

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

**Küchenschlacht
2020 Jan. - Juni**

mind. 7 Rezepte pro Koch

86 Rezepte

Carina Mayer-Pendl	Christian-Johannes Weigl
Cornelia Uetrecht	Gerda Frauenlob
Maria Schreiner	Pepe
Renate Trummer	Thomas Neumann
Wilfried Neudecker	

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), akt.: 10. August 2020.

Inhalt

Dessert	1
Beerenschmarrn mit Sauerrahm-Eis	2
Dreierlei Pfannkuchen mit Eis	3
Dreierlei Topfen-Knödel mit Himbeerpüree	5
Gelierte Feigen mit weißem Schoko-Orangenlikör-Schaum	6
Heidelbeer-Datschi mit Gin-Heidelbeeren	7
Käsekuchen-Creme mit Spekulatius-Brösel und Zimt-Apfel	8
Leipziger Lerchen mit Zabaione	9
Mascarpone-Creme mit Waldbeeren-Salat, weiße Schokolade	10
Ofen-Pfannkuchen mit warmen Rum-Birnen und Matcha-Sahne	11
Zitronen-Topfen-Soufflé mit karamellisierter Zitrone	12
Fisch	13
Aal, Zitronen-Salbei, Kartoffel-Vermicelli, Gurken-Salat	14
Adlerfisch-Filet auf Perlgrauen-Tomaten-Risotto	16
Kabeljau, Gemüse im Tempura-Teig, Rettich, Gurken-Salat	18
Kabeljau-Filet, Safran-Soße, Babyspinat, Kartoffel-Würfel	19
Lachsforelle, Apfel-Sellerie-Püree, Meerrettich-Gemüse	20
Lamm-Lachs mit Polenta, Oliven, Petersilien-Minz-Öl	21
Lamm-Lachs mit Thymian-Minz-Jus, Oliven-Polenta	23
Räucher-Forellen-Filet, Risotto, Pilzen, Rote-Bete-Apfel	25
Rotbarsch, Fenchel, getrockneten Tomaten, Oliven, Polenta	26
Rote-Bete-Maki und Lachs-Maki mit Glasnudel-Salat	27
Rote-Bete-Risotto mit Lachs-Filet, Rote-Bete-Röllchen	28
Seeteufel-Medaillons mit Paprika-Apfel-Gemüse	30

Seeteufel-Medaillons, Prosciutto-Mantel, Karotten-Gnocchi	31
Seezunge im Weinteig mit Currylinsen und Pak Choi	32
Spargel-Ragout mit Karotten-Soße, Lachs-Loins	33
Steinbutt mit Parmesan-Soße, Gemüse-Spaghetti, Rucola	35
Thunfisch-Tatar, Jakobsmuschel, Gemüse-Salat, Olivenbrot	36
Wolfsbarsch, Muschel-Sud, Paprika-Relish, Zucchini-Pasta	38
Zander-Filet mit Kürbis-Gemüse und Kartoffel-Würfeln	40
Hack	41
Frikadellen mit Bratkartoffeln und zweierlei Dip	42
Gebratenes Hackfleisch mit Tofu und Kokos-Reis	43
Maultaschen mit Zwiebeln, Bacon-Crunch, Kräuter-Salat	44
Rösti und Stampf mit Lamm-Frikadellen und Kräuter-Quark	46
Spargel-Burger, Rinder-Patty, Mayonnaise, Erdbeer-Soße	47
Innereien	49
Kalb-Bries mit Madeira-Soße, Rosenkohl, Pastinaken-Püree	50
Kalb-Leber in Apfelmost-Soße und Prinzesskartoffeln	52
Kalb	53
Kalb-Filet mit Balsamico-Feigen-Soße und Falafel-Waffel	54
Kalb-Filet mit Kartoffel-Stampf und Zwiebel-Marmelade	56
Kalb-Filet mit Orangen-Soße, Petersilienwurzel-Püree	57
Kalb-Filet mit Vanille-Karotten und Parmesan-Soufflé	59
Scaloppine, Erbsen-Risotto, Pilze, Parmesanchip	60
Spargel mit Kalb-Filet, Morchel-Soße und Kartoffel-Stroh	61
Lamm	63
Lamm-Lachs mit Rahm-Wirsing und Polenta-Plätzchen	64
Lamm-Lachs, Rotwein-Jus, Ricotta-Gnocchi, Gemüse	65
Lamm-Rücken-Kräuter-Rolle mit Portwein-Soße, Ratatouille	67
Meer	69
Flusskrebs-Étouffée mit Reis und Tomaten-Mango-Salat	70
Gefüllte Teigtaschen mit Flusskrebsen und Ricotta	71
Paella mit Meeresfrüchten	72
Riesen-Garnelen im Koriander-Sud, Erbsen, Zuckerschoten	73

Rind	75
Esterházy-Rostbraten mit Wurzel-Gemüse, Serviettenknödel	76
Rettich-Salat, Roastbeef, Rucola-Pesto, Kartoffel-Locken	77
Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Grießknödeln, Rosenkohl	78
Rinder-Filet mit Schmand-Soße, Rösti und Gurken-Salat	79
Rinder-Filet mit Szechuanpfeffer, Soße, Kartoffel-Gratin	80
Rinder-Rouladen mit Kartoffel-Püree und Möhren	81
Salat	83
Tomaten-Mango-Salat	84
Schwein	85
Sauerkraut-Auflauf, Kartoffel-Püree, Kasseler, Sahne-Soße	86
Schweine-Lendchen im Speckmantel. Spätzle und Möhren	87
Schweine-Schnitzel japanisch, Miso-Soße, Reis, Weißkohl	88
Soßen	89
Portwein-Orangen-Soße	90
Suppen	91
Artischocken-Creme-Süppchen mit Kräuter-Lamm, Polenta	92
Kartoffel-Suppe mit Schmalz-Brot	94
Lauch-Creme-Suppe, Kartoffel-Chips, Senf-Crème-fraîche	95
Schwammerl-Suppe mit Heiden-Sterz und Knusper-Grammeln	96
Vegetarisch	97
Gebackene Kutteln mit Karotten-Curry	98
Nougat-Knödel mit Orangen-Ragout	99
Ratatouille-Maultaschen mit Oliven-Schmelze	100
Reis mit Spargel-Curry, Spargel-Tempura-Gemüse	101
Sächsische Wickel-Klöße mit Pilz-Ragout	103
Teigtaschen mit Feuerbohnen-Füllung und Paprika-Kraut	104

Vorspeisen	105
Arabischer Hummus, Taboulé, maledivisches Mashuni	106
Erbsen-Avocado-Tatar, Kartoffelchips, Sprossen, Garnele	107
Fisch-Suppe mit Chapati	108
Geflämmerter Lachs mit Avocado-Creme	109
Geräucherter Saibling, Rote Bete mit Wasabi-Frischkäse	110
Gyoza-Dumplings, Hackfüllung, Jakobsmuscheln, Suppe	111
Lachs-Tataki mit Miso-Mayonnaise	112
Lachs-Tatar mit Limetten-Creme	112
Scampi-Avocado-Apfel-Tatar, Passionsfrucht-Pilz-Garnitur	113
Sellerie-Salat mit Lachs, Sauerrahm-Soße, Fladenbrot	114
Süßkartoffel-Nockerln, Rinder-Filet-Scheiben, Käse-Soße	115
Zucchini-Nudeln mit Pesto, Brokkoli-Suppe, Feldsalat	116
Wild	117
Geräucherte Wachtel mit Blumenkohl-Püree, Primeur-Gemüse	118
Reh-Filet, Semmelknödeln, Wild-Soße, Karotten, Rosenkohl	119
Reh-Ragout mit Grieß-Knödeln und Rahm-Kohlrabi	120
Straußen-Filet mit Kartoffel-Rösti, Rahm-Soße, Rosenkohl	121
Index	122

Dessert

Beerenschmarrn mit Sauerrahm-Eis

Für zwei Personen

Für den Schmarrn:

200 g gemischte Beeren	200 g Quark (20%)	15 g Stärkemehl
2 ganze Eier	4 Eiweiß	40 ml Rum
1 Zitrone	2 EL Butter	60 g Zucker

Für das Eis:

500 ml Sauerrahm	125 ml Mascarpone	100 g Puderzucker
1 Zitrone	20 ml Limoncello	

Für den Schmarrn:

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Quark, 15 g Zucker, Stärkemehl und die beiden ganzen Eier verrühren, mit Rum und Zitronensaft abschmecken. 4 Eier trennen und das Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu einer steifen Masse schlagen. Unter die Topfenmasse heben.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Masse hineingeben und kurz anbacken. Waldbeeren verlesen und darüber streuen, einsinken lassen und im Backofen ca. 15 Minuten backen.

Für das Eis:

Zitrone waschen und trockentupfen. Schale abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen. Sauerrahm mit dem Zucker und Mascarpone mit dem Schneebesen verrühren, den Zucker sowie Zitronensaft und Zitronenzesten dazugeben. Mit Limoncello parfümieren und kaltstellen.

Die kalte Masse in der Eismaschine gefrieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 27. Februar 2020

Dreierlei Pfannkuchen mit Eis

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchen-Teig:

200 g Mehl	2 Eier	200 ml Milch
200 ml Mineralwasser	Zucker	1 Prise Salz

Für den Schoko-Pfannkuchen:

1 EL Kakaopulver	1 Ei	2 EL gehackte Walnüsse
------------------	------	------------------------

Für den Matcha-Pfannkuchen:

1 TL Matcha-Pulver

Für alle Pfannkuchen-Teige:

Öl	3 TL Butter
----	-------------

Für die Apfel-Zimt-Füllung:

2 säuerliche Äpfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Zesten	2 TL Sultaninen
Butter	20 ml Weißwein	20 ml trüben Apfelsaft
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	1 Msp. gemahlene Kardamom	5-6 EL Zucker

Für das Eis:

1 Tonka Bohne	600 ml Sahne	600 ml Milch
180 g Zucker	350 ml vollmundigen Eierlikör	

Für die Erdnussbutter:

100 g geröst., unges. Erdnüsse	2-3 EL Erdnussöl	2-3 EL Ahornsirup
1 Prise Salz		

Für die Mascarpone-Creme:

2 Passionsfrüchte	200 ml Sahne	100 g Mascarpone
3 TL Puderzucker	1 TL Zucker	

Für die süße Bohnen-Füllung:

200 g weiße Riesenbohnen	100 ml Rotwein	1 Zimtstange
8 EL Zucker		

Für die Garnitur:

1 Banane	6 frische Himbeeren	2 EL Mandelplättchen
20 g Zartbitterschokolade	2 Zweige Minze	1 TL Matcha-Pulver
Puderzucker		

Für den Pfannkuchen-Teig:

Die Eier trennen. Eiweiß mit etwas Zucker zu Eischnee schlagen.

Mehl, Salz, Eigelbe, Milch und Mineralwasser in einer großen Schüssel miteinander vermischen und zu einem recht flüssigen Teig verarbeiten.

Zwei weitere Schüssel bereitstellen und den Teig in drei Schüsseln aufteilen.

Für den Schoko-Pfannkuchen:

In den zweiten Teig das Kakaopulver, ein Ei und gehackte Walnüsse einarbeiten und daraus den Teig für den Schoko-Pfannkuchen herstellen.

Für den Matcha-Pfannkuchen:

In den dritten Teig Matcha-Pulver einrühren und daraus den Matcha-Pfannkuchen-Teig herstellen.

Für alle Pfannkuchen-Teige:

Nun das geschlagene Eiweiß auf die drei Teige aufteilen und unterheben.

Teige etwas ruhen lassen.

Zwei kleine Pfannen mit etwas Öl erhitzen. Dann in eine Pfanne eine Kelle normalen Teig einfüllen. In die Zweite vom Schoko-Pfannkuchenteig. Unterseiten ausbacken und je ein kleines Stück Butter auf die Pfannkuchen geben. Dann wenden und fertig ausbacken.

Eine weitere kleine eckige Pfanne nur leicht mit Öl auspinseln und erhitzen. Eine kleine Kelle Matcha-Teig einfüllen und bei geringer Hitze (damit die grüne Farbe erhalten bleibt!) sanft ausbacken ohne zu wenden. Den fertigen Pfannkuchen mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Für die Apfel-Zimt-Füllung:

Mandelplättchen in einer kleinen Pfanne anrösten und zur Seite legen.

Äpfel schälen und klein schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen und die Apfelstücke zusammen mit den Sultaninen und dem Zucker andünsten. Mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Mit Zimt, Kardamom und Zitronenzesten abschmecken.

Die Apfelmasse auf einen normalen Pfannkuchen legen und diesen zu einem Trichter einrollen.

Für das Eis:

Tonkabohne möglichst fein reiben.

Milch zusammen mit der Sahne in einem Topf langsam erhitzen. (Nicht kochen lassen!) Zucker unter ständigem Rühren hinzufügen.

Wenn sich der Zucker komplett aufgelöst hat, geriebene Tonkabohne einrühren. Das Gemisch in die Eismaschine füllen.

Bevor das Eis komplett cremig gerührt ist Eierlikör hinzugeießen.

Für die Erdnussbutter:

Erdnüsse in einen Mixer geben und zerkleinern. Nach und nach das Erdnussöl hinzufügen bis die Masse cremig wird. Zuletzt mit Ahornsirup süßen und mit Salz abschmecken.

Für die -Mascarpone-Creme:

Sahne mit etwas Zucker steif schlagen.

$\frac{3}{4}$ der geschlagenen Sahne ist für die Mascarponecreme vorgesehen, der Rest ist für die Füllung des Matcha-Pfannkuchens! Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen.

Mascarpone mit dem Puderzucker, etwas Sahne und dem Fruchtfleisch der Passionsfrüchte verrühren. Restliche geschlagene Sahne leicht unterheben.

Für die Süße Bohnen-Füllung:

Bohnen und Zimtstange in einen kleinen Topf geben und je zur Hälfte mit Rotwein und Wasser auffüllen bis die Bohnen gerade so mit Flüssigkeit bedeckt sind. Alles aufkochen. Nach und nach den Zucker hinzufügen und weiter einkochen. Wenn die Bohnen beginnen auseinander zu fallen, Zimtstange entfernen und die Bohnen zerstampfen. Die Masse dann durch ein Sieb geben und gegeben falls noch etwas einkochen lassen bis eine glatte Paste entstanden ist.

Auf einen Teller streichen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Den gebackenen Matcha-Pfannkuchen aus dem Kühlschrank nehmen und in zwei Streifen schneiden. Auf den abgekühlten Matcha-Pfannkuchen quer in die Mitte eine Reihe geschlagene Sahne auftragen.

Links und rechts davon je eine Reihe süße Bohnenpaste auftragen.

Pfannkuchen einrollen und anrichten.

Für die Garnitur:

Banane in ca. 0,5 mm breite Scheiben schneiden. Himbeeren verlesen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Schokolade raspeln und über das Eis geben. Pfannkuchen mit Mandelblättchen und Puderzucker garnieren. Matcha-Pulver über den grünen Pfannkuchen sieben. Aus dem Schokopfannkuchen drei kleine Kreise ausstechen.

Zwei mit der Erdnussbutter bestreichen und je 4-5 Bananenscheiben darauflegen. Dann auf beide ca. 2 TL der Mascarponecreme verteilen.

Den dritten Pfannkuchen auflegen. Mit einem Klecks Erdnussbutter, einer Himbeere und Minze garnieren. Übrige Himbeeren daneben verteilen und alles mit Puderzucker bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 23. Juni 2020

Dreierlei Topfen-Knödel mit Himbeerpüree

Für zwei Personen

Für die Topfenknödel:

2 EL Semmelbrösel	250 g Quark	1 Ei
1 Zitrone	1 Orange	6 cl brauner Rum
1 TL gemahlener Mohn	1 Vanilleschote	2 EL brauner Zucker
2 Prisen Salz		

Für die Füllung:

2 Himbeeren	10 g Nougat	2 EL Maronenpüree
1 cl brauner Rum	1 TL Puderzucker	

Für die Brösel:

100 g Semmelbrösel	50 g Butter	1 EL geröst. gehackte Haselnüsse
2 EL feiner brauner Zucker	Puderzucker	1 TL Zimt
1 TL gemahlener Mohn		

Für das Himbeerpüree:

250 g Himbeeren	1 Zitrone	1 EL Puderzucker
-----------------	-----------	------------------

Für die Topfenknödel:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen und Zesten abreißen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Die Hälfte des Marks für das Himbeerpüree beiseite stellen.

Quark mit Semmelbrösel, Ei, einer Prise Salz, Mark einer halben Vanilleschote, Zitronen- und Orangenabrieb vermengen und für ca. 15-20 Minuten kaltstellen. Anschließend 1/3 der Masse mit Mohn mischen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und einer Prise Salz, braunen Zucker und Rum hinzugeben.

Für die Füllung:

Maronenpüree mit Puderzucker und Rum vermengen.

Aus der Mohn-Quark-Masse zwei kleine Knödel formen und mit Himbeeren füllen. Aus der restlichen Quarkmasse vier kleine Knödel formen und zwei mit Nougat füllen, zwei Knödel mit dem Maronenpüree.

Knödel ins siedende Wasser geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Brösel:

Butter in einem Topf auslassen und bräunen. Brösel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen goldbraun rösten. Aus dem Ofen nehmen und mit Zimt und Zucker mischen. 1/3 der Brösel mit Mohn vermengen, den Rest mit gehackten Haselnüssen mischen.

Gegarte Mohnknödel in Mohnbrösel wenden, die anderen in den Haselnussbrösel.

Knödel mit Nussbutter beträufeln und mit Puderzucker bestäuben.

Für das Himbeerpüree:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Himbeeren mit Puderzucker, Zitronensaft und übrigem Vanillemark mit einem Stabmixer fein pürieren.

Masse durch ein Sieb streichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 30. Januar 2020

Gelierte Feigen mit weißem Schoko-Orangenlikör-Schaum

Für zwei Personen

Für die Feigen:

4 (dunkle) Feigen	1 Orange	1 Zitrone
1 cl Orangenlikör	3 Blätter Gelatine	40 g brauner Kristallzucker
1 Vanilleschote		

Für den Schaum:

150 ml Sahne	60 weiße Kuvertüre	2 cl Orangenlikör
--------------	--------------------	-------------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Zitronenmelisse

Für die Feigen:

Den Zucker in einem Topf leicht ankaramellisieren. Feigen in kleine Spalten schneiden, eine Spalte für die Garnitur beiseitelegen und den Rest kurz andünsten. Orange und Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Feigen mit dem Orangen- und Zitronensaft ablöschen.

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und Mark und Schote zu den Feigen geben. Gelatine in kaltem Wasser aufweichen lassen. Likör in einem Topf leicht erhitzen, die weiche gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen und alles zu den Feigen geben. In Gläser füllen und kaltstellen.

Für den Schaum:

Sahne aufkochen, Kuvertüre darin auflösen und Likör dazugeben.

Nochmals kurz aufkochen und noch warm mit dem Stabmixer aufschlagen. Schaum in einen Siphon geben und zwei Kapseln eindrehen. Gläser mit den Feigen aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem weißen Schoko-Orangenlikör-Schaum auffüllen.

Für die Garnitur:

Zitronenmelisse abbrausen und trockenwedeln. Das Dessert mit Melisse und einer Spalte Feige (von oben) garnieren.

Das Dessert auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 09. Januar 2020

Heidelbeer-Datschi mit Gin-Heidelbeeren

Für zwei Personen

Für den Teig:

150 g Waldheidelbeeren	2 Eier	100 g Mehl, universal
100 ml Milch	50 g Butter	1 Vanilleschote
20 g Feinkristallzucker	1 Prise Salz	

Für die Gin-Heidelbeeren:

250 g Waldheidelbeeren	50 ml Beerengin	100 g Puderzucker
1 Zweig Minze	1 TL Butter	

Für die Garnitur:

Puderzucker

Für den Teig:

Die Eier mit der Milch und dem Mehl zu einem glatten Teig verrühren.

Vanilleschote der Länger nach halbieren und Mark herauskratzen.

Zucker, Mark einer halben Vanilleschote sowie Salz hinzugeben.

Heidelbeeren in den Teig rühren. Butter in einer Pfanne erhitzen und nach und nach den Teig von beiden Seiten goldbraun backen. Mit einem Ausstechring (8 cm Durchmesser) Taler ausstechen.

Für die Gin-Heidelbeeren:

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Heidelbeeren hinzugeben.

Mit Gin ablöschen und den Puderzucker einkochen. In einem Schälchen servieren.

Für die Garnitur:

Die Taler mit Puderzucker bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 27. Februar 2020

Käsekuchen-Creme mit Spekulatius-Brösel und Zimt-Apfel

Für zwei Personen

Für die Brösel:

40 g Spekulatius 1 EL Butter 1 EL brauner Zucker
1 TL Zimt

Für die Creme:

160 ml Schlagsahne 50 g Quark 200 g Frischkäse
12 cl Eierlikör 1 EL flüssiger Honig 10 g Puderzucker
1 Vanilleschote

Für das Topping:

1 Apfel 1 EL gehackte Mandeln 1 EL Pistazien
1 EL Butter 1 TL Zimt

Für die Brösel:

Die Butter schmelzen. Spekulatius in einer Plastiktüte zerkleinern und mit der Butter, dem Zucker und Zimt vermischen. In ein Glas füllen.

Für die Creme:

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Vanillemark mit Sahne, Quark, Frischkäse, Likör, Honig und Puderzucker vermengen und mit einem Siphon auf den Boden spritzen.

Für das Topping:

Äpfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien, klein schneiden und in Butter weich köcheln lassen. Pistazien hacken und zusammen mit gehackten Mandeln dazugeben. Mit etwas Zimt würzen und auf der Käsecreme verteilen.

Das Dessert auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 23. Januar 2020

Leipziger Lerchen mit Zabaione

Für zwei Personen:

Für die Leipziger Lerchen:

1 Packung Blätterteig	100 g TK Himbeeren	50 g frische Himbeeren
4 Eier	2 EL Erdbeermarmelade	100 g Marzipanrohmasse
150 g Puderzucker	1 TL Zimt	

Für die Zabaione:

3 Eier	8 cl Marsala	100 g Zucker
Eiswürfel		

Für die Leipziger Lerchen:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kleine zackige Förmchen bis oben zum Rand mit ganz dünn ausgerolltem fertigen Blätterteig auslegen. Frische Himbeeren waschen, trockentupfen und zusammen mit TK Himbeeren und 50 g Puderzucker pürieren und durch ein Sieb streichen. Blätterteig-Förmchen mit Marmelade und Fruchtpüree bestreichen. Restlichen Blätterteig in Streifen schneiden.

Für die Füllung Eier trennen und die Eiweiße auffangen. In einer Schüssel restlichen Zucker mit Eiweiß schaumig rühren, bis die Masse etwas fließt. Marzipan und Zimt unterrühren. Masse in die Förmchen geben und jeweils einen Blätterteigstreifen kreuzweise darüberlegen.

Solange backen, bis sich das Gebäck hart anfühlt.

Für einen gleichmäßig gebräunten fluffigen Blätterteig sollte nach etwa 5 Minuten Backzeit die Temperatur im Ofen reduziert werden, beispielsweise von 200 Grad auf 160 Grad.

Für die Zabaione:

Eier, Zucker und Marsala über einem Wasserbad aufschlagen und dann über den Eiswürfeln schlagend abkühlen.

Das Dessert auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 18. Juni 2020

Mascarpone-Creme mit Waldbeeren-Salat, weiße Schokolade

Für zwei Personen:

Für die Mascarpone-Creme:

1 Zitrone	125 g Mascarpone	125 g Speisequark
125 ml Sahne	25 g Puderzucker	1-2 Päckchen Vanillezucker

Für den Salat:

150 g Waldbeeren, (TK)	20 g Basilikum
------------------------	----------------

Für die Garnitur:

20 g weiße Schokolade

Für die Mascarpone-Creme:

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Sahne steif schlagen.

Mascarpone, Speisequark, Puderzucker, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren. Sahne unterheben und kalt stellen.

Für den Waldbeeren-Basilikumsalat:

Waldbeeren auftauen und 50 g davon fein pürieren. Mit dem Rest der Waldbeeren vermengen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit den Waldbeeren vermengen.

Für die Garnitur:

Schokolade fein reiben und über das Dessert geben.

Die Mascarpone-Creme abwechselnd mit dem Waldbeeren-Salat geschichtet in einem Glas anrichten.

Pepe am 11. Juni 2020

Ofen-Pfannkuchen mit warmen Rum-Birnen und Matcha-Sahne

Für zwei Personen

Für den Ofenpfannkuchen:

1 Ei	65 ml Milch	40 g Mehl
Prise Salz	15 g Butter	Puderzucker
Matcha Pulver		

Für die Birne:

1 Nashi-Birne	1 EL Rum	1 Zitrone
2 EL Zucker		

Für die Matcha-Sahne:

100 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Matcha Pulver	1 TL Zucker
--------------	--------------------------------	-------------

Für den Ofenpfannkuchen:

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen und eine gusseiserne Pfanne darin erwärmen.

In einer Schüssel das Ei und die Milch gut miteinander verrühren. Mehl sieben, mit der Prise Salz hinzufügen und den Teig für den Ofenpfannkuchen herstellen.

Die Pfanne mit einem Handtuch aus dem Ofen nehmen und die Butter darin schmelzen lassen. Danach sofort den Teig einfüllen und zurück in den Ofen stellen. Für 13-15 Minuten backen (während der Backzeit darf der Ofen NICHT geöffnet werden!). Wenn alles gut funktioniert, wird sich der Ofenpfannkuchen schön wellen.

Für die Birne:

Die Birne schälen und in Spalten schneiden. Zitrone auspressen.

In einem kleinen Topf die Birnenspalten mit dem Wasser bedecken und leicht andünsten. Zucker, Rum und 1 TL Zitronensaft hinzufügen und bei geringer Hitze einkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Für die Matcha-Sahne:

Den Zucker mit dem Matcha Pulver vermischen.

