143, 145, 171, 179  
 Spieß, 83  
 Spinat, 34, 133, 149, 163  
 Spitzkohl, 54  
 Steak, 109  
  
 Tatar, 107, 152  
 Teig-Taschen, 149  
 Thunfisch, 48, 49  
 Tiramisu, 24  
 Tomaten, 118, 119  
 Tortellini, 71  
 Truthahn, 62  
  
 Vitello-Tonnato, 152  
  
 Würstchen, 174  
 Wein, 118, 119  
 Wolfsbarsch, 52  
 Wurst, 151  
  
 Zander-Filet, 53, 54