

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

**Die Küchenschlacht**

**mind. 7 Rezepte pro Koch**

**92 Rezepte**

<b>Ann-Kristin Seidler</b>	<b>Daniel Bürger</b>
<b>Juliane Schmitz</b>	<b>Katharina Ley</b>
<b>Mattan Shelomo</b>	<b>Miriam Fischer</b>
<b>Patrick Pieczyk</b>	<b>Sabine Lentsch</b>
<b>Simon Maus</b>	<b>Stefan Marignoni</b>
<b>Tim Löffler</b>	

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 8. Februar 2021.

# Inhalt

<b>Dessert</b>	<b>1</b>
Dreierlei von der Schokolade . . . . .	2
Kaiser-Schmarrn mit Aprikosen-Röster und Zimt-Eis . . . . .	3
<b>Fisch</b>	<b>5</b>
Bachsaibling, Fenchel-Salat, Meerrettich-Hollandaise . . . . .	6
Forelle Müllerin, Apfel-Kartoffel-Würfel, Gurken-Salat . . . . .	7
Forelle, Molke-Reduktion, Rote Bete und Sellerie-Püree . . . . .	8
Kabeljau im Bierteig mit Pommes frites, Erbsen-Püree . . . . .	10
Kohlenfisch mit Kartoffel-Espuma, Spinat-Edamame-Gemüse . . . . .	12
Konfierter Kabeljau, Kartoffel-Stroh, Erbsen-Minz-Püree . . . . .	13
Lachs-Avocado-Tatar mit Aubergine und Auberginen-Chips . . . . .	14
Lachs-Tatar, Lachs-Tataki, Gurken-Salat, Gurken-Sorbet . . . . .	15
Parmesan-Risotto mit Lachs und Meerrettich-Apfel-Schaum . . . . .	17
Ravioli, Spinat-Ricotta-Füllung, Sahne-Soße, Lachsforelle . . . . .	18
Taco mit Kabeljau, Shiitake, Zucchini-Ricotta-Dip, Salsa . . . . .	19
Wolfsbarsch-Filet mit Jakobsmuscheln, Fenchel-Salat, Reis . . . . .	21
Zander mit Apfel-Sauerkraut und Frankfurter Grüne Soße . . . . .	23
<b>Geflügel</b>	<b>25</b>
Chicken Tikka Masala mit Koriander-Reis und Raita . . . . .	26
Enten-Brust süßsauer, Reismudel-Salat, Gurken-Schlangen . . . . .	27
Geflügel-Dattel-Praline im Sesam-Mantel, Blattspinat . . . . .	29
Hähnchen-Farce im Wirsing-Mantel, Kokos-Salsa, Koriander . . . . .	30
Hühner-Brust auf Hokkaido-Creme mit Chili-Orangen . . . . .	31

Küchlein, Kurzgebratenes aus Maispoularde mit Ratatouille . . . . .	32
Maishuhn-Klößchen, Tomaten-Hummus, Chicorée, Joghurt . . . . .	33
Rollen mit Hähnchen-Brust, Rinderhackfleisch, Pak-Choi . . . . .	34
Thunfisch, Wasabi-Creme, Maispoularde, Sesam-Mayonnaise . . . . .	36
<b>Hack</b>	<b>39</b>
Dim Sum mit Schweinehack-Füllung, Erdnuss-Dip, Garnelen . . . . .	40
Frikadellen mit Feta und Kartoffel-Gurken-Salat . . . . .	42
Köfte-Auberginen-Spieße, Tomaten-Salat, Gemüse-Bulgur . . . . .	43
Pfannkuchen mit Hackfleisch-Füllung und Champignon-Soße . . . . .	44
<b>Innereien</b>	<b>47</b>
Geschnetzelte saure Leber mit Brägele und Salat . . . . .	48
<b>Kalb</b>	<b>49</b>
Kalb-Filet mit Morchel-Rahm-Soße und Knöpfe . . . . .	50
Kalb-Rücken mit Portwein-Soße, Püree, Blumenkohl-Crumble . . . . .	51
Kalb-Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat . . . . .	52
Kalb-Stielkotelett mit Gremolata, Blätterteig-Türmchen . . . . .	53
<b>Lamm</b>	<b>55</b>
Lamm-Karree mit Tomaten-Kruste und Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	56
Lamm-Lachs mit Kruste, Couscous-Salat, Fladenbrot . . . . .	57
Lamm-Rücken mit Ziegenfrischkäse-Creme und Salat . . . . .	58
<b>Meer</b>	<b>59</b>
Blumenkohl-Bacon-Safran-Gröstl mit Riesen-Garnelen . . . . .	60
Dreierlei vom Tintenfisch . . . . .	61
Dreierlei von der Riesen-Garnele . . . . .	62
Gefüllte Tintenfisch-Tuben und Caramelle mit Ricotta . . . . .	64
Krabben-Tatar, Meerrettich-Haube, Petersilien-Kartoffeln . . . . .	66
<b>Rind</b>	<b>69</b>
Rinder-Filet mit Nusskruste, Rotwein-Zwiebel, Stampf . . . . .	70
Rinder-Filet, Parmesan, Portwein-Soße, Sellerie-Gratin . . . . .	71
Rinder-Filet, Sauce béarnaise, Kartoffel-Gratin, Gemüse . . . . .	72
Rinder-Tatar, Rinder-Filet und Rinder-Carpaccio . . . . .	73
Vietnamesischer Reismudel-Salat mit Rinder-Filet . . . . .	74

<b>Salat</b>	<b>75</b>
Couscous-Salat . . . . .	76
<b>Schwein</b>	<b>77</b>
Schweine-Medaillons im Speckmantel, Pfifferling-Rahm-Soße . . . . .	78
Spätzle mit Schweine-Medaillons und Morchel-Rahm-Soße . . . . .	79
<b>Soßen</b>	<b>81</b>
Frankfurter Grüne Soße . . . . .	82
<b>Suppen</b>	<b>83</b>
Kürbis-Creme-Suppe, Kürbiskerne, Blätterteig-Stangerln . . . . .	84
Schwarzwurzel-Suppe mit Walnus, Blätterteig-Taschen . . . . .	85
<b>Vegetarisch</b>	<b>87</b>
Blumenkohl-Taler, Karotten-Stroh, Zucchini, Tomaten . . . . .	88
Blumisotto mit Pilzen, Kürbis-Streifen, Rote-Bete-Chips . . . . .	89
Falafel mit Bulgur-Salat, Pinienkernen und Minz-Joghurt . . . . .	91
Gefüllte Crespelle, Bohnen-Salat, Portobello, Mayonnaise . . . . .	92
Gefüllte Dinkel-Palatschinken, Apfel-Schaum, Zwetschgen . . . . .	93
Gefüllte Kartäuser-Klöße mit Apfelwein-Zabaione, Eis . . . . .	94
Gefüllte Rote-Bete-Taschen und falsche Jakobsmuscheln . . . . .	95
Gemüse-Kokos-Curry mit Pak Choi, Shiitake, Seiden-Tofu . . . . .	96
Kartoffel-Bällchen in Curry mit Mango-Rettich-Salat . . . . .	97
Konfiertes Eigelb mit Blumenkohl-Röschen, Kürbis-Spiegel . . . . .	99
Paneer Butter Masala mit Basmati . . . . .	100
Panierte Schwarzwurzeln, Kartoffel-Lauch-Walnuss-Strudel . . . . .	101
Portobello mit Kartoffel-Püree, Kräuter-Hollandaise . . . . .	102
Portobello-Burger, Guacamole, Sour Cream, Gemüsechips . . . . .	104
Ravioli, Kürbis-, Spinat-Füllung, Hokkaido-Soße, Pilze . . . . .	106
Ravioli, Safran-Schaum, Waldpilzen, Gemüse, Maroni-Püree . . . . .	107
Risoni, Portobello-Gorgonzola-Soße, Tomate, Bohnen-Taler . . . . .	108
Rösti-Pilz-Türmchen, Rahm-Kräuterseitlinge, Pilz-Salat . . . . .	109
Sellerie-Suppe mit Sojamilch-Schaum, Sellerie-Pralinen . . . . .	110

Steinpilz-Ravioli mit Parmesan-Schaum und Salbei-Butter . . . . .	112
Tagliatelle, Portobello, Gorgonzola, Tomaten-Bohnen-Salat . . . . .	113
Topfen-Knödel mit Marillen-Röster . . . . .	114
Zweierlei Ravioli mit Kürbis- und Rote-Bete-Füllung . . . . .	115
<b>Vorspeisen</b>	<b>117</b>
Dreierlei Ziegenkäse auf Rote-Bete-Carpaccio und Rucola . . . . .	118
Fenchel, Fenchel-Salat, Fenchel-Soße und Fenchel-Ragout . . . . .	119
Gebratener Zander mit Paprikakraut und Riesling-Schaum . . . . .	120
Karotten-Mango-Kokos-Suppe mit 'Surf and Turf'-Spieß . . . . .	121
Lachs-Tatar mit Wachtelei, Frischkäse-Creme, Mango, Avocado . . .	122
Ravioli mit Salbei-Butter und gerösteten Walnüssen . . . . .	123
Shakshuka mit Aubergine, Knoblauch-Baguette und Tahin-Dip . . . . .	125
Steinpilz-Maronen-Strudel und Bitter-Salat mit Kürbis . . . . .	126
Thai-Curry-Suppe mit Garnelen, Tortellini, Kokos-Schaum . . . . .	127
Thunfisch-Sashimi mit Mango-Salsa, Orangen-Trüffel-Sud . . . . .	128
<b>Wild</b>	<b>129</b>
Kaninchen-Ravioli auf Romanesco-Bett mit Mais-Sahne-Soße . . . . .	130
Reh-Geschnetzeltes, Pilze, Knöpfe, Petersilien-Wurzel . . . . .	132
Reh-Rücken mit Rosenkohl-Salat, Speck-Schaum, Polenta . . . . .	134
Reh-Rücken mit Wild-Preiselbeer-Soße, Kartoffel-Backerle . . . . .	135
Wachtel-Brust im Speck-Mantel, Datteln, Pilze, Sellerie . . . . .	136
Waldpilz-Risotto mit Reh-Rücken und Wildkräuter-Salat . . . . .	137
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>139</b>
Blutwurst-Tofu-Frühlingsrollen auf Paprika-Ananas-Kraut . . . . .	140
<b>Index</b>	<b>141</b>

# Dessert

# Dreierlei von der Schokolade

## Für zwei Personen

### Für das Küchlein:

75 g zartbitter Schoko Melts	70 g Butter	20 g Mehl
2 Eier	30 g Zucker	Butter
Zucker	Puderzucker	1 Prise Salz

### Für das Crumble:

40 g Mehl	25 g Butter	12 g Zucker
4 g Backkakao	150 g Schattenmorellen	100 ml Kirschsafft
15 g Sofort-Gelantine	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	25 g Zucker

### Für die Mousse:

100 g weiße Schokolade Melts	125 g Sahne	1 Ei
25 g Sofort-Gelantine	1 Orange, Zeste	1 Tonkabohne
2 EL Vanillezucker		

### Für die Garnitur:

10 frische Kirschen	40 g dunkle Schoko Melts	100 g Zucker
---------------------	--------------------------	--------------

## Für das Küchlein:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ofenfeste Portionsförmchen aus Porzellan (mit geradem Rand; à ca. 175 ml Inhalt) fetten und mit Zucker ausstreuen.

Schokolade mit Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen.

Eier, Salz und Zucker mit den Schneebesen des Rührgerätes nur kurz verrühren. Heiße Schokolade im dünnen Strahl unterrühren.

Mehl darauf sieben und unterheben. Je ca. 3 EL Teig in die Förmchen verteilen und ca. 9 Minuten backen.

## Für das Crumble:

Mehl mit Butter, Backkakao und Zucker vermischen und mit der Hand schnell zu einem Teig kneten. Teig zwischen den Fingern zerbröseln, um Crumble zu erhalten. Kalt stellen.

Zucker, Zimt, Kirschsafft und Gelantine verrühren und die Kirschen hinzugeben. Kurz erhitzen und dann in die Förmchen füllen.

Crumble drüberstreuen und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Einige Crumble separat auf einem Blech ca. 8 Minuten backen.

## Für die Mousse:

Schokolade schmelzen und abkühlen lassen.

Ei trennen und Eischnee aufschlagen. Dann kaltstellen.

Sahne ebenfalls aufschlagen und kaltstellen.

Eigelb aufschlagen und abgekühlte Schokolade sowie Orangenzeste untermischen. Eischnee sowie die Sahne unterheben.

## Für die Garnitur:

35 ml Wasser und Zucker auf 135 Grad erhitzen. Schoko Melts unter ständigem Rühren hinzugeben. So lange rühren bis Schokoerde entsteht. Auf einem Blech verteilen und auskühlen lassen.

Kirschen waschen und trockentupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ann-Kristin Seidler am 09. September 2020



# Kaiser-Schmarrn mit Aprikosen-Röster und Zimt-Eis

**Für zwei Personen**

**Für den Kaiserschmarrn:**

1 Zitrone	2 EL Rosinen	4 Eier
3 EL Butter	300 g saure Sahne	100 g Sahne
3 cl brauner Rum	100 g Mehl	110 g Zucker

**Für den Aprikosenröster:**

500 g reife Aprikosen	20 g kalte Butter	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
50 g Zucker	Zimtpulver, nach Belieben	

**Für das Zimt-Eis:**

250 ml Milch	2 Eier (Eigelbe)	150 ml süße Sahne
75 g Zucker	5 g Vanillezucker	8 g Zimt

**Für die Garnitur:**

20 g Puderzucker

**Für den Kaiserschmarrn:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Rosinen im Rum einweichen.

Eier trennen. Eigelbe, saure Sahne, Mehl und Sahne verrühren. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale abreiben. Zitronenschale unter die Eigelbmasse rühren. Eiweiße steif schlagen, dabei 80 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse heben.

Rosinen abtropfen und unterheben.

In einer ofenfesten Pfanne 1 EL Butter zerlassen. Den Teig langsam eingießen und bei schwacher Hitze stocken lassen, bis die untere Seite etwas Farbe annimmt.

Die Pfanne in den Ofen schieben und den Teig ca. 15 Minuten backen, bis er gar, aber immer noch weich ist. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen.

In einer zweiten Pfanne in der übrigen Butter den restlichen Zucker karamellisieren. Den Kaiserschmarrn darin von beiden Seiten braten und in mundgerechte Stücke zupfen.

**Für den Aprikosenröster:**

Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen.

Aprikosen waschen, vierteln und den Kern entfernen. In eine Auflaufform geben, mit dem Zucker, Vanillemark und einer Prise Zimt bestreuen und im heißen Backofen ca. 20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, die kalte Butter einschwenken und nach Belieben nachsüßen.

**Für das Zimt-Eis:**

Eier trennen. Eigelb, Zimt, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen.

Unter Rühren die Milch einfließen lassen. Sahne fast steif schlagen und unter die Masse heben. Eismasse in die Eismaschine geben und 20-30 Minuten rühren lassen, bis die Masse fest ist.

**Für die Garnitur:**

Puderzucker mit Hilfe eines Siebes über den Schmarrn stäuben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 20. Juli 2020



**Fisch**

# Bachsaibling, Fenchel-Salat, Meerrettich-Hollandaise

## Für zwei Personen

### Für den Bachsaibling:

1 ganzer Bachsaibling	1 Zitrone	1 Bund frischen Estragon
Mehl	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

1 Fenchel	1 Apfel	1 Orange
50 ml Buttermilch	1 TL mittelscharfer Senf	30 ml Apfelessig
1 Prise Zucker	4 Zweige Estragon	Salz, Pfeffer

### Für die Hollandaise:

1 EL Meerrettich	1 EL Zitronensaft	150 g Butter
3 Eier, Eigelb	100 ml Sahne	1 EL Weißwein
Salz	Pfeffer	

### Für den Bachsaibling:

Den Saibling gründlich unter fließendem Wasser abwaschen und trockentupfen.

Fisch filetieren und die Filets mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite einlegen und die Hitzezufuhr etwas reduzieren. Wenn die Haut knusprig geworden ist und der Fisch auch von oben gar wirkt kurz wenden, dann direkt anrichten.

### Für den Salat:

Fenchel und Apfel schälen, in feine Streifen raspeln, Orange filetieren.

Estragon abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Dressing aus Buttermilch, Senf, Apfelessig und Estragon anrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Salat mischen und restliche Zeit ziehen lassen.

### Für die Hollandaise:

Eier trennen. Meerrettich fein reiben. Butter schmelzen. In einer Metallschüssel über dem Wasserbad Eigelb mit Zitronensaft und Weißwein verrühren und die flüssige Butter langsam hinzugeben.

Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig mit etwas Sahne verfeinern. Vor dem Servieren durchsieben.

Bachsaibling mit einer Scheibe Zitrone und etwas frischen Kräutern garnieren, und auf einem Bett aus Fenchelsalat drapieren. Hollandaise darum herum geben und servieren.

Katharina Ley am 12. November 2020

# Forelle Müllerin, Apfel-Kartoffel-Würfel, Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Forelle:

2 Forellen	2 Knoblauchzehen	4 Zitronen
4 cm Ingwer	250 g Butter	1 Bund krause Petersilie
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	100 g Mehl
100 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Apfel-Kartoffelwürfel:

750 g festk. Kartoffeln	2 süßere, festere Äpfel	1 süße Zwiebel
300 g Butter	1 Bund glatte Petersilie	100 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Gurken-Radieschen-Salat:

1 Salatgurke	10 Radieschen	1 Zwiebel
100 ml Sahne	8 EL Kräuteressig	1 Bund Dill
8 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

**Für die Forelle:** Die Forellen waschen und trockentupfen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden, restliche Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Ingwer in Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Forellen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer von außen und innen würzen. Den Bauch der Forellen mit jeweils 3 Zitronenscheiben, Ingwerscheiben, Thymian und Rosmarin füllen, dann die Forelle mehlieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Forelle von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen, andrücken und etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben. Dann Butter und fein gehackte Petersilie hinzugeben. Fisch mit flüssiger Butter übergießen.

Laut WWF sollten Sie auf Forellen zurückgreifen, die aus der Zucht (Offene Netzgehege) aus Europa stammen. Ebenfalls akzeptabel sind Seeforellen aus der Schweiz und Nordirland (Binnengewässer), die mit Stellnetze-Kiemennetze gefangen werden.

Auf Bachforellen aus europäischen Binnengewässern, gefangen mit Angelleinen und Handleinen, sowie Meerforellen aus der Ostsee, gefangen mit Grundlangelleinen, Kiemennetze-Stellnetze und Fallen, sollten Sie dringend verzichten.

**Für die Apfel-Kartoffelwürfel:** Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Kartoffelwürfel 5-6 Minuten in Salzwasser vorkochen, dann abgießen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin kross anbraten.

Dann die Zwiebel hinzugeben und schließlich die Apfelwürfel mit in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit Butter in die Pfanne geben und erneut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel vor dem Servieren auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Gurken-Radieschen-Salat:** Gurke und Radieschen waschen und trockentupfen. Beides fein raspeln und salzen. Kurz ruhen lassen, dann das überschüssige Wasser abgießen. Zwiebel abziehen und würfeln. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel und Dill zur Gurken-Radieschen-Mischung geben, mit Essig, Öl, Zucker, Sahne, Salz, Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 30. September 2020

# Forelle, Molke-Reduktion, Rote Bete und Sellerie-Püree

## Für zwei Personen

### Für die konfierte Forelle:

500 g Forellenfilet mit Haut      400 ml Olivenöl      Zucker, Salz, Pfeffer

### Für die Molke-Reduktion:

500 ml Trink-Sauermolke, 0,1%      250 ml Schlagsahne, 32%

### Für das Selleriepüree:

300 g Knollensellerie      2 EL Crème fraîche      1 Muskatnuss  
Salz      Pfeffer

### Für den Staudensellerie-Salat:

300 g Staudensellerie, mit Grün      1 Schalotte      2 EL weißer Balsamicoessig  
3 EL Olivenöl      Zucker      Salz

### Für die marinierte rote Bete:

150 g frische rote Bete      3 EL weißer Balsamicoessig      2 EL Zucker  
Salz      Pfeffer

### Für den Fischhaut-Chip:

Haut einer Forelle      Salz

### Für die Wildkräuter:

1 Wildkräutersalat      1 EL Balsamicoessig      1 TL Olivenöl  
1 TL Zucker

## Für die konfierte Forelle:

Die Forelle unter fließendem Wasser abbrausen und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut von dem Filet trennen und bei Seite legen. Filet mit Salz und Zucker einreiben und 2 Minuten ziehen lassen.

Salz-Zucker-Mischung abwaschen. Öl im Ofen in einer Schale auf 80 Grad erhitzen und die Forelle mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dort 10-12 Minuten hineinlegen. Danach rausholen, das Öl abtropfen und die Forelle anrichten.

## Für die Molke-Reduktion:

In einer Pfanne Trink-Sauermolke und 133 ml Sahne erhitzen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Nach 25 Minuten sollte nur noch der Milchzucker übrigbleiben und karamellisieren. Sobald dieser braun ist aus der Pfanne nehmen, mit der restlichen Sahne vermengen und aufmixen. Warmhalten und unter der Forelle anrichten.

## Für das Selleriepüree:

Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. In kochendem Wasser mit etwas Salz für 8 Minuten weichkochen. Anschließend absieben.

Crème fraîche zu den Selleriewürfeln geben und mit einem Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und durch ein Sieb geben. Warmhalten und zu der Forelle anrichten.

## Für den Staudensellerie-Salat:

Staudensellerie schälen, ein paar gelbliche Blätter abzupfen und beiseitelegen und den Staudensellerie in feine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen, fein würfeln und zum Staudensellerie geben. Mit Olivenöl, weißem Balsamicoessig und Salz und Zucker ein Dressing anrühren und über den Salat geben. Salat beiseitestellen, sodass dieser durchziehen kann und danach anrichten.

## Für die marinierte rote Bete:

Rote Bete schälen und in feine Scheiben hobeln. 200 ml Wasser mit weißem Balsamicoessig und Zucker aufkochen lassen und Rote Bete hinzugeben. Topf von der Hitze nehmen und die Rote Bete 25 Minuten ziehen lassen. Anschließend herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu Trichtern formen, auf der Forelle anrichten.