Die Sahne mit einem Handmixer etwas anschlagen, dann die Matcha- Zucker-Mischung hinzufügen und die Sahne steif schlagen.

In einem kleinen Schälchen separat anrichten.

Den Ofen-Pfannkuchen mit den Rum-Birnen belegen, mit Puderzucker und Matcha-Pulver garnieren. Die Matcha-Sahne separat anrichten und alles zusammen servieren.

Christian-Johannes Weigl am 05. März 2020

Zitronen-Topfen-Soufflé mit karamellisierter Zitrone

Für zwei Personen

2 Zitronen	40 g Butter	5 Eier
100 g Quark, 40%	2 EL Mehl	75 g Zucker
Puderzucker	Butter	Zucker

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Souffléförmchen ausbuttern und mit Zucker bestreuen. Schale einer Zitrone abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Butter und 25 g Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Schale einer Zitrone anreiben. Danach halbieren und den Saft auspressen. Eier trennen. Zwei Eigelbe mit Zitronenabrieb, Quark und drei EL Zitronensaft unter die Buttermasse heben. Drei Eiweiß mit dem restlichen Zucker aufschlagen und die Hälfte vorsichtig unter die Masse heben. Mehl hinzugeben und den Rest der Eiweißmasse unterheben.

Souffléförmchen zu $\frac{3}{4}$ füllen und ca. 15-20 min. backen. Die andere Zitrone in Scheiben schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren und Zitronenscheiben darin von beiden Seiten goldig anbraten.

Soufflé mit Puderzucker bestreuen und mit Zitrone garniert servieren.

Renate Trummer am 06. Februar 2020

Fisch

Aal, Zitronen-Salbei, Kartoffel-Vermicelli, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Aal:

2 kleine Zuchtaale, à ca. 200 g	2 Zitronen	1 Limette
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 g Butter
50 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond	Mehl
1 Zweig Salbei	2 Lorbeerblätter	½ TL Bratfischgewürz
1 Prise Piment-de-Espelette	Muskatnuss	Butterschmalz
Kampot Rouge Pfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Karotte	4 Frühlingszwiebeln
100 ml Essig	2 EL Sonnenblumenöl	2 EL weißer Balsamicoessig
½ Bund Dill	1 TL Zucker	1 TL Zitronen-Knisterbrause
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelvermicelli:

3 mehlig kochende Kartoffeln	3 fest kochende Kartoffeln	1 Kopf Brunnenkresse
3 EL Butter	1 EL Pankobrösel	Muskat
1 Prise Kümmel	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette	1 Frühlingszwiebel	1 Zweig Dill
1 Glas Akvavit		

Für den Aal:

Den Aal waschen und trockentupfen. In ca. 5 cm große Stücke schneiden, mit Pfeffer, Salz und Bratfischgewürz würzen und in Mehl wenden. Salbei abbrausen und trockenwedeln. Eine Zitrone waschen trockentupfen und einige Scheiben herunterschneiden, die übrige Zitrone von der Schale befreien und fein würfeln. Salbei und Zitronenscheiben kurz in Butterschmalz anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butterschmalz weiterverwenden.

Knoblauch abziehen und andrücken. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Aal von überschüssigem Mehl befreien und gemeinsam mit Knoblauch, einigen Zitronenwürfeln und Lorbeerblättern in dem mit Salbei und Zitrone parfümierten Butterschmalz bei mittlerer Temperatur 10 min. ausbacken.

Den Aal in einer kleinen Servierform warmstellen. Die Lorbeerblätter entsorgen. Vom Bratfett einen Teil abschütten und den verbliebenen Bratensatz mit einem Stück Butter schaumig aufkochen lassen, mit etwas Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Kurz reduzieren lassen, anschließend Sahne und Fond hinzufügen und sämig einkochen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Piment würzen.

Die abgetropften Salbeiblätter kleinschneiden und gemeinsam mit den übrigen Zitronenwürfeln in die Sauce geben. Am Schluss mit Zitronensaft abschmecken, Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Für den Gurkensalat:

Gurke mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler in schmale Streifen schneiden und gut Salzen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eine Vinaigrette aus Gurkenessig, Sonnenblumenöl, weißem Balsamicoessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Dill herstellen. Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden und hinzugeben. Die Karotte schälen und mit einem Sparschäler in feine lange Streifen schneiden, kurz in der Vinaigrette marinieren und zu einer Rolle drehen. Die Gurkenspaghetti darin anrichten und mit etwas Dill und Knisterbrause garnieren.

Für den Kartoffelvermicelli:

Kartoffeln putzen, waschen und ca. 8 min. mit Kümmel und Salz kochen.

Butter schmelzen und Pankobrösel darin bräunen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

Anschließend pellen und durch eine Kartoffelpresse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und kleinschneiden.

Brunnenkresseblätter abzupfen, waschen und trockentupfen.

Für die Garnitur:

Etwas Dill grob hacken.

Limette waschen und abreiben.

Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.

Den Aal anrichten und mit Limettenabrieb und Dill garnieren, den Gurkensalat ebenfalls mit

Dill garnieren. Den Kartoffelschnee mit Pankobrösel und Frühlingszwiebel toppen und die Man-

goldblätter auf dem Teller drapieren. Ein Glas Akvavit dazu servieren.

Wilfried Neudecker am 06. April 2020

Adlerfisch-Filet auf Perlgraupen-Tomaten-Risotto

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Adlerfischfilets à 300 g	2 Rispen Mini-Tomaten	1 Zitrone
1 Limette	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
100 g Mehl	Olivenöl	Butter
Zucker	Salz	

Für das Basilikum-Öl:

200 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer
-----------------	------------------	---------------

Für den Parmesan-Ring:

100 g Parmesan, am Stück

Für das Graupen-Risotto:

100 g Perlgraupen, mittlere Größe	8 Scheiben Pancetta	1 Staudensellerie, mit Grün
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	150 g Parmesan
1 Dose gestückelte Tomaten	2 getrocknete Öl-Tomaten	1 TL Tomatenmark
100 ml trockener Weißwein	100 ml Geflügelfond	100 ml Gemüsefond
1 TL getrockneten Oregano	1 TL getrockneten Basilikum	1 TL getrockneten Rosmarin
1 Lorbeerblatt	1 Prise Piment d'Espelette	250 g Süßrahmbutter
100 ml Sahne	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Stiefmütterchen-Blüten	Dillspitzen
------------------------	-------------

Für den Fisch:

Den Ofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Adlerfisch abrausen, trockentupfen, in Rauten schneiden und auf der Hautseite einschneiden. Fisch in Olivenöl nur auf der Hautseite braten, zum Ende einen TL Butter zugeben und damit nappieren und mit Salz würzen. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten.

Naschperlen abrausen und trockentupfen. Tomaten in der Fischpfanne mit Rosmarin, Thymian, Salz und Zucker kurz anziehen lassen.

Für das Basilikum-Öl:

Basilikum abrausen, trockenwedeln und mit Olivenöl im Mixer pürieren.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Parmesan-Ring:

Vom Parmesanstück mit einem Sparschäler flache Streifen abhobeln und in einer trockenen Pfanne zu einem Band schmelzen lassen.

Auf einem 7 cm Setzring zu einem Reif formen und fixieren. Erkalten lassen und vom Ring nehmen.

Für das Graupen-Risotto:

Schalotten abziehen und in feine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Pancetta kleinschneiden und in Olivenöl in einem kleinen Topf anbraten. Schalotten und Knoblauch zufügen.

Wenn Schalotten glasig sind, die Graupen dazu geben und etwas mit andünsten. Tomatenmark hineingeben und mit Weißwein ablöschen.

Staudensellerie waschen, trockentupfen und zusammen mit den getrockneten Tomaten zerkleinern und zufügen.

Nun die gestückelten Tomaten aus der Dose dazu geben, gut verrühren und einkochen lassen. Die Fonds und 500 ml Wasser erwärmen und immer wieder heiße Flüssigkeit zu den Graupen geben. Lorbeerblatt dazugeben. So lange köcheln lassen, bis die Graupen weich sind, aber noch

Biss haben. Mit ganz wenig Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette, Oregano, Basilikum und Rosmarin abschmecken. Zitrone waschen, trockentupfen und Abrieb in das Risotto geben. Zitrone halbieren und etwas Saft ebenfalls dazugeben.

Parmesan und Butter dazu geben, mit Sahne auf eine gute Konsistenz bringen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Garnitur:

Fischhaut am Ende kurz mit einem Flambierer abflämmen. Mit Blüten und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wilfried Neudecker am 22. Juni 2020

Kabeljau, Gemüse im Tempura-Teig, Rettich, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für Fisch und Gemüse::

1 Kabeljaufilet à 300 g	6 Shiitake Pilze	100 g grüne Bohnen
100 g Weizenmehl	100 g Speisestärke	1 Ei
1 Prise Backpulver	4 Eiswürfel	Mehl
1 TL heller Sesam	1 TL dunkler Sesam	270 ml sprudelndes Eis-Wasser
700 ml neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

4 kleine Salatgurken	1 kleine Knoblauchzehe	4 cm Ingwer
1 EL unges. Erdnusskerne	$\frac{1}{2}$ TL geröstetes Sesamöl	1 EL Reisessig
$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	$\frac{1}{4}$ TL Sambal Oelek	1 Zweig Koriander
$\frac{1}{4}$ TL Salz		

Für den Dip:

2 cm frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe	$\frac{3}{4}$ TL Sambal Oelek
5 EL Sojasauce	5 EL Mirin	3 EL Zucker

Für den Rettich:

350 g Rettich	1 EL schwarzer Sesam	1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig	$\frac{1}{2}$ TL Sesamöl	1 EL Rapsöl
1 TL Zucker	1 TL Salz	

Für Fisch und Gemüse:: Das Öl auf ca. 170 Grad erhitzen.

Kabeljau waschen, trockentupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden, leicht salzen und pfeffern. In etwas Mehl wenden und abklopfen. Shiitake putzen und halbieren.

Mehl mit der Stärke und dem Backpulver mischen, mit eiskaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Teig anrühren, Ei und Eiswürfel dazugeben und den Fisch durch den Teig ziehen. Ggf. mit Sesam bestreuen und ca. 2-3 Minuten frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und salzen.

Mit den halbierten Shiitake Pilzen und grünen Bohnen genauso verfahren.

Für den Gurkensalat:

Gurken mit einem Sparschäler von mehreren Seiten abschälen. Die Gurkenstreifen auf einem Teller anrichten.

Erdnusskerne grob hacken und über die Gurke geben.

Ingwer und Knoblauch abziehen bzw. schälen. Für das Dressing Ingwer und Knoblauch reiben und mit Sesamöl, Reisessig, Ahornsirup, Sambal Oelek und Salz vermischen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Dressing über den Salat träufeln und mit Koriander garnieren.

Für den Dip:

Sojasauce mit Mirin und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen. Ca. 5 Minuten einkochen. Die Hälfte zur Seite stellen. Knoblauch abziehen und reinreiben. Ingwer ebenfalls reinreiben und mit Sambal Oelek abschmecken.

Für den Rettich:

Rettich schälen, in Spiralen schneiden und etwas salzen. Mit Sesam, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Rapsöl, Zucker und Salz marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 27. Februar 2020

Kabeljau-Filet, Safran-Soße, Babyspinat, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen:

Für das Kabeljaufilet:

400 g Kabeljaufilet, mit Haut Rapsöl, Meersalz, Pfeffer

Für die Safransauce:

50 ml halbtrockener Weißwein 150 ml Fischfond 50 g Butter
75 ml Sahne 0,1 g Safran 1 TL Speisestärke
Zucker, Salz

Für den Babyspinat:

500 g Babyblattspinat 10 Kirschtomaten 2 Schalotten
50 g Trüffelbutter 50 ml Trüffelöl Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

4 violette Kartoffeln Öl

Für die Garnitur: 1 Beet grüne Shiso-Kresse

Für das Kabeljaufilet:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fisch waschen, trockentupfen und in zwei gleichgroße Filets schneiden.

In etwas Rapsöl auf der Hautseite anbraten bis diese kross ist. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und mit der Fleischseite auf ein Gitter im vorgeheizten Backofen legen und fertig garen.

Für die Safransauce:

Weißwein und Fischfond in einem Topf aufkochen und mit dem Safran ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Sahne angießen und mit Butter aufmontieren. Ggf. mit Stärke binden.

Für den Babyspinat:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und vierteln. Blattspinat waschen und trockentupfen. Trüffelöl und butter in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten und Schalotten darin für ca. 1 Minute anschwitzen. Alles mit dem Babyspinat vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffel schälen, in feine Würfel schneiden und in heißem Fett knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Shiso-Kresse aus dem Beet schneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 11. Juni 2020

Lachsforelle, Apfel-Sellerie-Püree, Meerrettich-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Lachsforellen	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
3 EL Apfelessig	2 Zweige Kerbel	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Zitronenthymian	2 Zweige Liebstöckel	1 Zweig Thymian
1 Zweig glatte Petersilie	1 Lorbeerblatt	250 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

150 g Sellerieknolle	50 g Apfel	30 g Schalotten
200 ml Gemüsefond	150 ml Sahne	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Meerrettich-Gemüse:

25 g frischer Meerrettich	30 g orange Karotten	30 g gelbe Karotten
30 g Sellerieknolle	30 g Porree	2 EL Butter
1 EL Weißweinessig	Salz	weißer Pfeffer

Für das Schnittlauchöl:

125 ml Olivenöl	150 g Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Zitrone
-----------------	--------------------	-----------------------

Für die Garnitur:

2 Stiele Schnittlauch	1 Apfel
-----------------------	---------

Für den Fisch:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Einen Sud mit Zwiebel, Knoblauch, 100 ml Wasser, Apfelessig, Kerbel, Rosmarin, Zitronenthymian, Liebstöckel, Thymian, Petersilie und Lorbeerblatt zubereiten. Einmal aufkochen und leicht abkühlen lassen.

Fischfilets abbrausen, trockentupfen, in der Länge halbieren und mit dem Sud übergießen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach den Fisch aus dem Sud nehmen und das Olivenöl darüber gießen, im Ofen bei 100°C weitere 7-8 Minuten, je nach Stärke der Filets, im Öl ziehen lassen.

Für das Püree:

Schalotten abziehen und kleinschneiden. Sellerie schälen, kleinschneiden und mit Schalotte in Butter anschwitzen. Mit Sahne und Gemüsefond ablöschen und weichkochen. Apfel waschen und in Würfel schneiden.

Apfel zum Sellerie geben und weitere 3 Minuten weichkochen. In einen Mixbecher geben und zu einer Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Meerrettich-Gemüse:

Meerrettich raspeln. Karotten, Porree und Sellerie schälen. In Streifen schneiden und blanchieren. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse in der Nussbutter kurz sautieren und mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen.

Weißweinessig dazugeben.

Für das Schnittlauchöl:

Zitrone waschen und trockentupfen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Öl mit dem Schnittlauch und Zitronenzesten in eine Isi-Flasche geben und infusionieren. Nach ca. 10 Minuten aus der Flasche herausschütten und ohne Zitronenzesten aufmixen.

Für die Garnitur:

Apfel waschen und in Spalten schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 25. Februar 2020

Lamm-Lachs mit Polenta, Oliven, Petersilien-Minz-Öl

Für zwei Personen

Für die Polenta:

70 g instant Polenta	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
300 ml Milch	200 ml Sahne	30 g Butter
40 g Parmesan, 2 EL	200 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Petersilien-Minz-Öl:

1 Limette	200 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Petersilie
1 Bund Minze	Salz	

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	50 g eiskalte Butter	1 TL Honig
200 ml Rotwein	200 ml Rinderfond	100 ml Ouzo
2 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Öl
2 EL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Artischocke:

2 Artischocken	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
50 ml Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 cl Ouzo	1 Zweig Minze
-----------	---------------

Für die Polenta:

Den Knoblauch abziehen. Milch mit 300 ml Wasser, Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Lorbeer aufkochen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze eine Minute kochen. Bei kleinster Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel 20 Minuten quellen lassen.

Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen. Zitrone waschen, trockentupfen und Zitronenschale abreiben. Parmesan reiben. Butter und Parmesan kräftig unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und je nach Belieben mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Petersilien-Minz-Öl:

Petersilie und Minze abbrausen und trockenwedeln.

Petersilien- und Minzblättchen von den Stängeln zupfen, in ein schmales Gefäß einfüllen und etwas Salz darüber streuen. Limette abbrausen, trockentupfen, Schale abreiben, Limette halbieren und von einer Hälfte den Saft ausdrücken. Limettensaft und Öl in den Behälter geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Masse anschließend durch ein feines Sieb geben und das Öl abtropfen lassen.

Für den Lammlachs:

Für die Marinade den Ouzo mit dem Saft einer halben Zitrone sowie Salz und Pfeffer mischen. Lammlachs in die Marinade legen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend Lammlachs abtropfen und in einer Grillpfanne hoch erhitzen. Knoblauch und Schalotte abziehen und kleinhacken. 1 Zweig Thymian, Rosmarin und Knoblauch sowie eine halbe Schalotte in die Pfanne geben. Von jeder Seite ca. eine Minute scharf anbraten. In Alufolie wickeln, mit Rosmarin, Knoblauchzehe und Thymian bedecken und im Ofen bei 80 Grad Ober- und Unterhitze ziehen lassen. Nach 15 Minuten oder bei der Kerntemperatur von 58 Grad herausnehmen und noch 4-5 Minuten ruhen lassen.

Rosmarienzweige, Thymian, Zwiebel und Knoblauch aus der Pfanne nehmen. Bratensud mit Zucker bestäuben, karamellisieren lassen und mit dem Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Rinderfond angießen, noch einmal einreduzieren lassen und die beiden eiskalten Butterstücke einschmelzen lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Für die Artischocke:

Artischocken putzen. Dazu eine Schale mit Zitronenwasser aufsetzen.

Einen Topf mit Knoblauch, halber Zitrone, Olivenöl, viel Salz, Rosmarin und Thymian erhitzen. Artischocke halbieren oder achteln und gar ziehen lassen. Anschließend Artischocken abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Olivenöl schwenken. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter zupfen, klein schneiden und zu den Artischocken geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Minze abrausen und trockenwedeln. Blätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Mayer-Pendl am 25. Juni 2020

Lamm-Lachs mit Thymian-Minz-Jus, Oliven-Polenta

Für zwei Personen

Für Fleisch und Jus:

300 g Lammlachs	4 Schalotten	3 Knoblauchzehen
1 Zitrone	50 g Parmesan	100 ml Sahne
150 g Butter	1 TL Dijonsenf	2 EL Olivenöl
120 ml Rinderfond	200 ml Rotwein	1 Bund glatte Petersilie
4 Zweige Rosmarin	3 Zweige Minze	4 Zweige Thymian
1 EL Stärke	Zucker	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta:

50 g instant Polenta	10 Kalamata-Oliven	30 g Parmesan
100 ml Milch	100 ml Sahne	1 EL Butter
100 ml Geflügelfond	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer		

Für die Artischocken:

1 Artischocke	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 EL Butter	4 cl Ouzo	100 ml Weißwein
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl

Für das Carpaccio:

1 kleine rote Zwiebel	1 Orange	100 ml Olivenöl
Pfeffer		

Für Fleisch und Jus:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln, Blättchen bzw. Nadeln fein hacken.

Schalotten und Knoblauch abziehen und feinhacken. Oliven schälen und fein hacken. Parmesan reiben. Butter und geriebener Parmesan mit den Kräutern verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch von Sehnen und Häutchen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Pfanne im heißen Öl rundherum 2-4 Minuten braun anbraten. In eine feuerfeste Form legen, mit dem Senf bestreichen und die Kräuter darauf verteilen. Parmesan reiben und drüber verteilen. Lamm offen im Ofen auf unterster Schiene 12-15 Minuten fertig garen.

Aus der Bratpfanne Öl abschütten und etwas Butter dazu geben.

Gewürfelte Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker karamellisieren und Lorbeerblatt zugeben. Thymian kurz mitbraten, etwas Rotwein, Sahne und Dijonsenf zugeben und reduzieren lassen.

Mit Rinderfond ablöschen und ebenfalls reduzieren.

Lorbeerblatt entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke binden.

Frische Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden und mit gezupften Thymianblättchen zum Jus geben.

Final mit kalter Butter montieren.

Für die Polenta:

Oliven in Scheiben schneiden. Geflügelfond und Milch mit Rosmarin aufkochen und den Maisgrieß mit dem Schneebesen unter Rühren ein rieseln lassen. Oliven dazugeben. Parmesan reiben. Butter sowie Parmesan dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mit etwas Sahne verfeinern.

Für die Artischocken:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mit Wasser vermischen. Bei den Artischocken den Stiel

ca. 8 cm stehen lassen.

Gemüse oberhalb des Bodens anschneiden, grobe äußere Blätter entfernen, Stiele abschälen, Stroh entfernen.

Sofort in etwas Zitronenwasser vorgaren. Artischocke halbieren, mit einem Zweig Rosmarin und Thymian in Olivenöl anschwitzen.

Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und zugeben, mit Weißwein und Ouzo ablöschen und reduzieren.

Mit etwas Butter aromatisieren und auf dem Teller Zitronenzesten darüber geben. Je eine Olive zu den Artischocken geben.

Für das Carpaccio:

Orange mit dem Messer schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Rote Zwiebel abziehen, fein würfeln und reichlich auf die Orangenscheiben streuen. Mit etwas Olivenöl benetzen und mit Pfeffer übermahlen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wilfried Neudecker am 25. Juni 2020

Räucher-Forellen-Filet, Risotto, Pilzen, Rote-Bete-Apfel

Für zwei Personen

Für die Forellenfilets:

2 Forellenfilets, mit Haut Lorbeer Wacholder, Buchenspäne

Für das Risotto:

80 g Risottoreis	30 g frischer Meerrettich	60 g Schalotten
1 Knoblauchzehe	800 ml Weißwein	800 ml Gemüsefond
50 g Parmesan	40 g Butter	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für die Pilze:

6 Kräuterseitlinge Butter Salz, Pfeffer

Für Rote Bete-Apfel:

1 vorgegarte Rote Bete	1 Apfel	1 Zitrone
1 EL Honig	100 ml Walnussöl	1 Zweig Zitronenthymian
Salz	Pfeffer	

Für die Forellenfilets:

Auf den Boden des Topfes Buchenspäne, Lorbeer und Wacholder geben. Buchenspäne anflammen und die Forellenfilets in den Dampfensatz legen. Räuchertopf auf den Herd bei heißester Stufe stellen. Auf mittlere Hitze zurückschalten und den Fisch ca. 10 Minuten räuchern.

Für das Risotto:

Fond, Weißwein und Wasser in einem großen Topf erwärmen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit zerlassener Butter andünsten. Zitrone waschen und trockentupfen. Zitronenschale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft zu den Schalotten geben und etwas einkochen lassen. Reis dazugeben und etwas mit andünsten. 1/3 des Fonds angießen und stetig rühren.

Im Lauf der nächsten ca. 15-20 Minuten nach und nach Fond angießen bis das Risotto eine schlotzige Konsistenz hat. Parmesan und Meerrettich reiben und dazugeben. Zitronenschale unterheben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Kräuterseitlinge:

Pilze putzen, der Länge nach in Scheiben schneiden und kurz in der Butter anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Für das Rote Bete-Apfel-Türmchen:

Zitrone halbieren und auspressen. Rote Bete mit einem Ring ausstechen, in Zitronensaft, Walnussöl und Honig marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel ebenfalls in Scheiben schneiden und mit einem Ring ausstechen. Abwechselnd mit der Roten Bete stapeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 25. Februar 2020

Rotbarsch, Fenchel, getrockneten Tomaten, Oliven, Polenta

Für zwei Personen

Für das Fischpäckchen:

2 Rotbarschfilets, à 150 g	100 g getrock. Öl-Tomaten	2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel	1 Fenchelknolle	8 Taggiasche Oliven in Öl
4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin	1 TL Kurkumapulver
1 TL gelbe Currymischung		

Für die Polenta:

40 g Maisgrieß	1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan
15 g Butter	2 EL Sahne	200 ml Gemüsefond
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Fischpäckchen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rotbarschfilets waschen, trockentupfen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Filets auf zwei zugeschnittenen Permanentpapieren legen.

Fenchel schälen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Getrocknete Tomaten grob hacken und das Öl dabei auffangen. Oliven entsteinen und das Öl ebenfalls auffangen. Das Öl der getrockneten Tomaten sowie das der Oliven mit Kurkuma und Curry vermischen, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und die Mischung über das Fischfilet gießen. Fenchel unter und über den Fisch legen, einige Oliven und die Tomatenstücke ebenfalls untermischen. Mit Thymian und Rosmarin bestreuen und mit Hilfe eines Garns verschließen. Die Päckchen im Ofen ca. 15-20 min. garen.

Für die Polenta:

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Fond mit Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt und Knoblauchzehe in einem Topf kurz aufkochen, dann die Hitze etwas reduzieren. Nach ca. 5 min. die Zutaten aus dem Fond entfernen.

Maisgrieß in den Fond geben und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Parmesan reiben, Sahne aufschlagen. Nach ca. 10 min. Butter, Parmesan und Sahne unterheben. Mit Salz, Pfeffer und sehr wenig Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 06. Februar 2020

Rote-Bete-Maki und Lachs-Maki mit Glasnudel-Salat

Für zwei Personen

Für den Reis:

300 g Sushi Reis 500 ml Rote Bete Saft

Für die Lachs-Maki:

200 g rohes Lachsfilet 2 Nori Blätter 1 Karotte
1 Avocado 3 EL Reissessig 1 TL Zucker
1 TL Salz

Für die Rote-Bete-Maki:

2 Nori Blätter 1 frische Rote Bete 1 Bund Koriander
1 TL Salz

Für den Salat:

300 g asiatische Glasnudeln 1 Noriblatt 1 rote Paprika
1 Salatgurke 1 rote Chilischote 1 Mango
1 Limette 100 g geröstete Erdnüsse 1 TL Honig
2 EL Sojasauce 1 Bund Koriander Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 vorgegarte Rote Bete 1 Stück frischer Ingwer 1 Tube Wasabi
Lachskaviar Feine Kresse Sojasauce

Für den Reis: Den Sushi Reis in einem Sieb unter fließenden kaltem Wasser abspülen.

Reis in zwei Töpfe verteilen. Einen mit Wasser füllen und einen mit Wasser und Rote Bete Saft. Die Töpfe zum Kochen bringen. Reis auf die Töpfe aufteilen und zwei Minuten kochen lassen. Die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

Für die Lachs-Maki: Reissessig, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen und wieder abkühlen lassen. Reis in eine Schüssel füllen und den Würzessig darüber träufeln. Nori Blatt auslegen und mit dem weißen Reis belegen. Avocado und Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Lachs abbrausen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Lachs, Karotte und Avocado an den unteren Teil des Blattes legen und fest einrollen.

Sushirolle mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Rote-Bete-Maki: Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Rote Bete schälen und in gesalzenem Wasser kochen. Abgießen und klein schneiden.

Noriblatt mit rotem Reis füllen. Rote Bete und Koriander an den unteren Teil des Blattes legen und fest einrollen. Sushirolle mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden.

Für den Salat: Wasser aufkochen und in eine Schüssel geben. Glasnudeln kurz hineinlegen und das Wasser nach 4 Minuten abgießen. Chili entkernen und feinschneiden. Gemüse in dünne Streifen schneiden und zu den Nudeln geben. Honig und Sojasauce ebenfalls dazu geben und gut verrühren. Erdnüsse hacken und darüber verstreuen. Limette halbieren, Saft auspressen und ca. 2 EL Limettensaft in den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat ebenfalls in ein Noriblatt einwickeln.

Für die Garnitur: Ingwer schälen und reiben. Wasabi in kleinen Tröpfchen auf den Teller drapieren. Rote Bete in kleine Würfel schneiden und Lachskaviar darauf anrichten. Kresse in das Wasabi stecken. Sojasauce in einer kleinen Schüssel anrichten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 23. Juni 2020

Rote-Bete-Risotto mit Lachs-Filet, Rote-Bete-Röllchen

Für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis	2 Kn. vorg. Rote Bete	50 g Porree
1 Limette	1 Zitrone	1 Orange
50 g Frischkäse	40 g Parmesan	250 ml Gemüsefond
300 ml Rote Bete Saft	50 ml Weißwein	1 TL Honig
2 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt	1 Prise gemahl. Kümmel
Salz	Pfeffer	

Rote-Bete-Röllchen:

1 Knolle vorg. Rote Bete	2 Blätter Strudelteig	2 EL Ziegenfrischkäse
2 Walnüsse	1 Zweig Thymian	1 Zitrone
1 Orange	½ Becher Sauerrahm	2 EL Crème Fraîche
2 TL Honig	1 EL Sojasauce	1 EL Butter
Sonnenblumenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Rote Bete-Apfel-Salat:

1 Kn. vorg. Rote Bete	1 säuerlicher Apfel	10 Himbeeren
½ Becher Sauerrahm	1 Orange	1 Zitrone
1 TL Wasabi	1 TL Himbeeressig	1 TL Rapsöl
1 Prise Zucker	Salz	

Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 300 g	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	½ Bund Dill	1 Thymianzweig
50 ml Weißwein	100 ml Fischfond	50 ml Wermut
50 ml Sahne	240 g Butter	Salz

Für das Risotto:

Den Gemüsefond und rote Bete Saft erhitzen. Porree in kleine Würfel hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen. Reis hinzugeben und ebenfalls 2-3 Minuten unter Rühren dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Lorbeerblatt dazugeben. Mit so viel Gemüsefond auffüllen, bis der Reis gerade bedeckt ist und den Fond nachgießen, wenn das Risotto die Flüssigkeit aufgesogen hat. Dabei immer wieder gut umrühren. Die vorgegarte Rote Bete in Würfel schneiden und zum Risotto geben. Parmesan reiben und ebenfalls unter den Reis rühren. Mit Zitronen und Orangenzesten, gemahlene Kümmel, etwas Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rote-Bete-Röllchen:

Rote Bete in Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Orangenzesten abschmecken. Den Strudelteig mit Butter einstreichen, in der Mitte halbieren und zusammenklappen. Danach 1 EL der roten Bete darauf geben, mit etwas Ziegenfrischkäse, Honig Thymian und Walnuss belegen, ein Röllchen formen und in heißem Fett hellbraun frittieren.

Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Spritzer Zitronen- und Orangensaft, Sojasauce sowie den Zesten einer ½ Zitrone und Orange vermischen.

Für den Rote Bete-Apfel-Salat:

Apfel schälen, in dünne 3 mm Scheiben schneiden und ca. 4 cm Scheiben ausstechen, mit Orangen und Zitronensaft marinieren, das gleiche mit der roten Bete machen. Himbeeren dazugeben. Aus Sauerrahm, Salz, Zucker, einem Spritzer Zitronensaft, Essig, Rapsöl und dem Wasabi einen Dip anrühren. Aus den Äpfeln und abwechselnd der roten Bete Türmchen bauen, mit den Himbeeren dekorieren und mit dem Wasabi Dip anrichten.

Für den Lachs:

Dill abbrausen und trockenwedeln. Lachsfilet von dunklen tranigen Stellen befreien in den Vakuumbeutel legen, Butter und Dill dazugeben, mit einem Clip verschließen und bei 55-60 Grad am Rost im Backofen 25 Minuten garen. Nach dem garen, Lachs aus dem Beutel entnehmen und portionieren, mit Salz und Zitronenzesten würzen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Schalotte abziehen und feinwürfeln. Knoblauch, Schalottenwürfel und Thymian in Butter anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen, etwas einkochen und mit Fischfond auffüllen, wieder etwas einkochen und dann abseihen, mit Sahne auffüllen und erhitzen.
Mit Salz abschmecken und dann aufschäumen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 26. Februar 2020

Seeteufel-Medaillons mit Paprika-Apfel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Seeteufelmedaillons:	2 Seeteufelmedaillons à 150 g	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	
Für das Pesto:		
1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne	80 g weiche Butter
2 EL Parmesan	80 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum
Für das Gemüse:		
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Apfel
4 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	
Für die Herzoginkartoffeln:		
300 g mehligte Kartoffeln	2 Eier (Eigelbe)	2 EL Butter
3 EL Milch	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Für die Orangensauce:	1 Orange	1 EL Orangenmarmelade
100 ml Crème-fraîche	1 TL Senf	

Für den Seeteufelmedaillons:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Seeteufelfilets waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Öl von jeder Seite ca. 1-2 Minuten braten. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Für 10 Minuten in den Backofen schieben.

Für das Pesto:

Backofen auf Grillfunktion stellen. Parmesan reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Knoblauch, Butter, Basilikum, Öl, Parmesan und Pinienkerne in der Küchenmaschine zu einem Pesto verarbeiten.

Pesto auf die Seeteufelfilets streichen und unter dem Grill 3-4 Minuten gratinieren.

Für das Gemüse:

Beide Paprika und Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in kleine Stückchen schneiden. Mit dem Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweige in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Herzoginkartoffeln:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier trennen und Eigelbe auffangen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Eigelbe, Butter und Milch unter die Kartoffeln rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelpüree mittels eines Spritzbeutels mit großer Sterntülle auf ein Backblech spritzen, sodass kleine Rosetten entstehen. Rosetten ca. 3 Minuten im Backofen (Grillfunktion) abflämmen.

Für die Orangensauce:

Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Saft mit der Marmelade, Crème fraîche und Senf vermengen. Etwas erwärmen, aber nicht auf kochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 23. Januar 2020

Seeteufel-Medaillons, Prosciutto-Mantel, Karotten-Gnocchi

Für zwei Personen

Für die Karottengnocchi:

300 g mehligk. Kartoffeln	150 g orange Karotten	1 Ei
50 g Parmesan	110 g doppelgr. Mehl	1 Muskatnuss
Salz		

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets à ca. 150 g	4 Scheiben Prosciutto crudo	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Karottensauce:

2 gelbe Karotten	2 Schalotten	1 Orange
50 g Butter	100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	½ TL Kurkuma	1 TL Sojalecithin
Salz	Pfeffer	

Für das Karottenstroh:

2 lila Karotten	1 EL Mehl	300 ml Sonnenblumenöl
Salz		

Für die Garnitur:

4 Salbeiblätter	Öl	
-----------------	----	--

Für die Karottengnocchi: Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Karotten schälen und kleinschneiden. In einem Topf die geschälten Karotten weich garen. Kartoffeln durch eine Karoffelpresse drücken. Karotten pürieren und unter die Kartoffelmasse mischen. Kurz abkühlen lassen. Parmesan reiben. Ei trennen und Eigelb, geriebenen Parmesan, die frisch geriebene Muskatnuss, sowie Mehl und Salz hinzufügen. Daraus einen glatten Teig kneten.

Auf einem mit Mehl bestreuten Brett fingerdicke Rollen formen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Diese leicht flach drücken und kurz ruhen lassen.

Gnocchi in kochendes Salzwasser geben und ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Für den Fisch: Filets waschen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Prosciutto um den Fisch wickeln.

Von allen Seiten in Butter goldig anbraten.

Für ca. 5 Minuten im Backofen garen lassen.

Für die Karottensauce: Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten abziehen und fein hacken. Beides in Butter kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond hinzugeben und reduzieren lassen. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Einen Schuss Orangensaft und ein wenig Abrieb in die Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Alles Pürieren, Sojalecithin dazugeben und mit der Sahne aufkochen und aufmixen.

Für das Karottenstroh: Karotten schälen. Mit dem Schäler dünne Scheiben abschneiden und diese mit dem Messer in feine Streifen schneiden.

Streifen in Mehl wenden und im Öl frittieren. Fett abrinnen lassen, ein Häufchen bilden und ein wenig Salz darüber geben.

Für die Garnitur: Salbeiblätter in heißem Öl frittieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 26. Februar 2020

Seezunge im Weinteig mit Currylinsen und Pak Choi

Für zwei Personen

Für den Fisch:

3 Seezungenfilets, ohne Haut	150 g griffiges Mehl	50 g Maisstärke
1 TL Backpulver	2 Eier	125 ml trockenen Weißwein
1 EL Sweet Chilisauce	Erdnussöl	1 Prise Salz

Für die Currylinsen:

100 g Berglinsen	40 g Karotten	40 g Sellerie
50 g Schalotten	10 g Räucherspeck	500 ml Gemüsefond
2 EL Birnenessig	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Lorbeerblatt	2 Zweige Zitronenthymian	1 TL Currypulver
Salz	Cayennepfeffer	

Für den Pak Choi:

1 Baby-Pak Choi	2 EL Teriyakisauce	100 ml Gemüsefond
1 EL Sesamöl		

Für den Fisch:

Das Mehl mit Stärke, Backpulver und Weißwein vermischen. Eier trennen und Eigelbe dazugeben. Das Eiweiß mit einer Prise Salz leicht cremig schlagen und unter die Masse heben. Fischfilets waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und mit Salz und Chilisauce würzen. Danach mehlieren und durch die Teigmasse ziehen. In Erdnussöl goldgelb frittieren.

Für die Currylinsen:

Linsen in Wasser quellen lassen. Schalotte abziehen und feinwürfeln. Karotte und Sellerie schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Schalotte, Karotte und Sellerie in Butter glasig andünsten. Speck würfeln und dazugeben. Zitrone waschen, trockentupfen. Linsen dazugeben und mit Essig ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen, Lorbeerblatt und Zitronenthymian dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz, Curry, Cayennepfeffer und Zitronenzesten abschmecken.

Für den Pak Choi:

Pak Choi waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, in Sesamöl glasieren, mit Gemüsefond aufgießen und kurz anschmoren. Teriyakisauce dazugeben und vermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 27. Februar 2020

Spargel-Ragout mit Karotten-Soße, Lachs-Loins

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

500 g weiße Spargelköpfe	8 Stangen grüner Spargel	6 getrock. Morcheln
50 g dünne Pancetta	1 Zitrone	50 g Parmesan
100 g Butter	20 ml Portwein	¼ Bund Schnittlauch
Muskatnuss	Salz	Cayenne-Pfeffer

Für die Kartoffeln:

4 mittelgroße Kartoffeln	2 EL Butter	¼ Bund glatte Petersilie
Salz		

Für den Lachs:

400 g Lachsloins, mit Haut	1 Zitrone	1 Limette
125 g Butter	2 EL Butterschmalz	50 ml Olivenöl
1 Bund Dill	Piment despelette	Selleriesalz
Maldon Sea Salt	Zitronenpfeffer	Kampot rouge Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone	100 ml Sahne	150 g Butter
400 ml Karottensaft pur 100%	100 ml trockener Weißwein	rosa Pfefferbeeren
Xanthan	Salz	Cayenne Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Glas Keta-Kaviar	1 Limette	2 Zweige Dill
blaue kleine Blüten	Maldon Sea Salt	

Für das Gemüse:

Den Spargel schälen und Köpfe abtrennen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Einen Topf mit Wasser, Butter, Salz, Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen; in das kochende Wasser Spargel einlegen und bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen.

Grünen Spargel auf 10 cm kürzen, mit Pancetta umwickeln und in Olivenöl langsam braten. Morcheln und Portwein zugeben und mitbraten.

Parmesan reiben. Gegen Bratende die Morcheln entfernen, den Spargel mit Parmesan bestreuen und diesen schmelzen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Später die Morcheln wieder miteinlegen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffel schälen, in 1 cm Scheiben schneiden und in Salzwasser garen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kartoffeln ausdampfen lassen, in Butter schwenken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Für den Lachs:

Vom Lachs die Haut und das tranige Fett entfernen. Lachs scharf in einer Pfanne mit Öl anbraten, dann auf mittlere Temperatur zurückschalten.

Die Haut salzen und mit Olivenöl im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen zwischen zwei Lagen Backpapier rösten.

Nach 2/3 der Garzeit Butter, Butterschmalz und eine Scheibe Zitrone und Limette hinzufügen, aufschäumen lassen und damit die Fleischseite mehrfach überschöpfen. Die Oberseite mit den Gewürzen aromatisieren.

Der Lachs sollte am Garzeitende innen noch glasig sein. Dill abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden und als Garnitur verwenden.

Für die Sauce:

Zitrone halbieren und auspressen. Karottensaft, Weißwein und 1 TL Zitronensaft auf 2/3 im Topf reduzieren lassen.

Sahne zufügen und vom Herd nehmen. Etwas Xanthan zufügen.

Mit Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken und mit Butter aufmontieren.

Mit den rosa Pfefferbeeren dekorieren.

Für die Garnitur:

Dill abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Lachs mit ein wenig Maldon Sea Salt, Limettenzesten und Dill bestreuen.

Mit Kapuzinerkresse dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wilfried Neudecker am 24. Juni 2020

Steinbutt mit Parmesan-Soße, Gemüse-Spaghetti, Rucola

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Steinbuttfilet, mit Haut 10 g Mehl Öl
Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Zucchini 1 Karotte Butter
Salz Pfeffer

Für den Rucola:

150 g Rucola Öl

Für die Sauce:

150 ml Sahne 30 g Butter 200 g Parmesan
20 ml Weißwein Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Parmesan

Für den Fisch:

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Filet abbrausen, trockentupfen, mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in Öl anbraten. Herausnehmen und im Ofen garziehen lassen.

Für das Gemüse:

Gemüse waschen, trockentupfen und Enden abschneiden. Mit dem Gemüseschneider Zucchini und Karotte in Streifen schneiden. Streifen in der Pfanne mit Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Rucola:

Rucola waschen und trockenschleudern. Rucola in der Fritteuse frittieren.

Für die Sauce:

Sahne aufkochen, Weißwein und Butter dazu geben. Käse reiben und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce in den Mixer geben und gut mixen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben, auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen bei 180 Grad zu knusprigen Chips ausbacken.

Das Spaghetti-Gemüse auf dem Teller seitlich servieren die Sauce aufschäumen und neben das Gemüse setzen und den Steinbutt darauf platzieren. Den frittierten Rucola auf dem Fisch garnieren und servieren.

Pepe am 22. Juni 2020

Thunfisch-Tatar, Jakobsmuschel, Gemüse-Salat, Olivenbrot

Für zwei Personen

Für den Salat:

3 Artischockenherzen	1 Stange Staudensellerie	1 Blumenkohl
1 milde Chilischote	1 Zitrone, 2 EL Saft	1 Orange, $\frac{1}{2}$ TL Schale
1 EL Butter	80 ml Gemüfefond	2 EL mildes Olivenöl
Zucker	Chili	Salz

Für das Brot:

60 g schwarze Oliven	60 g grüne Oliven	50 ml Olivenöl
200 g Dinkelmehl	1 Würfel Hefe	1 EL getrock. Thymian
1 TL Salz		

Für das Tatar:

100 g Thunfischfilet	2 TL eingelegter Ingwer	1 Limette (Saft, Abrieb)
2 EL mildes Olivenöl	2 Zweige Koriander	2 Stiele Schnittlauch
Chili	Salz	

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	1 TL helle Sesamsamen	1 TL schwarze Sesamsamen
$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl	Chili	Salz

Für die Mayonnaise:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Ei	200 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Salz		

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum	2 Zweige Dill
--------------------	---------------

Für den Salat:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Sellerie putzen und das Selleriegrün beiseitelegen. Die Stangen sehr schräg in 1 bis $1\frac{1}{2}$ cm breite Stücke schneiden. Mit dem Fond in einen Topf geben, ein Blatt Backpapier darauflegen und den Sellerie knapp unter dem Siedepunkt etwa 10 Minuten gerade weich dünsten.

Blumenkohl waschen, Röschen abtrennen und ca. 100 g Röschen in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Eine große Pfanne sanft erhitzen und Butter darin aufschäumen lassen, die Blumenkohlscheiben portionsweise bodenbedeckt goldbraun anbraten, wenden und fertig braten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Artischocken, Sellerie und Blumenkohl in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen, das beiseitegelegte Selleriegrün fein hacken und mit der Orangenschale hinzufügen.

Chilischote in einem Mixer zerkleinern. Den Salat mit Chili, Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Für das Brot:

Mehl sieben und mit der Hefe mischen. 150 ml lauwarmes Wasser, Salz und Öl hinzufügen und alles gleichmäßig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort kurz gehen lassen. Schwarze und grüne Oliven - bis auf ca. 6 Stück - kleinschneiden. Teig gut durchkneten und die klein geschnittenen Oliven dabei unterkneten. Dann den Teig zu einem großen Brot in eine passende Form geben. Nochmals gehen lassen. Die restlichen Oliven oben ins Brot drücken und mit Thymian bestreuen. Das Brot 20 Minuten goldbraun backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Für das Tatar:

Thunfisch waschen, trocken tupfen und in 4 bis 5 mm kleine Würfel schneiden. Ingwer abtropfen lassen und klein hacken. Beides in einer Schüssel mit Olivenöl, Koriandergrün, Schnittlauch, Limettensaft und Limettenschale mischen. Mit Chili und Salz abschmecken.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, die Jakobsmuscheln knapp 1 Minute anbraten. Dann wenden und $\frac{1}{2}$ Minute weiterbraten, die Pfanne vom Herd nehmen und die Jakobsmuscheln in der Nachhitze der Pfanne noch etwa 1 Minute durchziehen lassen. Mit Sesam bestreuen und mit Chili und Salz würzen.

Für die Mayonnaise:

Knoblauchzehe abziehen und in ein hohes Gefäß geben. Ei, Salz und Sonnenblumenöl dazugeben und etwas ziehen lassen. Mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 22. Juni 2020

Wolfsbarsch, Muschel-Sud, Paprika-Relish, Zucchini-Pasta

Für zwei Personen

Für den Muschelsud:

3 Wolfsbarsch, à 150 g	500 g Karkassen	500 g Bouchot Muscheln
1 große Stange Porree	1 Stange Sellerie	1 Karotte
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	350 ml trockener, milder Weißwein
700 ml Fischfond	300 ml Krustentierfond	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Thymian	2 Msp. Safranfäden, ca. 20	4 EL Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

Für das Paprika-Relish:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 rote Zwiebel
1 Stück Ingwer	1 EL Tomatenmark	Wildblütenhonig
50 ml milder Weißwein	1 TL Koriandersamen	edelsüßes Paprikapulver
1 Lorbeerblatt	1 EL brauner Zucker	2 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Pinien-Crunch:

30 g Pinienkerne

Für die Zucchini-Pasta:

2 Zucchini	100 g Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone (Saft)	3 EL Olivenöl	100 ml Gemüsesfond
1 EL Puderzucker	Salz	weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb	Dillspitzen	Salzflocken
Lavendelsalz		

Für den Muschelsud:

Den Porree, die Karotte und die Stange Sellerie unter kaltem Wasser waschen, putzen, von Enden befreien und in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Karotte, Porree, Sellerie, Knoblauch und Schalotten glasig dünsten. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Karkassen hinzugeben und kurz mitanrösten. Mit Wein ablöschen, Safranfäden, Lorbeerblätter und Thymianzweig hinzufügen und um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend mit Fischfond und Krustentierfond auffüllen und um die Hälfte einreduzieren lassen. Sud durch ein feines Sieb schütten und Schaum abschöpfen. Gewaschene und abgetropfte Muscheln in den Sud mit dem Fischfond geben. Mit Deckel 5 Minuten kochen lassen und gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen, weitere 3 Minuten ziehen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Die geschlossenen wegwerfen. Muscheln bis auf 8 Stück aus den Schalen lösen. Loup de Mer in den Fischesud hinzugeben und 8 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Paprika-Relish:

Paprika waschen, halbieren und putzen. Kerne und Scheidewände entfernen. Die Hälften fein würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander im Mörser zerstoßen. Zwiebeln und Paprika in der Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten. Zucker hinzufügen und kurz schmelzen. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anschwitzen.

Ingwer, Koriander, Paprikapulver und Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt hinzufügen und aufkochen. Bei mittlerer Temperatur offen etwa 10 Minuten unter Rühren weichkochen. Wenn für den eigenen Geschmack zu säuerlich ist, kann nach Belieben etwas Honig hinzugefügt werden.

Für den Pinien-Crunch:

Pinienkerne in eine Pfanne ohne Öl geben. Bei mittlerer Hitze Pinienkerne von allen Seiten rösten bis sie goldbraun sind.

Für die Zucchini-Pasta:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und andrücken. Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Tomaten waschen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Tomaten sowie Knoblauch hineingeben. Mit Puderzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen. Knoblauch aus der Pfanne nehmen und die Zucchini Pasta zugeben und etwas Gemüsefond aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca.

5 Minuten unter Rühren mitdünsten. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitrone waschen und Schale abreiben. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Abrieb, Dill und Salz über den Fisch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Mayer-Pendl am 22. Juni 2020

Zander-Filet mit Kürbis-Gemüse und Kartoffel-Würfeln

Für zwei Personen

Für den Zander:

300 g Zanderfilet, mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
Butterschmalz	Salz	

Für das Kürbisgemüse:

250 g Hokkaidokürbis	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	1 Rispen tomate
80 g Lauch	1 Knoblauchzehe	120 ml Sauerrahm
20 g Butter	100 ml Gemüsefond	1 cl Apfelessig
1 TL Tomatenmark	3 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ TL Mehl
$\frac{1}{4}$ TL Kümmelsamen	1 TL edels. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für die Karoffelwürfel:

2 festk. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Majoran	Butterschmalz
Muskatnuss	Salz	

Für den Zander:

Das Zanderfilet waschen, trockentupfen und in vier Stücke schneiden.

Salzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Thymian und Knoblauch hinzugeben und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze braten. Sobald der Fisch auf der Fleischseite warm wird, wenden und ebenfalls kurz braten.

Für das Kürbisgemüse:

Kürbis putzen, schälen und von Kernen befreien. Grob reiben, gut einsalzen und vermengen. Auf ein sauberes Geschirrhandtuch geben und beiseite stellen.

Lauch waschen, putzen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Eine Flocke Butter in einer Pfanne auslassen und Lauch darin anschwitzen. Knoblauch, Tomatenmark und Paprikapulver hinzugeben und verrühren. Mit Essig ablöschen und Gemüsefond zugießen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Schälen und klein schneiden. Tomate kurz blanchieren, enthäuten und Strunk entfernen. Ebenfalls klein schneiden. Kürbisraspel gut ausdrücken und zusammen mit Paprika- und Tomatenwürfel in die Pfanne geben. Alles mit Salz, Pfeffer, Kümmelsamen und Piment d'Espelette würzen. Das Gemüse ca. 15 Minuten weich dünsten.

Mehl mit restlicher Butter vermengen und das Gemüse damit abbinden.

Etwas von dem heißen Gemüse mit Sauerrahm vermengen, dann diese Mischung zum restlichen Gemüse in die Pfanne geben. Pfanne vom Herd nehmen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter das Kürbisgemüse heben.

Für die Karoffelwürfel:

Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 5-10 Minuten blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Schließlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel langsam goldbraun anbraten. Auf einem Küchepapier abtropfen lassen und mit Salz, Majoran und Muskat würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 30. Januar 2020

Hack

Frikadellen mit Bratkartoffeln und zweierlei Dip

Für zwei Personen:

Für die Frikadellen:

200 g Rinderhack	100 g Lammhack	100 g Semmelbrösel
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	1 Ei
2 EL Dijonsenf	1 Stück Ingwer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln:

3 mittelgr. festk. Kartoffeln	1 große, rote Zwiebel	2 Wacholderbeeren
1 TL Kümmel	1 Lorbeerblatt	1 Nelke
Butterschmalz		

Für den ersten Dip:

1 Knoblauchzehe	1 Ei	2 EL Dijonsenf
400 ml Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Für den zweiten Dip:

1 rote Paprikaschote	stückige Tomaten	2 EL Zucker
1 TL Chilisalز		

Für die Frikadellen:

Die Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer waschen und fein reiben. Zwiebel mit Fleisch, zwei Drittel der Semmelbrösel, Knoblauch, etwas Ingwer, Rosmarin, Thymian, Senf, Ei, Salz und Pfeffer vermengen und zu Frikadellen formen. Frikadellen in den restlichen Semmelbröseln wenden und ausbacken.