**Für den Fischhaut-Chip:**

Die abgezogene Haut von oben in Backpapier in einer Pfanne anbraten, dabei einen Topf zum Beschweren auf die Haut stellen. Nach 6 Minuten die Haut herausnehmen, mit Salz würzen und in kleinere Stücke zerbrechen. Auf dem Selleriepüree anrichten.

**Für die Wildkräuter:**

Schöne Blätter aus den Wildkräutern heraussuchen und mit etwas Balsamicoessig, Zucker und Olivenöl anmachen. Vom Sauerampfer mit einem Kugelausstecher 2-3 schöne Kreise ausstechen und zum Anrichten verwenden. Ein paar marinierte Wildkräuter auf die Forelle geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 30. November 2020

# Kabeljau im Bierteig mit Pommes frites, Erbsen-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet	1 Zitrone	300 ml kaltes, helles Bier
3 gehäufte TL Backpulver	225 g Mehl	Mehl
Öl	1 TL Meersalz	Pfeffer

### Für die Pommes frites:

4 mehligk. Kartoffeln	2 EL klarer Tafelessig	2 TL geräuchertes Paprikapulver
2 TL süßes Paprikapulver	1 TL Knoblauchpulver	2 L Frittierfett
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	Salz	

### Für das Erbsenpüree:

400 g TK-Erbsen	1 Zitrone	50 g Butter
1 Bund Minze	Salz	Pfeffer

### Für die Remoulade:

2 Sardellenfilets	150 g Gewürzgurken	1 EL Kapern
1 Schalotte	1 Zitrone	3 Eier
1,5 TL Dijon-Senf	1 EL Weißweinessig	250 ml Sonnenblumenöl
1 EL Kräuteressig	1 Zweig Kerbel	1 Zweig Estragon
Salz	weißer Pfeffer	

### Für den Gurkensalat:

200 g Gurke	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 kl. Chilischote	1 Zitrone	5 EL geröst. Erdnüsse
1 EL Reissessig	1 EL Fischsauce	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

### Für den Kabeljau:

Den Fisch gut abwaschen und mit Küchenpapier abtupfen. Auf Gräten überprüfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salz und Pfeffer mischen und die Fischfilets auf beiden Seiten damit einreiben. Öl in einer Fritteuse erhitzen.

Mehl, Bier und Backpulver in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt verrühren. Der Teig sollte die Konsistenz von halb steifer Sahne haben. Die gewürzten Fischfilets einzeln in Mehl wenden und in den Teig tauchen. Überschüssigen Teig abtropfen lassen.

Anschließend vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen und den Fisch ca.

4 Minuten ausbacken, bis dieser goldbraun ist. Aus der Fritteuse nehmen und abtropfen lassen.

Zitrone waschen, trockentupfen und Fisch mit einem Zitronenspalt anrichten.

Wenn Sie ein Eigelb unter Ihren Bierteig rühren, dann wird der Teig beim Ausbacken noch knuspriger.

### Für die Pommes frites:

Kartoffeln schälen, in dünne Stifte schneiden und in einer Schüssel mit Wasser zwischenlagern. Kartoffelstifte in 2 Liter Essig-Wasser für 10 Minuten kochen. Sie sollten zwar schön weich sein, aber nicht auseinanderfallen.

Währenddessen ein Gewürzsalz aus 2 Esslöffel Salz, geräuchertem Paprikapulver, süßem Paprikapulver, Cayennepfeffer und Knoblauchpulver herstellen.

Kartoffelstifte abseihen und auf einem Küchentuch für 5 Minuten trocknen lassen. In der Zwischenzeit das Frittierfett für das erste Frittieren auf 200 Grad erhitzen. Eine Handvoll Pommes in das heiße Öl geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Öltemperatur nicht unter 180 Grad sinkt. Nach 50 Sekunden die Pommes mit einer Schaumkelle herausholen und auf Küchenpapier für 5 Minuten abkühlen lassen. Für das zweite Frittieren das Fett auf etwa 210 Grad erhitzen, sodass die Temperatur mit der Zugabe der Pommes nicht unter 190



Grad sinkt.

Pommes für 3  $\frac{1}{2}$  Minuten frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend mit dem Gewürzsalz würzen.

**Für das Erbsenpüree:**

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese klein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Butter, Erbsen und Minze anschließend in einem Topf zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten lassen. Mit einem Schuss Zitronensaft abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen fein pürieren oder mit einem Stampfer zerdrücken.

**Für die Remoulade:**

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Die Eigelbe mit Essig, Zitronensaft, einer Prise Salz und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Senf und eine Schüssel geben und verquirlen.

Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unter ständigem Rühren unter die Eigelbmasse laufen lassen. So lange rühren, bis eine homogene, cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Schalotte abziehen und ebenfalls klein hacken. Gewürzgurken, Kapern und Sardellenfilets fein würfeln. Schalotten, Sardellen, Kapern, Gewürzgurken sowie 1 Teelöffel Dijon-Senf, Kräuteresig, 1 Teelöffel gehackten Kerbel und 1 Teelöffel gehackten Estragon unter die Mayonnaise heben und die Remoulade anschließend ziehen lassen.

**Für den Gurkensalat:**

Zitrone halbieren, auspressen und Saft von  $\frac{1}{4}$  Zitrone auffangen.

Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Gurke schälen, von Enden befreien, halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. In ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Gurken und Zwiebel in eine Schüssel geben.

Reisessig mit Zucker vermischen, bis er sich aufgelöst hat. Danach Fischsauce, Zitronensaft und gehackte Chili dazugeben. Dressing über die Gurken geben, vermengen und 20 Minuten ziehen lassen. Knoblauch abziehen, in sehr feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Erdnüsse grob hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Knoblauch, Koriander und Erdnüsse mit dem durchgezogenen Gurkensalat anrichten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 17. November 2020

# Kohlenfisch mit Kartoffel-Espuma, Spinat-Edamame-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

4 Kohlenfisch-Filets (à 250 g)	50 ml Sake	50 ml Mirin
4 EL weiße Miso-Paste	3 EL Zucker	Öl

### Für das Gemüse:

100 g Baby-Blattspinat	100 g ausgel. Edamame Bohnen	40 g Tahini
10 ml Sojasauce	20 g schwarzer Sesam	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
Salz	Eiswasser	

### Für die Kartoffel-Espuma:

300 g weichk. Kartoffeln	150 ml Sahne	1 Prise Zucker
Salz		

### Für die Miso-Mayonnaise:

3 Eier, Eigelb	20 g weiße Misopaste	100 ml neutrales Öl
----------------	----------------------	---------------------

### Für den Fisch:

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Fisch filetieren, die Haut entfernen und von Gräten befreien. Übrige Zutaten zu einer Marinade vermengen, in einem kleinen Topf kurz erhitzen und den Fisch damit übergießen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Fischfilets aus der Marinade nehmen und diese sorgfältig abstreichen.

Dann in etwas neutralem Öl in einer heißen Pfanne anbraten. 1-2 Minuten pro Seite. Fisch mit etwas Marinade bestreichen und für 10-15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Ggf. den Fisch flambieren.

### Für das Gemüse:

Schwarzen Sesam in einer Pfanne rösten. Bohnen und Spinat für ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und dann in Eiswasser abkühlen.

Tahini, Sojasauce, Sesam und Zucker in einer Rührschüssel zu einer Sauce verrühren, Spinat und Edamame dazugeben und ggf. mit etwas mehr Sojasauce abschmecken.

### Für die Kartoffel-Espuma:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese ca. 15 Minuten in Salzwasser weich garen, dann abgießen und das Kochwasser auffangen. Im heißen Topf vollständig ausdampfen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Sahne und etwas Kochwasser aufgießen und zu einer glatten, recht flüssigen Masse vermengen, diese durch ein feines Sieb streichen. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken. Kartoffelmaße in eine Espuma Flasche füllen, mit Co2-Kapsel auffüllen, gut schütteln und bis zum Servieren in warmem Wasser warmhalten.

### Für die Miso-Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelb mit Misopaste glattrühren. Etwas Öl dazu geben, mit dem Pürierstab mixen und nach und nach das restliche Öl dazu geben. Mit etwas Salz abschmecken und zum Fisch servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Ley am 30. November 2020

# Konfierter Kabeljau, Kartoffel-Stroh, Erbsen-Minz-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

1 Kabeljauloin (150-200 g)	1 Zitrone	3 Zweige Oregano
400 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffelstroh:

4 mehligk. Kartoffeln	2 EL weißer Balsamico	Öl, Salz
-----------------------	-----------------------	----------

### Für das Erbsen-Minz-Püree:

300 g TK grüne Erbsen	400 g mehligk. Kartoffeln	2 Schalotten
150 ml Sahne	50 ml Milch	150 ml Geflügelfond
100 g Butter	Muskatblütensalz	3 Stiele frische Minze
Salz		

### Für den Trüffelschaum:

frischer Trüffel	2 Schalotten	1 Zitrone
150 g Sahne	1 EL Butter	60 ml trockener Weißwein
2 EL französischer Wermut	200 ml Hühnerfond	Zucker
Sojalecithin	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

Rote Kresse

## Für den Kabeljau:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Oregano abbrausen, trockenwedeln, halbieren. Öl in einem Topf auf 80 Grad erwärmen und in eine ofenfeste Form umfüllen. Oregano dazugeben. Zitrone waschen, mit einem Sparschäler breite Zesten abschneiden und ebenfalls dazugeben. Fisch mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und in die Form mit Öl legen. Mit hitzebeständiger Klarsichtfolie oder Backpapier bedecken und je nach Dicke des Filets 15- 20 Minuten konfieren. Der Kabeljau sollte eine Kerntemperatur von 54 Grad nicht überschreiten.

Kabeljau vorsichtig aus dem Öl heben und auf Küchenpapier 2 Minuten abgedeckt abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen, waschen und trockentupfen. Kartoffeln mit einem Hobel, einer Reibe o.Ä. in feine Streifen schneiden. Kartoffel-Stroh in eine Schüssel mit warmen Wasser mit dem Balsamico geben.

Stroh abtropfen lassen, trocken tupfen und bei 160 Grad in der Fritteuse vorfrittieren, ohne dass es schon Farbe annimmt (ca. 2 Minuten).

Kurz vor dem Servieren bei 180 Grad in der Fritteuse goldgelb backen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

## Für das Erbsen-Minz-Püree:

Schalotten abziehen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen.

Schalotten und Erbsen darin anschwitzen. Geflügelfond angießen und 8 Minuten köcheln lassen. Frische Minze abbrausen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Zu der Masse geben und anschließend in einem Standmixer fein pürieren.

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Im Wasserdampf weich garen. Sahne und Milch in einem Topf erhitzen und mit Muskatblütensalz würzen. Kartoffel zweimal durch eine Presse in einen großen Topf drücken, heiße Sahne, restliche Butter und die pürierten Erbsen zugeben, mit einem Holzlöffel vermengen und warmhalten. Mit Salz abschmecken.

## Für den Trüffelschaum:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Zitrone waschen und Zesten abhobeln.

Butter in der Pfanne erhitzen, Schalotten andünsten, mit Wein und franz. Wermut ablöschen und vollständig reduzieren lassen. Mit Fond auffüllen und aufkochen. Mit der Sahne aufmixen und durch ein Sieb passieren. Sauce mit gehobeltem Trüffel, Zitronenzesten, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren Sojalecithin einrühren, noch einmal aufmixen und den Schaum abschöpfen.

**Für die Garnitur:**

Kresse abschneiden und als Garnitur verwenden.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 21. Juli 2020

## Lachs-Avocado-Tatar mit Aubergine und Auberginen-Chips

**Für zwei Personen**

**Für das Tatar:**

1 Lachskotelett, 180 g	1 Avocado	1 Schalotte
1 Zitrone	Chili	Salz, Pfeffer

**Für die gebratene Aubergine:**

1 Aubergine	100 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer
-------------	---------------	---------------

**Für die Auberginen-Chips:**

1 Aubergine	Öl	Salz
-------------	----	------

**Für das Tatar:**

Den Lachs ggfs. von Gräten befreien und die Haut abtrennen. Lachs in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten abziehen, fein hacken und zum Lachs zugeben. Zitrone halbieren und auspressen. Tatar mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Avocadofleisch in feine Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**Für die gebratene Aubergine:**

Aubergine waschen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Auberginen-Chips:**

Aubergine waschen, die Enden abschneiden und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und etwas ziehen lassen. Auberginenwasser abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben ausbacken bis sie goldgelb sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 13. August 2020

# Lachs-Tatar, Lachs-Tataki, Gurken-Salat, Gurken-Sorbet

## Für zwei Personen

### Für das Lachstatar:

200 g Lachsfilet	1 TL Aivar	1,5 TL Olivenöl
1 Schuss Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für das Lachs Tataki:

200 g Lachsfilet	1 Limette	2 EL heller Sesam
2 EL dunkler Sesam	1 kleines Stück Ingwer	4 EL helle Sojasauce
2 EL brauner Zucker	Sonnenblumenöl	Salz

### Für das Gurkensorbet:

1 Gurke	1 Handvoll Babyspinat	1 Limette
1 TL Holunderblütensirup	1 TL Gin	2 EL Weißweinessig
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	1 TL Puderzucker	Salz

### Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 TL Holunderblütensirup	1 TL grüne Chilisauce
1 EL Lemon Squash	50 ml Weißweinessig	25 ml Zitronenöl
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	Puderzucker	

### Für die Mayonnaise:

1 Limette	1 Ei	1 TL helle Misopaste
1 TL Senf	200 ml Sonnenblumenöl	

### Für die Garnitur:

Fenchelgrün

## Für das Lachstatar:

Lachsfilet waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Lachswürfel mit Aivar, Olivenöl, Ahornsirup, Piment und Salz marinieren.

## Für das Lachs Tataki:

Für die Marinade Ingwer schälen. Limette waschen, trockentupfen und 1 TL Schale abreiben. Limette halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. In einem kleinen Topf braunen Zucker hell karamellisieren lassen. Direkt mit 120 ml Wasser ablöschen und für etwa 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd ziehen und Ingwer rein reiben. Mit Sojasauce, Limettensaft sowie etwas Limettenabrieb abschmecken.

Lachs in die Marinade einlegen und abgedeckt für 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Lachs in einer heißen beschichteten Pfanne mit wenig Öl von allen Seiten sehr kurz und heiß anbraten. Lachs rundherum in Sesam wenden, dünn aufschneiden und salzen.

## Für das Gurkensorbet:

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden.

Limette waschen, trockentupfen und Schale einer Hälfte abreiben.

Limette halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Dill abbrausen und trockenwedeln. Gurkenstücke mit Limettensaft- und abrieb, Sirup, Spinat, Gin, Essig, Puderzucker, Dill und Salz in einen Mixer geben. Glatt mixen und in der Eismaschine gefrieren lassen.

## Für den Gurkensalat:

Gurke von Enden befreien, halbieren und bis zum Kerngehäuse längs schälen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Gurken- Streifen mit Sirup, Chilisauce, Lemon Squash, Essig, Öl, Dill und etwas Puderzucker vermengen. Gurken aufrollen.

## Für die Mayonnaise:

Ei und Senf in ein hohes, schmales Gefäß geben. Öl dazu gießen. Mit einem Pürierstab hochziehen. Limette waschen, trockentupfen und 1 TL Schale abreiben. Halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen.

Limettenschale mit Miso und der Mayonnaise verrühren. Die Mayo mit einem Spritzer Limettensaft würzen. In Fläschchen zum Servieren umfüllen.

**Für die Garnitur:**

Fenchelgrün abbrausen und trockenwedeln.

Das Tatar mit einem Servierring in der Mitte des Tellers platzieren und eine Nocke Gurkensorbet daraufsetzen. Mit Fenchelgrün dekorieren.

Tataki und Mayonnaise daneben verteilen. Das Gericht servieren.

Miriam Fischer am 29. Juli 2020

# Parmesan-Risotto mit Lachs und Meerrettich-Apfel-Schaum

## Für zwei Personen

### Für das Parmesan-Risotto:

80 g Risottoreis	1 Zwiebel	1 Limette
150 g Parmesan	50 g Butter	$\frac{1}{4}$ L Weißwein
$\frac{1}{2}$ L Fischfond	Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Lachsfilet:

2 Lachsfilets, à 120 g	1 Knoblauchzehe	10 g Butter
2 Rosmarinzweige	10 g Mehl	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

### Für den Meerrettich-Apfel-Schaum:

1 Apfel	$\frac{1}{2}$ frischer Meerrettich	250 ml Gemüsesfond
250 ml Sojamilch	1 Zweig Dill	Salz

### Für die Garnitur:

6-8 essbare Blüten

## Für das Parmesan-Risotto:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Reis darin leicht anrösten. Zwiebel abziehen, fein hacken und dazu geben, leicht anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Unter ständigem Rühren den Fischfond einrühren bis der Reis fertig gegart ist.

Parmesan grob reiben und unterheben. Etwas Schale von der Limette abreiben. Butter und Limettenabrieb unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für das Lachsfilet:

Lachs waschen, abtupfen und die Haut mit etwas Mehl bestäuben. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet auf der Haut anbraten.

Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und im Ganzen mit in die Pfanne geben. Knoblauch abziehen, andrücken und mit in die Pfanne geben.

Den Lachs immer wieder mit dem flüssigem Fett übergießen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

## Für den Meerrettich-Apfel-Schaum:

Apfel schälen, entkernen und grob würfeln. Ein etwa 3 cm großes Stück des Meerrettichs schälen und grob würfeln. Meerrettich und Apfel mit dem Gemüsesfond in einem Topf aufkochen und kurz köcheln lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und dazu geben.

Das Ganze mit dem Pürierstab mixen und durch ein Sieb passieren.

Sojamilch hinzugeben, mit Salz abschmecken und erneut schaumig pürieren.

## Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit einigen essbaren Blüten garnieren und servieren.

Daniel Bürger am 14. September 2020

# Ravioli, Spinat-Ricotta-Füllung, Sahne-Soße, Lachsforelle

**Für zwei Personen**

**Für die Nudeln:**

100 g TK-Spinat            150 g Semola di grano duro    50 g Weizenmehl, Typ 405

$\frac{1}{4}$  TL Salz

**Für die Füllung:**

100 g frischer Spinat    1 Schalotte                            1 Ei

125 g Ricotta            30 g Parmesan                        2 EL Olivenöl

Salz                                      Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 Knoblauchzehe            300 g Sahne                            10 g Parmesan

50 ml Olivenöl            Muskatnuss                            Salz, Pfeffer

**Für die Lachsforelle:**

2 Lachsforellenfilets    1 Schalotten                            1 Knoblauchzehe

1 Zitrone                                2 frische Lorbeerblätter            2 Zweige Rosmarin

4 Zweige Thymian            500 ml Olivenöl                        Meersalz

**Für die Nudeln:** Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform warmstellen. Spinat auftauen lassen. Spinat, Semola, Weizenmehl und Salz zu einem kompakten Nudelteig verkneten. Bei Bedarf ca. 25 ml Wasser einkneten.

Dann den Teig ruhen lassen.

**Für die Füllung:** Spinat waschen, putzen und grob hacken. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Spinat dazugeben, schwenken und zusammenfallen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Parmesan reiben. Eigelb, Ricotta und Parmesan zum Spinat geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen (Stärke 6). Kreise ausstechen (9 cm Durchmesser) und mittig ca. 1 TL der Füllung platzieren. Zusammenklappen und die Ränder gut andrücken.

Nudeln in das kochende Salzwasser geben und ziehen lassen.

**Für die Sauce:** Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin anschwitzen. Sahne und restliches Öl hinzugeben. Kurz zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze reduzieren lassen. Parmesan reiben und in die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für die Lachsforelle:** Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Lorbeer, Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Olivenöl in einen Topf geben und auf 55 Grad erhitzen.

Lachsforellenfilets mit Knoblauch, Schalotten, Lorbeer, Rosmarin und Thymian in das Öl geben und im Backofen ca. 15 Minuten glasig konfieren. Anschließend den Fisch aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Lachsforelle vor dem Servieren mit Zitronenabrieb und Meersalz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 19. Oktober 2020



# Taco mit Kabeljau, Shiitake, Zucchini-Ricotta-Dip, Salsa

## Für zwei Personen

### Für den Taco:

100 g Mehl                      1 EL neutrales Öl                      1,5 L Frittieröl  
1 Prise Salz

### Für den Fisch:

250 g Kabeljaufilet    1 Ei                                      60 g Mehl  
Öl                                      Salz                                      Pfeffer  
120 ml Eiswasser

### Für die Shiitake:

400 g Shiitake                      2 EL Olivenöl                      1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Petersilie                      Salz                                      Pfeffer

### Für den Dip:

120 g Ricotta                      1 Schalotte                              ½ Zucchini  
2 EL Ajvar                              1 Rosmarinzweig                      1 Thymianzweig  
Olivenöl                              Salz                                      Pfeffer

### Für die Salsa:

1 Mango                              20 g Pistazien                      1 Zwiebel  
1 Limette                              2 Knoblauchzehen                      1 EL Weißweinessig  
Salz                                      Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Zitrone                              1 Zweig glatte Petersilie

### Für den Taco:

Das Mehl, Salz und Öl gut vermischen und 1-2 EL heißes Wasser zugeben, bis ein fester Teig entsteht. Den Teig in 5 kleine Portionen aufteilen und jeweils kreisförmig mit einem Nudelholz ausrollen. Alternativ eine Tortillapresse verwenden.

Die Teigkreise anschließend mit einer Gabel löchern, so dass die Luft beim frittieren rauskommen kann. Die Tacos in Öl frittieren und währenddessen mithilfe von zwei Pfannenwendern in Taco-Form bringen.

Die Tacos auf Küchenpapier ruhen lassen.

### Für den Fisch:

Fisch waschen und trockentupfen. In Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel eiskaltes Wasser und Ei verrühren. Das Mehl anschließend schrittweise hinzugeben und die Fischstreifen damit überziehen. Zum Schluss die Fischstreifen in einer Pfanne in Öl für 2-3 Minuten braten.