Für die Bratkartoffeln:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend in Butterschmalz knusprig anbraten.

Zwiebel abziehen, klein hacken und mitanbraten. Lorbeerblatt abzupfen. Wacholderbeeren, geriebenen Kümmel, Lorbeerblatt und Nelke zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben und vorm Servieren wieder entfernen.

Für den ersten Dip:

Ei aufschlagen. Öl langsam hinzugeben und eine Mayonnaise mit dem Stabmixer hochziehen. Knoblauch abziehen, fein hacken und zusammen mit Senf, Salz und Pfeffer zur Mayonnaise geben.

Für den zweiten Dip:

Paprika schälen, halbieren und vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien. Paprika mit den Tomaten, Zucker und dem Chilisalز mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 15. Juni 2020

Gebratenes Hackfleisch mit Tofu und Kokos-Reis

Für zwei Personen

Für das Mapo-Doufu:

150 g gemischtes Hackfleisch	300 g Tofu	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	200 ml Gemüsefond
1 EL Sojasauce	1 EL Reiswein	1 EL Miso-Paste
$\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek	1 Msp. gemahl. Kardamom	1 EL Zucker
1 EL Stärkemehl	$\frac{1}{2}$ EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ EL neutrales Öl

Für den Reis:

180 g Langkornreis	100 ml Kokosmilch	2 EL Kokosflocken
Salz		

Für das Mapo-Doufu:

Den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in einem Küchentuch gut abtropfen lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Tofu darin anbraten. Anschließend zur Seite stellen.

Eine erste Sauce aus Sojasauce, Reiswein, Miso-Paste, Zucker und Gemüsefond anrühren. Eine zweite Sauce aus Stärkemehl, 1 EL Wasser, Sesamöl und neutrales Öl anrühren.

Frühlingszwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer reiben. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, den Knoblauch und $\frac{1}{2}$ TL geriebenen Ingwer anbraten. Hackfleisch, Sambal Oelek und $\frac{3}{4}$ der Frühlingszwiebel hinzufügen und krümelig anbraten. Angerührte zwei Saucen hinzufügen und weiterbraten.

Sobald das Ganze eine etwas Gulaschähnliche Konsistenz angenommen hat, mit dem Kardamom abschmecken. Zum Schluss angebratenen Tofu hinzugeben und kurz verrühren.

Für den Reis:

Den Reis in ausreichend Wasser mit der Kokosmilch zusammen kochen.

Danach abgießen und salzen. Kokosflocken in einer Pfanne kurz anrösten und den Reis damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 02. März 2020

Maultaschen mit Zwiebeln, Bacon-Crunch, Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

125 g Hartweizengrieß 2 Eier 75 g Mehl
1 Msp. Kurkuma 1 Prise Salz

Für die Füllung:

400 g gemischtes Hackfleisch 200 g Spinat ½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe 3 EL Semmelbrösel 3 Eier
3 L Fleischfond 2 EL Olivenöl ½ Bund glatte Petersilie
1 Msp. geriebenen Muskat 1 TL Salz Pfeffer

Für den Bacon-Crunch:

100 g Sch. Schwarzwälder Schinken

Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräutersalat 100 g Himbeeren 1 Orange, ½ EL Abrieb
1 TL Waldhonig ½ TL milder Senf 2 EL Himbeeressig
2 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Zwiebeln:

2 Zwiebeln 2 EL Butter 2 EL Butterschmalz
Salz

Für die Garnitur:

4 Stiele Schnittlauch essbare Blüten

Für den Nudelteig:

Einen Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Grieß, Kurkuma und Mehl mischen, auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier hineinschlagen und Salz zufügen. Mit den Händen zu einem glatten und geschmeidigen Teig kneten, zur Kugel formen und in Folie gewickelt kaltstellen.

Nach 20 Minuten den Nudelteig mit einem großen Messer in Portionen teilen. Jeweils mit etwas Grieß bestreuen, mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen und auf die mit etwas Grieß bestreute Arbeitsfläche legen.

Für die Maultaschenfüllung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Spinat waschen, trockenschleudern, klein schneiden, in die Pfanne geben und solange erhitzen bis er in sich zusammengefallen ist.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Hackfleisch mit Petersilie, Eiern und Semmelbröseln in einer großen Schüssel gut vermischen. Mit Salz und dem Pfeffer abschmecken. Spinatmischung durch einen Fleischwolf geben, um eine feine Masse zu erhalten und anschließend mit der Fleischmasse vermengen. Bei Bedarf die FleischSpinatmasse nochmals durch den Fleischwolf lassen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und dann in ca. 15 cm große Quadrate schneiden. Jeweils zwei Esslöffel der Füllung auf die untere Hälfte der Nudelplatte geben und verstreichen. Diese dann einrollen, ausgenommen ein 1 cm großer Rand. Den Rand mit Wasser bestreichen und festdrücken, sodass die Maultasche beim Kochen nicht aufgeht. Die Ränder seitlich fest zusammendrücken. Fleischfond erhitzen und die Maultaschen bei geringer Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben. Bei Bedarf eine Pfanne mit Butter aufstellen und die Maultaschen darin schwenken.

Für den Bacon-Crunch:

Die Streifen des Schwarzwälder Schinkens auf ein Blech legen. Blech im vorgeheizten Ofen für ca. 8 Minuten garen bis der Bacon schöne Röstaromen angenommen hat.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter waschen, trockenschleudern und in Salatteller anrichten.

Himbeeren verlesen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Orange waschen und Schale abreiben. Honig, Senf, Orangenabrieb, Olivenöl und Essig unter die pürierten Himbeeren geben. Nochmals aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Um eine noch feinere Textur zu erhalten kann das Dressing durch ein feines Passiersieb gegeben werden, sodass die Himbeerkerne herausgefiltert werden.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Im Topf Butter und Butterschmalz zerlassen und die Zwiebeln mindestens 20 Minuten dünsten. Ständig umrühren damit die Zwiebeln goldbraun aber nicht angebrannt sind. Mit Salz bestreuen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Blüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Mayer-Pendl am 23. Juni 2020

Rösti und Stampf mit Lamm-Frikadellen und Kräuter-Quark

Für zwei Personen

Für den Steckrüben Rösti:

300 g Steckrüben	1 Kartoffel	1 Karotte
1 Ei	Mehl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Steckrübenstampf:

200 g Steckrübe	100 g Kartoffeln	50 g Speckwürfel
1 EL Butter	4 EL Sahne	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Lammfrikadellen:

200 g Lammhack	1 Brötchen, vom Vortag	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Ei	Butterschmalz
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	Salz, Pfeffer

Für den Kräuterquark:

200 g Magerquark	100 g Joghurt	3 EL Schmand
1 Zitrone	1 Schalotte	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Schnittlauch	2 Zweige Dill	Salz, Pfeffer

Für den Steckrüben Rösti:

Die Steckrüben, Kartoffel und Karotte schälen. Gemüse auf einer Reibe grob reiben.

Ei und etwas Mehl dazu geben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

In Butterschmalz goldgelb braten.

Für den Steckrübenstampf:

Steckrübe und Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen.

Den gewürfelten Speck in der Pfanne auslassen. Butter, Sahne, Muskatnuss, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben.

Steckrübe und Kartoffeln auf dem Herd ausdämpfen lassen.

Dann die heiße Steckrübe und Kartoffeln in die Schüssel geben und stampfen, sodass noch kleine Stückchen zu schmecken sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck später auf dem Stampf anrichten.

Für die Lammfrikadellen:

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Schalotte und Knoblauch abziehen und feinschneiden.

In einer Pfanne in Butterschmalz anschwitzen.

Lammhack mit Schalotte, Knoblauch, Ei, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verkneten. Das Brötchen ausdrücken und mit zu dem Hackfleisch geben.

In der Pfanne das Butterschmalz erhitzen, kleine Frikadellen formen und darin braten.

Für den Kräuterquark:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Schalotte abziehen und feinschneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Quark mit Joghurt, Schmand, Zitronensaft, Schalotte und Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 26. Februar 2020

Spargel-Burger, Rinder-Patty, Mayonnaise, Erdbeer-Soße

Für zwei Personen

Für die Pancakes:

2 Stangen grüner Spargel	100 ml Milch	1 Ei
100 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Öl
1 Prise Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für die Mayonnaise:

1 Limette	2 Eier	1 TL mittelscharfer Senf
150 ml Olivenöl	30 ml Trüffelöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Patty:

350 g Rinderhackfleisch	1 TL körniger Dijonsenf	1 Prise Kreuzkümmel
Öl, Salz, Pfeffer		

Für den Spargel:

4 Stangen weißer Spargel	100 g Rucola	1 Schalotte
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

10 Erdbeeren	30 g Butter	Dunkler Balsamico Essig
Frische Minze	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Chips:

2 violette Kartoffeln	Öl	Salz
-----------------------	----	------

Für die Pancakes: Einen Teig aus Mehl, Milch, Backpulver, Ei, Salz und Pfeffer herstellen.

Spargel schälen, kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Anschließend fein schneiden und in den Teig geben. Aus dem Teig zwei Pancakes in einer Pfanne mit Öl braten.

Für die Mayonnaise: Eier trennen. Limette halbieren und Saft auspressen. Eigelb in ein hohes Gefäß geben, Salz, Pfeffer, Senf und den Saft einer halben Limette und Zucker dazugeben. Das Öl langsam einmischen bis eine feste Masse entsteht. Trüffelöl dazu geben, mixen und nochmals abschmecken.

Für das Patty: Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Senf vermengen und zwei Pattys daraus formen. In einer Pfanne mit Öl scharf von beiden Seiten anbraten und bei 90 Grad in den Backofen geben.

Für den Spargel: Rucola waschen und trockenschleudern. Spargel schälen, Ende entfernen und ganz fein schneiden. Den geschälten Spargel mit Rucola mischen. Schalotte abziehen, kleinschneiden und in Olivenöl anschwitzen.

Für die Sauce: Erdbeeren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Erdbeeren dazu geben und mit Balsamico ablöschen. Minze abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und dazugeben.

Für die Chips: Kartoffeln waschen, hobeln und auf einem Tuch trocknen. In der Fritteuse fritieren und mit Salz bestreuen.

Den unteren Pancake mit dem Trüffelöl bestreichen dann den RucolaSpargel-Mix darauflegen, Rinderpatty darauf, dann die Spargel Stangen und einen Teelöffel Erdbeersauce darauf geben. Den oberen Pancake mit der Trüffel-Mayonnaise bestreichen und seitlich daraufsetzen.

Gericht mit Chips garnieren und servieren.

Pepe am 24. Juni 2020

Innereien

Kalb-Bries mit Madeira-Soße, Rosenkohl, Pastinaken-Püree

Für zwei Personen

Für das Kalbsbries:

200 g gewäss. Kalbsbries	1 Schalotte	1 Zitrone
1 EL gehobelte Haselnüsse	50 g Butter	2 EL Butterschmalz
1 Zweig Thymian	Reismehl	4 Pfefferkörner
2 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	4 Nelken
Salz	Pfeffer	

Für die Madeirasauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g kalte Butter
250 ml Kalbsfond	100 ml Madeira	1 Zweig Thymian
1 EL Mehl	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Pastinakenpüree:

250 g Pastinaken	70 g Lauch	1 Zitrone
80 g Frischkäse-Mousse	50 g Butter	100 ml Sahne
1 EL Butterschmalz	100 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Rosenkohl:

100 g Rosenkohl	1 Orange	2 EL Butter
2 Prisen Zucker	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Kalbsbries:

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsbries gut wässern. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butter in einen Topf geben und bräunen. Dann Haselnüsse hinzugeben. Einen weiteren Topf mit Wasser aufstellen. Schalotte abziehen und mit Nelken und Lorbeer spicken. Schalotte, Pfefferkörner und Piment ins Wasser geben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Bries mit in das heiße Wasser geben, Zitronensaft dazugeben und alles einmal aufwallen lassen. Topf vom Herd nehmen und das Bries ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann aus dem Wasser nehmen und kurz abschrecken. Kalbsbries von Adern und Häutchen befreien und in Röschen teilen. Diese leicht salzen, in Reismehl wenden und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz und Thymian rundherum goldbraun anbraten. Kalbsbries anschließend in hergestellter Nussbutter mit Haselnüssen schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im vorgeheizten Backofen fertig garen. Vor dem Servieren mit Zitronenabrieb würzen.

Kalbsbries müssen Sie immer gut putzen, sprich von kleinen Häutchen und Äderchen befreien. Das geht am besten direkt nach dem Blanchieren. Anschließend können Sie das Kalbsbries in Scheiben schneiden oder in kleine Röschen teilen und dann weiterverarbeiten. .

Für die Madeirasauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Schalotte, Knoblauch, Thymian, Zucker und eine Flocke Butter in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit der Hälfte des Madeiras ablöschen. Etwas einkochen lassen, dann den restlichen Madeira zugeben. Wieder etwas einkochen lassen.

Anschließend Kalbsfond angießen und einreduzieren lassen. Mehl und 2 Esslöffel Butter vermengen und die Sauce damit binden. Abseihen und schließlich mit der restlichen, kalten Butter montieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pastinakenpüree:

Butter in einem Topf auslassen und bräunen. Pastinaken putzen, schälen und klein schneiden. Lauch waschen, putzen und fein schneiden. In einem Topf mit Butterschmalz glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen. Pastinaken und Gemüsefond hinzugeben und so viel Wasser angießen bis die Pastinaken bedeckt sind. Für 15 bis 20 Minuten weich kochen. Pastinaken mit Sahne pürieren, dann Frischkäse-Mousse unterrühren. Püree mit hergestellter Nussbutter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und das Püree damit verfeinern.

Für den Rosenkohl:

Orange halbieren. Eine Hälfte schälen und filetieren. Andere Hälfte auspressen. Rosenkohl waschen und Blättchen abzupfen. Blätter in heißem Wasser mit Zucker und Salz blanchieren, abschrecken und trockentupfen. Blätter kurz in Butter anbraten, Orangenfilets und saft hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 29. Januar 2020

Kalb-Leber in Apfelmost-Soße und Prinzesskartoffeln

Für zwei Personen

Für die Leber:

300 g Kalbsleber	4 EL Mehl	30 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 mittelgroße Zwiebeln	2 Zweige Majoran	2 EL getrock. Majoran
150 ml Süßmost	150 ml Kalbsfond	50 ml Apfelessig
40 ml Calvados	50 g Butter	1 TL Stärke
Salz	Pfeffer	

Für die Apfelspalten:

2 süß säuerliche Äpfel	150 ml Calvados	50 g Butter
2 EL Zucker		

Für die Prinzesskartoffeln:

200 g mehligk. Kartoffeln	15 g Mehl	1 Ei
150 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Scheiben Speck

Für die Leber:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haut abziehen, die Leber im Mehl von allen Seiten bedecken, in der Butter goldig anrösten und bei 100 Grad für ca. 10 Minuten im Ofen garen. Erst vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Majoran abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zwiebel abziehen, feinhacken und in der Butter glasig dünsten. Mit Calvados ablöschen, getrockneten Majoran, sowie den frischen feinhackten Majoran hinzugeben und mit Süßmost und Kalbsfond reduzieren. Stärke einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Apfelspalten:

Äpfel schälen und in feine Spalten schneiden. Zucker mit Butter in die Pfanne geben und kurz karamellisieren. Äpfel hinzugeben und mit Calvados ablöschen. In der Pfanne durchziehen lassen.

Für die Prinzesskartoffeln:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Abgießen und Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und kurz kühlen lassen.

Butter zerlassen und Ei und frisch geriebene Muskatnuss, sowie Mehl unterrühren und zu einem Teig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teig in einen Spritzbeutel füllen und Rosetten auf ein Backblech spritzen.

Bei ca. 180 Grad für 10 Minuten im Ofen backen. Zum Schluss kurz mit einem Bunsenbrenner goldig flämmen.

Für die Garnitur:

Speck in einer Pfanne knusprig braten und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 24. Februar 2020

Kalb

Kalb-Filet mit Balsamico-Feigen-Soße und Falafel-Waffel

Für zwei Personen

Für die Falafel-Waffeln:

480 g Kichererbsen	3 Eier	1 Zitrone
3 Zweige Koriander	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Minze
2 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	4 EL Olivenöl
Salz	Öl	

Für das Kalbsfilet:

2 Kalbsfilets	1 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer
---------------	-------------------	---------------

Für die Sauce:

3 getrocknete Feigen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 ml Rotwein	50 ml Rinderfond	1 Sternanis
1 Stängel Rosmarin	25 ml Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ TL Ras el Hanout
$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Dattel-Creme:

65 g entst. Soft-Datteln	100 g Schmand	100 g Frischkäse, natur
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Harissagewürz	$\frac{1}{4}$ TL Currypulver
$\frac{1}{4}$ TL Salz	Pfeffer	

Für die Deko:

Blattsalat	5 kleine Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
------------	------------------------	---------------------------

Für die Falafel-Waffeln:

Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Abgetropfte Kichererbsen in einen Mixer füllen. Kräuter abbrausen und trocken wedeln. Zitrone auspressen. Für die Falafel-Masse Backpulver, Eier, Olivenöl, Koriander, Petersilie, Minze, 2 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel und etwas Salz hinzufügen. Alles miteinander Mixen bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Waffeln in einem mit Öl ausgepinselten Waffeleisen nach und nach ausbacken.

Für das Kalbsfilet:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kalbsfilets waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von allen Seiten anbraten. In den Ofen geben und nachgaren lassen.

Zum Schluss das Kalb aus dem Ofen nehmen und nach einer kurzen Ruhezeit in Scheiben schneiden.

Für die Balsamico-Feigen-Sauce:

Knoblauch abziehen und auspressen. Schalotte abziehen und mit Feigen in kleine Würfel schneiden. Von den Feigenwürfeln $\frac{1}{3}$ für die Deko zurücklegen. Rosmarin abbrausen.

Für die Sauce nun die Pfanne mit dem Bratensatz der Kalbsfilets erneut mit etwas neutralem Öl erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Feigen, Rosmarin, Sternanis und Ras el Hanout zusammen andünsten. Danach alles mit dem Rotwein und dem Rinderfond ablöschen. Etwas einreduzieren lassen. Balsamico und Cayennepfeffer hinzufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die beiseitegelegten Feigenwürfel hinzufügen und in der Sauce warm werden lassen.

Für die Dattel-Creme:

Zwei Datteln für die Deko zur Seite legen und den Rest klein schneiden.

Schmand und Frischkäse miteinander verrühren. Knoblauchzehe abziehen, pressen und zum Schmand-Frischkäse geben. Zusammen mit den zerkleinerten Datteln verrühren. Mit Harissa, Currypulver, Salz und Pfeffer verfeinern. In Schälchen füllen und mit den zwei übrigen Datteln

garnieren.

Für die Deko:

Salat waschen, eventuell in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und ein paar Kerne aus dem Granatapfel lösen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Salat, Tomaten und Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 04. März 2020

Kalb-Filet mit Kartoffel-Stampf und Zwiebel-Marmelade

Für zwei Personen:

Für das Kalbsfilet:

400 g Kalbsfilet

1 Zweig Rosmarin

2 Knoblauchzehen

Butter, BBQ-Gewürz

2 Zweige Thymian

Rapsöl, Meersalz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Blumenkohlstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln

150 g Butter

Salz

300 g Blumenkohl

50 ml Milch

100 g Frühlingszwiebeln

1 Muskatnuss

Für die Zwiebelmarmelade:

200 g rote Zwiebeln

50 ml Rotweinessig

2 Lorbeerblätter

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Thymian

100 g Gelierzucker

100 ml roter Portwein

1 Zweig Rosmarin

Rapsöl

Für die Garnitur:

50 g Rucola

Öl

Für das Kalbsfilet:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. In zwei gleichgroße Medaillons schneiden. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad garen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne mit etwas Butter, Thymian, Rosmarin und Knoblauch ca. 30 Sekunden nachbraten.

Fleisch vor dem Servieren mit BBQ-Gewürz, Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffel-Blumenkohlstampf:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen.

Blumenkohl waschen, putzen und klein schneiden. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit der Kartoffeln mit ins Wasser geben. Abgießen und kurz auf dem Herd stehen lassen, damit das Restwasser verdampft. 150 g Butter und 50 ml Milch hinzugeben und zu einem Stampf verarbeiten.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen und Stampf mit Salz und Muskat abschmecken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unter den Stampf heben.

Für die Zwiebelmarmelade:

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Lorbeerblätter azupfen. Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl glasig anschwitzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblätter zu den Zwiebeln und Knoblauch geben, dann mit Essig und Portwein ablöschen.

Gelierzucker dazugeben und alles ca. fünf Minuten köcheln lassen. In ein Schälchen füllen und abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Rucola waschen, trockenschleudern und in heißem Fett frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 08. Juni 2020

Kalb-Filet mit Orangen-Soße, Petersilienwurzel-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 helles Kalbsfilet (300 g)	4 kleine Bundkarotten	½ junge Knoblauchknolle
1,5 L heller Kalbsfond	1/5 Bund Blattpetersilie	½ Bund Thymian
½ Bund Basilikum	½ Bund Estragon	20 g Pankobrösel
50 g Pistazien	1 Orange	1 Zitrone
Butter	1 Vanilleschote	1 Lorbeerblatt
1 Muskatnuss	Fleur de Sel	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

250 g Petersilienwurzeln	½ Porree	1 Zitrone
1 Orange	200 ml Gemüsesfond	1 Bund glatte Petersilie
100 g Crème Fraîche	100 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

1 große Kartoffel	Sonnenblumenöl	Salz
-------------------	----------------	------

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer
1 Zweig Thymian	100 ml weißer Portwein	100 ml Kalbsfond
1 Orange	1 TL Mehl	1 TL Honig
70 g kalte Butter	1 Lorbeerblatt	Piment-d'Espelettes
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grobhacken. Etwas Petersilie zur Seite legen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Kalbsfond mit gehackten Kräutern, dem Lorbeerblatt und Knoblauch aufkochen und auf 80 Grad abkühlen lassen.

Kalbsfilet alle 2 cm binden und ungewürzt in den Kräutersud legen. Darin rosa pochieren und erst nach dem Aufschneiden mit Fleur de Sel, Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Pistazien grob hacken. Brösel, Pistazien und Petersilie mischen und Kalbsfilet vor dem Aufschneiden darin wälzen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Orange und Zitrone waschen und Zesten abreißen. Karotten schälen, in Butter und etwas Wasser kurz andünsten, mit Orange, Zitronenzesten, Salz und Vanille abschmecken.

Für das Petersilienwurzelpüree:

Petersilienwurzeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch kleinschneiden und zu den Petersilienwurzeln geben. Im Gemüsesfond weichkochen. Abschöpfen und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Crème Fraîche und der Sahne zu einem Püree mit der gewünschten Konsistenz verarbeiten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken, zugeben und das Püree in einem starken Mixer zu einer giftgrünen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, und den Zesten von Orange und Zitrone und Muskat (siehe oben) abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffel schälen und sehr feine Julienne schneiden. Kartoffel-Julienne kurz vor dem Servieren frittieren und mit Salz bestreuen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und feinschneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Honig in der Pfanne karamellisieren, geschälte Schalotten, angedrückte Knoblauchzehe, Ingwer, Lorbeerblatt und Thymianzweig zugeben, kurz durchrühren und mit der Hälfte des Portweins ablöschen, einkochen, wieder mit Portwein ablöschen, einkochen und

dann den Kalbsfond zugeben und reduzieren. Orange waschen und Zesten abreiben. Orange halbieren und Saft auspressen. Sauce mit Orangensaft, Zesten, Salz, Pfeffer und Piment despelettes abschmecken. Abseihen und mit Butter aufmontieren, eventuell mit einer Butterkugel (Mehl und Butter verknetet) binden. Erneut abschmecken.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 25. Februar 2020

Kalb-Filet mit Vanille-Karotten und Parmesan-Soufflé

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet, à 400 g	1 EL Butterschmalz	1 Zweig Zitronenthymian
1 Zweig Rosmarin	2 EL grobes Meersalz	Pfeffer

Für die Vanille-Karotten:

250 g Karotten	2 EL Butter	100 ml Karottensaft
50 ml Birnensaft	50 ml Aprikosensaft	1 EL brauner Zucker
$\frac{1}{4}$ Vanilleschote	Salz	weißer Pfeffer

Für das Parmesan-Soufflé:

1 Schalotte	150 ml Sahne	2 Eier
120 g Parmesan	1 Muskatnuss	Butter

Für die Sauce:

1 kleine Kartoffel	1 Schalotte	1 Zitrone
1 EL Butter	100 ml Sahne	30 ml trockener Weißwein
150 ml Gemüsefond	1 Bund Petersilie	Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig Zitronenthymian	1 Zweig Rosmarin
-------------------------	------------------

Den Ofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.. Kalbsfilet waschen, trockentupfen und mit Pfeffer würzen. Filet in einer Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und rundherum anbraten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweig über das Fleisch legen. Fleisch auf ein Gitter in den Ofen geben und ca. 20 Minuten garen.

Aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit groben Meersalz bestreuen und in ca. 4 cm dicke Stücke schneiden.

Für die Vanille-Karotten: Karotten schälen, von Enden befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucker leicht karamellisieren, Karotten dazugeben, leicht darin andünsten und dann Butter hinzufügen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. 1 Msp. Vanillemark, Birnen- Aprikosen- und Karottensaft zu den Karotten geben und köcheln lassen, bis die Karotten bissfest sind. Karotten vor dem Servieren mittels eines Servierringes zu einem Türmchen schichten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Parmesan-Soufflé: Soufflé-Förmchen mit Butter einfetten. Parmesan reiben. Schalotte abziehen, fein hacken und zusammen mit der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit Sahne aufgießen. Parmesan und dann die Eier hinzufügen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Parmesan-Masse mit Salz und Muskat würzen und mit dem Stabmixer aufschlagen. Parmesan-Masse in die Förmchen geben und im Wasserbad bei 160 Grad für ca. 25 Minuten backen.

Für die Sauce: Schalotte abziehen und die Hälfte würfeln. Kartoffel schälen und klein würfeln. Kartoffel- und Schalottenwürfel in Butter andünsten, mit Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond aufgießen und mindestens auf die Hälfte reduzieren lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sahne und etwas Zitronensaft dazugeben und 3 Minuten weiterköcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit etwas Salz der Masse hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer zu einem Schaum aufschlagen.

Für die Garnitur: Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweig über das Gericht legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 06. Januar 2020

Scaloppine, Erbsen-Risotto, Pilze, Parmesanchip

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Kalbsschnitzel à 130 g	30 g Lauch	1 Zitrone
2 EL kalte Butter	Butterschmalz	100 ml Kalbsfond
100 ml trockener Weißwein	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

120 g Risotto-Reis	75 g junge Erbsen	1 Beet Erbsensprossen
50 g Lauch	1 Knoblauchzehe	40 g Butter
50 g Parmesan	500 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt	1 Prise Chiliflocken	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuterseitlinge:

6 kleine Kräuterseitlinge	200 g Butterschmalz	Mehl, Muskatnuss, Salz
---------------------------	---------------------	------------------------

Für den Parmesanchip:

80 g Parmesan

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsschnitzel waschen, trockentupfen und zwischen Frischhaltefolie leicht plattieren. Jedes Schnitzel in drei Teile schneiden.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Lauch waschen, putzen und klein schneiden. In einer Pfanne mit 1 Esslöffel Butter und Zucker andünsten und mit Weißwein ablöschen. Etwas einköcheln lassen. Kalbsfond und Zitronenabrieb hinzugeben und den Sud etwas einreduzieren lassen. Mit restlicher Butter montieren.

Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten kurz darin anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren in der Sauce wenden. Fleisch mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Risotto:

Fond in einem Topf erhitzen. Lauch waschen, putzen und klein schneiden. Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Eine Flocke Butter in einen Topf geben und Lauch, ganze Knoblauchzehe und Zucker hinzugeben. Alles leicht karamellisieren lassen. Dann den Reis und das Lorbeerblatt hinzugeben und glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Unter Rühren nach und nach den heißen Fond zugeben, das Risotto bissfest garen. Parmesan reiben. Zusammen mit der restlichen Butter unter das Risotto rühren. Die Knoblauchzehe entfernen. Erbsen zugeben, vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Risotto mit Erbsensprossen garnieren.

Für die Kräuterseitlinge:

Pilze putzen und der Länge nach halbieren. Mehl mit Salz und Muskatnuss vermengen. Die Pilze darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze im heißen Fett ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Parmesanchip:

Parmesan reiben und ein Häufchen auf ein mit Backpapier belegtem Backblech geben. In den vorgeheizten Backofen geben und backen bis der Käse geschmolzen ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 27. Januar 2020

Spargel mit Kalb-Filet, Morchel-Soße und Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für den weißen Spargel:

300 g weißer Spargel	$\frac{1}{2}$ Limette	50 g Butter
150 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1,5 TL Zucker
1 TL Salz		

Für den grünen Spargel:

300 g grüner Spargel	1 Zitrone (Abrieb)	50 g Butter
2 EL Olivenöl	Zitronensalz	

Für das Kalbsfilet:

2 Kalbsfilets à 150 g	Öl	Salz, Pfeffer
-----------------------	----	---------------

Für die Morchelsauce:

50 g getrock. Morcheln	1 Schalotte	2 EL Butter
250 ml Sahne	350 ml trockener, milder Weißwein	100 ml Geflügelfond
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

2 Kartoffeln	Salz
--------------	------

Für den weißen Spargel:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Spargel von oben nach unten schälen, darauf achten, dass die Schalen vollständig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden. Die unteren Enden abschneiden.

Gemüsefond mit Salz, Zucker, Limette und etwas Butter in einem großen Topf erhitzen und anschließend die Hitze mit dem Bratenthermometer bei 70 Grad halten. Spargel hinzugeben und unter dem Siedepunkt pochieren, aber nicht kochen lassen. Je nach Dicke des Spargels dauert dies zwischen 8 bis 20 Minuten. der Spargel sollte einen schönen Biss haben. Butter in einer Pfanne zerlassen, den Spargel hinzufügen und kurz darin schwenken. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Spargel mit Schnittlauch garnieren. Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Spargel darin 2 Minuten rundum anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren, mit Zitronensalz und Zitronenabrieb würzen und Butter hinzufügen. Bei kleiner Hitze zu Nussbutter werden lassen.

Für den grünen Spargel:

Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Stangen schräg schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Spargel darin 2 Minuten rundum anbraten.

Hitze reduzieren, mit Zitronensalz und Zitronenabrieb würzen und Butter hinzufügen. Bei kleiner Hitze zu Nussbutter werden lassen.

Für das Kalbsfilet:

Kalbsfilets salzen und pfeffern und rundum im heißen Öl von allen Seiten 1-2 Minuten scharf anbraten.

Im Ofen, mit Temperaturfühler ca. 6 Minuten weitergaren. Kurz vor dem Servieren die Filets aus dem Ofen nehmen. Die Kerntemperatur sollte 58 Grad betragen.

Für die Morchelsauce:

Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und darin die Schalotten und die Morcheln bei mittlerer Hitze anschwitzen. Wenn die Schalotten glasig sind, Wein und Geflügelfond dazu gießen und alles so lange einkochen lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit reduziert ist. Sahne angießen und zum Kochen bringen.

Sauce wiederum um circa die Hälfte einreduzieren lassen, je nach gewünschter Konsistenz. Salz und Pfeffer hinzugeben und nach Belieben mit frisch geriebener Muskatnuss verfeinern.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Dann diese Blöcke in möglichst dünne und lange Streifen schneiden. Die Fritteuse auf 180 Grad erhitzen und die Streifen darin goldbraun backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Mayer-Pendl am 24. Juni 2020

Lamm

Lamm-Lachs mit Rahm-Wirsing und Polenta-Plätzchen

Für zwei Personen:

Für das Lamm:

2 Lammlachse, a 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Rahmwirsing:

1/4 Kopf Wirsing	200 ml Sahne	1 Muskatnuss
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Für die Polenta-Plätzchen:

100 g Maispolenta	1 Zitrone	1 Orange
100 g Butter	200 ml Geflügelfond	

Für das Lamm:

Die Lammlachse waschen, trockentupfen und langsam von beiden Seiten in Butterschmalz anbraten.

Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweig auch zum Fleisch geben. Salzen und pfeffern.

Altes und insbesondere heißes Fett sollte im Restmüll entsorgt werden.

Schüttet man es in den Abfluss, setzt es sich dort fest.

Für den Rahmwirsing:

Wirsing putzen, in dünne Spalten schneiden und langsam in eine Pfanne mit Butterschmalz andünsten. Wirsing mit Sahne ablöschen. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und zum Wirsing geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Polenta-Plätzchen:

Maispolenta in Geflügelfond aufkochen. Zitrone und Orange waschen, trockentupfen, die Schale abreiben und zum Fond geben. Polenta auf ein Bleck gießen und abkühlen und stocken lassen.

Polenta nach dem Abkühlen in Rauten schneiden und diese kurz in Butter anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 18. Juni 2020

Lamm-Lachs, Rotwein-Jus, Ricotta-Gnocchi, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g Ricotta	1 Ei	50 g Parmesan
4 EL Mehl	Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Kräutertopping:

1 Knoblauchzehe	125 g Butter	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 TL Kräuter der Provence	1 Prise Salz	

Für das Lamm:

2 Lammlachse	2 EL geschälte Pistazien	4 EL Pankomehl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rotwein-Jus:

4 Schalotten	100 g kalte Butter	200 ml Rotwein
100 ml roter Portwein	1 Spritzer Balsamico	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer		

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ kleine grüne Zucchini	$\frac{1}{2}$ gelbe Zucchini	$\frac{1}{2}$ Aubergine
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	5 Kirschtomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	8 grüne Oliven	250 ml Gemüsefond
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Zweig Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Gnocchi:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Ei trennen. Parmesan reiben. Ricotta mit dem Eigelb in einer Schüssel glattrühren. Mehl und Parmesan unterheben. Teig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss sehr würzig abschmecken. Falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas Mehl beifügen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

Teig teilen und falls nötig, noch etwas Mehl zufügen. Auf einer mit reichlich Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 2 cm große Stücke schneiden und diese zu Kugeln formen. Die Kugeln über die Rückseite einer Gabel rollen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Gnocchi hineingleiten lassen und ca. 2-3 Minuten kochen, bis sie nach oben steigen. Topf vom Herd nehmen und noch weitere 4-5 Minuten gar ziehen lassen.

Die fertigen Gnocchi kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne in zerlassener Butter schwenken.

Für das Kräutertopping:

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Butter, Knoblauch, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Kräuter der Provence, Olivenöl und Salz in einen Mixer geben und daraus eine Kräuterbutter herstellen. In Frischhaltefolie wickeln und im Gefrierfach zwischenlagern.

Für das Lamm:

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und in ein wenig Olivenöl mit Rosmarin und Thymian rundherum scharf anbraten.

Pistazien zerkleinern.

Lammlachse jeweils mit 1 EL Pankomehl bestreuen. Kräuterbutter aus dem Gefrierfach nehmen und auf den Lammlachsen verteilen. Erneut je 1 EL Pankomehl auf der Kräuterbutter verteilen.

Die Lammlachse für ca. 5- 6 Minuten in den Ofen geben bis zum gewünschten Gargrad.
Lamm aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren Fleisch in Tranchen schneiden und mit einer Prise Salz und den zerkleinerten Pistazien betreuen.

Für den Rotwein-Jus:

Schalotten abziehen und klein hacken. Schalotten mit Rotwein, Portwein, Thymian und Rosmarin einkochen, passieren und mit kalten Butterwürfeln binden. Mit Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Schalotte abziehen und klein hacken. Die rote Paprika schälen. Zucchini, Aubergine und geschälte Paprika in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. Kräuter sehr klein hacken.

Kirschtomaten und Oliven in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Das gewürfelte Gemüse bis auf die Kirschtomaten und die Oliven in Olivenöl anschwitzen, gehackten Rosmarin und Thymian und etwas Gemüsefond hinzufügen und halb garen.

Erst kurz vor dem Anrichten Oregano, Kirschtomaten und Oliven hinzufügen und alles fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 22. Juni 2020

Lamm-Rücken-Kräuter-Rolle mit Portwein-Soße, Ratatouille

Für zwei Personen

Für das Lamm:

1 großer Lammlachs à 400 g	6 dünne Scheiben Pancetta	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	200 g Parmesan am Stück	100 g Pankobrösel
250 g Süßrahmbutter	150 g Butterschmalz	2 EL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{4}$ Bund Estragon	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	$\frac{1}{4}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{4}$ Bund Oregano	1 TL getrockneten Rosmarin	1 TL getrockneten Thymian
Senfsaat	Piment-d'Espelette	Zitronenpfeffer
Kampot rouge Pfeffer	Maldon Sea Salt	

Für das Ratatouille:

1 Staudensellerie mit grün	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika	1 kleine Zucchini	1 kleine Aubergine
2 Strauchtomaten, ca. 5 cm	Lavendelblüten	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Dose stückige Tomaten
1 EL Tomatenmark	150 g Butterschmalz	250 ml Olivenöl
1 kl. Flasche Bärlauch Würzöl	Xanthan	1 EL Zucker
Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für die Maisplätzchen:

1 Dose Süßmais à 350 g	1 Ei	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
100 g Butterschmalz	30 g Mehl	1 TL Kartoffelstärke
Muskatnuss	Salz	Kampot rouge Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Abrieb
200 ml Sahne	1 EL Tomatenmark	200 ml Lammfond
200 ml Wildfond	200 ml kräftigen Rotwein	100 ml roten Portwein
4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin	1 TL Wacholderbeeren
1 TL gemahlene Piment	250 g kalte Süßrahmbutter	Butter
1 TL Xanthan	Salz	Kampot rouge Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian	1 Zweig Basilikum	Kapuzinerkresse mit Blüten
-----------------	-------------------	----------------------------

Für das Lamm:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Lammlachse längs zu einer flachen Fleischscheibe auf der Aufschnittmaschine (ca. 7 mm dick) als Roulade aufschneiden. Parmesan reiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, im Blitzhacker zerkleinern und mit Pankobrösel, Knoblauch, Zitronenzesten, Parmesan und weicher Butter vermischen.

Kurz in einer Pfanne anrösten.

Fleisch dünn mit Rosmarin, Thymian, Senfsaat, Piment, Piment despelette, Salz und Zitronenpfeffer würzen und dünn mit Senf bestreichen. Nun die Kräutermasse nicht zu dick auf das Lamm streichen.

Zu einer Roulade aufrollen, mit Pancetta umwickeln und fixieren. Kurz in einer Pfanne scharf anbraten und für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Herausnehmen, in Alufolie einwickeln und zur Seite legen.

Für das Ratatouille:

Gemüse waschen, trockentupfen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In Öl zuerst die Zwiebelstücke hell anschwitzen und dann die Paprikastücke dazugeben.

Nun das restliche Gemüse, Lavendelblüten, Knoblauch und Piment despelette, Salz und Pfeffer zufügen, kurz mischen und bei reduzierter Hitze Röstaromen entstehen lassen.

Stückige Tomaten mit Tomatenmark mischen und dem Gemüse zugeben. Köcheln lassen, jedoch sollte alles noch Biss haben.

Für die Maisplätzchen:

Mais im Sieb abtropfen lassen und etwas Maiswasser auffangen. Aus Ei, Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Maiswasser einen dickflüssigen Teig anrühren und mit dem Mais vermischen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Setzringe hineinstellen und mit der Masse ca. 1,5 cm hoch befüllen. Nachdem die Unterseite goldbraun angebraten ist, die Setzringe drehen und die Masse nach unten in die Pfanne drücken. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten. Mit dem Flambierer kurz vor dem Servieren abflämmen.

Für die Sauce:

Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Beide im Topf in Butter etwas Farbe nehmen lassen, zwei EL Tomatenmark darin anschwitzen, mit Rotwein und Portwein ablöschen und reduzieren lassen.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lamm- und Wildfond zufügen, dann Thymian, Rosmarin, Wacholderbeeren, gemahlene Koriandersaat und gemahlene Piment zugeben und reduzieren. Ein Stück Zitronenschale mitkochen.

Abseihen und zurück in den Topf geben. Xanthan zufügen und mit einem Stabmixer aufschlagen. Nun bei geringer Temperatur mit eiskalter Butter aufmontieren.

Final mit Sahne, Salz, rotem Pfeffer, Zitronenpfeffer, gemahlenem Thymian und Rosmarin abschmecken.

Für die Garnitur:

Ratatouille mit frischem Thymian, Basilikum, Kapuzinerkresse und Blüten dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wilfried Neudecker am 23. Juni 2020

Meer

Flusskreb-Étouffée mit Reis und Tomaten-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für das Étoufflée:

250 g geschälte Flusskrebse	30 Flusskrebsskarkassen	$\frac{1}{4}$ grüne Paprika
25 g Knollensellerie	1 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
Butter	60 ml trockener Weißwein	2 EL Krebspaste
3 Zweige Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	20 g Mehl
3 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

150 g Patna-Reis	Salz
------------------	------

Für den Salat:

300 g Rispen Tomaten	1 mittelreife Mango	1 kleine rote Peperoni
1 Limette	4 Zweige Koriander	2 EL Pflanzenöl

Für das Étoufflée:

Die Flusskrebse putzen und beiseite stellen. Karkassen mit Köpfen in ca. 400 ml Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Mehl einrühren und langsam ca. 25 Minuten braun werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln fein hacken und Knoblauch pressen. Paprika putzen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Sellerie putzen, schälen und ebenfalls würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Sellerie zur Mehlschwitze geben und für ca. 2 Minuten braten. Alles mit Weißwein ablöschen, dann nach und nach ca. 200 ml hergestellten Flusskrebssfond einrühren. Einköcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Krebspaste abschmecken.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Fein hacken.

Butter in einem Topf auslassen, Krebsfleisch und Kräuter dazugeben und alles in der Butter schwenken. Krebsfleisch anschließend unter das Étoufflée heben.

Für den Reis:

Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin für ca. 20 Minuten garen.

Für den Salat:

Limette halbieren und Saft auspressen. 1 Esslöffel Limettensaft mit Öl verrühren. Tomaten kreuzweise einschneiden und für 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Tomaten in Eiswasser abschrecken. Dann enthäuten und in Achtel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten, Mango, Peperoni und Koriander vermengen und mit der Limetten-Öl-Mischung vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Achim Waldek am 17. Februar 2020

Gefüllte Teigtaschen mit Flusskrebsen und Ricotta

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g doppelgr. Weizenmehl 4 Eier 1 Prise Salz

Für die Füllung:

200 g Flusskrebsfleisch 2 Schalotten 2 Knoblauchzehen
1 Zitrone 200 g Ricotta 100 ml trockener Weißwein
1 Zweig Dill 50 g Butter Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

150 g geräuch. Ricotta 150 g Butter 1 Zweig Dill

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie 2 Zweige Dill 2 Zweige Basilikum
1 EL Balsamicoessig 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Teig:

Drei Eier trennen. Eigelbe und ein ganzes Ei, Mehl und Salz vermischen und zu einem Teig verkneten. Diesen in einer Klarsichtfolie einwickeln und für ca. 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Für die Füllung:

Schalotten und Knoblauch abziehen und feinhacken.

Krebsfleisch fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin schwenken. Krebsfleisch hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Diesen reduzieren lassen und die Masse auskühlen lassen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Den Abrieb und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Die Masse in eine Schüssel geben und mit Ricotta und Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Teigtaschen:

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf einem Brett flach drücken und ca. 5 cm große Stücke abschneiden. Diese mit einer Nudelmaschine in dünne Blätter verarbeiten. Mit einem Servierring (ca. 8 cm Durchmesser) Kreise ausstecken. Je einen Teelöffel Füllung in der Mitte platzieren und die Ränder fest aneinanderdrücken.

In kochendem Salzwasser ziehen lassen, bis die Teigtaschen oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun erhitzen.

Diese Nussbutter über den Teigtaschen verteilen. Ricotta hobeln und zusammen mit etwas Dill auch darüber streuen.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 27. Februar 2020

Paella mit Meeresfrüchten

Für zwei Personen

4 Riesengarnelen (Kopf, Schale)	4 Riesengarnelen	100 g Miesmuscheln
3 kleine Tintenfischtuben	200 g Arborio Reis	100 g grüne Bohnen
100 g TK Erbsen	3 Knoblauchzehen	2 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Peperoni	1 Zitrone
200 g gehackte Tomaten	800 ml Fischfond	20 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ TL Safranpulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Die Tintenfischtuben waschen und von Innereien und dem Rückgrat befreien. Säubern, trocken tupfen und die Tuben in Ringe schneiden.

Küchenfertige und ganze Garnelen waschen und trocken tupfen. Bei den ganzen Garnelen mit einem Messer den Rücken und Bauch entlang schneiden und den Darm entfernen. Danach Tintenfischringe mit allen Garnelen zusammen für ca. 3 Minuten in Öl anbraten und beiseitelegen. Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Paprika und Peperoni waschen, aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika würfeln, Peperoni in Ringe schneiden. Grüne Bohnen waschen, abtupfen und von den Enden befreien.

Im Bratensatz der Garnelen Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Olivenöl anbraten. Dosen-tomaten, Peperoni und Safran hinzugeben. Den Reis ebenfalls hinzufügen und mit Fond und Weißwein aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. 20 min kochen und 3 Minuten vor Schluss die Erbsen und Bohnen hineingeben.

Währenddessen die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren.

Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen.

Sobald der Reis gar ist, die küchenfertigen Garnelen und Tintenfischringe unter den Reis rühren. Zum Schluss die Muscheln auf den Reis geben und mit den ganzen Garnelen garnieren. Eine Zitrone in Spalten schneiden und dazulegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Popov am 11. März 2020

Riesen-Garnelen im Koriander-Sud, Erbsen, Zuckerschoten

Für zwei Personen:

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen Rapsöl, Salz

Für den Koriander-Sud:

200 g Erbsen 1 Schalotte 150 ml Gemüsefond

20 g frischer Koriander 1/2 TL Matcha-Pulver Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten 1 Prise Zucker Butter

Für das Minz-Chili-Öl:

1/2 Knoblauchzehe 1 Piri Piri Chilischote 1 Limette

200 ml Rapsöl 10 g Minze Salz

Für die Garnitur:

1 Beet Shiso-Kresse 1 Prise Chilifäden

Für die Garnelen:

Die Riesengarnelen waschen, trockentupfen und ggf. vom Darm befreien.

Garnelen in einer Pfanne in Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Anschließend mit Salz würzen.

Für den Koriander-Matcha-Sud:

Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Erbsen dazugeben und alles kurz anschwitzen lassen. Mit Gemüsefond ablöschen. Matcha-Pulver einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kurz vor dem Servieren unter den Sud heben.

Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten waschen und putzen. In Butter und einer Prise Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen.

Für das Minz-Chili-Öl:

Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischote waschen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls grob hacken. Minze abbrausen und trockenwedeln. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und Schale abreiben. Knoblauch, Chili, Minze und Limettenabrieb mit Rapsöl zu einem Öl verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Kresse aus dem Beet schneiden und das Gericht damit garnieren. Zum Schluss Chilifäden drüberstreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 10. Juni 2020

Rind

Esterházy-Rostbraten mit Wurzel-Gemüse, Serviettenknödel

Für zwei Personen

Für Rostbraten und Gemüse:

2 Scheiben Roastbeef	1 orange Karotte	1 gelbe Karotte
$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 Petersilienwurzel	1 Stange Porree
1 Schalotte	30 g Frühstücksspeck	1 TL kleine Kapern
2 mittelgroße Kapernäpfel	1 EL Estragonsenf	70 ml Sahne
70 g saure Sahne	50 ml Weißwein	40 ml weißer Portwein
150 ml Rinderfond	1 EL Gewürzgurkensaft	$\frac{1}{2}$ Zitrone
20 g glattes Mehl	4 g Butter	Piment-d'Espelette
1 Lorbeerblatt	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Knödel:

200 g Knödelbrot	2 Eier	200 ml Milch
50 g Porree	20 g Butter	4 Zweige glatte Petersilie
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Scheibe Frühstücksspeck

Für Rostbraten und Gemüse:

Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Schalotte abziehen und feinhacken. Karotten und Sellerie schälen.

Roastbeef, Porree, Frühstücksspeck, Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der kleinen Kapern fein hacken. Schalotte und in Streifen geschnittenes Wurzelwerk in etwas aufgeschäumter Butter kurz andünsten und herausheben, mit Weißwein ablöschen und mit dem Rinderfond aufgießen. Zitrone waschen und Schale abreiben. Weißen Portwein, Kapern, Piment d'Espelette, Zitronenschale und Lorbeerblatt zugeben und etwas einkochen.

Rostbeef in einer Pfanne kurz beidseitig anbraten und im Ofen ruhen lassen. Bratensaft mit dem Saucenansatz ablöschen, Sahne, saure Sahne, Senf und Mehl glattrühren und in die Sauce einmengen.

Aufkochen und sämig einreduzieren lassen.

Restliche kleine Kapern in tiefem Fett frittieren und auf die Seite legen.

Wurzelstreifen in die Sauce einmengen, durchrühren und mit Gewürzgurkensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knödel:

Milch erhitzen, den Porree klein schneiden und in der Butter anschwitzen, Knödelbrot mit der Milch übergießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Angeschwitzten Porree, Eier (ev. Eiweiß zu Schnee schlagen), Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben und gut durchmischen. Aus dem Knödelteig eine Rolle formen in einer Stoffserviette einrollen und in siedendem Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen. Auspacken, in Scheiben schneiden und in etwas Butter kurz braten.

Für die Garnitur:

Frühstücksspeck in einer Pfanne kross braten.

Das Gericht geschichtet auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 24. Februar 2020

Rettich-Salat, Roastbeef, Rucola-Pesto, Kartoffel-Locken

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

500 g Roastbeef	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig glatte Petersilie	1 EL Butter	Erdnussöl
grobes Salz	Salz	

Für den Rettichsalat:

1 großer weißer Bierrettich	1 Apfel	1 Zitrone
Salz		

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	2 Eier	1 EL Dijonsenf
2 EL Crème Fraîche	1 EL weißer Balsamico	150 ml Olivenöl
100 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für das Pesto:

1 Bund Rucola	1 EL Sonnenblumenkerne	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffellocken:

1 festk. Kartoffel	250 ml Erdnussöl	Salz
--------------------	------------------	------

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Roastbeef salzen und in einer Pfanne mit etwas Erdnussöl, Rosmarin und Knoblauch von allen Seiten anbraten. In eine feuerfeste Form geben und für ca. 20 Minuten im Ofen ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und eine Nussbutter herstellen. Petersilie kleinhacken und darin geben. Fleisch darin schwenken und mit grobem Salz bestreuen.

Für den Rettichsalat:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Rettich und Apfel waschen, trockentupfen, schälen und mit einer Küchenreibe grob reiben. In einer Schüssel mit Zitronensaft und etwas Salz vermischen.

Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ein Ei trennen und Eigelb und ein ganzes Ei in ein Gefäß mit Senf, Crème Fraîche, Salz, etwas Sonnenblumen- und Olivenöl geben und mit einem Mixstab aufmixen.

Nach und nach Öl einarbeiten und mit Zitrone und Salz abschmecken. Die Mayonnaise zum Rettich geben und alles gut mit einander vermengen.