### Für die Shiitake:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Pilze putzen, mit Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer marinieren und im Ofen für 15 Minuten garen. Einen Teil der Shiitake in den Ricotta-Zucchini-Dip rühren (siehe unten), die übrigen Pilze für die Taco-Füllung bereitlegen.

Für die Garnitur Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und bis zum Anrichten zur Seite stellen.

### Für den Ricotta-Zucchini-Dip:

Die Schalotte abziehen, in dünne Streifen schneiden und in Öl glasig anbraten. Zucchini fein hacken und dazugeben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und jeweils einen TL klein hacken. Zucchini- Schalotten-Mischung mit den übrigen Shiitake (siehe oben), Ricotta, Kräutern, Ajvar, Salz und Pfeffer vermengen.

kuechenschlacht.zdf.de **Für die Mango-Pistazien-Salsa:**

Mango entkernen und würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Den Saft einer halben Limette auspressen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Pistazien hacken. Mango, Zwiebeln, Pistazien, Limettensaft, Knoblauch und Weißweinessig gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Zitronensaft auspressen, Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Die Tacos mit dem Ricotta-Zucchini-Dip bestreichen, mit Mango- Pistazien-Salsa und übrigen Shiitakepilzen auffüllen und mit dem knusprigen Fisch belegen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie garnieren und servieren.

Mattan Shelomo am 06. August 2020

# Wolfsbarsch-Filet mit Jakobsmuscheln, Fenchel-Salat, Reis

## Für drei Personen

### Für den Fisch:

600 g Wolfsbarschfilet                      1 Zimtstange                      Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Jakobsmuscheln:

6-8 große Jakobsmuscheln               $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe                       $\frac{1}{2}$  Zitrone  
2 Zweige Thymian                      30 ml Olivenöl                      Meersalz Flocken

### Für den Krustentier-Schaum:

2 Riesengarnelen, mit Schale              6 Karkassen von Riesengarnele              100 g Schältomaten  
6 cl Cognac                      250 ml Krustentierfond                      2 Zweige Basilikum  
1 TL Tomatenmark                      50 g Butter                      2 EL Olivenöl  
Salz                      Pfeffer

### Für den Orangensud:

1 Schalotte                      2 weiße Champignons                      300 ml Orangensaft  
1 Orange, Orangenpüree                      1 Ei                      2 Lorbeerblätter  
1 Wacholderbeere                      1 Kardamombeere                      Stärke  
20 g Zucker

### Für den Fenchelsalat:

1 Fenchelknolle                      1 Orange                      1 TL Honig  
1 EL Fenchelgrün                      3 EL weißer Balsamico-Essig                      3 EL Olivenöl  
1 EL Fenchelsamen                       $\frac{1}{4}$  g Safranfäden                      Zucker, Salz, Pfeffer

### Für den Fenchel:

3 Baby-Fenchelknollen                      40 g Bronzefenchel                      40 g Granatapfelkerne  
1 weiße Zwiebel                      1 Knoblauchzehe                      100 g Gemüsesfond  
franz. Wermut                      1 Limette                      1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin                      3 EL Olivenöl                      50 g Butter  
2 EL Zucker                      Salz                      Pfeffer

### Für den gepoppten Reis:

50 g schwarzer Reis                      Öl                      Salz

## Für den Fisch:

Den Fisch abbrausen und trockentupfen. In drei gleichgroße Stücke schneiden und die Haut anritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 3-4 Minuten scharf auf der Haut in Öl anbraten. Zimt reiben und Fisch damit bestäuben.

## Für die Jakobsmuscheln:

Einen Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne auf ca. 40 Grad erwärmen. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Knoblauch abziehen und halbieren. Von der Zitronenschale mit dem Messer 3 Streifen abschneiden.

Thymianblättchen, Knoblauch und Zitronenschalenstreifen in das warme Olivenöl geben und alles 10 Minuten ziehen lassen. Zitronenöl in eine Auflaufform geben. Jakobsmuscheln horizontal halbieren und die Schnittflächen mit Küchenpapier trockentupfen. Schnittflächen mit dem Bunsenbrenner jeweils 6-10 Sekunden abflämmen, bis sie gleichmäßig gebräunt sind. Die gebräunten Jakobsmuscheln mit den Schnittflächen nach oben in das Zitronenöl legen und im vorgeheizten Backofen 3-5 Minuten fertig garen. Die fertigen Jakobsmuscheln einzeln mit Meersalz bestreuen und servieren.

**Für den Krustentier-Schaum:**

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Garnelen auslösen.

Garnelenschalen, Garnelen und Tomatenmark in Olivenöl heiß anrösten.

Mit Cognac flambieren und mit Krustentierfond ablöschen. Zusammen mit Schälto­maten und Basilikum einköcheln lassen, mixen und passieren.

Final mit Salz und Pfeffer abschmecken und mitkalter Butter aufschäumen.

**Für den Orangensud:**

Orange schälen und im Multi-Zerkleinerer mixen. Ei trennen. Schalotte abziehen, kleinschneiden und Champignons putzen und kleinschneiden.

Beides anschwitzen und mit Orangensaft und -püree auffüllen, Zucker, Lorbeerblätter und Beeren zugeben und etwas reduzieren lassen. Mit etwas Eiweiß klären, passieren und leicht mit Stärke abbinden.

**Für den Fenchelsalat:**

Fenchel waschen, putzen und trockentupfen. Fenchel auf einer Aufschnittmaschine fein schneiden. Orange halbieren und 3 Filets auslösen. In einer Schüssel den Saft von einer Orange, 5-10 Safranfäden, Olivenöl, weißen Balsamico, Honig und etwas Abrieb einer Orange vermengen und über den Fenchel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fenchelsamen und Fenchelgrün beim Anrichten darüber geben.

**Für den Fenchel:**

Fenchelknollen putzen und den Strunk fein abschneiden. Danach den Fenchel mehrmals halbieren (6teln oder 8teln) und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. In einem Topf etwas Zucker karamellisieren. Eine Butterflocke dazu geben und verrühren.

Zwiebel, eine gequetschte Knoblauchzehe, Thymian und Rosmarin dazu geben und mit Limettensaft und Wermut ablöschen.

Das Ganze mit Gemüsefond auffüllen und einmal kurz aufkochen und einreduzieren lassen. Granatapfelkerne zum Fenchel geben. Zum Schluss Fenchel und Granatapfelkerne in einen Vakuumbeutel geben, den Sud dazu geben, vakuumieren und bei 80 Grad 10 Minuten warm marinieren.

**Für den gepoppten Reis:**

Schwarzen Reis in heißem Öl frittieren bis dieser aufpoppt. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 04. Dezember 2020

# Zander mit Apfel-Sauerkraut und Frankfurter Grüne Soße

## Für zwei Personen

### Für den Zander:

2 Zanderfilets mit Haut                      250 g Butter                      Öl, Salz, Pfeffer

### Für das Apfel-Sauerkraut:

200 g Sauerkraut                              ½ weiße Zwiebel                      1 Apfel  
100 ml Apfelsaft                              Salz

### Für die Frankfurter Grüne Sauce:

1 Zitrone                                      200 g Schmand                      1 TL mittelscharfer Senf  
2 Zweige Estragon                              2 Blätter Borretsch                      2 Halme Schnittlauch  
2 Zweige glatte Petersilie                      2 Zweige Sauerampfer                      2 Zweige Pimpinelle  
2 Zweige Kerbel                              4 Blätter Kresse                      Salz, Pfeffer

### Für das Ei:

3 Eier (L)                                      30 g Mehl                              30 g Paniermehl aus Brezen  
400 ml neutrales Öl                              Salz                              Eiswasser

### Für den Zander:

Den Ofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einen Topf geben und leicht anbräunen. Geschmolzene braune Butter in eine kleine Ofenform geben und in den Ofen stellen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und von der Haut befreien. Die Haut beiseite legen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in die vorgewärmte Butter in den Ofen geben. Ca. 15 Minuten konfieren lassen und vor dem Servieren abtropfen.

Zanderhaut in der Pfanne in etwas Öl knusprig braten, leicht salzen und für die Deko verwenden.

### Für das Apfel-Sauerkraut:

Apfel und Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in etwas Öl andünsten, Apfel und Sauerkraut dazugeben. Mit Apfelsaft ablöschen und ggf. etwas nachsalzen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, ggf. noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

### Für die Frankfurter Grüne Sauce:

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Stiele abtrennen und den Rest grob hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Kräuter mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf und Schmand mischen und mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Ei:

Zwei Eier 5-6 Minuten in kochendem Wasser weichkochen und in Eiswasser abschrecken. Das 3. Ei verquirlen und mit Salz würzen. Die gekochten Eier in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Brezen Bröseln panieren. In heißem Öl kurz frittieren und zum Servieren aufschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Ley am 24. November 2020



# Geflügel

# Chicken Tikka Masala mit Koriander-Reis und Raita

## Für zwei Personen

### Für das Hähnchen:

240 g Hühnerbrustfilet	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
20 g Ingwer	200 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ EL Cumin
$\frac{1}{2}$ EL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ EL gemahl. Koriandersamen	Butter, Salz

### Tikka Masala Sauce:

1 Speisezwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
100 g Sahne	20 g Butter	200 g passierte Tomaten
5 Zweige glatte Petersilie	1 TL brauner Rohrzucker	$\frac{1}{2}$ EL gemahl. Koriandersamen
$\frac{1}{2}$ EL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ EL Cumin	Salz, Pfeffer
<b>Für den Koriander-Reis:</b>	120 g Basmatireis	5 Zweige Koriander

Salz

### Für die Raita:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Rispen tomate
1 rote Zwiebel	5 Zweige Koriander
$\frac{1}{4}$ TL geröst. Korianderpulver	Salz, Pfeffer

**Für das Hähnchen:** Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fleisch waschen, trockentupfen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen. Joghurt mit Ingwer, Knoblauch, Saft einer halben Zitrone sowie Cumin, Kurkuma und gemahlene Koriandersamen verrühren. Fleisch in die Marinade geben und ca. 15 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und die Marinade für die Sauce beiseitestellen. Nun das Fleisch von allen Seiten goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Pfanne für die Sauce auf dem Herd lassen.

**Für die Tikka Masala Sauce:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter zum Bratansatz in die Pfanne geben und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Mit in die Pfanne geben. Braunen Zucker, gemahlene Koriandersamen, Kurkuma und Cumin dazugeben und leicht anrösten. Passierte Tomaten und Sahne dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann übrig gebliebene Fleischmarinade dazugeben und gut verrühren. Anschließend Fleisch hineingeben und in der Sauce erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Chicken Tikka Masala damit garnieren.

**Für den Koriander-Reis:** Basmati in kaltem Wasser 15 Minuten quellen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und nochmals abbrausen. Reis in der 1,5-fachen Menge Wasser im Topf mit einem Teelöffel Salz nochmals 5 Minuten quellen lassen. Dann aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Vor dem Servieren unter den Reis heben.

**Für die Raita:** Gurke schälen, entkernen und klein schneiden. Tomate häuten, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Gurke, Tomate, Koriander und Zwiebel zum Joghurt geben und alles gut vermengen. Raita mit Korianderpulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 08. Juli 2020



# Enten-Brust süßsauer, Reismudel-Salat, Gurken-Schlangen

## Für zwei Personen

### Für die Ente:

1 Entenbrust à 400 g Öl

### Für die süßsaure Sauce:

1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1 Karotte
5 eingel. Maiskölbchen	1 Dose Ananas, mit Saft	3 cm Ingwer
2 EL Tomatenmark	2 EL Sojasauce	6 EL weißer Reisessig
1 EL Sesamöl	2 EL Zucker	2 EL Speisestärke 1 TL Salz

### Für den Nudelsalat:

150 g feine Reismudeln	250 g fester Tofu	10 Kirschtomaten
2 Rotkohl-Blätter	50 g Sojasprossen	3 Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen	1 große, rote Chilischote	3 Limetten
2 Eier	3 EL Fischsauce	3 EL Weißweinessig
7 Stängel Koriander	4 EL Rohrzucker	3 EL Erdnussöl

### Für die Gurkenschlangen:

½ Salatgurke	1 große, rote Chilischote	2 Limetten
50 g geröst. Erdnüsse	4 EL Fischsauce	1 EL Sojasauce
½ Bund Koriander	½ Bund Minze	3 EL Rohrzucker

### Für die Ente:

Den Ofen auf 110 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Ente waschen und trockentupfen. Entenhaut rautenförmig einritzen und die Ente in einer kalten Pfanne auf die Hautseite legen und langsam scharf anbraten, bis sie schön knusprig ist. Anschließend in den Ofen geben und solange garen, bis eine Kerntemperatur von 64 Grad erreicht ist. Nachdem die Entenbrust die Kerntemperatur im Backofen erreicht hat und Sie das Fleisch aus dem Ofen genommen haben, können Sie die Hautseite der Entenbrust in einer kalten Pfanne nachbraten, um sie schön knusprig zu bekommen.

### Für die süßsaure Sauce:

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Karotte waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln. Ingwer schälen und klein schneiden.

Ananas in kleine Stücke schneiden. Etwas Ananassaft mit Stärke verrühren. Restlichen Ananassaft, Zucker, Essig, Tomatenmark, Sojasauce, Sesamöl und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Angerührte Speisestärke unterrühren und anziehen lassen. Paprika, Karotte, Ingwer, Mais und Ananas hinzugeben und 5-10 Minuten garen.

### Für den Nudelsalat:

Nudeln zerkleinern. Tofu in kleine Würfel schneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rotkohl waschen und trockentupfen. Tomaten waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Öl in einer Fritteuse erhitzen. Nudeln knusprig frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die verquirlten Eier in einen Wok geben und so lange braten, bis diese gestockt sind. Das Omelett wenden und fertig braten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Erdnussöl in den Wok geben und darin Knoblauch und Tofu scharf anbraten. Rotkohl und Tomaten hinzugeben und kurz mit braten. Frühlingszwiebel, Rohrzucker, Fischsauce, Limettensaft und Essig

hinzufügen und aufkochen. Die frittierten Nudeln Neutrales Öl, zum Frittieren und Koriander hinzugeben. Das Omelett in feine Streifen schneiden.

Salat mit Omelett-Streifen, Sojasprossen und Chili garnieren.

**Für die Gurkenschlangen:**

Salatgurke waschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler in längliche Schlangen schälen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden.

Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander, Minze und Chili in eine Schüssel geben. Zucker mit Limettensaft, Sojasauce und Fischsauce in einer Schüssel verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Alles vermengen und Dressing mit den Gurken vermischen. Erdnüsse drüber streuen.

Ente in Tranchen schneiden und auf einem Teller anrichten. Nudelsalat nebenan anrichten und die süßsaure Sauce extra servieren. Die Gurkenschlangen ebenfalls auf dem Teller als kleines Nest anrichten.

Das Gericht servieren.

Patrick Pieczyk am 17. November 2020

# Geflügel-Dattel-Praline im Sesam-Mantel, Blattspinat

## Für zwei Personen

### Für die Geflügel-Dattel-Pralinen:

300 g Hühnerbrust	50 g Blattspinat	7 getrock. Datteln
100 ml kalte Sahne	1 Ei	5 g Trüffelöl
30 g schwarze Sesamsaat	30 g weiße Sesamsaat	Salz, Pfeffer

### Für den Spinat:

200 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
Olivenöl	Salz	

### Für das Tomatenpesto:

200 g Cherry-Datteltomaten	30 g Pinienkerne	70 g Parmesan
5 ml Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Zucker, Salz

<b>Für die Garnitur:</b>	3 Blätter Spinat	100 ml neutrales Öl
--------------------------	------------------	---------------------

### Für die Geflügel-Dattel-Pralinen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Spinat in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen und ggf. ausdrücken. Hühnerbrust waschen und trockentupfen. Zwei dünne Scheiben Fleisch für die Füllung abschneiden, salzen und beiseitelegen, den Rest des Fleisches in Würfel schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei trennen und das Eiweiß auffangen. 5 Datteln achteln. Fleischwürfel, Sahne, Trüffelöl, klein geschnittene Datteln und Eiweiß zu einer Farce mixen.

Alufolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten, darauf Frischhaltefolie legen.

Hergestellte Farce rund und dünn auf die Frischhaltefolie streichen und mit Spinat belegen. Spinatschicht mit Farce bestreichen, Farce erneut mit Spinat belegen und wieder mit der Farce bestreichen. Restliche Datteln halbieren und jeweils zwei Dattelhälfte mittig auf die Farce legen. Anschließend jeweils eine Scheibe Hühnerfleisch auf die Dattelhälften legen. Alu- und Frischhaltefolie nach oben ziehen und auf diese Weise ein Bällchen formen. Gut verschließen. Bällchen im Wasserbad gar ziehen lassen.

Beide Sesamsaaten in einer Pfanne ohne Öl rösten. Auf einen Teller geben. Fertige Pralinen aus dem Wasser nehmen, Folien entfernen und im gerösteten Sesam wälzen.

### Für den Spinat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat mit Knoblauch in Olivenöl anrösten, dann mit Butter mit in die Pfanne geben. Alles mit Salz abschmecken.

### Für das Tomatenpesto:

Tomaten waschen, trockentupfen und achteln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomaten mit Olivenöl beträufeln und mit Rosmarin und Salz würzen. Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen garen.

Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann andrücken und mit dem Parmesan vermengen. Zum Schluss die Tomaten unterheben und alles mit Salz und Zucker abschmecken. Die Hälfte dieser Masse zu einem feinen Pesto pürieren, den Rest der Masse grob belassen und auf dem Teller anrichten.

### Für die Garnitur:

Spinat waschen und trockentupfen. Blätter in heißem Fett frittieren, anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Bürger am 18. November 2020

# Hähnchen-Farce im Wirsing-Mantel, Kokos-Salsa, Koriander

**Für zwei Personen**

**Für den Wirsing:**

2 Hähnchenbrüste, à 150 g	1 Wirsingkopf	50 ml Schlagsahne
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	100 g Paniermehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Salsa:**

1 geöffnete Kokosnuss	1 Schalotte	100 ml Gemüsefond
100 ml Kokoswasser	2 TL Walnüsse	1 TL Honig
Chili	Salz	weißer Pfeffer

**Für den Wirsing:**

Die großen Blätter vom Wirsingkopf abtrennen, in heißem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und würfeln.

Ei trennen und Hähnchen mit Eiweiß und Sahne zu einer Farce in der mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und dazugeben. Ein wenig Koriander für die Salsa zur Seite legen. Wirsingblätter mit der Farce bestreichen. Die 2. Hälfte der Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden, auf die Farce legen und einrollen. In Paniermehl wenden und anschließend in einer Pfanne in Öl anbraten.

**Für die Salsa:**

Schalotte abziehen und fein hacken. Kokosnussfleisch aus der Nuss heraustrennen und fein würfeln.

Schalotten in einem Topf mit Gemüsefond und Kokoswasser erhitzen, die Hälfte der Kokoswürfel dazu geben und köcheln lassen. Mit Honig, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa abkühlen lassen.

Die restlichen Kokosnussstücke und Walnüsse in Honig in einer Pfanne kandieren. Abschließend mit Koriander dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Bürger am 17. September 2020

# Hühner-Brust auf Hokkaido-Creme mit Chili-Orangen

## Für zwei Personen

### Für die Hühnerbrust:

2 Hähnchenbrustfilets	750 ml Hühnerfond	3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	Salz	Pfeffer

### Für die Hokkaido-Creme:

300 g Hokkaido-Kürbis	1 Karotte	2 EL Sahne
2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Chili-Orangen:

1 Orange	1 EL Agavensirup	4 EL Weißwein-Balsamessig
4 EL Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

### Für den Hühnerhaut-Chip:

Öl	Salz
----	------

### Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte	75 ml Sahne	50 ml Sahne
25 g Butter	75 ml trockener Weißwein	150 ml Gemüsefond
1 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Hühnerbrust:

Das Fleisch waschen und trockentupfen. Haut von den Filets abziehen und für später zur Seite legen. Hühnerbrust salzen und pfeffern. Fond mit Wacholderbeeren und  $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt aufkochen. Hitze reduzieren und die Filets bei sanfter Hitze 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen.

### Für die Hokkaido-Creme:

Karotte schälen und mit dem ungeschälten Kürbis in Stücke schneiden. In Salzwasser garkochen und danach pürieren. Mit Butter und Sahne zu einer Creme mixen. Mit Salz, Pfeffer, gemahltem Kümmel und Muskatnuss abschmecken.

### Für die Chili-Orangen:

Filets aus den Orangen schneiden und den Saft dabei auffangen. Auch den Rest der Orange mit der Hand auspressen. Orangensaft mit Essig, Öl und Agavensirup vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili pikant abschmecken. Orangenfilets anschließend damit marinieren.

### Für den Hühnerhaut-Chip:

Die zurückgelegte Hühnerhaut salzen und in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Dabei mit einem Backpapier bedecken und mit einem Topf beschweren. **Für die Weißweinsauce:**

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Gemüsefond und Sahne zugießen und alles ohne Deckel auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne steif schlagen und 1 EL geschlagene Sahne mit der Butter zur Weißweinsauce geben und schaumig aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 25. November 2020

# Küchlein, Kurzgebratenes aus Maispoularde mit Ratatouille

## Für zwei Personen

### Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste, à 150 g,	mit Haut	200 ml Sahne
1 Ei	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
30 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Kompott:

1 grüne Paprika	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Zucchini	2 Schalotten	1 Thymianzweig
15 g Tomatenmark	1 TL Zucker	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Rotwein-Schalotten:

2 Schalotten	50 ml Rotwein	Zucker, Salz
--------------	---------------	--------------

### Für die Plätzchen:

120 g gesalzene Butter	1 Ei	190 g Mehl
1 Päckchen Backpulver	5 g kandierte Lavendelblüten	

### Für die Pilze:

4 Shiitake-Pilze	1 TL neutrales Öl	
------------------	-------------------	--

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

Maispoularde waschen und trocken tupfen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Thymian hineinlegen und eine Maispoularde auf beiden Seiten gelbgold anbraten. Dabei immer wieder mit der Butter beträufeln.

Zweite Maispoularde in Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Ei trennen und Eiweiß und Sahne hinzugeben und zu einer Farce vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in derselben Pfanne erhitzen und die Farce zu kleinen Küchlein ausbacken. Kurz vor dem Anrichten noch ein Stück Butter in die Pfanne geben, kurz aufmixen und um das Gericht später träufeln.

**Für das Kompott:** Rote, grüne und gelbe Paprika von Strunk und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Zucchini von den Enden befreien, schälen und würfeln. Schalotten abziehen und klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zucchini und Schalotten darin anschwitzen und Tomatenmark hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und anschließend eine Hälfte mixen, die andere Hälfte in der Pfanne lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben.

**Für die Rotwein-Schalotten:** Schalotten abziehen und in Scheiben schneiden. In Wein kochen und mit Salz und Zucker abschmecken.

**Für die Plätzchen:** Mehl und Backpulver miteinander vermengen. Butter und Ei hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Lavendelblüten in den Teig einarbeiten.

Teig dünn ausrollen, ausstechen und im Backofen 10-12 Minuten backen.

**Für die Pilze:** Pilze bürsten, einritzen und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Jeweils 2 Tümmchen anrichten. Dafür 2 Plätzchen auf den Teller geben, beide mit Ratatouille als Würfel und Kompott und Rotwein-Schalotten belegen Kurzgebratenes und Maispoularde ergänzen, mit Shiitake garnieren und servieren.

Daniel Bürger am 16. September 2020

# Maishuhn-Klößchen, Tomaten-Hummus, Chicorée, Joghurt

## Für zwei Personen

### Für die Klößchen:

1 ganzes kaltes Maishuhn	1 Ei	100 ml kalte Sahne
1 EL Semmelbrösel	2 cm Ingwer	1 TL Honig
Chili	Salz	Pfeffer

### Für den Tomaten-Hummus:

15 Cherry-Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Dose Kichererbsen
Olivener Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Chicorée:

1 kleiner Kopf Chicorée	Öl	Salz
-------------------------	----	------

### Für den Würz-Joghurt:

150 g Naturjoghurt	1 Zweig glatte Petersilie	gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

### Für das Pfannenbrot:

50 g Naturjoghurt, 3,5%	65 ml Milch	1 Ei
50 g Butter	200 g Weizenmehl	1 Päck. Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 EL neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für die Garnitur:

10 Kichererbsen	Öl	Chili, Salz, Pfeffer
-----------------	----	----------------------

**Für die Klößchen:** Den Ofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Maishuhn auslösen und circa 200 g reines Fleisch in einen Mixer geben.

Sahne, Ei und Brösel dazugeben und vorsichtig (nicht zu lang!) fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Aus der Farce kleine Klößchen formen und in siedendem Salzwasser 4-5 Minuten ziehen lassen. Klößchen abgießen und mit Honig und 2 Scheiben Ingwer in einer Pfanne glasieren.

**Für den Tomaten-Hummus:** Knoblauch abziehen. Cherry-Tomaten und Knoblauch mit etwas Olivenöl und Salz im vorgeheiztem Ofen ein paar Minuten anrösten. Ein paar Tomaten für die Garnitur aufbewahren.

Kichererbsen abgießen und in einen Mixer geben. Tomaten und Knoblauch aus dem Ofen dazugeben. 3-4 EL Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer zu einer feinen Masse mixen.

**Für den Chicorée:** Chicorée halbieren und in einer Pfanne mit Öl und etwas Salz 3-4 Minuten anrösten.

**Für den Würz-Joghurt:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Joghurt mit Petersilie mischen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Pfannenbrot:** Butter in einem Topf schmelzen. Joghurt, Milch, Ei, Mehl, Backpulver, Zucker, Öl und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in drei Teile teilen und jeweils zu Kugeln formen.

Anschließend jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Öl erhitzen und die Teigfladen nacheinander ca. 1 bis 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Fladen mit geschmolzener Butter bestreichen.

**Für die Garnitur:** Kichererbsen ca. 25 Minuten im Ofen bei 230 Grad trocknen.

Anschließend in einer Schüssel mit Öl, Chili, Salz und Pfeffer schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Ley am 26. November 2020

# Rollen mit Hähnchen-Brust, Rinderhackfleisch, Pak-Choi

## Für zwei Personen

### Für die Sommerrolle:

200 g Hähnchenbrust	5 runde Reispapier-Blätter	1 Karotte
1 reife Mango	6 EL Teriyaki-Sauce	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

### Für die Frühlingsrolle:

6 Frühlingsrollen-Teig-Blätter	200 g Rinderhackfleisch	2-3 Stück Shiitake
2 Frühlingszwiebel	100 g frische Sojasprossen	2 Knoblauchzehen
2 mittelscharfe Chilischoten	20 Ananasstücke	5 cm Ingwer
1 Ei	3 EL Chilipaste	4 EL Sojasauce
4 EL Fischsauce	Öl, Pfeffer	

### Für die Pak-Choi-Rolle:

8 große Pak-Choi-Blätter	4 Garnelen	1 reife Avocado
1 Zwiebel	1 Orange	5 EL weißer Sesam
3 Eier	3 EL Sweet Chilisauce	100 g Pankomehl
5 EL Speisestärke	1 Prise Zucker	Chilipulver
Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	1 Limette	1 Stück Ingwer
100 ml Kokosmilch	100 geröstete Erdnüsse	100 g Erdnussbutter
2 TL Sambal Olek	2 EL Ahornsirup	2 EL Sojasauce
2 EL Reissig	1 EL Sesamöl	

### Für den Papaya-Salat:

4-5 Kirschtomaten	1 milde Chilischote	1 grüne, unreife Papaya
3 große Limetten	2 EL Fischsauce	2 Stängel Koriander
2 EL Rohrzucker		

**Für die Sommerrolle:** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Karotte schälen, von Enden befreien und in feine Stifte schneiden. Eine Pfanne aufsetzen und Öl erhitzen. Karottenstifte scharf anbraten, sodass sie leicht knusprig werden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hähnchen im Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Kurz vor Ende Teriyaki-Sauce hinzugeben und zur Seite stellen. Mango halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in feine Streifen schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Reispapier in Wasser einweichen und Sommerrolle mit Koriander, Karottenstiften, Mango und dem Teriyaki-Hähnchen füllen und einrollen.

**Für die Frühlingsrolle:** Chilischoten der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und fein schneiden. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und klein schneiden. Shiitake putzen und in Würfel schneiden. Hackfleisch mit Knoblauch, Ingwer und Pilzen in Öl anbraten. Nach ca. 2 Minuten etwas Chilipaste und Ananasstücke hinzugeben sowie Fischsauce, Sojasauce und Pfeffer. Kurz vor Ende der Garzeit gehackte Chili und Frühlingszwiebel unterheben und nochmals kurz durchschwenken. Zum Schluss Sojasprossen hinzugeben.

Frühlingsrollenteig mit etwas Ei bestreichen, Füllung in die Mitte setzen und eine Rolle rollen. Rolle von außen mit Ei bestreichen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen.



**Für die Pak-Choi-Rolle:** Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Pankomehl mit Orangenabrieb und Chilipulver vermischen. Ein Ei verquirlen. Garnelen waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Stärke wenden. Anschließend durch ein verquirltes Ei ziehen und im Pankomehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin anbraten. Zur Seite stellen. In der selben Pfanne ein Omelett braten. Dazu 2 Eier verquirlen und in die Pfanne geben, warten bis es gestockt ist und dann wenden. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen, dann in dünne Streifen schneiden.

Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit etwas Zucker karamellisieren. Sesam anrösten.

Pak-Choi-Blätter kurz blanchieren, dann abtropfen lassen und mit Chilisauce bestreichen. Pak-Choi-Blätter mit der Garnele, karamellisierten Zwiebel, Avocado-Streifen und Omelett-Streifen zu einer Rolle rollen und mit geröstetem Sesam bestreuen.

**Für den Dip:** Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben.

Erdnussbutter mit Sojasauce, Ahornsirup, Reissessig, Sesamöl, Sambal Olek und Kokosmilch verrühren. Limette halbieren, auspressen, Saft auffangen und zum Dip geben. Erdnüsse fein hacken und auf den Dip verteilen.

**Für den Papaya-Salat:** Papaya schälen, längs aufschneiden, entkernen und reiben. Limetten halbieren und das Fruchtfleisch entfernen. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Stücke schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden.

Zucker, 2 Esslöffel Limettensaft und Fischsauce verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Papaya-Raspeln, Tomaten und klein geschnittene Chili mit der Marinade verrühren und in den Limettenschalen anrichten. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 18. November 2020

# Thunfisch, Wasabi-Creme, Maispoularde, Sesam-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für den Tandoori-Thunfisch:

1 Thunfischfilet 2 cm dick      5 EL Tandoori Pulver      2 EL neutrales Öl

### Für die Wasabi-Creme:

1 TL Wasabipaste      100 g Crème-fraîche      1 Limette  
Salz

### Für die Maispoularde:

1 Maispoulardenbrust      3 EL Sojasauce      1 TL Fischsauce  
50 g Mehl      100 g Panko      1 Ei  
Öl

### Für die Sesam-Mayonnaise:

1 frisches Ei      1 TL grobkörniger Senf      1 EL Reissessig  
2 EL Sojasauce      20 g Ingwer      2 EL Honig  
1 Limette (Saft, Abrieb)      1 Orange (Saft, Abrieb)      2 EL Joghurt, 10%  
100 ml Rapsöl      50 ml geröstetes Sesamöl      ½ TL fruchtiges Currypulver  
1 Prise Chilipulver      1 Prise Meersalz

### Für die Tonkatsu-Sauce:

2 EL Tomatenketchup      5 TL Worcestershire      3 TL Austernsauce  
3 TL Zucker

### Für den Kurkuma-Möhrensalat:

4 Möhren      100 g Cashewkerne      5 Zweige Koriander  
3 Zweige Minze      ½ Orange      ½ Zitrone  
2 TL Reissessig      1 EL Sojasauce      2 TL Fischsauce  
1 TL Sesamöl      1 EL Walnussöl      2 EL Kurkuma  
Chiliflocken      3 TL brauner Zucker

### Für die Garnitur:

Daikon-Kresse      1 EL schwarzer Sesam

## Für den Tandoori-Thunfisch:

Den Thunfisch waschen und trocken tupfen. Dann in 2 cm große Würfel schneiden und von allen Seiten in dem Tandoori Pulver wenden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Thunfisch nur wenige Sekunden von allen Seiten anbraten.

## Für die Wasabi-Creme:

Wasabipaste mit der Crème fraîche verrühren. Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Mit dem Saft, der Schale und dem Salz die Creme abschmecken.

## Für die Maispoularde:

Maispoulardenbrust waschen und trocken tupfen. Mit Sojasauce und Fischsauce marinieren und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

In einer Panierstraße die Brust zunächst in Mehl wenden. Dann in verquirltes Ei tunken und dann in dem Pankomehl wenden.

Die panierte Brust in der Fritteuse bei etwa 180 Grad ca. 8-10 Minuten knusprig Gold ausbacken. Auf Küchenrolle abtropfen lassen.

## Für die Sesam-Mayonnaise:

Alle Zutaten außer die zwei Öle in ein schmales, hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen. Nacheinander die Öle tröpfchenweise dazu gießen, bis eine sämige Mayonnaise entsteht.

## Für die Tonkatsu-Sauce:

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Zucker abschmecken.

**Für den Kurkuma-Möhrensalat:**

Möhren schälen und anschließend mit dem Schäler weiter herunter schneiden, sodass Bandnudel ähnliche Streifen entstehen. Blätter von Minze und Koriander abzupfen. Cashewkerne fein hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Saft von der halben Orange und Zitrone auspressen und mit den restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Möhren mit dem Dressing marinieren und kurz vor dem Servieren die Kräuter und Nüsse darunter heben.

**Für die Garnitur:**

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 03. Dezember 2020



**Hack**

# Dim Sum mit Schweinehack-Füllung, Erdnuss-Dip, Garnelen

## Für zwei Personen

### Für die Dim Sum:

200 g Hackfleisch	15 g frische Shiitake	1 kleine Karotte
1 Bund Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer
1 Ei	50 g Tapiokastärke	150 g Reismehl
1 TL Fischsauce	1 EL Hoisin Sauce	1 EL Sesamöl
1 EL grüner Thaipfeffer	Salz	Pfeffer

### Für den Erdnuss-Dip:

85 g Erdnussbutter	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
3 EL Ahornsirup	2 EL Sojasauce	1 Limette, Saft
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnelenpralinen:

4 Riesengarnelen (8/12)	Limette-Abrieb	Pankobrösel
1 TL gutes Currypulver	Öl	Salz
Pfeffer		

### Für den Wasabi-Schaum:

120 g Frischkäse	120 g Sauerrahm	1 Zitrone, Saft
2 EL asiat. Sesamöl	2 EL Sojasauce	3 EL Wasabi

### Für den Carabinero:

2 Carabinero à ca. 125 g	1 Orange (Saft, Abrieb)	4 EL Hummerfond
1 EL Butter		

### Für den Mango-Pak-Choi-Salat:

200 g Pak Choi	$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ Limette
5 g Ingwer	10 ml geröst. Sesamöl	1 TL Misopaste
1 EL Sojasauce	1 EL Reissig	2 TL Honig
15 g weißer Sesam	15 g schwarzer Sesam	1 EL Zucker

## Für die Dim Sum:

Die Tapiokastärke und das Reismehl mit einer Prise Salz grob vermischen und mit 250 ml heißem Wasser angießen und gut kneten bis ein zäher, geschmeidiger Teig entsteht. Teig unter einem nassen Tuch zur Seite stellen.

Karotte, Ingwer, Shiitake-Pilze und den Knoblauch putzen bzw. schälen und abziehen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, in sehr feine Ringe schneiden und zu dem andern geschnittenen Gemüse geben. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in Sesamöl kurz anbraten und Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Pilze, Karotte und Ingwer 3-4 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und mit dem Ei, dem Thaipfeffer, der Fischsauce und der Hoisin Sauce vermengen und zur Seite stellen.

Aus dem Teig eine Rolle herstellen und Walnussgroße Stücke abschneiden. Mit einem Plattier Eisen plattieren, sodass ca. 8 cm große Scheiben entstehen. Diese mit 2 TL der Masse füllen und verschließen. In einem Bambusdampfaufsatz 4-5 Minuten garen und herausnehmen.

## Für den Erdnuss-Dip:

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, in den Mixer geben und klein hacken. 30 ml Wasser, Ahornsirup, Sojasauce, Erdnussbutter, Limettensaft, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer glatten Sauce vermengen.

**Für die Garnelenpralinen:**

Garnelen unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Hälfte der Garnelen durch die feine Seite des Fleischwolfs drehen. Die restlichen Garnelen in feine Würfel schneiden und mit der Masse mischen. Mit Limettenabrieb, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Masse mit leicht angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Pralinen formen. Pralinen in den Pankobröseln wenden.

Das Öl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen und die Garnelenpralinen darin 2-3 Minuten goldbraun ausbacken.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Wasabi-Schaum:**

Alle Zutaten gut zusammen mischen, in eine Espumafflasche füllen und verschließen. Kapsel hineinschrauben und gut schütteln. Neben die Pralinen sprühen.

**Für den Carabinero:**

Die Köpfe der Carabineros abdrehen und das Fleisch aus der Schale lösen dabei nach Belieben den Schwanzfächer stehen lassen. Am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Carabineros gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Schwänze darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 15 Sekunden leicht anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Hummerfond und Orangensaft in die Pfanne geben und bei starker Hitze kurz ein wenig einkochen lassen. Orangenabrieb hinzufügen, die Carabineros wieder in die Pfanne legen und bei niedriger Hitze etwa 1 Minute in der Sauce schwenken.

**Für den Mango-Pak-Choi-Salat:**

Pak Choi fein würfeln und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Mango schälen und würfeln. Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken und mit Limette beträufeln. Zucker in einem Stieltopf karamellisieren. Weißen und schwarzen Sesam dazugeben und vermengen. Mischung gleichmäßig auf einem Backpapier verteilen, auskühlen lassen und danach in kleine Splitter brechen. Für das Dressing Misopaste, geröstetes Sesamöl, Sojasauce, Reisessig, Limettensaft, Zucker und Honig in eine Schüssel geben. Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und verrühren.

Pak Choi, Frühlingszwiebeln und Mango anrichten. Mit Miso-Dressing beträufeln und mit Samsplittern anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 03. Dezember 2020

# Frikadellen mit Feta und Kartoffel-Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Frikadellen mit Feta:**

300 g gemischtes Hackfleisch	150 g Fetakäse	1 altbackenes Brötchen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Ei	100 g Butter	300 ml Milch
4 EL mittelscharfer Senf	2 EL Tomatenmark	1 Bund Petersilie
1 Bund Thymian	1 EL getrockneter Majoran	2 EL Paprikapulver
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Kartoffel-Gurken-Salat:**

400 g kleine, festk. Kartoffel	1 Karotte	1 Salatgurke
1 Zwiebel	500 ml Rinderfond	3 EL mittelscharfer Senf
6 EL Sonnenblumenöl	50 ml Branntweinessig	50 ml Kräuternessig
1 Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

**Für die Frikadellen mit Feta:**

Das Brötchen in der Milch einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen.

Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butter in einen Topf geben und Zwiebel darin glasig dünsten.

Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Thymian, Ei Senf, Tomatenmark, Majoran und Paprikapulver zu einer homogenen Masse verarbeiten. Feta mit den Fingern zerbröseln und unter die Masse mischen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Hackfleischmasse mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken und kleine Frikadellen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Kartoffel-Gurken-Salat:**

Kartoffeln waschen und in Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, abschrecken und pellen. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Karotte schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Fond in einen Topf geben und Zwiebel und Karotten kurz darin aufkochen lassen.

Kartoffeln in feine, gleichmäßige Scheiben reiben. Anschließend mit dem Fond übergießen und kurz ziehen lassen. Dann überschüssigen Fond abgießen und Kartoffeln mit Essig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen.

Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Unter den Salat mischen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Kartoffelsalat damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 28. September 2020



# Köfte-Auberginen-Spieße, Tomaten-Salat, Gemüse-Bulgur

## Für zwei Personen

### Für die Spieße:

150 g Lammhackfleisch	150 g Rinderhackfleisch	1 dünne, längl. Aubergine
1 rote Zwiebel	1 Zitrone	1 Ei
4 EL Paniermehl	15 g Koriander	15 g glatte Petersilie
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriandersamen	1 TL edels. Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{4}$ TL Zimt
Salz	Pfeffer	

### Für den Tomatensalat:

125 g Kirschtomaten	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Honig
1,5 EL Olivenöl	5 Zweige Minze	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
Salz		

### Für den Gemüse-Bulgur:

100 g mittelkörniger Bulgur	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel	150 ml Gemüsefond	1 TL Sumak
15 g glatte Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Tahina:

100 g Tahina	1 Zitrone	Salz, Pfeffer
--------------	-----------	---------------

## Für die Köfte-Auberginen-Spieße:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft-Grill vorheizen.

Holzspieße in Wasser legen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Lammhackfleisch, Rinderhackfleisch, Zwiebel, 1 Esslöffel Zitronensaft, Ei, Paniermehl, Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Paprikapulver, Chilipulver, Kurkuma und Zimt gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Masse ca. 5 cm lange und 3 cm dicke Köfte formen.

Aubergine waschen, trockentupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen.

Köfte und Auberginenscheiben auf Spieße stecken, Spieße auf das Ofengitter geben und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 14 Minuten grillen.

Bevor Sie die gesamte Hackfleischmasse zu Bällchen, Köfte, o.ä. formen und braten, sollten Sie immer eine Probe machen. Braten Sie dazu etwas Hackfleisch an und probieren Sie es. Hackfleisch schmeckt warm und gegart intensiver als kalt und roh. Nach dem Probebraten haben Sie dann die Möglichkeit, der Masse den Feinschliff zu verpassen. Wer Hackfleisch pikant abschmecken möchte, kann sich grundsätzlich Folgendes merken: Auf 1 Kilogramm Hackfleisch kommen 18 Gramm Salz.

### Für den Tomatensalat:

Tomaten waschen, trockentupfen und vierteln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 1 Esslöffel Zitronensaft, Honig, Chiliflocken und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Mit Salz abschmecken. Tomaten damit vermengen und ca. 15 Minuten marinieren.

Minze abbrausen, trockenwedeln und leicht hacken. Kurz vor dem Servieren unter den Salat heben.

**Für den Gemüse-Bulgur:**

Fond in einem Topf aufkochen lassen, Bulgur einrühren und bei niedriger Hitze ca. 25 Minuten ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rote und gelbe Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Ebenfalls fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel sowie rote und gelbe Paprikawürfel darin ca. 5 Minuten bissfest braten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sobald der Bulgur fertig ist, angebratene Zwiebelwürfel, Paprikawürfel und Petersilie unterheben und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken. Vor dem Servieren mit Sumak bestreuen.

**Für die Tahina:**

20 ml Wasser in eine Schüssel geben und langsam Tahina einrühren.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Tahina mit 2 Esslöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 21. Oktober 2020

## Pfannkuchen mit Hackfleisch-Füllung und Champignon-Soße

**Für zwei Personen****Für die Champignon-Sauce:**

200 g braune Champignons	1 Zwiebel	250 ml Sahne
1 EL Rinderfond	1 Zweig glatte Petersilie	1 Muskatnuss
15 g Butter	Salz	Pfeffer

**Für den Pfannkuchen-Teig:**

1 Ei	125 ml Milch	125 ml Mineralwasser
110 g Weizenmehl	15 g Butter	

**Für die Füllung:**

250 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen
1 Muskatnuss	rosenscharfes Paprika	Kreuzkümmel
60 ml Sonnenblumenöl		

**Für die Pfannkuchen:**

1 Ei	50 g Mehl	100 g Paniermehl
Öl		

**Für die Champignon-Sauce:**

Die Zwiebel abziehen, klein hacken und im Öl glasig anschwitzen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Nach 5 Minuten mit Rinderfond und Sahne ablöschen. Etwas Butter hinzufügen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce kochen lassen, bis sie etwas eingedickt ist.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zum Garnieren verwenden.

**Für den Pfannkuchen-Teig:**

Ei, Milch und Mineralwasser in einer Schüssel vermengen. Das Mehl durch ein Sieb in die Schüssel sieben und in die Masse einrühren.