Etwas ziehen lassen.

Für das Pesto:

Rucola waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Rucola, Sonnenblumenkerne, Zitronensaft und Olivenöl in einen Standmixer geben und zu einem feinen Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffellocken:

Kartoffel schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. In heißem Erdnussöl herausfrittieren und mit Meersalz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 26. Februar 2020

Rinder-Filet mit Rotwein-Soße, Grießknödeln, Rosenkohl

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfiletspitze	3 Zweige Thymian	3 Zweige Majoran
2 Zweige Rosmarin	200 g Biokräuter Heu	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Grießknödel:

250 g Weizengrieß	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
50 ml Sonnenblumenöl	Salz	

Für die Sauce:

5 Schalotten	200 ml trockener Rotwein	100 ml roter Portwein
200 ml Rinderfond	2 Zweige Thymian	2 Zweige Estragon
50 g Butter	15 g Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Rosenkohlblätter:

6 Köpfe Rosenkohl	20 g Butter	Salz
-------------------	-------------	------

Für das Rinderfilet:

Die Kräuter abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die frisch gehackten Kräuter kurz einrühren. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und in der Kräuterbutter von allen Seiten mit diesem Gemisch bedecken.

Heu mit Wasser befeuchten und auf einer Klarsichtfolie verteilen. Filet damit umwickeln und gut zudrehen.

Für 20 Minuten bei 100 Grad im Dampfgarer lassen. Dann diese Rolle für drei Minuten nachziehen lassen.

Für die Grießknödel:

Grieß mit dem Öl und 250 ml Wasser vermischen, salzen und durchziehen lassen. Rosmarin feinhacken und die Hälfte unter die Menge mischen. Einen Topf mit Wasser füllen, kräftig salzen, und zum Kochen bringen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in den Topf geben. Knoblauch andrücken. Gewürznelken, Lorbeerblatt und angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Hände befeuchten und ca. 5 cm große Knödel formen.

Diese im kochenden Wasser ziehen lassen, bis sie aufsteigen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die andere Hälfte des feingehackten Rosmarin kurz anrösten und die Knödel darin kurz wenden.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen und in grobe Stücke zerteilen. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Zucker hinzugeben. Schalotten darin anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen. Thymian und Estragon feinhacken, hinzugeben und mit Rinderfond reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rosenkohlblätter:

Die einzelnen Blätter des Rosenkohls herunterzupfen und für 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Danach die Blätter kurz in kaltes Wasser geben. Butter in eine Pfanne geben und die Blätter kurz darin anbraten. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 25. Februar 2020

Rinder-Filet mit Schmand-Soße, Rösti und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml Sahne 100 g Crème-fraîche 100 g Schmand
1 TL Senf 2 grüne milde Peperoni 1 rote milde Peperoni
1 Chilischote 1 Prise Zucker Chilipulver
Paprikapulver Salz Pfeffer

Für die Rösti:

300 g festk. Kartoffeln 1 Ei 1 Zwiebel
Butterschmalz Salz Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke $\frac{1}{2}$ Bund Dill 1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel 2 EL Crème-fraîche Salz, Pfeffer

Für das Rinderfilet:

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Pfanne in Butterschmalz kurz anbraten, einmal wenden und in Alufolie im Backofen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Bratensatz aufheben.

Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Für die Sauce:

Sahne, Crème fraîche, Schmand, Zucker und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten in die Rinderfiletpfanne geben und erhitzen.

Peperoni und Chili waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und in 1 cm große Stücke schneiden. Chili und Peperoni mit in die Sauce geben und köcheln lassen.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel abziehen, klein schneiden und unter die Kartoffeln heben. Ei trennen und Eigelb ebenfalls unterrühren. Kartoffelmasse mit Salz und Pfeffer würzen, kleine Taler daraus formen und in einer Pfanne in Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Für den Gurkensalat:

Gurke schälen und mit Hilfe einer Reibe in feine Scheiben schneiden.

Mit Salz würzen, etwas einziehen lassen, Gurken ausdrücken und ausgetretenes Wasser abschütten.

Knoblauch abziehen und eine Hälfte fein hacken. Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebeln und Dill mit den Gurken und Crème fraîche vermischen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heinz Löhner am 18. März 2020

Rinder-Filet mit Szechuanpfeffer, Soße, Kartoffel-Gratin

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets, à 150 g	15 g Szechuanpfeffer	3 große Orangen
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Olivenöl	Salz

Für die Sauce:

2 rote Zwiebeln	20 g Ingwer	1 rote Chilischote
100 ml Pflaumenwein	2 EL dunkle Sojasauce	1 TL flüssiger Honig
100 ml Geflügelfond	15 g ganze Rosa Beeren	

Für das Kartoffelgratin:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	125 ml Sahne
125 ml Milch	1 Muskatnuss	50 g milder Gouda
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

250 g Zuckerschoten	20 g Butter	50 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für das Rinderfilet:

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Szechuanpfeffer grob zerstoßen. Rinderfilets waschen, trockentupfen, salzen und rundum in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. In Alufolie wickeln und im Backofen ruhen lassen bis die Kerntemperatur 55°C erreicht ist.

Orangen mit einem Messer schälen, filetieren und zwei Minuten mit in den Ofen geben und erhitzen. Koriander abbrausen, trocken tupfen und bis auf zwei Zweige fein hacken. Filet aus der Alufolie nehmen, mit Koriander und Orangen belegen. Szechuanpfeffer über das Rinderfilet streuen.

Für die Sauce:

Für die Sauce Zwiebeln abziehen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln, Ingwer, Chili, Pflaumenwein, Sojasauce, Honig und Geflügelfond in einen Bräter geben und langsam einköcheln lassen.

Rosa Beeren entweder ganz der Sauce hinzufügen oder mörsern und auf das Rinderfilet geben.

Für das Kartoffelgratin:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen und schälen. Mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln. Milch und Sahne vermischen.

Eine kleine Auflaufform mit Butter ausfetten und Kartoffeln reinschichten.

Knoblauchzehe abziehen, durch eine Presse auf die Kartoffeln drücken und mit Milch-Sahne-Gemisch aufgießen. Salzen und pfeffern und etwas Muskatnuss drüber reiben. Käse reiben und über das Gratin streuen. Im Backofen etwa 25 Minuten garen.

Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten waschen, Stielansätze abschneiden und Fäden an der Seite abziehen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zuckerschoten darin schwenken, Temperatur reduzieren, mit Gemüsefond ablöschen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Mayer-Pendl am 18. März 2020

Rinder-Rouladen mit Kartoffel-Püree und Möhren

Für zwei Personen

Für die Rouladen:

2 Sch. Rinderrücken, 1 cm dick	100 g Kalbshack	1 Toastbrot-scheibe
80 g gekoch. Hinterschinken	1 Zitrone, 1 Msp. Schale	80 g Essiggurken
50 g getrock. weiche Tomaten	100 ml Sahne	2 TL scharfer Senf
Olivenöl	Chiliflocken	Salz

Für Sauce und Gemüse:

2 Scheiben Bacon	1 Zwiebel	1 Stange Lauch
3 mittelgroße Karotten	100 g Knollensellerie	150 ml kräftiger Rotwein
300 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark	100 g Puderzucker
1 EL Speisestärke	1 Vanilleschote	1 Stück Zimtrinde
1 Lorbeerblatt	1 Sternanis	3 Pimentkörner
$\frac{1}{4}$ TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	

Für die Rouladen:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	2 EL Butter
2 cm Ingwer	Chili	Salz

Für das Püree:

5 mehligk. Kartoffeln	200 ml Milch	200 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für die Möhren:

3 Bundmöhren, mit Grün	2 EL Butter	200 ml Gemüsefond
Zucker	Salz	

Für die Rouladen:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Toastbrot quer auseinanderschneiden, sodass 2 dünne Scheiben entstehen, und diese in kleine Würfel schneiden. Brotwürfel auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Schinken in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden.

Essiggurken und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Kalbshack mit Sahne und Senf in einen Mixer geben. Zitrone waschen und Schale abreiben. Masse mit Zitronenschale, Chili und Salz würzen.

Brotwürfel, Schinken, Essiggurken und getrocknete Tomaten unterrühren und kaltstellen.

Rindsscheiben zwischen zwei Lagen geölter Frischhaltefolie etwas dünner klopfen. Die Kalbsmasse darauf streichen, dabei die Ränder frei lassen und nach innen schlagen. Das Fleisch von der schmalen Seite her aufrollen und mit Rouladennadeln feststecken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Rouladen bei milder Hitze rundum anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Für Sauce und Gemüse:

Zwiebel abziehen, Karotten, Lauch und Sellerie schälen und alles in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Puderzucker in einem Bräter bei milder Hitze hell karamellisieren, Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten.

Wein dazu gießen und sämig einkochen lassen. Piment, Koriander, Pfeffer, Vanille, Sternanis, Zimt und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Fond auffüllen. Bacon hinzufügen und alles erhitzen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet.

Für die Rouladen:

Zitrone waschen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Rouladen in die Sauce legen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich schmoren. Nach 15 Minuten 1 Knoblauchzehe, 2 Ingwerscheiben und Zitronenschale dazugeben und mitziehen lassen. Rouladen aus der Sauce nehmen, die Nadeln entfernen und die Rouladen warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, das Gemüse etwas ausdrücken und entfernen. Kalte Butter unter die Sauce rühren, mit Chili und Salz würzen und Rouladen darin warm halten.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Durch eine Presse drücken mit Milch, Muskatnussabrieb, Salz und Butter vermengen **Für die Möhren:** Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün stehen bleibt. Butter mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf erhitzen. Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Fond angießen. Bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und das Gemüse glänzt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 23. Juni 2020

Salat

Tomaten-Mango-Salat

Für zwei Personen

300 g Rispentomaten 1 mittelreife Mango 1 kleine rote Peperoni
1 Limette 4 Zweige Koriander 2 EL Pflanzenöl

Limette halbieren und Saft auspressen. 1 Esslöffel Limettensaft mit Öl verrühren. Tomaten kreuzweise einschneiden und für 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Tomaten in Eiswasser abschrecken. Dann enthäuten und in Achtel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten, Mango, Peperoni und Koriander vermengen und mit der Limetten-Öl-Mischung vermengen.

Achim Waldek am 17. Februar 2020

Schwein

Sauerkraut-Auflauf, Kartoffel-Püree, Kasseler, Sahne-Soße

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

400 g Kartoffeln	1 EL Butter	4 EL Milch
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Sauerkraut:

250 g Sauerkraut	1 Zwiebel	50 g Speckwürfel
2 EL Butterschmalz	1 Lorbeerblatt	2 Nelken
2 Wacholderbeeren	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für Fleisch und Sauce:

2 Scheiben Kasseler	100 ml Sahne	Butterschmalz
---------------------	--------------	---------------

Für die Sauce:

1 TL Stärke	Salz	Pfeffer
-------------	------	---------

Für die Kruste:

20 g Paniermehl	20 rote Weintrauben	2 EL Butter
-----------------	---------------------	-------------

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden und garen. Nach ca. 20-30 Minuten abgießen und ausdampfen.

Butter, Milch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, die heißen Kartoffeln drauf geben und zu einem Püree verrühren.

Für das Sauerkraut:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. In einem Topf mit Schmalz die Zwiebel und Speckwürfel auf mittlerer Temperatur anbraten. Zucker einrühren und etwas karamellisieren lassen.

Das Sauerkraut und die Gewürze dazu geben und ca. 10-15 Minuten schmoren lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für Fleisch und Sauce:

Kasseler kurz von beiden Seiten in der Pfanne in Butterschmalz anbraten, Sahne und Weißwein eingießen und Fleisch bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten darin ziehen lassen.

Für die Sauce:

Fleisch aus der Pfanne nehmen. Sauce aus der Pfanne einreduzieren lassen und ggf. mit Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kruste:

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Auf dem Boden das Sauerkraut verteilen, darüber das Kartoffelpüree glattstreichen. Auf das Kartoffelpüree erst das Paniermehl, dann die halbierten Weintrauben und dann die Butterflöckchen geben. Auflauf im Ofen bei Grilltemperatur für ca. 5 Minuten überbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 24. Februar 2020

Schweine-Lendchen im Speckmantel. Spätzle und Möhren

Für zwei Personen

Für die Spätzle:

200 g Mehl	50 g Weichweizengrieß	2 Eier
1 EL Speisesalz	2 EL Butter	

Für die Lendchen:

325 g Schweinefilet	100 g Bacon	50 g Schinkenspeck
200 ml Sahne	50 ml Crème-fraîche	100 ml Fleischfond
100 ml trockenen Weißwein	3 EL eingel. grünen Pfeffer	1 EL Mehl
20 g kalte Butter	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

250 g Möhren mit Grün	1 Vanilleschote	20 g Butter
1 TL Honig	1 Prise Salz	125 ml Gemüsefond
Pfeffer		

Für die Spätzle:

Mehl, 125 ml Wasser, Grieß, Eier und Salz miteinander vermengen, gut durchschlagen und Teig kurz ruhen lassen. Salzwasser zum Kochen bringen und Teig mit der Spätzlespresse oder mit dem Brett hinein schaben, kurz aufkochen lassen, abschöpfen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Spätzle vor dem Servieren kurz darin schwenken.

Für die Lendchen:

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet waschen und trockentupfen. Baconscheiben überlappt auslegen, das Filet darauflegen, einrollen und mit Küchengarn oder mit Rouladennadeln fixieren. Filet ca. 6 Minuten von allen Seiten in einer Pfanne in Rapsöl kross anbraten, anschließend im Backofen bis zur Kerntemperatur von 58°C ziehen lassen. Bratensatz aufheben.

Schinkenspeck würfeln und im Bratsud der Schweinefilet-Pfanne anbraten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Sahne und Fond dazu geben und weiter einkochen. Salzen und pfeffern und eingelegten grüner Pfeffer unterrühren. Am Ende kalte Butter untermixen und ggfs. mit Mehl abbinden.

Für die Möhren:

Möhren so putzen und schälen, dass noch ein kleines Stück vom Grün stehen bleibt. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Butter mit Honig, Salz und Vanille in einem Topf erhitzen.

Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Fond dazugeben und bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren glänzen.

Für perfekt glasierte Möhren braucht es nicht nur Fett, sondern auch Wasser oder Fond. Wenn nämlich eine gleichmäßige Emulsion entsteht, bekommt man am Ende eine Möhre, die nicht nur durch das Fett glänzt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Mayer-Pendl am 16. März 2020

Schweine-Schnitzel japanisch, Miso-Soße, Reis, Weißkohl

Für zwei Personen

Für das Katsu (Schnitzel):

2 Schweineschnitzel	2 Eier	2 EL Mehl
2 EL Panko-Paniermehl	Salz	Pfeffer, Öl

Für die Miso-Sauce:

90 ml Fischfond	1,5 EL rote Miso-Paste	0,5 EL weiße Miso-Paste
1 EL Sake	1,5 EL Mirin	2 EL Zucker

Für den Reis:

200 g Sushi-Klebreis	$\frac{1}{4}$ Weißkohl	2 kleine Tomaten
Gerösteter Sesam		

Für das Katsu (Schnitzel):

Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und je nach Größe mehrfach einschneiden. Eier, Mehl und Panko-Paniermehl jeweils in eine breite flache Schüssel füllen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen.

Die Schnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander die Schnitzel durch das Mehl und durch die Eier ziehen und schließlich mit Panko-Paniermehl bedecken.

Öl in eine hohe Pfanne füllen und die Schnitzel hineingeben, so dass sie komplett mit Öl bedeckt sind. Nun die Pfanne erhitzen und die Schnitzel solange darin frittieren bis sie etwas gebräunt sind. Danach herausnehmen.

Den Sesam in einer Pfanne kurz anrösten. Einen Teil für den Klebreis zurücklegen. Die Schnitzel kurz vor dem Servieren je nach Krossheit evtl.

kurz nachfrittieren und in Streifen schneiden.

Für die Miso-Sauce:

Für die Miso-Sauce den Fischfond zusammen mit der roten und weißen Miso-Paste (am besten Mithilfe eines Sieb hinzufügen um Klumpen zu vermeiden!), Reiswein, Mirin und Zucker zusammen bei niedriger Temperatur aufkochen. Hin und wieder umrühren bis eine geschmeidige Sauce entstanden ist.

Für den Reis:

Den Reis in einem kleinen Topf mit 2 Tassen Wasser kochen. Den Weißkohl fein raspeln. Die Tomaten waschen und halbieren.

Etwas Reis in eine große Schale füllen. Darauf ca. eine Handvoll geraspelten Weißkohl verteilen. Die Schnitzelstreifen darauf legen und etwas Miso-Sauce darauf verteilen. Die Bowl mit etwas geröstetem Sesam bestreuen, mit Salz würzen und die Tomate als Deko dazulegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 05. März 2020

Soßen

Portwein-Orangen-Soße

Für zwei Personen

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer
1 Zweig Thymian	100 ml weißer Portwein	100 ml Kalbsfond
1 Orange	1 TL Mehl	1 TL Honig
70 g kalte Butter	1 Lorbeerblatt	Piment-d'Espelettes
Salz	Pfeffer	

Schalotte abziehen und feinschneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Honig in der Pfanne karamellisieren, geschälte Schalotten, angedrückte Knoblauchzehe, Ingwer, Lorbeerblatt und Thymianzweig zugeben, kurz durchrühren und mit der Hälfte des Portweins ablöschen, einkochen, wieder mit Portwein ablöschen, einkochen und dann den Kalbsfond zugeben und reduzieren. Orange waschen und Zesten abreiben. Orange halbieren und Saft auspressen. Sauce mit Orangensaft, Zesten, Salz, Pfeffer und Piment despelettes abschmecken. Abseihen und mit Butter aufmontieren, eventuell mit einer Butterkugel (Mehl und Butter verknetet) binden. Erneut abschmecken.

Gerda Frauenlob am 25. Februar 2020

Suppen

Artischocken-Creme-Süppchen mit Kräuter-Lamm, Polenta

Für zwei Personen

Für das Süppchen:

2 Artischocken	2 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
0,5 Zitrone, 1 EL Saft	200-300 ml Sahne	25 g Butter
2 EL Olivenöl	200-300 ml Geflügelfond	1-2 TL Stärke
Salz	Pfeffer	

Für die Rosmarin-Polenta:

30 g instant Polenta	100 ml Milch	30 g Parmesan
50 g Sahne	200 ml Geflügelfond	1 Zweig Rosmarin
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Parmesanchip:

2 EL geriebenen Parmesan

Für das Lamm:

2 Lammlachse	3 EL Olivenöl	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	0,5 halbe Zitrone (Saft, Zesten)
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Oliven-Jogurt-Dip:

1 Knoblauchzehe	5 Kalamata-Oliven	200 g griech. Jogurt
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Minze	0,5 TL Koriandersamen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Für das Süppchen:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zitrone auspressen, Knoblauch abziehen und andrücken. In einem Topf 1 Liter Wasser mit den angedrückten Knoblauchzehen, Zitronensaft, 0,5 TL Salz und dem Olivenöl zum Kochen bringen.

Stiel, äußere Blätter und unteren Teil der Artischocke entfernen.

Die inneren Blätter unmittelbar über dem Artischockenherz abschneiden, dem Sud hinzufügen und mitkochen. Artischockenherzen von Blattresten und Heu befreien und mit in den Sud geben und garen. Hin und wieder einen Geschmackstest machen. Der Sud soll nicht bitter werden, gegebenenfalls Sud von der Herdplatte nehmen.

Temperatur etwas reduzieren. Gegarte Artischockenherzen aus dem Sud nehmen und beiseitelegen. Sud abgießen und dabei den Fond auffangen.

Zwiebeln abziehen und hacken.

In einem anderen Topf Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.

Mit Gemüsefond und 2-3 Kehlen Artischocken-Fond ablöschen. Einen Teil der Sahne hinzugießen und aufkochen. Nach ein paar Minuten alles durch ein Sieb geben. Geschmacksprobe machen und gegebenenfalls Sahne und Sud nachgießen.

Stärke mit etwas Sahne verrühren und damit die Suppe abbinden. Erneut erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Artischockenherzen in Tortenstücke klein schneiden. Suppe mit dem Zauberstab kurz vorm Servieren aufschäumen.

Für die Rosmarin-Polenta:

Milch, Geflügelfond und Rosmarin zusammen aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Polenta hinzufügen und unter ständigem Rühren erneut aufkochen. Topf vom Herd nehmen.

Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten quellen lassen. Hin und wieder umrühren. Parmesan reiben und Sahne locker aufschlagen.

Rosmarinweig entfernen, Parmesan und Sahne unterheben.

Für den Parmesanchip:

Je einen Esslöffel geriebenen Parmesan auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 8 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Lamm:

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und in ein wenig Olivenöl mit einem Zweig Rosmarin und Thymian rundherum scharf anbraten.

Im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten (je nach Größe) auf 56 Grad Kerntemperatur garen.

Rosmarin, Thymian und Petersilie klein hacken und in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl, Saft der Zitrone und Zesten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lamm aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren Fleisch in Tranchen schneiden und mit der Kräuterölmischung garnieren.

Für den Oliven-Jogurt-Dip:

Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Jogurt vermischen.

Kräuter und Oliven grob zerkleinern und hinzufügen.

Koriandersamen mit dem Mörser zerkleinern und hinzufügen.

Alles mit dem Zauberstab zu einem cremigen Dip verarbeiten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Olivenöl leicht einrühren.

Für die Garnitur:

Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 25. Juni 2020

Kartoffel-Suppe mit Schmalz-Brot

Für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

400 mehlig Kartoffeln	2 Würstchen	100 g Räucherspeck
100 g Sellerie	2 große Möhren	1 Petersilienwurzel
1 Stange Porree	2 Zwiebeln	½ Becher saure Sahne
1 L Fleischfond	1 Bund Petersilie	2 Lorbeerblätter
1 TL Majoran	1 TL Liebstöckel	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

100 g Vollkorn-Dinkelmehl	1 TL Backpulver	1 TL Backmalz
Salz		

Für den Schmalz:

40 g Schweineschmalz	1 Zwiebel	1 Apfel
Salz		

Für die Kartoffelsuppe:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Sellerie, Möhren und Petersilienwurzel schälen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und zusammen mit dem Speck in kleine Würfel schneiden.

Sellerie-, Möhren-, und Petersilienwurzelwürfel in noch kleinere Würfel schneiden. Würstchen in Scheiben schneiden. Speck in einem Topf nicht zu braun auslassen. Lorbeerblätter abzupfen und mit den Zwiebeln zum Speck geben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Kartoffel- und Gemüsewürfel untermengen. Salz, Pfeffer, Majoran und Liebstöckel darüber streuen. Alles bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten, Fond angießen, alles gut vermengen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken, mit den Würstchen zur Suppe geben und alles einen Moment ziehen lassen. Vorm Servieren saure Sahne einrühren.

Für das Brot:

Mehl, Backpulver, Backmalz, ½ TL Salz, und eine halbe Tasse Wasser vermengen und zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Teig zwei längliche Brötchen formen. Auf das Backblech legen und 16 Minuten backen.

Für den Schmalz:

Schmalz im Topf flüssig werden lassen. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zwiebel abziehen, sehr klein würfeln und mit den Apfel-Würfeln zum Schmalz geben. Köcheln lassen, bis es etwas angebräunt ist. Salzen, in eine kleine Schüssel geben und erkalten lassen. Vorm Servieren auf das frische Brot streichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 20. Januar 2020

Lauch-Creme-Suppe, Kartoffel-Chips, Senf-Crème-fraîche

Für zwei Personen:

Für die Suppe:

2 Stangen Lauch	1 Schalotte	50 ml halbtrockener Weißwein
400 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	50 g Butter
Butter Rapsöl	1 Muskatnuss	Salz Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

1 große festk. Kartoffel Öl

Für die Crème-fraîche:

60 g Crème-fraîche 20 g körniger Dijon-Senf Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

Den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Klein schneiden. Eine Handvoll Lauch zur Seite legen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Lauch und Schalotte in einem Topf in Rapsöl anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen.

Suppe fein pürieren und Butter und Sahne zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den beiseitegelegten Lauch in einer Pfanne mit Butter kurz anschwitzen und die Suppe damit garnieren.

Für die Kartoffelchips:

Kartoffel waschen und in dünne Scheiben schneiden. In heißem Fett knusprig ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Crème-fraîche:

Crème fraîche und Senf zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 09. Juni 2020

Schwammerl-Suppe mit Heiden-Sterz und Knusper-Grammeln

Für zwei Personen

Für den Heidensterz:

1 Tasse Heidensterzmehl Grammelschmalz Salz

Für die Schwammerlsuppe:

200 g TK-Steinpilze 2 Schalotten 2 Knoblauchzehen

500 ml Gemüsefond 10 ml trockener Weißwein 2 EL Mehl

150 ml Sahne $\frac{1}{4}$ Bund krause Petersilie Butter

Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Knuspergrammeln:

50 g getrocknete Grammeln

Für den Heidensterz:

1 $\frac{1}{2}$ Tassen Wasser in einem Topf großzügig salzen und zum Kochen bringen. Mehl einrühren und solange ziehen lassen, bis sich Klumpen bilden. Mit einer Fleischgabel zerteilen und die Klumpen in einer Pfanne in Grammelschmalz anbraten.

Für die Schwammerlsuppe:

Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinhacken und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und bei schwacher Hitze goldig rösten.

Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen.

Steinpilze putzen, in die Suppe geben und kochen lassen, bis die Pilze bissfest sind. Sahne hinzugeben und Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und über die angerichtete Suppe streuen.