Eine Pfanne mit Butter erhitzen und mit einer Kelle eine Portion Teig in die heiße Pfanne geben. Die Pfannkuchen auf jeder Seite circa eine halbe Minute braten. Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller aufeinander stapeln.

**Für die Füllung:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Zwiebel in Öl glasig anschwitzen und das

Hackfleisch und den Knoblauch dazugeben. Alles anbraten, bis das Hackfleisch braun und saftig ist. Anschließend das Hackfleisch mit Muskat, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken. Die Pfannkuchen mit dem Hackfleisch belegen und einrollen.

**Für die panierten Pfannkuchen:**

Eine Panierstraße mit Mehl, verquirltem Ei, Paniermehl aufstellen. Die gefüllten Pfannkuchen-Röllchen in Mehl wälzen, danach durch das verquirlte Ei ziehen und im Paniermehl erneut wälzen. Die panierten Pfannkuchen in einer Pfanne mit Öl ausbacken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 05. August 2020



# Innereien

# Geschnetzelte saure Leber mit Brägele und Salat

## Für zwei Personen

### Für die Leber:

300 g Kalbsleber	1 Schalotte	100 ml weinwürziger Essig
100 ml Fleischfond	50 g Margarine	50 g Mehl
Salz	Pfeffer	

### Für die Brägele:

5 festk. Kartoffeln	150 g Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für den 1. Salat:

1 Pflücksalat	2 Schalotten	50 g Joghurt
3 EL mittelscharfer Senf	150 ml Apfelessig	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den 2. Salat:

5 Karotten	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
------------	---------------------------------

### Für den 3. Salat:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
--------------	-------------------------

### Für die Leber:

Die Leber in feine Streifen schneiden und die Schalotten abziehen und fein würfeln. Leber für etwa 30 Sekunden anbraten die Schalotte dazugeben und mit Mehl bestäuben. Mit etwas Essig ablöschen, mit Fond aufgießen, einmal aufkochen lassen und sofort von der Hitze nehmen.

Nun noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Brägele:

Kartoffeln schälen und für 20 Minuten in gesalzenem Wasser kochen.

Kartoffeln abschütten und abkühlen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erwärmen und die Kartoffeln in Scheiben geschnitten in das heiße Schmalz geben. Von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Wenn die Brägele fast fertig sind mit Salz und Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren.

### Für den 1. Salat:

Salat waschen und abtropfen lassen. Schalotten abziehen, fein würfeln, kurz in heißem Wasser dünsten und abschütten. Öl, Essig, Senf und Joghurt mit den Schalotten zu einem Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder kühl stellen.

### Für den 2. Salat:

Karotten schälen und raspeln. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zu den Karotten geben.

### Für den 3. Salat:

Gurke schälen und in Streifen schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zu den Gurken geben. Alle drei Salate mit dem Dressing vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 07. September 2020

# Kalb

# Kalb-Filet mit Morchel-Rahm-Soße und Knöpfe

## Für zwei Personen

### Für das Kalbsfilet:

300 g pariertes Kalbsfilet	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Knöpfe:

1 ganzes Ei	3 Eigelb	125 ml Milch
1 EL Butter	250 g Weizenmehl, glatt	1 Muskatnuss
Salz		

### Für die Sauce:

50 g getrocknete Morcheln	1 kleine Schalotte	200 ml Schlagsahne
100 ml Kalbsfond	200 ml Weißwein	1 EL neutrales Öl
Pilzpulver	Salz	Pfeffer

### Für das Kalbsfilet:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und Filet auf der einen Seite ca. 2 Minuten anbraten. Fleisch wenden, Knoblauch und Rosmarin dazu geben und noch einmal 1,5 Minuten garen. Hitze reduzieren, Butter dazu geben und das Fleisch mit der schaumigen Butter aromatisieren. Fleisch in den Ofen geben und dort fertig garen.

### Für die Knöpfe:

Drei Eier trennen. Eigelbe mit einem ganzen Ei, Mehl, Milch, Butter, Muskatnussabrieb und Salz mit der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten, bis dieser Blasen schlägt. In einem großen Topf ausreichend Wasser mit Salz zu einem leichten Sieden erhitzen. Teig Portionsweise durch einen Knöpfe-Hobel streichen, ein paar Minuten im Wasser garen lassen und dann abschöpfen. Vor dem Servieren die Knöpfe noch einmal mit etwas Butter in einer Pfanne schwenken.

### Für die Sauce:

Morcheln in Wasser einlegen. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond hinzugeben. Morcheln abtropfen, in mittelgroße Stücke schneiden und in die Pfanne geben (eine schöne Morchel zur Dekoration zur Seite legen). Mit Sahne aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Pilzpulver abschmecken und einköcheln lassen.

Knöpfe auf den Teller geben, Fleisch in Daumendicke Scheiben schneiden und gefächert an die Knöpfe legen. Rahmsauce über Knöpfe geben. Ganze Morchel als Garnitur oben aufsetzen und servieren.

Katharina Ley am 09. November 2020



# Kalb-Rücken mit Portwein-Soße, Püree, Blumenkohl-Crumble

## Für zwei Personen

<b>Für den Kalbsrücken:</b>	500 g Kalbsrücken	1 EL Rohmilchbutter
1 EL neutrales Öl	Salz	
<b>Für die Portwein-Sauce:</b>	2 Schalotten	100 ml roter Portwein
300 ml Rinderfond	2 EL Speisestärke	Öl
1 EL brauner Zucker	Salz	Pfeffer
<b>Für die braune Butter:</b>	150 g Rohmilchbutter	
<b>Für das Blumenkohl-püree:</b>	200 g Blumenkohl	200 ml Sahne
2 EL Rohmilchbutter	Salz	
<b>Für den Blumenkohl-Crumble:</b>	$\frac{1}{4}$ Blumenkohl	2 EL Panko
2 EL Mandelblättchen	Rohmilchbutter	Salz, Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	$\frac{1}{2}$ Romanesco	2 EL Kapern
Eiswasser	2 EL Rohmilchbutter	Salz

## Für den Kalbsrücken:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch waschen, trockentupfen, salzen und in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch auf ein Rostgitter legen und bei einer Niedergartemperatur von 180 Grad außen und von 62 Grad innen fertig garen. Danach in einer Pfanne in etwas brauner Butter scharf anbraten.

## Für die Portwein-Sauce:

Schalotten abziehen, klein schneiden und in der Pfanne, in der das Kalb angebraten wurde, in Öl dunkel anschwitzen. Zucker dazugeben, karamellisieren lassen, mit Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Rinderfond auffüllen.

Sauce solange reduzieren lassen, bis die Sauce kräftig genug schmeckt.

Abpassieren. Mit etwas Stärke binden und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## Für die braune Butter:

Butter in einem Topf erhitzen bis diese braun wird. Dann durch ein Mulltuch abseihen.

## Für das Blumenkohl-püree:

Blumenkohl zerkleinern und mit Sahne in einen Topf geben und bei mittlerer-starker Hitze aufkochen, dann die Hitze auf schwache Stufe stellen und den Blumenkohl köcheln lassen bis er weich ist. Abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Blumenkohl im Mixer pürieren, dabei esslöffelweise Kochflüssigkeit zugeben bis ein glattes Püree entstanden ist. Braune Butter unterrühren und mit Salz abschmecken.

## Für den Blumenkohl-Crumble:

Blumenkohl im Multi-Zerkleinerer zerkleinern. Mit Mandeln und Panko mischen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Blumenkohl-Panko Mischung hinzugeben und krossbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Garnitur:

Romanesco in kleine Röschen zerteilen und in Salzwasser blanchieren.

Dann in Eiswasser abkühlen. In brauner Butter erwärmen und salzen.

Die Sauce auf dem Teller auf der rechten Seite mittig rund aufgießen.

Das Fleisch in Tranchen aufschneiden und an die Sauce legen. Püree daneben in einem Halbkreis aufspritzen und dazwischen den Crumble setzen. In jeden Blumenkohl Tupfer eine Romanesco Spitze setzen. Kapern halbieren und je eine halbe Kaper auf den Crumble legen und servieren.

Miriam Fischer am 30. November 2020

# Kalb-Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Kalbsschnitzel:

2 Kalbsschnitzel (Oberschale)	1 Zitrone	2 Eier
50 g Mehl	100 g Semmelbrösel	50 g mittelscharfer Senf
50 g Tafelmeerrettich (52%)	250 g Butterschmalz	25 g kalte Butter
Salz	Pfeffer	

### Für die Bratkartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	60 g durchw. Speck	2 rote Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	50 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Schalotte	50 ml Sauerrahm
2 EL Balsamico Bianco	1 Bund Dill	1 TL Zucker
2 EL neutrales Öl	1 TL Salz	Pfeffer

**Für das Kalbsschnitzel:** Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Anschließend die großen Schnitzel halbieren, so dass 4 kleine Schnitzel entstehen. Danach den mittelscharfen Senf mit dem Tafelmeerrettich 1:1 in einer kleinen Schüssel vermengen. Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite die Senf-Meerrettich-Mischung gut verteilen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Bröseln wenden.

Ausreichend Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1,5 Minuten goldgelb frittieren und kurz vor Beenden des Kochvorgangs ein wenig Butter in die Mitte der Pfanne geben und durchschwenken. Auf Küchentuch abtropfen lassen. Zitrone aufschneiden, achtern und zum Anrichten dazureichen.

**Für die Bratkartoffeln:** Etwas Wasser im Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln mit Schale gut waschen und anschließend in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

In den Topf geben und 10 Minuten im Wasser kochen. Danach abgießen und auf einem Küchentuch kurz trocknen lassen.

Währenddessen die Zwiebeln abziehen und mit dem Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck kurz in einer Pfanne anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen. Daraufhin die Zwiebeln im Fett des Specks andünsten und ebenfalls aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne Butterschmalz erhitzen und eine Handvoll der gekochten Kartoffelscheiben gut verteilen. Von beiden Seiten 2-3 Minuten scharf anbraten. Danach die Hitze reduzieren und die Zwiebeln und den Speck wieder dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. 1 Esslöffel über den Kartoffeln verteilen, den Rest zum Garnieren verwenden.

**Für den Gurkensalat:** Schalotte abziehen und fein hacken. Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel großzügig entfernen. Daraufhin die Gurke in feine Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, ein paar Minuten stehen lassen, anschließend das Wasser herausdrücken. Danach die Gurkenscheiben mit den gehackten Schalotten vermengen.

Sauerrahm, Balsamicoessig und Öl zu einem Dressing anrühren. Mit Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer abschmecken, über den Gurkensalat geben. Etwas Dill abbrausen, trockenwedeln, hacken. Unter den Gurkensalat geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 05. Oktober 2020

# Kalb-Stielkotelett mit Gremolata, Blätterteig-Türmchen

## Für zwei Personen

### Für das Kalbsstielkotelett:

2 Kalbsstielkoteletts à 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
80 g Walnüsse	1 Zweig Petersilie	Butter
Salz	Pfeffer	

### Für das Türmchen:

1 Schwarzwurzel	1 Stange Porree	1 Packung Blätterteig
100 ml Sahne	100 ml Gemüfefond	1 Zweig Majoran
Butter	Öl	Salz, Pfeffer

### Für den Radieschen-Dip:

3 Radieschen	1 Zitrone	50 g Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	

### Für die Chips:

1 Schwarzwurzel	1 Zweig Majoran
-----------------	-----------------

## Für das Kalbsstielkotelett:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und in den vorgeheizten Ofen geben. Bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen. Das Fleisch alle 2-3 Minuten wenden.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Walnüsse hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Walnüsse, Petersilie, Knoblauch und Zitronenabrieb vermengen.

Sobald das Fleisch die Temperatur von 58 Grad erreicht hat, aus dem Ofen nehmen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Butter hinzugeben und Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Gremolata über das Fleisch geben.

## Für das Türmchen:

Blätterteig in sechs ca. 4,5 x 3,5 cm große Stücke schneiden. Teigplatten in der Pfanne ausbacken und im vorgeheizten Ofen fertig backen.

Majoran abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Porree putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. In Salzwasser blanchieren, dann abgießen und abtropfen lassen. Anschließend mit Sahne einkochen und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Schwarzwurzel unter fließendem Wasser mit der Bürste putzen, in dünne Streifen und Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Öl und Butter anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Blätterteigplatten aus dem Ofen nehmen und mit Rahmlauch und Schwarzwurzel zu einem Türmchen schichten.

## Für den Radieschen-Dip:

Radieschen putzen, dünn hobeln und in kleine Würfel schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Crème fraîche, Zitronenabrieb und 1 Spritzer Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und schließlich die Radieschenwürfel unterheben.

## Für die Chips:

Schwarzwurzel schälen und in dünne Streifen schneiden. Streifen in heißem Öl frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Majoran abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Für die Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Bürger am 19. November 2020



**Lamm**

# Lamm-Karree mit Tomaten-Kruste und Rosmarin-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für das Lammkarree:**

1 Lammkarree à 500 g	2 Scheiben Toastbrot	1 EL Tomatenmark
75 g weiche Butter	3 Salbeiblätter	2 Zweige Rosmarin
30 g Tomatenflocken	Öl	Salz, Pfeffer

**Für die Kartoffeln:**

500 g mittelgr. Kartoffeln	50 g Butter	3 Zweige Rosmarin
----------------------------	-------------	-------------------

Meersalzflocken

**Für das Tomaten-Carpaccio:**

5 Tomaten	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
3 Zweige Basilikum	2 EL Zucker	1 Vanilleschote
Salz	Pfeffer	

**Für das Lammkarree:**

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und rundherum in einer heißen Pfanne anbraten. Mit Rosmarin und etwas Butter aromatisieren. Aus der Pfanne nehmen.

Toastbrot würfeln und mit dem Salbei in einem Blitzhacker fein mahlen.

Butter mit Tomatenmark glattrühren, Brotkrümel und Tomatenflocken unterheben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig auf dem Lammkarree verteilen.

Das Lammkarree in den Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen.

**Für die Kartoffeln:**

Backofen auf 230 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und halbieren.

Jeweils einen langen Holzspieß links und rechts an die lange Seite der Kartoffel legen und mit einem Messer fächerförmig einschneiden (Durch die Holzspieße werden die Kartoffel nicht durchgetrennt).

Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegter Backblech legen.

Mit Butter bepinseln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die einzelnen Nadeln entfernen. Nadeln in die Ritze der Kartoffeln stecken und mit Meersalz bestreuen.

Blech auf die mittlere Schiene im Backofen geben und 30 Minuten backen.

**Für das Tomaten-Carpaccio:**

Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Zitrone waschen, Schale herunterschälen und in feine Streifen schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen und mit den Schalenstreifen, Zucker und dem Vanillemark in einen Topf geben. Um etwa ein Drittel einkochen lassen, bis ein Sirup entsteht. Sirup mit Olivenöl verquirlen.

Tomaten waschen und mit einem scharfen Messer oder einer Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden.

Auf dem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Dekorativ auf die Tomaten streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 22. Juli 2020

# Lamm-Lachs mit Kruste, Couscous-Salat, Fladenbrot

## Für zwei Personen

### Für das Lamm mit Kruste:

300 g Lammlachs	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
6 EL zimmerwarme Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
2 Zweige Rosmarin	5 EL Semmelbrösel	Chiliflocken
2 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

### Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	120 g Perltomaten	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
2 EL Pinienkerne	100 g Feta	250 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	2 EL Essig	2 Zweige Minze
1 Prise Chiliflocken	Salz	weißer Pfeffer

### Für die Fladen:

125 g griech. Joghurt	1 EL Olivenöl	1 EL getrock. Rosmarin
150 g Mehl	1 TL Backpulver	Butter

### Für die Creme:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zitrone	200 g griech. Joghurt
Essig	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

### Für das Lamm mit Kruste:

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Zitrone für den Couscous-Salat aufbewahren. Basilikum und Thymian abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Butter, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Chili verrühren. Anschließend Semmelbrösel dazugeben. Im Kühlschrank kaltstellen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen.

Lammlachse waschen, trockentupfen, in einer heißen Pfanne scharf mit Rosmarin und Knoblauch in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alu-Folie einwickeln. Im Backofen auf eine Kerntemperatur von ca. 52 Grad bringen. Mit der Kräuter-Kruste bestreichen. Unter dem heißen Backofengrill 2-4 Minuten goldbraun braten.

### Für den Couscous-Salat:

Couscous mit kochendem Fond übergießen und quellen lassen. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Feta klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone von oben halbieren, auspressen und Saft auffangen. Essig, Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Alle Bestandteile zusammenfügen und gut vermischen.

### Für die Fladen:

Mehl, Rosmarin und Backpulver in einer Schüssel mischen. Joghurt unterheben, zu einem Teig verrühren. Teig zu Fladen formen, in der Pfanne mit Butter ausbacken, mit Öl beträufeln.

### Für die Creme:

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, fein reiben und mit etwas Salz ziehen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt dazu geben und alles mit Pfeffer, Chili, Zitronensaft und Essig abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ann-Kristin Seidler am 24. August 2020

# Lamm-Rücken mit Ziegenfrischkäse-Creme und Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Lammrücken:**

2 Lammlachse, à ca. 150g                      30 ml Olivenöl                      20 g Gyros-Gewürzmischung

**Für den Salat:**

$\frac{1}{4}$  Wassermelone                      200 g Fetakäse                      20 ml Balsamico-Essig

20 ml Apfelessig                      20 ml Olivenöl                      2 Zweige Minze

Chili                      Salz                      Pfeffer

**Für die Ziegenfrischkäsecreme:**

20 g griech. Joghurt                      40 g Ziegenfrischkäse                      Salz

Pfeffer

**Für den Lammrücken:**

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lammlachse mit der Gewürzmischung und etwas Olivenöl marinieren und ziehen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammlachse von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten und in den vorgeheizten Backofen geben. Die Lammlachse sollte eine Kerntemperatur von 55-58 Grad haben. Kurz vorm Servieren und Tranchen schneiden.

**Für den Salat:**

Die Wassermelone von der Schale befreien und würfeln. Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides zusammen in einer Schüssel mit Öl, Essig, Chili, Salz und Pfeffer mischen.

Minzblätter zupfen, abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und unter den Salat heben.

**Für die Ziegenfrischkäsecreme:**

Friskäse mit Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 12. August 2020



**Meer**

# Blumenkohl-Bacon-Safran-Gröstl mit Riesen-Garnelen

## Für zwei Personen

### Für das Gröstl:

180 g Bacon, am Stück	150 g Blumenkohl	5 g Pistazien
50 ml Gemüsefond	2 g Safran	Öl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnele:

2 Riesengarnelen (Kopf, Schale)	1 Ei	150 g Pankomehl
Salz		

### Für den Kokossud:

10 g Bacon, am Stück	150 ml Kokosmilch	50 ml Gemüsefond
50 ml Fischfond	150 ml Tomatensaft	50 ml Pfirsichsaft
50 ml Cognac	1 TL Madras-Currypulver	1 TL Thai-Currypulver
1 TL Ingwerpulver	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für den Kataifi-Crunch:

5 g Kataifi-Teig	1 Zweig Koriander
------------------	-------------------

### Für das Gröstl:

Den Bacon in ca. 5 mm große Stücke schneiden und in einer Pfanne goldbraun anrösten. Blumenkohl putzen. Eine 2 cm dicke Scheibe von einem Blumenkohlröschen schneiden, den Rest in ca. 8 mm große Stücke schneiden. Blumenkohlstücke und Pistazien zum Bacon in die Pfanne geben und mit anrösten. Alles mit Fond ablöschen, Safran hinzugeben und köcheln lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohlscheibe in heißem Fett kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnele:

Garnelen putzen, vom Darm und Kopf befreien, dann halbieren.

Garnelenköpfe und -schale für den Kokossud beiseitelegen.

Ei verquirlen und Garnelen in Ei und Pankomehl panieren. In der Fritteuse kross ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

### Für den Kokossud:

Pfirsichsaft mit Madras-Currypulver, Thai-Currypulver und Ingwerpulver verrühren. Garnelenköpfe und -schale in einer Pfanne mit dem hergestellten Sud und Bacon anrösten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Anschließend alles mit Gemüsefond, Fischfond, Tomatensaft und Kokosmilch ablöschen, dann Sud einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Wenn man Garnelenschalen mit Cognac ablöscht und flambiert, wird die Temperatur in der Pfanne erhöht und dadurch der Krustentiergeschmack noch intensiver.

### Für den Kataifi-Crunch:

Kataifi-Teig in einzelne Fäden teilen und in einer Fritteuse goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Diese als Dekoration verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Bürger am 17. November 2020

# Dreierlei vom Tintenfisch

## Für zwei Personen

### Für die gefüllten Tuben:

6 Tintenfischtuben	2 Salsiccia	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	150 g Fetakäse	50 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Öl
1 getrock. Lorbeerblatt	2 EL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Tintenfischringe:

4 Tintenfischtuben	1 Zitrone	100 g Mehl
400 ml Öl	1 TL Paprikapulver	Salz

### Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 EL Wasabipaste	1 EL heller Balsamico-Essig	1 Ei, Zimmertemperatur
1 TL scharfer Senf	400 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

6 Köpfe der Tintenfischtuben	50 g Belugalinsen	1 Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 kleines Stück Ingwer	1 rote Chilischote
1 EL Zucker	Salz	

### Für die gefüllten Tuben:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und feinhacken. Salsiccia vom Darm befreien und mit Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne andünsten.

In eine Schüssel füllen. Feta feinhacken, Parmesan reiben und beides zur Masse hinzugeben. Salbei abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und hinzugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und damit die Tintenfischtuben füllen. Mit Öl in der Pfanne anbraten und zum Ziehen lassen in die Tomatensoße geben.

### Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, feinhacken und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend mit den passierten Tomaten und dem Lorbeerblatt köcheln lassen. Kräuter hinzugeben und beliebig nach Geschmack so lange weiter kochen, bis die Kräuter den Geschmack abgegeben haben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Tintenfischringe:

Tintenfischtuben in kleine Ringe schneiden, salzen und anschließend in Mehl wälzen. In einem Topf mit Öl knusprig ausbacken. Zum Schluss mit Paprikapulver und Salz würzen.

### Für die Wasabi-Mayonnaise:

Einen Spritzer Essig, ein Ei, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben, kurz mixen und anschließend bei durchgängigem Mixen das Öl langsam hinzugeben bis eine Mayonnaise entsteht. Zum Schluss mit Wasabipaste abschmeckend und in den Kühlschrank stellen.

### Für den Salat:

Belugalinsen mit etwas Salz im Wasser bissfest kochen. Tintenfischköpfe anbraten und mit den fertiggekochten Linsen vermengen. Koriander grob hacken und unter die Linsen rühren. Chili von den Kernen befreien und kleinhacken. Ingwer schälen und reiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Salat mit Chili, Ingwer, Limettensaft und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 09. September 2020

## Dreierlei von der Riesen-Garnele

### Für zwei Personen

#### Für die Praline:

200 g Riesengarnelen	200 g grüner Reis	50 g Kohlrabi
50 g Karotte	1 Stange Zitronengras	1 Ei, 1 TL Eiweiß
100 ml Sahne	1-2 EL Semmelbrösel	1 TL süße Chilisauce
100 ml Gemüsefond	1 EL Kokosmilch	1 Zitrone, Abrieb
1 Kardamomkapsel	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	1 Zimtstange
Pflanzenöl	Salz	

#### Für den Paprika-Mango-Salat:

$\frac{1}{4}$ Mango	$\frac{1}{4}$ rote Paprika	$\frac{1}{4}$ grüne Paprika
$\frac{1}{2}$ Limette	1 kleines Stück Ingwer	1 TL süße Chilisauce
Sesamöl	Chilipulver	Salz

#### Für die Sommerrolle:

100 g Riesengarnelen	2 große Reispapier-Blätter	100 g Glasnudeln
50 g Eisbergsalat	$\frac{1}{2}$ Möhre	$\frac{1}{2}$ Gurke
$\frac{1}{2}$ kleine weiße Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	2 EL geröstetes Sesamöl
1-2 EL Sojasauce	1 TL Sambal Olek	2 Zweige frische Minze
1 Limette	Salz	Pfeffer

#### Für den Erdnuss-Dip:

$\frac{1}{2}$ kleine weiße Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe	1 kleines Stück Ingwer
2 EL Erdnussbutter	150 ml Kokosmilch	1 EL Sojasauce
1 TL Sambal Olek	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb	1 TL neutrales Öl

#### Für das Süppchen:

10 Riesengarnelen	1 Schalotte	1 EL Ketchup
150 ml Sahne	200 ml Gemüsefond	4 cl Cognac
Öl	Salz	weißer Pfeffer

#### Für die Garnitur:

Blüten	Erbsensprossen
--------	----------------

### Für die Praline:

Das Ei trennen. Kalte Garnelen und das Eiweiß in einen Mixer geben und gut mixen. Nach und nach die Sahne zu geben. Weiter mixen, damit eine glatte Masse entsteht. Zum Schluss mit Salz abschmecken und sofort kaltstellen.

Kohlrabi und Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zitronengras halbieren und den Kardamom andrücken. Einen Topf aufstellen, etwas Öl zugeben und heiß werden lassen. Gemüse mit dem Kardamom, Zitronengras, Curry und Zimtstange anschwitzen, mit Fond und Kokosmilch dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

Gemüse auf ein Blech geben Zimtstange, Kardamom und Zitronengras entfernen und kaltstellen.

Das kalte Gemüse unter die Farce geben, kräftig mit Salz, Zitronenabrieb, Curry und süßer Chilisauce abschmecken. Ist die Masse zu feucht 1 bis 2 EL Semmelbrösel hinzugeben. Aus der Masse Kugeln formen und im grünen Reis wälzen. Die Garnelenpralinen bei 160 Grad ca. 2 Minuten in der Fritteuse backen.

### Für den Paprika-Mango-Salat:

Mango und Paprika schälen und in feine Streifen schneiden. Den Salat mit Limettensaft, Chili, süßer Chilisauce, einem Spritzer Sesamöl, geriebenem Ingwer und Salz abschmecken.

**Für die Sommerrolle:**

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und gut salzen.

Glasnudeln hineingeben und ca. 3 Minuten kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen hineingeben und zwei Minuten kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und weitere drei Minuten anbraten. Mit Sojasauce, frischem Pfeffer und Sambal Olek würzen.

Möhre schälen und in möglichst dünne Streifen schneiden. Gurke halbieren, mit einem Löffel entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Das gleiche mit dem Eisbergsalat machen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Limette vierteln.

Lauwarmes Wasser auf einen großen flachen Teller geben und das Reispapier ca. 30 Sekunden darin einweichen. Das angefeuchtete Reispapier zügig auf der sauberen Arbeitsfläche ausbreiten, in die Mitte jeweils längs einige Nudeln, ein paar Möhren-, Salat-, und Gurkenstreifen geben und je zwei Minzblätter auflegen. Darauf achten, dass rundherum noch etwas Platz ist. Zum Schluss pro Sommerrolle zwei gebratene Garnelen in das untere Drittel der Rolle legen und noch einen Spritzer Limettensaft drauf verteilen. Nun zuerst die beiden Längsseiten einschlagen und die Sommerrolle dann von unten nach oben fest aufrollen.

**Für den Erdnuss-Dip:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Alles in kleine Würfel schneiden und im Öl kurz anschwitzen. Mit der Kokosmilch ablöschen und mit Sojasauce, Sambal Olek und Limettensaft und -abrieb würzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Erdnussbutter einrühren.

**Für das Süppchen:**

Schalotte abziehen, kleinhacken und in Öl anbraten. Schalen der Garnelen entfernen, Schalen dazu geben und mitbraten. Ketchup dazugeben. Mit Cognac ablöschen und etwas einkochen lassen. Fond dazugeben und weiter einkochen lassen. Durch ein Sieb passieren, mit Sahne aufgießen und mit einem Mixstab aufschäumen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Suppe in ein Tässchen geben.

**Für die Garnitur:**

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Miriam Fischer am 09. September 2020

# Gefüllte Tintenfisch-Tuben und Caramelle mit Ricotta

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Semola di grano duro    50 g Weizenmehl, Typ 405    1 EL Sepiatinte  
½ TL Salz

### Für die Füllung:

20 g Rucola    1 Zitrone    125 g Ricotta  
Salz    Pfeffer

### Für die Tintenfischtuben:

350 g Tintenfischtuben    1 Sardellenfilet    50 g altes Weißbrot  
50 g Rucola    1 Knoblauchzehe    1 Zitrone  
1 Ei, Größe S    2 EL Pecorino    4 Zweige Minze  
¼ TL Fenchelsamen    Chili    2 EL Olivenöl  
1 Prise Salz

### Für die Paprikareduktion:

3 rote Paprika    50 ml weißer Portwein    2 EL Weißweinessig  
4 Stiele Thymian    1 TL gemahlener Koriander    ½ TL gemahlener Kardamom  
2 TL Speisestärke    2 EL Olivenöl    Meersalz, Pfeffer

### Für die Brösel:

20 g Paniermehl    15 g Butter

## Für den Nudelteig:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Semola, Mehl, Sepiatinte, 50 ml Wasser und Salz zu einem Teig verkneten und ruhen lassen.

## Für die Füllung:

Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Ricotta und Rucola vermengen und Masse mit 1 Teelöffel Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung in einen Spritzbeutel geben.

Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine zu einer dünnen, langen Teigbahn ausrollen. Teig mit einem Teigrad in ca. 5x8 cm große Rechtecke schneiden und die Füllung an der oberen Kante der langen Seite aufspritzen. Caramelle einrollen und wie ein Bonbon an beiden Seiten verschließen. In Salzwasser al dente garen. Caramelle vor dem Servieren in zerlassener Butter schwenken.

## Für die Tintenfischtuben:

Tintenfischtuben waschen, putzen und die Fangarme abschneiden. Die Fangarme klein schneiden.

Brot und mit lauwarmem Wasser bedecken und ca. 10 Minuten lang einweichen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale fein abreiben.

Rucola putzen, waschen und trockenschleudern, dann fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Sardellenfilets abtropfen lassen und klein schneiden. Fenchelsamen im Mörser zerdrücken. Pecorino reiben.

Brot gut ausdrücken und zerpfücken. Mit den zerkleinerten Fangarmen, Zitronenabrieb, Minze, Rucola, Knoblauch, Sardellen, Fenchel, Ei und dem Pecorino gut vermengen und mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken. Tintenfischtuben mit der Brotmasse füllen. Die Füllung nicht zu fest hineindrücken, denn sie dehnt sich beim Garen aus. Öffnung mit Zahnstochern verschließen und die Tintenfische außen leicht salzen.

Gefüllte Tintenfischtuben im vorgeheizten Ofen auf dem Rost ca. 15 Minuten garen, bis sie weich und gebräunt sind.

## Für die Paprikareduktion:

Paprika waschen, vierteln und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Thymian abrausen und trockenwedeln. Paprika in einen Entsafter geben und auspressen, sodass 400 bis 450 ml entstehen. Paprikasaft mit Koriander, Kardamom, Portwein, 1 Teelöffel Meersalz und Thymian in einer Sauteuse bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten auf 200 ml einkochen. Durch ein feines Küchensieb in eine kleine Sauteuse gießen.

Stärke in wenig kaltem Wasser glattühren und die Reduktion damit binden. Mit Pfeffer und Essig abschmecken. Olivenöl unterrühren und warmhalten.

**Für die Brösel:**

Butter in einer Pfanne auslassen und das Paniermehl darin goldgelb anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 18. November 2020

# Krabben-Tatar, Meerrettich-Haube, Petersilien-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

350 g Nordseekrabben	1 Zitrone (Saft, Abrieb)	1 EL Schmand
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

6 Drillingskartoffeln	50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 EL brauner Zucker		

### Für die Senf-Mayonnaise:

1 Ei, Zimmertemperatur	1 EL Essig	1 EL scharfer Senf
1 EL süßer Senf	1 TL Agavendicksaft	750 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Schalotte
2 EL Schmand	$\frac{1}{2}$ EL scharfer Senf	1 EL heller Essig
1 EL Agavendicksaft	1 EL Zitronensaft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Salz	Pfeffer	

### Für die Meerrettich-Haube:

$\frac{1}{2}$ Stange Meerrettich	1 Schalotte	250 ml Sahne
250 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	1 TL Speisestärke
1 TL kalte Butter	1 EL neutrales Öl	

### Für die Garnitur:

2 Radieschen	2 Wachteleier	2 EL Lachskaviar
--------------	---------------	------------------

## Für das Tatar:

Die Zitrone waschen, Schale abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen. Krabben mit Schmand vermengen und mit etwas Zitronensaft und Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und unterheben. Anschließend mit einem Servierring anrichten.

## Für die Kartoffeln:

Kartoffeln in gesalzenem Wasser garkochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Butter in der Pfanne schmelzen und die Kartoffeln hineingeben.

Leicht mit Zucker karamellisieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und untermischen.

## Für die Senf-Mayonnaise:

Einen Spritzer Essig, Ei, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben, kurz mixen und anschließend bei durchgängigem Mixen das Öl langsam hinzugeben bis eine Mayonnaise entsteht. Anschließend mit den zwei Senfsorten, dem Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und im Kühlschrank kaltstellen.

## Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, trockentupfen, durch den Spiralschneider drehen und in Spaghetti Form bringen. Anschließend gut ausdrücken. Apfel kleinschneiden. Schalotte abziehen und feinschneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Apfel, Schalotte, Schmand, Senf, Essig, Agavendicksaft, Zitronensaft und Abrieb und Dill unter die Gurken Mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**Für die Meerrettich-Haube:**

Schalotte abziehen, kleinhacken, in Öl anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Köcheln lassen bis fast alles an Flüssigkeit verkocht ist. Mit Fond und Sahne auffüllen, kurz aufkochen und durch ein Sieb wieder in den Topf geben. Meerrettich reiben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Stärke und kalter Butter binden und mit dem Stabmixgerät aufschäumen. Zuletzt über das Gericht geben.

**Für die Garnitur:**

Wachteleier in einem kleinen Topf mit Wasser kochen, aufschneiden und als Garnitur verwenden. Radieschen waschen, fein hobeln und auf dem Tatar mit Lachskaviar anrichten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 07. September 2020



**Rind**

# Rinder-Filet mit Nusskruste, Rotwein-Zwiebel, Stampf

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets	50 g geröst. gesalz. Nussmix	40 g Weißbrot
3 EL Crème fraîche	70 g Schafskäse	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für den Süßkartoffelstampf:

500 g Süßkartoffeln	3 EL Milch	3 EL Sahne
50 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Rotwein-Zwiebeln:

1 Zwiebel	125 ml trockener Rotwein	1 EL Honig
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

### Für das Rinderfilet:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Nüsse und Schafskäse grob hacken. Das Weißbrot in Stücke schneiden.

Weißbrot, Crème fraîche, Salz und Pfeffer in einen Multi-Zerkleinerer geben und zu einer feinen Masse mixen. Nüsse und Schafskäse unterheben.

Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Butterschmalz scharf anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Oberseite mit der Nuss-SchafkäseMasse bedecken. In den vorgeheizten Ofen geben und die Kruste bräunen.

### Für den Süßkartoffelstampf:

Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser mit einem Schuss Milch weichkochen.

Kartoffeln stampfen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne und Butter unterrühren.

### Für die Rotwein-Zwiebeln:

Zwiebel abziehen, schneiden und in Butter anschwitzen. Honig dazugeben, dann mit Rotwein ablöschen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Rotwein-Zwiebeln mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 26. Oktober 2020

# Rinder-Filet, Parmesan, Portwein-Soße, Sellerie-Gratin

## Für zwei Personen

<b>Für die Kruste:</b>	50 g Parmesan	2 EL Pankomehl
1 EL mittelscharfer Senf	2 Zweige glatte Petersilie	Pfeffer
<b>Für das Rinderfilet:</b>	400 g Rinderfilet	Rapsöl, Salz, Pfeffer
<b>Für die Sauce:</b>	100 ml roter Portwein	150 ml brauner Kalbsfond
<b>Für das Gratin:</b>	250 g Knollensellerie	150 ml Milch
1 EL Butter	10 g Parmesan	1 EL Pankomehl, Salz, Pfeffer
<b>Für die Karotten-Spiralen:</b>	2 große Karotten	1 EL Mehl
Salz, Pfeffer		
<b>Für den Parmesanchip:</b>		
15 g Parmesan	2 TL Mehl	1 TL Pinienkerne

**Für die Kruste:** Einen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Parmesan, Pankomehl, Senf, Petersilie gut miteinander vermengen, mit Pfeffer abschmecken.

**Für das Rinderfilet:** Rinderfilet von Silberhaut befreien, waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Filet mit hergestellter Parmesanmasse bedecken und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad fertig garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

**Für die Sauce:** Portwein fast zur Gänze einkochen. Fond angießen und auf zwei Drittel der ursprünglichen Menge einkochen.

**Für das Gratin:** Zwei Dessertringe mit ca. 7 cm Durchmesser parat legen. Sellerie putzen und schälen. 100 Gramm davon in 0,5 cm dicke Scheiben mit dem Hobel schneiden und daraus 8 Scheiben mit einem Dessertring (ca. 7 cm Durchmesser) ausstechen. Selleriescheiben in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Übrigen Sellerie klein schneiden. Milch aufkochen, den klein geschnittenen Sellerie zugeben und ca. 12 Minuten köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Sellerie pürieren, salzen und pfeffern. Auflaufform mit Butter einfetten und die zwei Dessertringe in die Form geben. Selleriescheiben und Püree abwechselnd in die Ringe setzen. Mit Püree abschließen. Parmesan reiben und Gratin damit bestreuen. Gratins in den vorgeheizten Backofen bei 230 Grad Grillfunktion auf mittlerer Schiene goldbraun überbacken.

**Für die Karotten-Spiralen:** Karotten schälen und mit dem Spiralschneider schneiden. In Mehl wenden und im heißen Fett für ca. 2 Minuten frittieren, dann aus dem Fett nehmen und abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren erneut zweimal für jeweils ca. 20 Sekunden frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Parmesanchip:** Parmesan reiben und mit Mehl und Pinienkerne vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse in zwei gleich große Taler darauf ausbreiten. Parmesan-chips bei 200 Grad Umluft ca. 7 Minuten goldgelb backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 17. November 2020

# Rinder-Filet, Sauce béarnaise, Kartoffel-Gratin, Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à ca. 200 g	30 g Butter	3 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte	150 ml Weißwein	1 Zitrone, 1-2 TL Saft
3 Zweige Estragon	4 Eier, Eigelb	250 g Butter
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffelgratin:

4 festk. Kartoffeln	200 ml Sahne	10 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für das Wintergemüse:

6 Mini-Möhren	10 Köpfchen Rosenkohl	20 g Butter
1 Prise Zucker	Salz	Eiswasser

**Für das Rinderfilet:** Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet trocken tupfen und von beiden Seiten reichlich salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Rinderfilet von beiden Seiten kräftig anbraten.

Filet auf das Ofenrost geben und bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. Aus dem Backofen nehmen und ruhen lassen. Kurz vor dem Anrichten in der zuvor genutzten Pfanne die Butter auslassen und das Fleisch darin schwenken.

**Für die Sauce béarnaise:** Estragon abbrausen, trockenwedeln und die Blätter von den Stielen trennen. Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Weißwein, den Stielen vom Estragon und 100 ml Wasser auf 100 ml einkochen lassen. Reduktion durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen. Butter in einem Topf zerlassen und 5 Minuten sanft kochen lassen. Die dabei entstehende weiße Molke abschöpfen. Eier trennen und die 4 frischen Eigelb zu der Reduktion geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad ca. 5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Die flüssige Butter mit einem Schneebesen in einem dünnen Strahl langsam dazu gießen und unterrühren. Kessel aus dem Wasserbad nehmen. Sauce béarnaise, mit Salz, Pfeffer, Zucker und eventuell Zitronensaft abschmecken.

**Für das Kartoffelgratin:** Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, waschen und trocken tupfen, dann in sehr feine Streifen schneiden. Hierzu evtl. einen Hobel verwenden.

Zwei kleine Auflaufformen einfetten und die Kartoffelscheiben darin schichten. Mit Salz und Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss würzen und mit der Sahne übergießen. Formen in den Ofen geben und etwa 30 Minuten gold-braun backen.

**Für das Wintergemüse:** Möhren schälen und waschen. Rosenkohl waschen, den harten Stiel abschneiden und die äußeren Blätter ablösen.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Möhren darin ca. 5 Minuten kochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und im gleichen Wasser die Rosenkohlblätter ca. 3 Minuten blanchieren, anschließend in Eiswasser geben.

Kurz vor dem Anrichten die Butter in einer Pfanne zerlassen, das Gemüse hineingeben und mit Salz und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 30. November 2020

## Rinder-Tatar, Rinder-Filet und Rinder-Carpaccio

**Für zwei Personen**

**Für das Carpaccio:**

1 Rinderfilet à 100 g                      50 ml Olivenöl

**Für das Tatar:**

1 Rinderfilet à 150 g                      1 Schalotte                      3 Cornichons

2 EL Kapern                                      1 TL Dijon-Senf                      2 Eier

Chili                                              Salz                                      Pfeffer

**Für das gebratene Rinderfilet:**

1 Rinderfilet à 200 g                      5 EL Honig                      20 ml Olivenöl

1 EL weißer Sesam                      Chili                                      Salz

Pfeffer

**Für die Garnitur:**

50 g Rucola                                      1 Zitrone                                      100 g Parmesan

20 ml Olivenöl                                      Salz                                      Pfeffer

**Für das Carpaccio:**

Das angefrorene Rinderfilet in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl auf einen Teller geben und das Carpaccio in einem Kreis auf den Teller legen und kühlstellen.

**Für das Tatar:**

Schalotte abziehen. Rinderfilet, Cornichon und die Schalotte in sehr feine Würfel schneiden und in einer Schüssel vermengen. Das Ei vom Eiweiß trennen und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Chili aus der Mühle würzen und kühl stellen.

**Für das gebratene Rinderfilet:**

Eine Vinaigrette aus Honig etwas Wasser und Chili anrühren. Fleisch abtupfen und von Fett befreien, in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit der Vinaigrette einpinseln, mit Sesam bestreuen und kurz mit anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und bei 80 Grad in den Backofen geben.

**Für die Garnitur:**

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit Olivenöl vermengen.

Rucola waschen und trockenschleudern. Den Teller mit dem Carpaccio aus dem Kühlschrank holen und mit der Vinaigrette gleichmäßig übergießen. Parmesan in Streifen hobeln und darüber verteilen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 09. September 2020

# Vietnamesischer Reismudel-Salat mit Rinder-Filet

## Für zwei Personen

### Für das Dressing:

2 Knoblauchzehen	1 rote Chili	1 Limette
60 ml Fischsauce	2 TL brauner Zucker	

### Für das Rinderfilet:

250 g Rinderfilet	2 Knoblauchzehen	2 Halme Zitronengras
2 cm Ingwer	20 ml Austernsauce	10 ml Fischsauce
2 EL Sesamöl	Erdnussöl	Pfeffer

### Für den Reismudelsalat:

200 g Reismudeln	1 Karotte	½ Gurke
1 Schalotte	50 g Mungobohnensprossen	3 Römervalatblätter
4 Zweige frischer Koriander	4 Zweige Thai Basilikum	4 Zweige frische Minze
20 g Erdnüsse	10 g helle Sesamkörner	Öl

### Für das Dressing:

Die Limette auspressen und 3 EL auffangen. Knoblauch abziehen und ausdrücken. Chili entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch, Limettensaft, Chili, Fischsauce, Zucker und 2 EL Wasser zu einem Dressing vermengen und beiseitestellen.

### Für das Rinderfilet:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Marinade Knoblauch abziehen und auspressen. Zitronengras und Ingwer reiben. Knoblauch, 2 TL Zitronengras und 2 EL Ingwer mit Sesamöl, Austernsauce und Fischsauce vermengen. Das Fleisch darin marinieren und 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen und das Fleisch danach darin anbraten. Mit Pfeffer würzen.