Für die Knuspergrammeln:

Pfanne erhitzen, die Grammeln knusprig braten und über die Suppe streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 05. Februar 2020

Vegetarisch

Gebackene Kutteln mit Karotten-Curry

Für zwei Personen

Für die Kutteln:

200 g vorgekochte Kutteln	150 g Pankobrösel	2 Eier
100 ml Sahne	Rinderfett	6 EL Mehl

Für das Curry:

1 mittelgroße Karotte, à 30 g	20 g Staudensellerie	2 Tomaten
20 g Lauch	1 Schalotte	150 ml Wermut
250 ml Gemüsefond	3 EL Olivenöl	1 EL scharfes Currypulver
weißer Pfeffer	Salz	

Für die Garnitur:

Radieschensprossen

Für die Kutteln:

Die Sahne und Eier verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, Eier-Sahne- Mischung und Panko aufbauen. Kutteln schneiden und zuerst in Mehl wenden, dann durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen, in Panko wenden und im heißen Rinderfett frittieren. Auf Küchenrolle abtropfen lassen.

Für das Curry:

Schalotte abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Karotte und Sellerie schälen, würfeln und von Enden befreien. Lauch putzen, die Enden entfernen und in Ringe schneiden. Tomaten zusammen mit der Karotte, Sellerie und Lauch kurz in Öl andünsten. Mit Wermut ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und ca. 15 Minuten sanft einköcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren.

Karotten-Curryfond in einen tiefen Teller geben und die frittierten Kutteln zu einem Tipi-Zelt-Türmchen auf dem Curry anrichten.

Für die Garnitur:

Sprossen auf dem Curry platzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 09. Januar 2020

Nougat-Knödel mit Orangen-Ragout

Für zwei Personen

Für die Knödel:

250 Magerquark	80 g Nougat	1 Orange
1 Zitrone	100 g Kokosflocken	1 Ei
2 EL Brösel	60 ml Rum	1 TL dunkles Kakaopulver
1 Vanilleschote	100 g feiner brauner Zucker	1 Prise Salz

Für das Orangenragout:

2 große Orangen	250 ml Orangensaft	1 EL Ahornsirup
40 ml Rum	1 Zimtstange	$\frac{1}{2}$ Sternanis
2 Nelken	1 Zweig Minze	1 TL Speisestärke
10 g Butter	1 EL feiner Zucker	

Für die Garnitur:

Puderzucker

Für die Knödel:

Die Kokosflocken im Ofen oder einer Pfanne goldbraun rösten. 50 g Nougat zerlassen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark auskratzen. Quark mit Ei, Salz, Brösel, Rum, Orangen- und Zitronenschale, dem Mark einer $\frac{1}{2}$ Vanilleschote, Kakaopulver und zerlassenen Nougat mischen und für 20 Minuten kaltstellen.

Anschließend 6 Knödel aus der Masse formen und mit je 5 g Nougat füllen. Im siedendem, mit Rum, der ausgekratzten Vanilleschote und braunem Zucker gewürzten Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Danach in Zucker und den Kokosflocken wälzen.

Für das Orangenragout:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Butter dazugeben und mit dem Orangensaft ablöschen. Zimtstange, Sternanis und Nelken dazugeben und etwas einkochen lassen. Orangen schälen und filetieren. Den eingekochten Saft mit etwas Rum abschmecken und mit Speisestärke ein bisschen binden. Mit Ahornsirup abschmecken. Die Orangenfilets kurz in der Sauce erwärmen und sofort anrichten. Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und Ragout damit garnieren.

Für die Garnitur:

Knödel mit Puderzucker bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 27. Februar 2020

Ratatouille-Maultaschen mit Oliven-Schmelze

Für zwei Personen

Für die Füllung:

2 EL Semmelbrösel	2 kleine grüne Zucchini	1 Aubergine
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	2 Knoblauchzehen
1 Ei	30 ml Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin	1 TL edels. Paprikapulver	1 EL Peperoncino-Gewürz
Chili	Salz, Pfeffer	

Für den Teig:

4 Eier	3 EL Olivenöl	400 g Mehl
2 EL Mehl	Salz	

Für die Oliven-Schmelze:

50 g Semmelbrösel	50 g schwarze Oliven	100 g Butter
Salz		

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum	1 Stange Mini-Strauchtomaten
-------------------	------------------------------

Für die Füllung:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen, Enden entfernen und fein würfeln. Beide Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-, Aubergine-, Paprika- und Knoblauch-Würfel darin anbraten. Tomatenmark und Rosmarin dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Gewürzmischung und etwas Chili würzen. Die Masse in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Semmelbrösel und das Ei unterrühren.

Für den Teig:

Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Mehl, 3 Eier, Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem festen, glatten Nudelteig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 20 Minuten ruhen lassen. Nudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche auf Bahnen von 30 x 15 cm dünn ausrollen. Übriges Ei trennen, Eigelb auffangen und Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren. Je 1 EL Füllung auf der Teigplatte im Abstand von etwa 4 cm verteilen. Die Ränder mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und die beiden langen Seiten über die Füllung klappen. Den Teig zwischen den Füllungen mit einem Holzstiel gut andrücken und die Maultaschen mit einem Teigrädchen trennen. Maultaschen mit der Hand etwas flachdrücken, damit die typische Form entsteht. Maultaschen im kochenden Wasser 8- 10 Minuten ziehen lassen. Maultaschen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in der Schmelze wenden.

Für die Oliven-Schmelze:

Butter in einer Pfanne erhitzen und Semmelbrösel darin goldbraun anrösten. Oliven hacken, unter die Semmelbrösel mischen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Tomaten waschen, trockentupfen und kurz im Ofen backen. Gericht mit den Basilikum-Blättern und den Tomaten garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christiane Rau am 20. Januar 2020

Reis mit Spargel-Curry, Spargel-Tempura-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Reis-Vulkan:

1 Tasse Basmati-Reis Öl	1 Tasse schwarzen Reis Salz	1 Tasse Rote Bete Saft Pfeffer
----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

Für die Spargel-Curry-Lava:

4 küchenfertige Riesengarnelen $\frac{1}{2}$ rote Paprika 2 cm frischen Ingwer 200 ml Gemüsefond Salz	8 Stangen weißer Spargel 1 kleine Zwiebel 1 TL gelbe Currypaste 2 Zweige Koriander Pfeffer	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika 1 Zitrone, 1 EL Saft 300 ml Kokosmilch Olivenöl
---	--	--

Für den Spargel-Tempura-Wald:

1 Brokkoli 150 ml kaltes Mineralwasser Mehl	12 Stangen grünen Spargel 80 g Mehl Öl	1 EL Mayonnaise 20 g Stärke
---	--	--------------------------------

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, 1 EL Saft 200 ml neutrales Öl 1 Prise weißer Pfeffer	1 Ei 1 TL Zucker	1-2 TL Senf $\frac{1}{2}$ TL Salz
---	---------------------	--------------------------------------

Für die Garnitur:

2 EL Kokosflocken	Hawaiianisches Lava Salz
-------------------	--------------------------

Für den Reis-Vulkan:

Den Basmati waschen und mit dem Wasser und dem Rote Bete Saft zum Kochen bringen. Leicht salzen. Den schwarzen Reis in einem weiteren Topf mit gesalzenem Wasser garkochen. Nachdem der Basmati ca. 5-8 Minuten gekocht hat Hitze reduzieren und den Topf mit einem Handtuch zum Ausdämpfen abdecken.

Eine kleine Gugelhupf-Form (10 cm Durchmesser) mit Öl auspinseln.

Den fertig gegarten Rote-Bete-Reis mit schwarzem Reis mischen und in die Gugelhupf-Form füllen, etwas andrücken und auf den Teller zum Anrichten stülpen. Etwas Reis aus der Mitte entfernen und einen Vulkankrater formen.

Für die Spargel-Curry-Lava:

Zwiebel abziehen und klein hacken. Spargel und Paprika schälen. Ingwer reiben. Spargelspitzen mit ca. 7 cm Länge abschneiden und für das Tempura beiseitelegen.

Spargelstangen und Paprika in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Ingwer und der Currypaste ca. 2 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch und Fond angießen und das Curry ca. 10. Minuten köcheln lassen. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Geschnittenes Gemüse zum Curry hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Garnelen in kleine Stücke schneiden und kurz vor dem Servieren im Curry gar ziehen lassen.

Koriander unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken.

Vorsichtig etwas von dem fertigen Curry in den Reis-Vulkan füllen. Den Rest in einer Sauciere anrichten (der Gast soll das restliche Curry selbst in den Vulkankrater füllen um ihn so zum Ausbruch zu bringen!)

Für den Spargel-Tempura-Wald:

Öl in der Fritteuse oder im Topf auf 175 Grad erhitzen.

Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Vom grünen Spargel die untere Hälfte schälen und Spargelspitzen abschneiden.

In einem anderen Topf etwas Wasser aufkochen und den Brokkoli und die Spargelspitzen mit Hilfe eines Siebes al dente dämpfen. Beides in Eiswasser abschrecken.

Spargel-Unterhälften in ca. 7 cm lange Stücke schneiden, gut abtrocknen und mit Mehl bestäuben.

Für den Tempura-Teig in einer Schüssel das eiskalte Mineralwasser mit der Mayonnaise verrühren. Dann das Mehl und die Stärke miteinander vermischen und vorsichtig einrühren, aber den Teig nicht glattrühren! Es sollten noch Mehklümpchen zu sehen sein.

kuechenschlacht.zdf.de Die mit Mehl bestäubten Spargelstücke in den Teig tauchen und sofort 2- 4 Minuten frittieren.

Aus der Fritteuse nehmen und auf einem mit Küchenrolle ausgelegten Teller legen und überschüssigen Öl abtropfen lassen.

Das fertige Tempura als Holzschicht anrichten und die gedämpften Brokkoli und Spargelspitzen als Bäume auf dem Teller drumherum dekorieren.

Für die Mayonnaise:

Zitrone auspressen. Öl, Zitronensaft, Ei, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einen hohen Messbecher füllen. Zauberstab bis auf den Boden absenken und auf voller Stufe einschalten. Wenn die Flüssigkeit beginnt sich zu verbinden, den Zauberstab langsam nach oben ziehen.

Fertige Mayonnaise in ein kleines Gefäß füllen und separat anrichten.

Für die Garnitur:

Kokosflocken in einer kleinen Pfanne anrösten und über den Vulkan streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 24. Juni 2020

Sächsische Wickel-Klöße mit Pilz-Ragout

Für zwei Personen:

Für die Klöße:

1/2 kg Kartoffeln	1 Ei	150 g Butter
75 g Paniermehl	100 g Mehl	50 g Kartoffelstärke
1 Muskatnuss	Salz, Eiswasser	

Für das Pilzragout:

100 g braune Champignons	100 g Kräuterseitlinge	50 g getrock. Steinpilze
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	1 Zitrone
50 g Butter	100 ml Sahne	200 ml Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie	1 Stück Ingwer	Speisestärke
Salz, Pfeffer		

Für die Klöße:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Kartoffeln kochen, pellen, auf Eiswasser abkühlen lassen und durchpressen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Kartoffeln mit Mehl, Ei, Muskat, Stärke und Salz mischen und zu einem Teig kneten. Teig ausrollen.

Paniermehl in Butter anschwitzen und auf dem Teig verteilen. Teig zusammenrollen, Enden verschließen und 20 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.

Für das Pilzragout:

Steinpilze über Nacht in Wasser einlegen.

Champignons und Kräuterseitlinge putzen, klein schneiden und zusammen mit Steinpilzen in Butter anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit dazugeben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Ingwer waschen, trockentupfen und mit einer Reibe fein raspeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie, etwas Zitronensaft und Ingwer mit in die Pfanne geben. Etwas Pilzsud mit Stärke anrühren das Ragout damit abbinden. Alles mit Fond und Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 17. Juni 2020

Teigtaschen mit Feuerbohnen-Füllung und Paprika-Kraut

Für zwei Personen

Für das Kraut:

300 g Spitzkraut	1 rote Paprika	2 Stück geschälte Tomaten
1 rote Zwiebel	3 EL kalte Butter	300 ml Gemüsefond
2 EL neutrales Öl	1 EL Tomatenmark	2 EL Paprikapulver
1 EL gemahlener Kümmel	1 EL brauner Zucker	Cillisalz

Für den Teig:

200 g griffiges Weizenmehl	1 EL neutrales Öl	500 ml Erdnussöl
----------------------------	-------------------	------------------

Für die Füllung:

1 Bund Bohnenkraut	150 g gekochte Feuerbohnen	80 g Lauch
2 EL Crème fraîche	4 Zweige Thymian	4 Zweige Bohnenkraut
4 Zweige Petersilie	50 g Pankobrösel	Salz, Pfeffer

Für den Schaum:

1 kleine Schalotte	100 ml Sahne	150 ml Riesling
200 ml Gemüsefond	1 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für das Kraut:

Das Spitzkraut putzen und in 1x1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und die Hälfte fein hacken. Öl und 1 EL Butter in einem Topf anlaufen lassen, das geschnittene Kraut mit der geschnittenen Zwiebel anschwitzen und mit Salz, Kümmel und Cillisalz würzen. Zucker und 1 EL Paprikapulver dazugeben. Mit 150 ml Gemüsefond aufgießen.

In einem weiteren Topf die zweite Hälfte der Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten, Paprika und Tomatenmark dazugeben und anrösten. Restliches Paprikapulver dazugeben und mit restlichem Gemüsefond angießen. Mit Cillisalz würzen und einkochen lassen. Sauce mit einem Pürierstab aufmixen, mit restlicher Butter aufmontieren und zum Kraut geben.

Für den Teig:

Mehl mit 80 ml kaltem Wasser und Öl zu einem festen Teig kneten und kurz rasten lassen. Teig mittels einer Nudelmaschine dünn ausrollen, mit der Füllung füllen und in heißem Erdnussöl herausbacken.

Für die Füllung:

Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Lauch abziehen und klein schneiden. Feuerbohnen durch eine Kartoffelpresse (oder Wiege) pressen und mit Crème fraîche, Bohnenkraut und Lauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kräuterbrösel Pankobrösel in eine trockene heiße Pfanne geben. Thymian, Bohnenkraut und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und zusammen mit Salz dazugeben.

Wenn Sie zu Hause kochen, den Pfeffer für die Schärfe immer erst am Schluss hinzugeben.

Für den Schaum:

Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, Gemüsefond und Sahne zugießen und einreduzieren lassen.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Pürierstab aufmixen und um das Paprikakraut geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 08. Januar 2020

Vorspeisen

Arabischer Hummus, Taboulé, maledivisches Mashuni

Für zwei Personen

Für den Hummus:

300 g Kichererbsen	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
5 EL Tahini	3 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
3 EL Olivenöl		

Für das Taboulé:

50 g feiner Bulgur	200 g Tomaten	2 rote Zwiebeln
1 Zitrone	200 ml Gemüsefond	200 g glatte Petersilie
2 Zweige Minze	1 Prise Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für das maledivische Mashuni:

280 g Thunfisch	1 Kokosnuss	100 g Kokosraspel
1 rote Peperoni	2 rote Zwiebeln	1 Limette
Salz		

Für das Pfannenbrot:

300 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver	3 EL Olivenöl
Salz		

Für den Hummus:

Die Kichererbsen mit Tahini zu einer feinen Creme pürieren. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch und Zitronensaft unter die Kichererbsenmasse rühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Hummus mit Petersilie, Paprikapulver und Olivenöl garnieren.

Für das Taboulé:

Gemüsefond in einem Topf erwärmen, dann Bulgur damit übergießen. Mit einem Geschirrhandtuch zudecken und ca. 5-10 Minuten quellen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und klein schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Bulgur mit Tomaten, Zwiebeln, Petersilie und Minze vermengen. Mit Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das maledivische Mashuni:

Thunfisch abseihen und in eine Schüssel geben. Kokosnuss öffnen.

Fruchtfleisch herauslösen und raspeln. Kokosraspel unter den Thunfisch rühren. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

Limette halbieren und Saft auspressen. Thunfischmasse mit Zwiebeln, Peperoni und Limettensaft verrühren. Mit Salz würzen.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver, Öl, eine Prise Salz und ca. 3 Esslöffel zu einem Teig verarbeiten. Teig dünn ausrollen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Klever am 19. Februar 2020

Erbsen-Avocado-Tatar, Kartoffelchips, Sprossen, Garnele

Für zwei Personen

Für das Tatar:

300 g frische Erbsen	1 Avocado	1 große Schalotte
2 Limetten	250 g Crème-fraîche	150 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond	1 Bund frischer Koriander	Olivenöl
Chilipulver	Salz	Pfeffer

Für die Sprossen:

1 TL Estragonsenf	1 Beet Radieschen-Sprossen	2 EL Rapskernöl
1 EL weißer Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

1 mittelgroße Kartoffel	Olivenöl	Salz
-------------------------	----------	------

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Garnelen	100 ml trockener Weißwein	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	

Für das Tatar:

Die Schalotte abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Erbsen hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit wenig Gemüsefond kurz und kernig dünsten. Erbsen in ein Gefäß geben und in Eiswasser kühlen lassen.

Avocado schälen, den Kern entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Limettenschale einer Limette abreiben. Limetten halbieren, auspressen und Saft von 1 $\frac{1}{2}$ Limetten auffangen. Abrieb und Saft mit Crème fraîche, Koriander und Salz und Pfeffer ziehen lassen. Erbsen grob hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für die Sprossen:

Sprossen abzupfen. Rapskernöl, Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und Sprossen damit benetzen.

Für die Kartoffelchips:

Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Chips von beiden Seiten goldig anbraten. Mit Salz bestreuen.

Für die Garnelen:

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Garnelen waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin glasig anbraten und salzen.

Garnelen im Backofen warm halten, den Bratenrückstand in der Pfanne mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen, die Butter hinzugeben und einen TL von dieser Sauce auf das Garnelenfleisch geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 04. Februar 2020

Fisch-Suppe mit Chapati

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Steinbeißerfilet, à 200 g, ohne Haut	1 Kabeljaufilet, à 200 g	4 Garnelen
1 Karotte	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	2 Limetten	100 g schnittf. Kokoscreme
250 ml Fischfond	4 EL Pflanzenöl	1 Zweig Koriander
1 Stück Ingwer	2 TL Kreuzkümmelsamen	TL 2 Koriandersamen
1 grüne Kardamomkapsel	1 TL Rohrzucker	1 Zimtstange
1 TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

Für das Chapati:

1 Muskatnuss	150 g Mehl	ca. 100 ml Wasser
4 TL flüssiges Ghee	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
	35 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 milde rote Peperoni	25 g Cashewnusskerne	1 Zweig frischer Koriander
-----------------------	----------------------	----------------------------

Für die Suppe:

Die Chili der Länge nach aufschneiden. Karotte schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Ingwer schälen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Karotte und ggf. etwas Wasser im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten.

Kreuzkümmel- und Koriandersamen mörsern und in einem großen Topf mit etwas Öl erwärmen. Kardamomkapsel und Zimtstange dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten, bis die Mischung zu duften beginnt.

Chilipaste, Kurkuma und Zucker unterrühren und bei reduzierter Hitze 10 - 12 Minuten köcheln lassen. Fischfond und Kokoscreme zur Gewürzmischung geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Limetten waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettensaft in die Suppe rühren und mit etwas Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets und Garnelen waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in die Suppe geben und 4 Minuten ziehen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und unterrühren.

Für das Chapati:

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Mehl in einer Schüssel mit 30 ml Olivenöl, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Muskat, Salz, Pfeffer und 50 ml Wasser verkneten. Nach und nach nochmal 50 ml Wasser zugeben, sodass ein glatter, fester, nicht klebriger Teig entsteht. Gut durchkneten und mindestens 10 Minuten in Folie ruhen lassen.

Teig vierteln und mit dem Nudelholz kleine, nicht zu dünne Fladen ausrollen. Fladen in einer gusseisernen Pfanne mit dem restlichen Öl von beiden Seiten etwas anbraten, dabei mehrfach wenden und ein wenig hin und her bewegen. Fladen mit flüssigem Ghee bestreichen.

Für die Garnitur:

Cashewnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen.

Peperoni in kleine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und mit den Nüssen und Peperoni über die Suppe streuen.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Dirk Schmidt am 21. Januar 2020

Geflämmter Lachs mit Avocado-Creme

Für zwei Personen

100 g Lachsfilet	4 EL Rapsöl	2 EL geröstetes Sesamöl
1 TL Fleur de Sel	1 Zitrone	1 reife Avocado
1 EL Frischkäse	1 Beet Erbsenkresse	Salz
Pfeffer		

Schale der Zitrone abreiben und anschließend den Saft auspressen.

Lachsfilet waschen, trockentupfen und in fingerdicke Tranchen schneiden. Anschließend auf ein geöltes Backblech legen und kurz mit dem Bunsenbrenner anrösten. Abschließend mit Sesamöl bepinseln und mit Fleur de Sel sowie etwas Zitronenabrieb würzen.

Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aushöhlen. Fruchtfleisch mit Frischkäse, Zitronensaft sowie dem restlichen Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mixen. Abschließend die Masse in einen Gefrierbeutel füllen und in den Kühlschrank legen.

Geflämmten Lachs auf Teller anrichten und mit Avocado-Creme und Erbsenkresse garnieren.

Carina Mayer-Pendl am 17. März 2020

Geräucherter Saibling, Rote Bete mit Wasabi-Frischkäse

Für zwei Personen

Für den Saibling:

1 Saiblingsfilet mit Haut	2 Zweige Thymian	2 Zweige Zitronenthymian
2 Zweige Wacholderkraut	Olivenöl	Salz

Für den Frischkäse:

1 Zitrone	50 g Frischkäse	1 EL Crème fraîche
2 EL Kürbiskernöl	$\frac{1}{2}$ EL Wasabipaste	3 Zweige Kerbel
Salz	Pfeffer	

Für die rote Bete:

4 vorgeg., kl. rote Bete	50 g Granatapfelkerne	100 ml Rote-Bete-Saft
20 ml Granatapfelessig	1 EL Honig	1 TL Ras-el-Hanout
Chilisalz	Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig Kerbel

Für den Saibling:

Den Saibling waschen, trockentupfen, in ca. 7 cm dicke Stücke schneiden und mit Olivenöl bestreichen. Thymian, Zitronenthymian und Wacholderkraut abbrausen und trockenwedeln. Eine Wok Pfanne mit Alu- Folie auslegen, mit Wasser füllen und Räucher-Chips, Thymian, Zitronenthymian und Wacholderkraut die Pfanne geben. Ein Gitter in die Pfanne geben und stark erhitzen. Wenn sich der Rauch bildet, den Saibling auf einen Porzellanteller geben und in der Pfanne ca. 6-8 Minuten räuchern. Alles erhitzen und wenn fertig auf dem Meerrettich- Frischkäse platzieren.

Für den Frischkäse:

Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Frischkäse aufschlagen und mit der Wasabipaste und Crème fraîche vermengen. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zusammen mit dem Öl und etwas Zitronenabrieb- und Saft unter den Frischkäse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vorm Servieren auf einem flachen Teller aufstreichen.

Für die rote Bete:

Rote Bete schälen, von Enden befreien, in ca. 1x1 cm große Stücke schneiden und in Olivenöl ansautieren. Saft, Honig und Himbeeressig dazugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Chilisalz und Ras el Hanout abschmecken und zum Schluss Granatapfelkerne unterheben. Die Bete um den Fisch herum verteilen.

Für die Garnitur:

Kerbel abbrausen, trockenwedeln und das Gericht damit dekorieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 07. Januar 2020

Gyoza-Dumplings, Hackfüllung, Jakobsmuscheln, Suppe

Für zwei Personen

Für die Gyoza-Dumplings:

10 runde Gyoza-Teigfladen	170 g Schweinehackfleisch	1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stangensellerie	$\frac{1}{4}$ Kopf Weißkohl
2 Shiitake-Pilze	2 cm Ingwer	1 TL Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ EL chinesischer Reiswein	$\frac{1}{2}$ TL braunen Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Sesamöl
2 TL neutrales Öl	1 TL Salz	

Limetten-Edamame-Suppe:

200 g geschälte Edamame	50 g Eisbergsalat	200 ml Milch
100 g Naturjoghurt	150 ml Yuzusaft	1 Limette
1 TL brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln	Öl	Salz
-----------------------------	----	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ TL Sambal Oelek	2 EL Sojasauce	1 TL Sesamöl
	Zucker	

Für die Gyoza-Dumplings:

Den Ingwer reiben. Das Hackfleisch mit dem Gemüsefond, Reiswein, Sesamöl, geriebenen Ingwer, Salz und dem braunen Zucker vermischen.

Mit Pfeffer würzen. Für den Rest der Füllung Frühlingszwiebeln und Knoblauchzehe abziehen. Eine halbe Stange Sellerie und ein Blatt Weißkohl zurechtschneiden. Shiitake-Pilze putzen und klein schneiden.

Alles zusammen in einem Mixer zerkleinern und dann zum vorbereiteten Hackfleisch hinzufügen und alles miteinander vermengen.

Den Teigfladen zurechtlegen und eine Hälfte mit Wasser anfeuchten.

Einen Teelöffel der Füllung auf je einen Gyoza-Teigfladen geben, verschließen und zu einem Dumpling formen.

Die Dumplings in eine Pfanne legen. Etwas Öl darauf verteilen und die Pfanne erhitzen. Etwa 30 ml heißes Wasser dazugeben und sofort mit einem durchsichtigen Deckel abdecken. Bei mittlerer Hitze dämpfen lassen (den Deckel nicht abnehmen!). Wenn das Wasser verdampft ist, etwas Sesamöl drüber geben und nochmals braten lassen bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.

Für die Garnitur 2 Teigfladen in einer Pfanne in Öl braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Limetten-Edamame-Suppe:

Eisbergsalat waschen und klein schneiden. Limettenschale abreiben.

Edamame, Eisbergsalat, Milch, Joghurt, Yuzusaft und Limettensaft in einen Mixer füllen und klein mixen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenige Edamame zum Garnieren zur Seite legen. Die Suppe in ein kleines Schälchen füllen. Mit den zurückgelegten Edamame und etwas Limettenabrieb garnieren.

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Limettenschale abreiben. Jakobsmuscheln mit Abrieb und Salz würzen.