### Für den Reismudelsalat:

Reismudeln in kochendem Wasser circa 3 Minuten weichkochen.

Für das Gemüse Gurke und Karotte schälen und raspeln.

Schalotte abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten.

Koriander, Basilikum und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Mungobohnensprossen waschen und trockentupfen.

Erdnüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.

Rohes Gemüse, gebratene Zwiebeln und Kräuter nebeneinander in einem Teller anrichten. Die Reismudeln daneben geben und das Fleisch darauf legen.

Das Dressing über das Gericht gießen, danach mit Erdnüssen und Sesam bestreuen. Römervalatblätter waschen, trockentupfen und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 03. August 2020



# Salat

## Couscous-Salat

### Für zwei Personen

100 g Couscous	120 g Perltomaten	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
2 EL Pinienkerne	100 g Feta	250 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	2 EL Essig	2 Zweige Minze
1 Prise Chiliflocken	Salz	weißer Pfeffer

Couscous mit kochendem Fond übergießen und quellen lassen. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Feta klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone von oben halbieren, auspressen und Saft auffangen. Essig, Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Alle Bestandteile zusammenfügen und gut vermischen.

Ann-Kristin Seidler am 24. August 2020

# Schwein

# Schweine-Medaillons im Speckmantel, Pfifferling-Rahm-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Schweinemedallions:

500 g Schweinefilet                      6 Scheiben Bacon                      Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Pfifferling-Rahmsauce:

500 g Pfifferlinge                      1 Zwiebel                      200 ml Sahne

Butter                      150 ml Gemüsefond                      1 EL Stärke

1 Bund Petersilie                      Salz                      Pfeffer

### Für den Bohnensalat:

500 g Keniabohnen                      1 rote Zwiebel                      3 EL Weißweinessig

1 TL mittelscharfer Senf                      1 EL Honig                      6 EL neutrales Öl

Salz                      Pfeffer

### Für den Hokkaido-Stampf:

1 Hokkaido-Kürbis                      1 Zitrone                      4 EL Butter

100 ml Sahne                      1 Zweig glatte Petersilie                      Muskatnuss

Salz                      Pfeffer

### Für die Schweinemedallions:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet waschen, trockentupfen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Pfeffer und ein wenig Salz würzen. Baconscheiben auslegen und die Medallions darin einwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinemedallions bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen ca. 12-13 Minuten fertig garen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

### Für die Pfifferling-Rahmsauce:

Zwiebel abziehen und würfeln. Pfifferlinge putzen. Butter in der Fleisch-Pfanne auslassen und Zwiebel und Pfifferlinge darin anschwitzen. Mit Stärke bestäuben und anschließend mit Gemüsefond aufgießen. Kurz köcheln lassen, dann die Sahne einrühren und erneut köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ebenfalls zu den Pilzen geben. Sauce ggf. mit Stärke binden und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Bohnensalat:

Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Wasser bissfest garen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Danach gut abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Essig, Senf, Honig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Zwiebelwürfel unterrühren und das Dressing gründlich mit den Bohnen vermengen.

### Für den Hokkaido-Stampf:

Hokkaido putzen, in nicht allzu große Stücke schneiden und dabei die Schale entfernen. Kürbis in Salzwasser weich kochen. Anschließend Wasser abgießen, Butter und Sahne zum Kürbis geben und stampfen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Stampf mit Muskat, Petersilie, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 01. Oktober 2020

# Spätzle mit Schweine-Medaillons und Morchel-Rahm-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Spätzle:**

200 g Spätzlemehl	2 Eier	30 g Butter
25 g Paniermehl		

**Für die Schweinemedallions:**

300 g Schweinefilet	50 g Butter	Salz, Pfeffer
---------------------	-------------	---------------

**Für die Morchelrahmsauce:**

30 g getrock. Morchelbruch	1 Schalotte	150 ml Sahne
150 ml Rinderfond	75 ml Morchelwasser	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Spätzle:**

Das Mehl mit den Eiern und 50 ml Wasser Rühren bis der Teig Blasen wirft. Ruhen lassen. Den Morchelbruch in Wasser einweichen.

Wasser in einem Topf für die Spätzle aufsetzen. Spätzleteig auf ein Spätzlebrett geben, in kleinen Abständen vom Brett schaben und im leicht kochenden Wasser ca. 3 Minuten garen. Die Spätzle anschließend kurz in kaltes Salzwasser geben und wieder abgießen.

Spätzle in etwas Butter und Paniermehl anbraten.

**Für die Schweinemedallions:**

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Schweinefilet ggf. parieren, in vier gleich große Stücke schneiden und in Frischhaltefolie fest einwickeln, so dass kein Wasser eindringen kann.

Die eingewickelten Schweinefilets in das leicht kochende Wasser geben und ca. 8-10 Minuten garen. Fleisch herausnehmen, die Folie entfernen und in einer Pfanne in etwas Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Morchelrahmsauce:**

Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Morchelbruch abtropfen lassen und das Morchelwasser auffangen. Die Morcheln zu den Schalotten in die Pfanne geben und beides zusammen kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fond und Sahne ablöschen und 10 Minuten bei niedriger Hitze einkochen lassen.

Etwas von dem aufgefangenen Morchelwasser in die Sauce geben und erneut abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 10. August 2020



**Soßen**

## Frankfurter Grüne Soße

### Für zwei Personen

1 Zitrone	200 g Schmand	1 TL mittelscharfer Senf
2 Zweige Estragon	2 Blätter Borretsch	2 Halme Schnittlauch
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Sauerampfer	2 Zweige Pimpinelle
2 Zweige Kerbel	4 Blätter Kresse	Salz, Pfeffer

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Stiele abtrennen und den Rest grob hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Kräuter mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf und Schmand mischen und mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Katharina Ley am 24. November 2020



# Suppen

# Kürbis-Creme-Suppe, Kürbiskerne, Blätterteig-Stangerln

**Für zwei Personen**

**Für die Kürbiscremesuppe:**

400 g Hokkaido-Kürbis	2 große Karotten	1 Zwiebel
2 Stangen Jungzwiebel	1 Orange	60 g steirische Kürbiskerne
100 ml Sahne	1 L Gemüsefond	4 EL steirisches Kürbiskernöl
1 Lorbeerblatt	4 Wacholderbeeren	gemahl. Kümmel
Butter	Salz	Pfeffer

**Für die Blätterteigstangerln:**

½ Pck. Blätterteig	1 Ei	60 g Gouda
60 g Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl	Salz, Pfeffer

**Für die Kürbiscremesuppe:**

Die Zwiebel und Jungzwiebeln abziehen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Kürbis schälen, das Fruchtfleisch klein schneiden und dazugeben. Karotte schälen, in Stücke schneiden und hinzufügen. Mit Fond aufgießen und die Sahne hinzufügen. Etwas von der Sahne für die Garnitur zurückbehalten.

Halbes Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in ein Tee-Ei füllen und in die Suppe geben.

Die fertige Kürbissuppe pürieren und schaumig aufmixen. Eine halbe Orange auspressen und den Saft hinzufügen. Suppe mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über die Suppe streuen. Mit Kürbiskernöl beträufeln. Zum Schluss die übrige Sahne etwas aufschlagen, etwas salzen und über der Suppe verteilen.

**Für die Blätterteigstangerln:**

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Blätterteig aufrollen und die Hälfte mit verquirltem Ei bestreichen. Käse reiben und zusammen mit den Kürbiskernen auf den Teig streuen. Mit Kernöl beträufeln. Mit der zweiten Teighälfte bedecken und festdrücken.

In Streifen schneiden, eindrehen und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 28. Oktober 2020

# Schwarzwurzel-Suppe mit Walnus, Blätterteig-Taschen

## Für zwei Personen

### Für die Schwarzwurzelsuppe:

400 g Schwarzwurzeln	1 Lauch	75 g vorw. festk. Kartoffeln
1,5 Schalotten	1 Zitrone	10 g Butter
60 ml Schlagsahne	300 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
1,5 EL Weißweinessig	1 Muskatnuss	TL Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Walnusstopping:

100 g Walnüsse	2 EL Honig	Sonnenblumenöl
----------------	------------	----------------

### Für die Blätterteigtaschen:

1 Packung Blätterteig	6 Radieschen	$\frac{1}{2}$ Porree
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
50 g Walnüsse	2 Eier	25 g Butter
100 g Crème-fraîche	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Majoran
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für den Radieschen-Salat:

5 Radieschen	1 Zitrone	50 g Crème fraîche
Weißweinessig	Salz	Pfeffer

### Für die Schwarzwurzelsuppe:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Muskatnuss reiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Eine Schüssel mit Wasser füllen und Weißweinessig dazugeben. Schwarzwurzeln mit einer Bürste gründlich unter klarem Wasser säubern. Wurzeln schälen, klein schneiden und direkt in das Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Pflanzenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Schalottenwürfel ca. 2 Minuten darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Schwarzwurzeln abgießen und zusammen mit den Kartoffeln in den Topf geben. Mit Fond und Sahne auffüllen und aufkochen lassen. Mit Weißwein ablöschen. Hitze reduzieren und auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Ein paar Stücke der Schwarzwurzel mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und in einen Messbecher geben. Beiseitestellen. Die Gemüse-Fond-Mischung im Topf mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen. Übrige Schwarzwurzeln 5 Minuten darin andünsten, salzen und mit 50 ml Wasser aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten bissfest garen, dabei immer wieder umrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Walnusstopping:

Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl goldbraun rösten. Die Hälfte der Walnüsse mit Honig beträufeln und kurz karamellisieren lassen. Über die Suppe als Crunch geben.

### Für die Blätterteigtaschen:

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Muskatnuss reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und einer Pfanne in Butter anschwitzen. Porree putzen, vom Strunk befreien, ebenfalls fein schneiden und in die Pfanne geben. Walnüsse in einer Pfanne anrösten und anschließend zerkleinern.

Radieschen waschen, trockentupfen und fein hacken. Crème fraîche, Radieschen, die Porree-Schalotten-Mischung, Walnüsse und ein Ei in einer Schüssel miteinander vermischen. Mit etwas Muskat, Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Rosmarin und Majoran abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Mischung heben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Esslöffel der leicht festen Masse auf den Blätterteig geben und Dreiecke formen. Die Ränder mit Ei bestreichen und fest andrücken. Blätterteigtaschen mit etwas Eigelb bestreichen. Taschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.

**Für den Radieschen-Salat:**

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Halbieren, auspressen und Saft auffangen. Radieschen waschen, putzen und in Stifte schneiden. Crème fraîche verrühren, mit etwas Zitronensaft- und abrieb, Weißweinessig, Salz und Pfeffer würzen. Radieschen untermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 19. November 2020

# Vegetarisch

# Blumenkohl-Taler, Karotten-Stroh, Zucchini, Tomaten

## Für zwei Personen

### Für die Taler:

1 Blumenkohl	200 g Haferflocken	1 Zitrone
1 Ei	200 g Speisequark, (40%)	200 g junger Gouda
3 EL weißer Sesam	3 EL schwarzer Sesam	3 Stängel Kerbel
200 g Paniermehl	2 EL edelsüßes Paprikapulver	1 Muskatnuss
Öl	Chilisalzt	Pfeffer

### Für das Karottenstroh:

2 Karotten Öl

### Für das Pilz-Lauch-Gemüse:

300 g braune, weiße Champignons	200 g Pfifferlinge	1 Stange Porree
1 Zwiebel	1 Zitrone	150 g Butter
200 ml Schlagsahne	200 g Crème fraîche	500 ml Gemüsefond
1 Bunde krause Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für die Schmelztomaten:

16 Kirschtomaten Olivenöl

### Für die Zucchini:

2 runde Zucchini 2 L Gemüsefond

**Für die Taler:** Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Blumenkohl putzen und raspeln. Gouda und Muskatnuss reiben. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Kerbel abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Geraspelten Blumenkohl mit Gouda, Speisequark, Ei und Haferflocken vermengen. Die Masse mit 2 Esslöffel weißem und 3 Esslöffel schwarzem Sesam, sowie Chilisalzt, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, Zitronenabtrieb und Kerbel würzen und zu einer homogenen Masse vermischen. Paniermehl und restlichen weißen Sesam mischen. Etwas Blumenkohlmasse in einen Servierring füllen.

Ring abnehmen und den runden Taler in der Mischung aus Paniermehl und weißem Sesam von beiden Seiten wälzen und in heißem Öl von beiden Seiten gleichmäßig braten. Nach dem Braten Taler auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für das Karottenstroh:** Karotten schälen, von Enden befreien und in dünne, längliche Julienne scheiden. Julienne ca. 2 Minuten frittieren, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für das Pilz-Lauch-Gemüse:** Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zwiebel abziehen und würfeln.

Porree putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden.

Champignons und Pfifferline putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in Butter glasig dünsten, Pilze hinzugeben und kräftig und kurz mitbraten. Ca. 3 Minuten später Lauch hinzugeben und weitere 1-2 Minuten mitbraten. Mit Fond aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach ca. 15 Minuten, bzw. wenn der Fond fast eingekocht ist, Sauce mit Salz und Pfeffer sowie etwas Zitronensaft und Petersilie würzen. Kurz vor dem Anrichten etwas Sahne, Butter und Crème fraîche hinzugeben und Sauce nochmals kurz aufkochen lassen.

**Für die Schmelztomaten:** Tomaten waschen, trockentupfen, leicht einritzen und auf ein Backblech legen. Mit etwas Öl beträufeln und 5-10 Minuten im Ofen garen.

**Für die Zucchini:** Den Deckel der Zucchini abschneiden und das innere Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Zucchini im Fond bissfest kochen. Pilz-Lauch Gemüse in die Zucchini füllen und eine Schmelztomate oben aufsetzen, den Zucchini-Deckel daneben auf den Teller legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 16. November 2020

# Blumisotto mit Pilzen, Kürbis-Streifen, Rote-Bete-Chips

## Für zwei Personen

### Für das Blumisotto:

400 g Blumenkohl	50 g Kräuterseitlinge	50 g weiße, braune Champignons
25 g Lauchzwiebeln	15 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	50 g Parmesan	100 g Schmand
50 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein	2 EL Trüffelöl
½ Bund Thymian	1 Muskatnuss	4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Kürbisstreifen:

300 g Hokkaido-Kürbis	30 g Kürbiskerne	2 EL Honig
1 EL Kürbiskernöl	½ TL Kreuzkümmel	1 Muskatnuss
1 EL Olivenöl	grober rosa Pfeffer	Salz

### Für die Rote-Bete-Chips:

2 große Knollen Rote Bete	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	----------------	---------------

### Für das grüne Öl:

1 Bund Rucola	200 ml Traubenkernöl	1 Bund Salbei
1 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

## Für das Blumisotto:

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Blumenkohl putzen, grob zerteilen, waschen und trockentupfen. 5 kleine, schöne Röschen abschneiden und beiseitelegen. Blumenkohl mit dem Strunk grob reiben, sodass reiskorngroße Stücke entstehen.

Kräuterseitlinge und Champignons putzen, ggfs. mit einem feuchten Tuch säubern und 0,5 cm groß würfeln. Lauchzwiebeln putzen, vom Strunk befreien, waschen und in feine Ringe schneiden. Parmesan fein reiben.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 2 Esslöffel Öl in einem großen Top erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Blumenkohl hinzugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Fond unterrühren und unter gelegentlichem Rühren im halboffenen Topf weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Währenddessen die Pilze im restlichen Öl in einer Pfanne ca. 5 Minuten scharf anbraten. Lauchzwiebeln hinzugeben und 2 Minuten weiter braten.

Mit Salz, Pfeffer und Trüffelöl abschmecken.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Muskatnuss reiben und 1 Teelöffel auffangen. Zitrone heiß waschen, trockentupfen, 1 Esslöffel Schale fein reiben, dann halbieren und Saft auspressen.

Zitronenabrieb und saft mit dem Schmand unter das Blumisotto heben.

Pilz-Lauchzwiebel-Mischung, Parmesan und Thymian ebenfalls unterheben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Kürbisstreifen:

Rosa Pfeffer in einen Mörser geben und grob zerkleinern. Muskatnuss reiben. Kürbis putzen, aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen.

Danach den Kürbis in ca. 1-2 cm dicke Spalten schneiden. Spalten mit Olivenöl und Honig beträufeln und mit Salz, rosa Pfeffer, Kreuzkümmel und Muskat würzen.

Kürbisstreifen in einer Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten und anschließend in den vorgeheizten Ofen geben. Spalten ca. 10-15 Minuten backen. Sobald der Kürbis noch ein wenig Biss hat, aus dem Ofen holen und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und über die Kürbisstreifen streuen.

**Für die Rote-Bete-Chips:**

Knollen mit Handschuhen schälen. Anschließend mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln. Öl auf ca. 170 Grad erhitzen und die Scheiben je nach Dicke 3-6 Minuten knusprig ausbacken. Chips herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das grüne Öl:**

Öl in einem Topf erwärmen. Petersilie und Rucola abbrausen und trockenwedeln. Salbeiblätter abzupfen. Petersilie, Rucola und Salbei mit dem Öl in einen Mixer geben und stark durchmischen. Das entstandene Öl durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 16. November 2020



# Falafel mit Bulgur-Salat, Pinienkernen und Minz-Joghurt

## Für zwei Personen

### Für die Falafel:

250 g Kichererbsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Koriander	1 TL Ras el Hanout	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Curry	1 TL Ducca	3 EL Buchweizen-Mehl
1 TL Backpulver	Öl	Salz, Pfeffer

### Für den Bulgursalat:

100 g Bulgur	90 g Kirschtomaten	50 g Gurke
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 g Granatapfelkerne	40 g Pinienkerne	2 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsesfond	1 TL Ras el Hanout	4 Stängel glatte Petersilie
Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Minz-Joghurt:

1 Knoblauchzehe	1 Limette	100 g griech. Joghurt (10%)
2 EL Quark	1 Msp. Honig	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
1 Bund Minze	1 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

**Für die Falafel:** Die Fritteuse auf circa 170 Grad erhitzen. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und im Mixer zerkleinern. Schalotten und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Kichererbsen, Schalotten, Knoblauch, Olivenöl, Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Curry, Ducca, Salz, Pfeffer und Backpulver zur Kräuter-Masse hinzugeben.

Zitrone auspressen und 1 TL vom Saft hinzufügen. Alles zu einer homogenen Masse mixen. Buchweizen-Mehl danach dazugeben und erneut mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse ca. 40 g schwere Bällchen formen und für 2-4 Minuten in Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Bulgursalat mit Pinienkernen:** Gemüsesfond im Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In etwas Öl in der Pfanne anschwitzen. Sobald die Schalotten und der Knoblauch glasig sind, den Bulgur mit etwas Salz dazugeben und bei gleicher Temperatur warten, bis er glasig ist. Danach etwas heißen Gemüsesfond hinzugeben und die Hitze etwas herunterdrehen. Nach und nach den Fond eingießen, sobald der Bulgur die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Zitronensaft auspressen und den Saft mit Ras el Hanout, Salz, Pfeffer und Tomatenmark zum Bulgur geben. Gut umrühren und ziehen lassen.

Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Kirschtomaten vierteln und die Gurke in feine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sobald der Bulgur gar und schlotzig ist, mit Tomaten, Gurke, Petersilie Pinienkernen und Granatapfelkernen in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Minz-Joghurt:** Minze abbrausen, trockenwedeln und in einem Mixer zerkleinern. Knoblauch abziehen und auspressen.

Joghurt, Quark, Knoblauch, Minze, Kreuzkümmel, Honig und Olivenöl mit einem Schneebesen gut verrühren, so dass eine homogene Masse entsteht. Etwas Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Minz-Joghurt mit Limettensaft- und Abrieb, Salz und Pfeffer gut abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 07. Oktober 2020

# Gefüllte Crespelle, Bohnen-Salat, Portobello, Mayonnaise

## Für zwei Personen

<b>Für die Crespelle:</b>	70 g Mehl	1 Ei
140 g Milch	1 TL neutrales Öl	1 Prise Salz
<b>Für die Füllung:</b>	2 Tomaten	1 kleine Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	50 g Parmesan, am Stück	100 ml Rotwein
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Prise Chili
Zucker, Salz, Pfeffer		
<b>Für den Crispy Portobello:</b>	2 Portobello Pilze	1 Ei
2 EL Schlagsahne	100 g Semmelbrösel	100 g Mehl
Butterschmalz, Salz		
<b>Für den Bohnen-Salat:</b>	100 g weiße Bohnen	1 gelbe Bete
1 Tomate	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	1 EL Honig	Chili, Salz, Pfeffer
<b>Für die Mayonnaise:</b>	1 Bund glatte Petersilie	1 Ei
200 ml Sonnenblumenöl	1 Zitrone, Abrieb	1 TL Senf
1 EL Weißweinessig	1 EL Honig	Chili, Salz, Pfeffer

**Für die Crespelle:** Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Mehl mit Ei, Milch und Salz zu einem glatten Teig rühren und in einer Pfanne mit Öl zu dünnen Crêpes ausbacken.

**Für die Füllung:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides in Olivenöl anschwitzen und mit Rotwein ablöschen.

Tomaten blanchieren und Haut abziehen. Tomaten und Salz, Pfeffer, Zucker und Chili hinzugeben und einkochen lassen. Die Kräuter vor Ende der Garzeit hinzugeben und durchziehen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen. Crêpes mit Tomatensugo füllen und etwas Tomatensugo darüber geben. Parmesan reiben, darüber streuen und im Ofen überbacken.

**Für den Crispy Portobello:** Stiele und Lamellen der Pilze herausschneiden. Kappen auf der Unterseite leicht salzen. Ei und Sahne verquirlen. Mehl und Semmelbrösel getrennt auf einen Teller geben. Pilze zuerst in Mehl wenden, nacheinander durchs Ei ziehen und in den Bröseln wenden. Erneut durch Ei und Brösel ziehen und die Panierung leicht andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen und Pilze darin ausbacken.

**Für den Bohnen-Salat:** Bohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abwaschen.

Anschließend ein wenig abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Stielansätze von den Tomaten entfernen und Tomaten fein würfeln. Gelbe Bete schälen und eine Hälfte würfeln.