Für die Garnitur:

Sojasauce, Sambal Oelek, Zucker und Sesamöl vermengen und zum Dippen bereitlegen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 03. März 2020

Lachs-Tataki mit Miso-Mayonnaise

Für zwei Personen

100 g Lachsfilet	2 zimmerwarme Eier	250 ml Rapsöl
1 TL Senf	1 TL helle Misopaste	1 Limette
1 Orange	1 cm Ingwer	50 ml helle Sojasauce
1 EL Sesamöl	2 EL helle Sesamsaat	1 EL dunkle Sesamsaat
0,5 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Eier trennen. Eigelb und Senf in einen schmale Rührschüssel geben. Mit einem Rührgerät verquirlen, dabei nach und nach kleine Mengen Öl hinzufügen. Limettenschale abreiben, anschließend Limette halbieren und auspressen. Mayonnaise mit Misopaste, etwas Salz und ggbf. einem Spritzer Limettensaft und etwas Limettenabrieb abschmecken.

Orangenschale abreiben. Ingwer schälen und sehr fein reiben. Mit Sesamöl und Sojasauce gut vermischen. Lachsfilet waschen, trockentupfen und in quadratische Würfel schneiden. Lachswürfel in die Sojasaucenmischung einlegen. Etwas Orangenschale untermischen.

Lachswürfel aus der Sojasaucenmischung nehmen und im Sesam wälzen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Lachswürfel auf allen Seiten darin kurz anbraten.

Lachs-Tataki auf Teller anrichten und mit Miso-Mayonnaise garniert servieren.

Carina Mayer-Pendl am 17. März 2020

Lachs-Tatar mit Limetten-Creme

Für zwei Personen

150 g Lachsfilet	150 g Räucherlachs	1,5 Stangen Frühlingszwiebeln
3 Zweige Schnittlauch	3 Zweige Dill	0,5 Knoblauchzehe
1 Limette	0,5 TL Honig	1 EL Olivenöl
75 g Crème-fraîche	2 TL Lachskaviar	1 Beet Gartenkresse
Kalahari-Salz	weißer Pfeffer	

Lachsfilet waschen, trockentupfen und fein würfeln. Räucherlachs fein würfeln und mit dem Lachs zusammen in einer Schüssel kühl stellen.

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden.

Schnittlauch und Dill abbrausen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Limettenschale fein abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Lachswürfel mit Honig, der Hälfte des Limettensafts, Limettenschale, Olivenöl, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Crème fraîche mit restlichem Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tatar mit Hilfe eines Anrichterings auf Teller anrichten, Limettencreme daneben geben und mit Kresse und Kaviar garnieren.

Carina Mayer-Pendl am 17. März 2020

Scampi-Avocado-Apfel-Tatar, Passionsfrucht-Pilz-Garnitur

Für zwei Personen

Für das Scampi-Tatar:

5 Scampi 1 Zitrone karib. Fischgewürz

Für das Avocado-Türmchen:

1 kleine Salatgurke 1 reife Passionsfrucht 1 Granny Smith Apfel
2 Avocado 1 Mango 4 Kirschtomaten
1 Limette 1 Zitrone 3 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Zwiebel 1 milde Chili 1 frische Knoblauchzehe
2 cm Ingwer 3 EL weißer Balsamicoessig $\frac{1}{4}$ Bund Koriander
geröstetes Sesamöl 100 g Butter Olivenöl
1 Prise Piment-d'-Espelette Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Baguette 2 braune Mini-Champignons 3-4 Enoki Pilze
1 vollreife Passionsfrucht 1 TL alter Aceto Balsamico 1 Zweig Dill
Kapuziner Kresse mit Blüten essbare Ministiefmütterchen

Für das Scampi-Tatar: Die Scampi entdarmen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und Kaisergranat im Zitronensaft marinieren. Mit einer Prise Scampi- und Fischgewürz würzen.

Für das Avocado-Apfel-Türmchen:

Limette und Zitrone halbieren, den Saft auspressen und in eine Schüssel geben. Weißen Balsamicoessig hinzufügen und Zucker und Salz im Essig und dem Zitrusfrüchte-Saft auflösen. Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch hinzugeben. Ingwer feinreiben und zusammen mit Pfeffer, Sesam- und Olivenöl hinzugeben.

Apfel und Gurke waschen, trockentupfen und ebenfalls in 0,5 cm große Stücke würfeln. Avocado halbieren, und das Fruchtfleisch herauslösen und gleichermaßen würfeln. In getrennten Schälchen in die hergestellte Marinade geben.

Knoblauch abziehen, grob hacken, etwas Salz dazu geben und mit einer Gabel beides vermengen und zerdrücken. Chilischote waschen, trockentupfen und längs aufschneiden. Von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen, und in Ringe schneiden. Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Hälfte der Avocadowürfel mit einer Gabel zerdrücken und mit Zwiebel, Chili, Knoblauch, Tomatenwürfeln Koriander und etwas Olivenöl verrühren. Die übrigen Avocadowürfel unterheben und mit Salz und 1 Prise Piment d' Espelette abschmecken.

Für die Garnitur: Baguette aufschneiden und eine dünne Scheibe in der Pfanne rösten.

Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch auslösen.

Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zu den Gurkenwürfeln geben.

Erst Kaisergranat-Tatar, dann marinierten Apfel, als nächstes etwas Avocado-Mischung, danach marinierte Gurke und zuletzt den Rest der Avocado in einem Setzring schichten und mit einer Palette auf den Servierteller setzen. Champignonscheiben anrichten und mit Aceto Balsamico lackieren. Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch auf dem Teller anrichten. Setzring entfernen und das Gericht mit einer gerösteten Scheibe Baguette servieren.

Wilfried Neudecker am 07. April 2020

Sellerie-Salat mit Lachs, Sauerrahm-Soße, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für den Lachs:

150 g Lachsfilet 1 Zitrone 100 g Butter
Salz

Für den Selleriesalat:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie 50 g Blattspinat 2 Radieschen
 $\frac{1}{2}$ Apfel 1 Zitrone 1 Orange
1 EL gehobelte Haselnüsse 2 EL Preiselbeermarmelade 1 TL flüssiger Honig
2 EL Balsam-Apfelessig 1 TL Haselnussöl Muskatnuss
3 EL Rapsöl Salz Pfeffer

Für die Sauerrahmsauce:

125 g Sauerrahm 100 g frischer Meerrettich 1 Zitrone
1 Orange 1 Prise Zucker Muskatnuss, Salz

Für das Fladenbrot:

80 ml Milch 25 g Butter 150 g Dinkelmehl, (630)
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver $\frac{1}{4}$ TL Zucker $\frac{1}{4}$ gemahlener Kümmel
Butterschmalz $\frac{1}{2}$ EL Speiseöl $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

1 Beet Rote Bete Kresse

Für den Lachs:

Den Backofen auf 55 Grad Umluft vorheizen.

Lachsfilet waschen und trockentupfen. In einen Vakuumbbeutel legen und die Butter in Flocken hinzugeben. Mit einem Clip verschließen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen. Den Lachs aus dem Ofen und Beutel nehmen und in Würfel schneiden. Mit Salz würzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb über den Fisch geben.

Für den Selleriesalat:

Sellerie schälen, halbieren und in 3 mm dicke Scheiben hobeln. Sellerie in Salzwasser blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Rapsöl braten. Mit Muskat würzen. Sellerie auf dem Teller wie Carpaccio anrichten und mit Haselnussöl beträufeln.

Orange und Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Apfelstückchen mit je 1 Esslöffel Orangen- und Zitronensaft und einer Prise Salz vermengen. Restlichen Orangensaft, Preiselbeermarmelade, Apfelessig, Honig und restliches Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattspinat waschen, trockenschleudern und mit Dressing vermengen. Auf dem Sellerie drapieren und mit Haselnüssen bestreuen. Apfelwürfel und Lachsstücke darauf verteilen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben hobeln. Salat damit garnieren.

Für die Sauerrahmsauce:

Orange und Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Sauerrahm mit Zitronen- und Orangenabrieb sowie 1 Teelöffel Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Zucker und Muskatnuss abschmecken. Kurz vor dem Servieren Meerrettich reiben und unterrühren.

Für das Fladenbrot:

Butter in einem Topf auslassen. Mehl mit Backpulver, Kümmel, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, flüssige Butter und Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in zwei Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. 20 cm runde

Fladen ausrollen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und je einen Teigfladen hineinlegen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Kresse vom Beet schneiden und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 28. Januar 2020

Süßkartoffel-Nockerln, Rinder-Filet-Scheiben, Käse-Soße

Für zwei Personen:

Für die Nockerln:

1 große Süßkartoffel	100 g Weichweizengrieß	1 Ei
50 g Butter	50 g Parmesan	2 EL Kartoffelstärke
1 Muskatnuss	Salz Pfeffer	

Für das Rinder-Filet:

100 g Rinderfiletmedaillon	Butterschmalz
----------------------------	---------------

Für die Sauce:

100 g Frischkäse	100 g kalte Butter	200 ml Geflügelfond
2 Stängel Dill	2 EL Kartoffelstärke	

Für die Nockerln:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Süßkartoffel schälen, garen und wenn sie fertig sind, mit dem Grieß vermengen und zerstampfen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Die Masse mit dem Ei, Butter, Stärke, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen und aus dem Teig Nocken ausstechen. Nocken im Wasser garen.

Parmesan hobeln und über die Nockerln streuen.

Für die Rinder letscheiben:

Rindermedaillon in den Backofen geben. Herausnehmen, kurz in Butterschmalz anbraten und ruhen lassen. Vorm Servieren in hauchdünne Scheiben schneiden.

Für die Sauce:

Geflügelfond mit Kartoffelstärke aufkochen und mit Frischkäse vermischen. Alles zu einem Schaum aufschlagen. Mit kalter Butter montieren. Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzufügen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 16. Juni 2020

Zucchini-Nudeln mit Pesto, Brokkoli-Suppe, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Nudeln:

1 Zucchini	50 g Pinienkerne	30 g Parmesan
1 Bund Basilikum	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

1 kleinen Brokkoli	1 Chilischote	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	3 EL Sahne	1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Feldsalat:

1 Packung Feldsalat	1 EL Himbeermarmelade	3 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig	Salz	Pfeffer

Für die Avocado-Kugeln:	1 Avocado	1 Limette
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

50 g Zuckerschoten	Parmesan	Olivenöl, Salz, Pfeffer
--------------------	----------	-------------------------

Für die Zucchini-Nudeln:

Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form schneiden.

Leicht im Olivenöl anbraten und salzen und pfeffern.

Für das Pesto Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Parmesan reiben Basilikum, Pinienkerne, Salz, Pfeffer und Parmesan mit dem Multi-Zerkleinerer zu einem Pesto verarbeiten. Pesto mit den Zucchini vermengen und als Rosette auf dem Teller dekorieren.

Für die Suppe:

Brokkoli waschen, trockentupfen und in Röschen zerkleinern. Chillischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, in Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Thymian abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Brokkoli, Chili, Thymian und etwas Wasser zum Knoblauch-Schalotten-Mix geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Alles mit einen Stampfer oder Stabmixer pürieren, Sahne hinzufügen und alles so lange zerkleinern, bis eine cremige Suppe entsteht. Salzen und pfeffern.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen, trockenschleudern und putzen.

Aus der Himbeermarmelade, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Feldsalat mit dem Dressing vermengen.

Für die Avocado-Kugeln:

Avocado halbieren und Kern entfernen. Mit einem Ausstecher kleine Avocado-Kugel formen. Limette halbieren, auspressen, Saft auffangen und mit Pfeffer und Salz vermengen. Darin die Avocado-Kugeln schwenken. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln, fein schneiden und Kugeln damit bestreuen.

Für die Zuckerschoten:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und Zuckerschoten damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 21. Januar 2020

Wild

Geräucherte Wachtel mit Blumenkohl-Püree, Primeur-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Wachtel:

4 Wachtel Supreme 1 Zweig Rosmarin Butterschmalz, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Wachtelkarkassen 1 Zitrone 3 Schalotten
1 Knoblauchzehe 250 g kalte Süßrahmbutter 200 ml Sahne
250 ml Hühnerfond 100 ml trockener Weißwein 2 cl Portwein
1 cl Cognac Mehl Muskat, Salz, Pfeffer

Für das Blumenkohl-püree:

250 g Blumenkohl 1 Knoblauchzehe 3 EL Frischkäse
1 EL Süßrahmbutter Muskatnuss Tonkabohne
1 Msp. Natron ½ TL rosa Pfefferbeeren Rosa Pfeffer
Salz Pfeffer

Für das Primeurgemüse:

100 g TK-Erbesen 10 Zuckerschoten 2 kleine Möhren, mit Grün
1 Mini Romanesco 6 Stangen grüner Spargel 250 g Süßrahmbutter
Butterschmalz 150 ml Gemüsefond 1 Prise Zucker
1 Muskatnuss Kampot Rouge Pfeffer Salz

Für die Garnitur:

Rosa Pfefferbeeren essbare Blüten

Für die Wachtel: Den Backofen auf 60° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wachtel mit Salz und Pfeffer würzen in das Schweinenetz einwickeln.

In Butterschmalz scharf anbraten und im Ofen ziehen lassen. Zum Schluss die Schweinenetzreste entfernen.

Für die Sauce: Schalotten abziehen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Beides im Bratensatz der Wachtel mit etwas zusätzlicher Butter anschwitzen. Die zerteilten Wachtelkarkassen dazugeben und stark anrösten. Cognac zugeben und flambieren (alternativ: einkochen lassen).

Mit Mehl bestäuben, hell anrösten und nach und nach Weißwein und Portwein hinzugeben und einkochen. Bouquet Garni abbrausen und trockenwedeln, und hinzugeben. Sahne und Fond ebenfalls und alles einkochen lassen. In einen Topf abseihen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren mit kalter Butter aufmontieren.

Für das Blumenkohl-püree: Salzwasser aufsetzen, Natron dazu geben und ½ Msp. Tonkabohne hineinreiben. Blumenkohl putzen, Röschen abtrennen und im Kochwasser garen. Knoblauch abziehen. Blumenkohl abschöpfen und gemeinsam mit Frischkäse, Butter und Knoblauch pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken den rosa Pfeffer beim Anrichten oben draufgeben.

Für das Primeurgemüse: Romanesco waschen, trockentupfen und 6 Röschen abtrennen.

Zuckerschoten, Möhren, und Spargel waschen und trockentupfen.

Spargel und Möhren in Butterschmalz anschwitzen und mit einer Prise Zucker karamellisieren. Mit Fond aufgießen und das übrige Gemüse hinzufügen. Mit Salz, Kampot Rouge Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Garnitur: Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Rosa Pfeffer Beeren und ein paar essbaren Blüten genießen.

Wilfried Neudecker am 08. April 2020

Reh-Filet, Semmelknödeln, Wild-Soße, Karotten, Rosenkohl

Für zwei Personen

Für das Rehfilet:

1 Rehfilet, à 400 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Wildsauce:

1 Orange 1 Schalotte 100 g Butter
150 ml Rotwein 200 ml Wildfond 3 EL dunkler Balsamicoessig
1 TL Preiselbeermarmelade 1 TL getrock. Rosmarin Salz, Pfeffer

Für die Semmelknödel:

1 Zwiebel 3 Eier 250 g altbackene Brötchen
250 ml Milch ½ Bund krause Petersilie 1 Muskatnuss
Butter Salz Pfeffer

Für die glasierten Karotten:

2 Karotten mit Grün 2 Thymianzweige 1 Sternanis
1 Vanilleschote Butter 100 g Zucker

Für den Rosenkohl:

10 Stück Rosenkohl Butter Salz, Pfeffer

Für das Rehfilet: Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Filet waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filet scharf von allen Seiten in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten und in Backofen ziehen lassen. Pfanne und Bratsud für die Sauce aufheben.

Für die Wildsauce: Schalotte abziehen, klein schneiden und in der Fleischpfanne im Bratsud mit Butter anbraten. Mit Rotwein ablöschen, den Wein verkochen lassen, Wildfond dazugeben und weiterhin köcheln lassen.

Orangenschale abreiben, anschließend Orange halbieren und auspressen. Balsamicoessig mit Orangensaft und Schale, Preiselbeermarmelade und Rosmarin zur Sauce geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter in die Sauce geben und verrühren.

Für die Semmelknödel: Brötchen in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter goldig braten. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und zusammen mit Semmelwürfeln, Zwiebel, Milch, Eier, Muskat, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und kurz ruhen lassen.

Die Masse in eine Klarsichtfolie geben und an den Enden gut verschließen. Im leicht kochenden Wasser 10 Minuten auf der einen Seite simmern lassen, wenden und 10 Minuten auf der anderen Seite ziehen lassen.

Für die glasierten Karotten: Karotten kurz in Salzwasser bissfest kochen. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Zucker dazu geben, karamellisieren lassen und die Karotten darin schwenken. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Sternanis und das Vanillemark in die Pfanne geben. Mit wenig Wasser aufgießen und kurz dünsten lassen. Thymian abrausen, trockenwedeln, klein schneiden und dazugeben.

Für den Rosenkohl: Die äußeren Blätter des Kohls entfernen. Die anderen Blätter abzupfen und kurz in Salzwasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In zerlassener Butter in einer Pfanne schwenken. Mit wenig Salz und Pfeffer bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 03. Februar 2020

Reh-Ragout mit Grieß-Knödeln und Rahm-Kohlrabi

Für zwei Personen

Für das Rehragout:

300 g ausgelöste Reh-Keule	1 Orange	1 Zartbitter Schokolade, 80%
1 EL Preiselbeermarmelade	30 ml Sahne	1 EL Sojasauce
20 ml Gin	700 ml Wildfond	50 ml Rotwein
50 ml Portwein	1 EL Tomatenmark	1 EL Fichtensirup
4 Zweige Thymian	1 TL Steinpilzpulver	Zimtrinde
Piment	Wacholderkörner	1 Lorbeerblatt
Kartoffelstärke	1 EL kalte Butter	1 EL Schweineschmalz
2 EL Puderzucker	Salz	Pfeffer

Für die Knödelgrundmasse:

150 g Weizengrieß	2 Eier	300 ml Milch
1 Zitrone	1 EL eingel. Preiselbeeren	40 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für die Kräuterknödel:

20 g Petersilienblätter	10 g Estragonblätter
-------------------------	----------------------

Für den Kohlrabi:

150 g Kohlrabi	100 ml Sahne	100 ml Milch
Olivenöl	10 g Wacholderbeeren	1 Muskatnuss
Salz		

Für die Garnitur:

4 Zweige Thymian	Preiselbeeren
------------------	---------------

Für das Rehragout:

Die Rehnuss in walnussgroße Stücke schneiden. In einem Mörser aus Piment, Wacholderkörnern, Zimtrinde, Schokolade und Thymian ein Wildgewürz herstellen und das Fleisch damit einreiben. Orange waschen und Schale abschneiden. In einer Pfanne Puderzucker karamellisieren und Tomatenmark dazugeben und anrösten. Mit Rotwein, Portwein und Wildfond aufgießen, Steinpilzpulver und Lorbeerblatt dazugeben.

In einer separaten Pfanne in Schmalz die Rehnuss anbraten und danach auf einem Teller ruhen lassen. Den Bratenansatz mit Fond ablöschen und mindestens auf die Hälfte einreduzieren lassen. Zum Schluss die angebratenen Stücke hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Piment und Wacholder abschmecken. Preiselbeermarmelade, Orangenabrieb, Sahne und Sojasauce dazugeben und mit Gin parfümieren. Mit der kalten Butter montieren und ev. mit Kartoffelstärke binden. Fichtensirup darüber träufeln.

Für die Knödelgrundmasse:

Butter in einer Kasserolle zerlassen, darin den Weizengrieß glasieren und mit Milch aufgießen. Salzen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze abbrennen (wie Brandteig). Zitrone waschen und Schale abreiben. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und die Eier, fein geriebene Zitronenschale und Muskatnuss einarbeiten. Etwas ruhen lassen. Mit nassen Händen Knödel formen, auf der Oberseite eine Mulde machen und in Salzwasser kochen.

Die Mulde mit eingelegten Preiselbeeren füllen.

Für die Kräuterknödel:

Petersilienblätter und Estragonblätter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. In eine Hälfte der Knödel-Masse fein gehackte Kräuter geben, formen und ebenso in Salzwasser kochen.

Für den Kohlrabi:

Milch und Sahne vermischen. Kohlrabi putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In etwas Olivenöl anbraten, mit der Milch- Sahnemischung aufgießen und weich garen. mit Wacholderbeeren, Salz und Muskatnuss würzen.

Für die Garnitur:

Das Rehragout mit Rahmkohlrabi auf Teller geben, einen Kräuter- Grießknödel und einen normalen Grießknödel mit Preiselbeeren anrichten. Mit Thymian garnieren und servieren.

Maria Schreiner am 24. Februar 2020

Straußen-Filet mit Kartoffel-Rösti, Rahm-Soße, Rosenkohl

Für zwei Personen**Für das Straußensteak:**

2 Straußenfilets, à 150 g 50 g Butter, Zum Anbraten Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Limette 150 ml Milch 100 ml Crème-fraîche

2 EL Cognac 2 EL grüne, eingel. Pfefferkörner Salz, Pfeffer

Für die Rösti:

300 g festk. Kartoffeln 1 Zwiebel 2 EL Parmesan

1 Ei (Eigelb) 3 EL Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für den Rosenkohl:

20 Rosenkohlköpfe 2 Zweige Rosmarin 1 TL Butter

1 Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für das Straußensteak:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Straußenfilets waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern und von beiden Seiten in einer Pfanne mit Butter anbraten. Für ca. 15 Minuten in den Backofen geben, bis eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht ist (Geflügel sollte zwar rosa aber durch gebraten sein).

Für die Sauce:

Pfefferkörner im Bratensatz der Straußenfilets anschwitzen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettensaft, Milch, Cognac und Crème fraîche dazugeben. Kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Parmesan reiben, Ei trennen und Eigelb auffangen. Parmesan und Eigelb unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Portionsweise bei mittlerer Hitze in der Pfanne in Butterschmalz braten.

Für den Rosenkohl:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Rosenkohlköpfe ca. 10 Minuten darin kochen. Wasser abgießen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die untersten Nadeln entfernen, sodass nur noch ein paar Nadeln oben übrigbleiben.

Die gekochten Rosenkohlköpfe auf die Rosmarin-Zweige aufspießen und durch etwas angewärmte Butter schwenken. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 22. Januar 2020

Index

- Aal, 14
- Apfel, 8
- Artischocke, 21, 23, 36, 92
- Aubergine, 65, 67, 100
- Avocado, 27, 107, 109, 113, 116

- Beeren, 10
- Blumenkohl, 56, 118
- Bohnen, 18, 72
- Bratklops, 42, 46
- Brokkoli, 101
- Brot, 114
- Bulgur, 106
- Burger, 47
- Butter, 90

- Creme, 8
- Curry, 98, 101

- Eier, 98, 100
- Erbsen, 54, 60, 73, 106
- Erdbeeren, 9

- Feigen, 6
- Feld-Salat, 116
- Fenchel, 26
- Filet, 54, 56, 57, 59, 61, 78–80
- Fisch, 92, 106, 113
- Fisch-Filet, 16, 36
- Fleisch, 92, 94, 111
- Fleisch-Filet, 115
- Forellen-Filet, 25

- Garnelen, 107, 108
- Geflügel, 92, 115
- Gurke, 14, 76, 79, 81

- Hackfleisch, 43, 47
- Heidelbeeren, 7
- Himbeeren, 3, 9

- Jakobsmuscheln, 111

- Käse, 109, 110, 115, 116
- Kürbis, 40, 110

- Kabeljau, 108
- Kabeljau-Filet, 18, 19
- Kalb, 50, 52
- Kartoffel, 103
- Kartoffeln, 94, 95, 107, 115
- Kasseler, 86
- Klöße, 103
- Knödel, 5
- Knoblauch, 90
- Kohlrabi, 120
- Kokos, 106, 108
- Kräuter, 92
- Kraut, 110
- Krebse, 70, 71
- Kuchen, 8

- Lachs, 21, 23, 27, 33, 64, 65
- Lachs-Filet, 28
- Lachs-Forelle, 20
- Lauch, 95, 98, 104
- Linsen, 32

- Möhren, 20, 31, 33, 35, 38, 46, 57, 59, 87, 94, 108, 119
- Mandeln, 8
- Mango, 84
- Mascarpone, 2, 3, 10
- Maultaschen, 44
- Meeresfrüchte, 72, 113
- Miesmuscheln, 72

- Obst, 90, 110, 112–114, 116
- Orangen, 6

- Paella, 72
- Paprika, 27, 30, 42, 65, 67, 70, 72, 101
- Pastinaken, 50
- Pfannkuchen, 3, 11
- Pilze, 25, 61, 96, 103, 111
- Porree, 28

- Quark, 8, 10, 12, 99

- Räucherfisch, 25, 32

Rüben, 46
Rücken, 67, 81
Radieschen, 114
Ragout, 99, 103
Reh-Filet, 119
Reh-Ragout, 120
Rettich, 77
Riesen-Garnelen, 72, 73
Rinder-Hack, 42, 47
Roastbeef, 76, 77
Rosenkohl, 78, 121
Rostbraten, 76
Rotbarsch, 26
Roulade, 81

Sabayon, 9
Salat, 10
Sauerkraut, 86
Schmarrn, 2
Schnitzel, 60, 88
Schoko, 6
Schoten, 80
Schweine-Filet, 87
Seeteufel, 30, 31
Seezunge, 32
Sellerie, 16
Souffle, 12
Spargel, 47
Speck, 94
Spinat, 19, 44
Steinbutt, 35
Strauß, 121
Sushi, 27

Tatar, 107, 112, 113
Thunfisch, 36
Tintenfische, 72

Wachteln, 118
Weißkohl, 88
Wein, 90
Wirsing, 64
Wolfsbarsch, 38
Wurst, 94

Zander-Filet, 40