Bohnen, Zwiebelstreifen, Tomatenwürfel und Gelbe Bete vermischen. In einem Schälchen Essig mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und zum Salat geben. Ein wenig durchziehen lassen. Die andere Hälfte der gelben Bete in dünne Scheiben hobeln und einem kleinen runden Ausstecher ausstechen. Mit Dressing marinieren. Wie Carpaccio auf dem Teller anrichten und Bohnensalat darauf setzen.

**Für die Mayonnaise:** Ei und Senf in ein hohes schmales Gefäß geben. Öl dazu gießen. Mit einem Pürierstab hochziehen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mit Wasser pürieren, durchsiehen und zur Mayo geben. Essig zur Mayonnaise geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Honig und Zitronenabrieb abschmecken. Die Crêpes-Ende abschneiden, Pilze mit einem großen Ausstecher ausstechen, Salat in Schüsselchen umfüllen, auf Tellern anrichten und servieren.

Miriam Fischer am 10. September 2020

# Gefüllte Dinkel-Palatschinken, Apfel-Schaum, Zwetschgen

**Für zwei Personen**

**Für die Dinkel-Palatschinke:**

125 ml Milch	1 Ei	60 g Dinkel-Vollkornmehl
70 g Weizenmehl	40 ml Sodawasser	Butterschmalz
1 TL Kristallzucker	1 Prise Salz	

**Für die Walnussfülle:**

100 g geriebene Walnüsse	60 ml Milch	1 Vanilleschote
3 EL Rum	25 g Zucker	1 Prise Salz

**Für die Rotwein-Zwetschgen:**

500 g frische Zwetschgen	250 ml Rotwein	3 EL Rum
200 g Zucker	2 Nelken	1 Msp. Zimt

**Für das Rahm-Eis:**

375 ml Sauerrahm	95 ml Mascarpone	100 g Puderzucker
1 Zitrone		

**Für den Zimt-Apfel-Schaum:**

3 Eier	150 ml ungesüßter Apfelsaft	2 TL gemahlener Zimt
30 g Zucker		

**Für die Dinkel-Palatschinke:**

Die Milch mit Dinkel-Vollkornmehl, Weizenmehl, Ei, Zucker und Salz vermischen und durchziehen lassen. Etwas Sodawasser einarbeiten.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und dünne Palatschinke backen.

**Für die Walnussfülle:**

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen.

Milch mit Zucker, Vanillemark und Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, und die geriebenen Nüsse und den Rum einrühren.

**Für die Rotwein-Zwetschgen:**

Zwetschgen waschen und halbieren. Rotwein mit Zucker und Nelken aufkochen, Zwetschgen dazugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Rum und Zimt abschmecken.

**Für das Rahm-Eis:**

Zitronenschale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Sauerrahm mit Puderzucker und Mascarpone verrühren. Zitronensaft und Abrieb in die Masse rühren und in der Eismaschine gefrieren lassen.

**Für den Zimt-Apfel-Schaum:**

Eier trennen und die Eigelbe mit Zucker, Zimt und Apfelsaft in eine hitzebeständige Schüssel geben. Mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 23. November 2020

# Gefüllte Kartäuser-Klöße mit Apfelwein-Zabaione, Eis

## Für zwei Personen

### Für die Klöße:

2 altbackene Brötchen	250 ml Milch	2 Eier
100 g Semmelbrösel	1 Orange, Zeste	1 Vanilleschote
1 Tonkabohne	50 g Zimtzucker	2 EL Vanillezucker
20 g Zucker	Öl	1 Prise Salz

### Für die Füllung:

1 Apfel	50 ml Calvados	1 TL brauner Zucker
Öl		

### Für die Zabaione:

40 ml Apfelwein	2 Eier, Eigelbe	5 g Stärke
1 Nelke	1 Msp. Zimt	40 g Zucker
1 Prise Salz		

### Für das Eis:

200 ml Sahne	40 g Zucker	2 Eier, Eigelbe
1 Vanilleschote	2 TL Vanilleextrakt	1 TL Vanillezucker

### Für den Apfel-Kaviar:

2 g Agar-Agar	170 ml Apfelsaft	rote Lebensmittelfarbe
200 ml eiskaltes Pflanzenöl		

**Für die Klöße:** Die Rinde von den Brötchen abreiben und Brötchen achteln.

Orange waschen und Zesten abreißen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Eier, Milch, Orangenzeste, Zucker, Vanillezucker, Tonkabohne und Vanillemark verquirlen. Brötchen 10-15 Minuten darin einweichen. Die Brötchenviertel mit den Händen ausdrücken und danach in den Semmelbröseln wenden.

Öl in einer mittelgroßen, hohen Pfanne erhitzen. Klöße darin 7-8 Minuten rundherum goldbraun ausbacken. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Klöße sofort in Zimtzucker wälzen.

**Für die Füllung:** Aus dem Apfel kleine Kugeln ausstechen. Kurz blanchieren und dann in einer Pfanne kurz mit dem Zucker anbraten. Mit dem Calvados ablöschen.

**Für die Zabaione:** Eier trennen. Eigelbe mit Apfelwein, Nelke, Zimt, Zucker, Stärke und Salz verquirlen und in einem Schlagkessel über einem kochenden Wasserbad aufschlagen bis ein gleichmäßiger fester Schaum entsteht.

**Für das Eis:** Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark auskratzen. Eier trennen. Eigelbe, Zucker und Vanillemark, Vanilleextrakt und Vanillezucker schaumig rühren.

Sahne anschlagen (halbfest) und unter die Ei-Masse heben.

Anschließend in die Eismaschine geben.

**Für den Apfel-Kaviar:** Agar-Agar mit dem Apfelsaft und der roten Lebensmittelfarbe mischen und zum Kochen bringen. Mit Hilfe einer Pipette in ein tiefes Glas mit sehr kaltem Pflanzenöl eintröpfeln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ann-Kristin Seidler am 07. September 2020

# Gefüllte Rote-Bete-Taschen und falsche Jakobsmuscheln

## Für zwei Personen

### Für die Rote-Bete-Taschen:

1 frische Rote Bete	$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	1 Ei
150 g Parmesan	10 ml Kürbiskernöl	10 ml Sesamöl
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die falschen Jakobsmuscheln:

4 dicke Kräuterseitlinge	1 Vanilleschote	1 Cayenne Peperoni
150 ml Sahne	50 ml Sojamilch	150 ml Gemüfefond
Chiliflocken	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

100 g Feldsalat	50 g Kürbiskerne	5 ml Kürbiskernöl
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Rote-Bete-Taschen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rote Bete putzen, schälen und dünn aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und dünn schneiden. Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Salz und Zucker würzen, mit Sesamöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Anschließend den weichen Kürbis klein hacken und mit Parmesan und Kürbiskernöl vermengen. Ei trennen und das Eigelb ebenfalls zur Masse geben und vermengen. Masse auf die Rote-Bete-Scheiben setzen und Taschen formen. Den Backofen auf 100 Grad herunterschalten, eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen, dann Rote-Bete-Taschen in den Ofen geben und gar ziehen lassen.

### Für die falschen Jakobsmuscheln:

Kräuterseitlinge putzen, dann den Hut und das untere Ende abschneiden, sodass ein Zylinder entsteht. Die obere Schnittfläche einritzen und in einer Pfanne mit Öl langsam anbraten. Pilze anschließend aus der Pfanne nehmen und den Bratenansatz mit Sahne und Gemüfefond ablöschen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark einer halben Schote herauskratzen. Vanilleschote und mark in die Pfanne geben. Mit Chiliflocken würzen. Peperoni abbrausen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Zum Sud geben und alles köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Hälfte des Suds mit der Sojamilch aufschäumen.

### Für die Garnitur:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett Anrösten. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Kürbiskernöl mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und den Salat damit marinieren. Vor dem Servieren Kürbiskerne unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Bürger am 16. November 2020

# Gemüse-Kokos-Curry mit Pak Choi, Shiitake, Seiden-Tofu

**Für zwei Personen**

**Für das Gemüse-Kokos-Curry:**

500 g Baby-Pak-Choi	300 g Shiitake	1 Zwiebel
1 Limette	3 cm Ingwer	300 ml Kokosmilch
2 Zweige Koriander	3 EL Sojasauce	1 EL Honig
2 EL neutrales Öl	3 TL Currypulver	Salz

**Für den Seidentofu:**

200 g Seidentofu	4 EL Sojasauce	Öl
------------------	----------------	----

**Für das Filo-Körbchen:**

1 Pck. Filoteig	2 Zweige Koriander
-----------------	--------------------

**Für das Gemüse-Kokos-Curry:**

Den Pak Choi und Shiitake putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in Öl anschwitzen. Ingwer nach Belieben reiben und dazugeben. Pak Choi und Shiitake in die Pfanne zu den Zwiebeln geben, anbraten und mit Curry würzen. Mit einem Schuss Sojasauce ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Wenn das Gemüse bissfest ist, das cremige Curry mit Salz, Honig und Limettensaft und -Abrieb abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und zum Garnieren über das Curry streuen.

**Für den Seidentofu:**

Seidentofu in Sojasauce marinieren und danach in Öl anbraten.

**Für das Filo-Körbchen:**

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Teigblätter in Quadrate (à ca. 10 x 10 cm) schneiden. Je 3 Quadrate versetzt übereinanderlegen und in die Mulden eines Muffinblechs verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen, herausnehmen, abkühlen lassen und aus dem Blech heben. Den gebratenen Seidentofu anschließend hineinfüllen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und über den Tofu im Filo-Körbchen streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 29. Oktober 2020

# Kartoffel-Bällchen in Curry mit Mango-Rettich-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffelbällchen:**

2 mehligk. Kartoffeln (200 g)	1 Karotte (30 g)	25 g Kichererbsen
2 EL Cashewmus	10 g Speisestärke	Öl
$\frac{3}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	1 TL Salz

**Für das Curry:**

65 g TK Erbsen	1 kleine rote Zwiebel (70 g)	2 Knoblauchzehen
2 cm frischer Ingwer	200 g passierte Tomaten	Geröst., gesalz. Cashewkerne
2 EL Cashewmus	4 Zweige Koriander	1 EL Kokosmilch
2 EL Pflanzenöl	1 TL gemah. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	2 getrock. Lorbeerblätter
$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Zimt	$\frac{1}{4}$ TL Asfoetida	$\frac{3}{4}$ TL Kurkuma
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

**Für den Mango-Salat:**

1 mittelgroße Thai Mango	$\frac{1}{4}$ Rettich	4 Radieschen
4 Zweige Koriander	1 Limette, 1 EL Saft	1 EL Sojasauce
1 TL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Meersalz	$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer

**Für die Roti:**

225 g Chapati Roti-Mehl	2 EL Rapsöl	1 EL schwarzer Sesam
-------------------------	-------------	----------------------

Salz

**Für die Garnitur:**

1 Bananenblatt

**Für die Kartoffelbällchen:**

Die Kartoffeln in einen Topf geben mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und weichkochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und zerdrücken. Karotte schälen und fein reiben. In einer großen Schüssel Kichererbsen zerstampfen. Zerdrückte Kartoffeln, geriebene Karotte, Cashewmus, Speisestärke, gemahlene Kreuzkümmel, Garam Masala und Salz hinzufügen und alles gut vermischen. Hände befeuchten und aus der Kartoffelmischung walnussgroße Bällchen formen. Vorsichtig 4-6 Bällchen ins heiße Öl geben. 3-5 Minuten unter häufigem Wenden goldbraun frittieren. Bällchen herausheben und abtropfen lassen.

**Für das Curry:**

Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer fein reiben. In einem großen Topf Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Gehackte Zwiebel, Knoblauch, geriebenen Ingwer, gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala, Cayennepfeffer, Lorbeerblätter, Zimt und Asfoetida hinzufügen. Kurz anrösten.

Passierte Tomaten zugeben, 200 ml Wasser und zum Kochen bringen.

Flamme herunterstellen und 5-8 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln, bis die Sauce dunkler wird.

Cashewmus, Kurkuma, Salz und Zucker einrühren. Weitere 4-6 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln, bis die Sauce eindickt.

Kartoffelbällchen und Erbsen hineingeben. 3-5 Minuten halb abgedeckt auf niedriger Flamme unter gelegentlichem Rühren köcheln.

Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mit gehacktem Koriander, Kokosmilch und Cashewkernen garnieren.

**Für den Mango-Rettich-Salat:**

Mango und Rettich schälen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Nach Geschmack mehr Salz und Limettensaft hinzufügen.

In Schüsseln servieren und mit Koriander und geriebenen Radieschen garnieren.

**Für die Roti:**

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz und Sesam vermischen.

Eine Mulde in die Mitte drücken. Öl hineingeben und mit den Fingern alles fein krümelig verreiben. 150 ml warmes Wasser hinzugeben und nach und nach mit weiteren 25 ml zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Teig mit Öl einreiben und in Klarsichtfolie wickeln, damit er nicht austrocknet. Teig in 8 Teile teilen und zu Kugeln formen.

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche eine Teigkugel zu einem etwa 5 mm dicken Kreis ausrollen.

2-3 Minuten pro Seite in der Pfanne backen, bis sich auf beiden Oberflächen dunkle Flecken bilden.

**Für die Garnitur:**

Bananenblatt zurechtschneiden und dekorativ anrichten.

Curry und Salat in indischen Kupferschälchen anrichten. Roti separat auf einem Teller anrichten und servieren.

Miriam Fischer am 02. Dezember 2020



# Konfiertes Eigelb mit Blumenkohl-Röschen, Kürbis-Spiegel

**Für zwei Personen**

**Für das konfierte Eigelb:**

4 Eier 4 EL Butterschmalz

**Für die Blumenkohlröschen:**

20 g Blumenkohl 3 EL Butter 10 g Petersilie

5 EL Paniermehl Salz Pfeffer

**Für den Kürbis-Spiegel:**

300 g Butternusskürbis 1 Limette 1 TL Honig

$\frac{1}{2}$  cm Ingwer Stärke Chili, Salz, Pfeffer

**Für den Joghurt:**

100 g Naturjoghurt 1 TL Ras-el-Hanout  $\frac{1}{2}$  TL Salz

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Blumenkohl 1 Limette Olivenöl, Salz

**Für das konfierte Eigelb:**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Butterschmalz in einen Topf geben, bei niedriger Hitze auslassen und auf 50 Grad erhitzen.

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Flüssiges Butterschmalz auf vier Espressotassen aufteilen und je ein Eigelb hinzugeben. Eigelbe im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten konfieren.

**Für die Blumenkohlröschen:**

Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und trockentupfen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Röschen langsam anbraten.

Nach ca. 10 Minuten Paniermehl hinzugeben und leicht mitrösten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie vor dem Servieren unter den Blumenkohl heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Kürbis-Spiegel:**

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ingwer reiben.

Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und grob schneiden.

Kürbis in einen Entsafter geben und entsaften. Den Kürbissaft in eine flache Pfanne geben und reduzieren lassen. Reduzierten Kürbissaft mit 2 Teelöffel Limettenabrieb, 2 Esslöffel Limettensaft, Honig, Ingwer, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Sud ggf. mit Stärke binden.

**Für den Joghurt:**

Joghurt mit Ras el-Hanout und Salz glatt rühren.

**Für die Garnitur:**

Blumenkohl in Röschen teilen und fein hobeln. Limette halbieren und den Saft auspressen. Gehobelte Blumenkohlröschen mit 1 Esslöffel Limettensaft, Olivenöl und Salz marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 22. Oktober 2020

# Paneer Butter Masala mit Basmati

## Für zwei Personen

### Für das Masala:

100 g TK Erbsen	250 g fester Paneer-Käse	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel
3 Knoblauchzehen	100 ml Sahne	400 g passierte Tomaten
2 TL Blütenhonig	1 Stück Ingwer	1 TL Bockshornkleebblätter
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene Nelken	2 EL Butter
Rapsöl	1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer

### Für den Reis:

220 g Basmati Reis	1 Stück Butter	2 EL Rapsöl
1 TL Kurkuma	Salz	

### Für die Garnitur:

15 g Erbsen	Mandelblättchen	1 Schuss Sahne
2 Zweige Koriander		

### Für das Masala:

Den Paneer in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und klein würfeln.

Ingwer schälen und reiben. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken.

Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und Zwiebeln darin 5 Minuten unter Rühren anschwitzen, bis sie glasig sind und zu bräunen beginnen. Ingwer und Knoblauch hinzugeben, dann die passierten Tomaten hinzufügen.

Deckel auflegen und 10 Minuten kochen, bis die Sauce dickflüssig ist.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, dann die Paneer-Würfel hineingeben und dabei regelmäßig wenden.

Bockshornkleebblätter, Zimt, Nelken, Cayennepfeffer, Honig und Salz zur Sauce geben und unterrühren. Paneer hinzufügen und 5 Minuten ziehen lassen, bis er durchgewärmt ist. Erbsen und Sahne hinzugeben.

### Für den Reis:

Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann abgießen. 375 ml Wasser in einem Topf aufkochen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den abgegossenen Reis zusammen mit Salz hineingeben und bei mittlerer Hitze mehrfach im Öl umrühren, um ihn damit zu überziehen. Das aufgekochte Wasser hinzugießen, abdecken und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Reis 10 Minuten abgedeckt garen.

Reis vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Kurz vor dem Servieren nach Belieben einige Butterflocken auf dem Reis verteilen und den Reis leicht mit der Gabel auflockern. Kurkuma in etwas Wasser auflösen und Reis damit einfärben.

Es gibt verschiedene Methoden, Reis zu kochen: U.A. gibt es die Wassermethode, wo man den Reis in ganz viel Wasser kocht, was den Vorteil hat, dass toxische Stoffe ausgeschwemmt werden. Eine andere Methode ist die 2:1 Methode, wo man ein Verhältnis Reis und zwei Verhältnisse Wasser hat und die Flüssigkeit komplett verdampft ist.

### Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Das Gericht mit Mandelblättern, Koriander, Erbsen und Sahne beträufeln und bestreuen. Reis mit Koriander anrichten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Miriam Fischer am 27. Juli 2020

# Panierte Schwarzwurzeln, Kartoffel-Lauch-Walnuss-Strudel

## Für zwei Personen

### Für die Schwarzwurzeln:

250 g Schwarzwurzeln	1 Zitrone	1 Ei
3 EL Milch	300 g Butterschmalz	30 g Mehl
30 g Semmelbrösel	Salz	Pfeffer

### Für den Strudel:

1 Packung Blätterteig	200 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Stange Lauch
20 g Walnüsse	2 Eier	100 g Butter
20 g Parmesan	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Radieschensauce:

$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen	100 g Sahne	100 g Crème-fraîche
200 ml Weißwein	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Schwarzwurzeln:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Schwarzwurzeln waschen, schälen und in Salzwasser bissfest blanchieren, dann abseihen und abtropfen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Schwarzwurzeln mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Ei und Milch verquirlen. Schwarzwurzeln in Mehl, Ei-Milch-Mischung und Semmelbrösel panieren. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Schwarzwurzeln goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Strudel:

Butter in einem Topf auslassen, bräunen und auf diese Weise eine Nussbutter herstellen. Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in Scheiben schneiden. In Salzwasser kurz ankochen, dann abgießen.

Lauch putzen, fein schneiden und leicht in einer Pfanne in etwas Rapsöl anbraten. Parmesan reiben. Walnüsse hacken. Einige Walnüsse für die Garnitur beiseitelegen. Gekochte Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ein Ei, Parmesan, gehackte Walnüsse und angeschwitzten Lauch zur Kartoffelmasse geben und alles vermengen. Blätterteig auslegen, mit Nussbutter bestreichen und die Kartoffel-Lauch-Masse auf den Teig geben. Zu einem Strudel einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ei trennen, dabei das Eigelb auffangen.

Eigelb leicht verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

### Für die Radieschensauce:

Radieschen putzen, in Stifte schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Mit Weißwein ablöschen und kurz einreduzieren lassen. Sahne angießen und etwas köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Radieschen-Sahne-Sauce mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche einrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 19. November 2020

# Portobello mit Kartoffel-Püree, Kräuter-Hollandaise

## Für zwei Personen

### Für den Portobello:

2 Portobello-Pilze	$\frac{1}{2}$ mittelgroße rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote	1 kleines Stück Ingwer (5 g)	1 Zweig Basilikum
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 EL Balsamico Essig	100 ml Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer	

### Für das Kartoffelpüree:

4 mehlig. Kartoffeln	50 g getrock. Steinpilze	200 ml Sojamilch
30 g Bio-Margarine	2 Prisen Muskat	$\frac{1}{2}$ TL Salz

### Für den Wildkräutersalat:

150 g Wildkräutersalat	5 kleine Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Schalotte
20 g Pinienkerne	40 ml weißer Balsamico	1 EL Sojasauce
50 ml Gemüsefond	1 TL Senf	50 ml Sonnenblumenöl
50 ml Walnussöl	1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Kräuter-Hollandaise:

2 Schalotten	80 ml Weißweinessig	100 ml veganer Weißwein
<a href="http://kuechenschlacht.zdf.de">kuechenschlacht.zdf.de</a>	4 Zweige Estragon	4 Zweige Kerbel
1 Lorbeerblatt	200 ml Sojasahne	200 ml Gemüsefond
150 g Bio-Margarine	2 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Kala Namak
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 frische Steinpilze	1 TL Margarine	Salz
----------------------	----------------	------

### Für den Portobello:

Die Pilze mit einem Pinsel leicht sauber reiben. Chili klein hacken, Knoblauch und Ingwer reiben. Alle Zutaten, bis auf die Pilze, in einer Schüssel verrühren. Pilze mit der offenen Seite nach oben in eine beschichtete Pfanne legen. Marinade auf beide Pilze gleichmäßig verteilen, ein bisschen von der Marinade auch auf den Boden der Pfanne verteilen, so dass die Pilze sich auch von der unteren Seite vollsaugen können. Pilze 15 Minuten ruhen lassen.

Pilze in der Pfanne anbraten, d.h. anfangs die Hitze hochstellen, dann aber relativ schnell wieder auf mittlere Hitze herunterschalten.

Nach ca. 4-5 Minuten Pilze wenden. Nach ca. 4-5 Minuten wieder wenden und dann jeweils noch mal beide Seiten ca. 2 Minuten braten lassen.

### Für das Kartoffelpüree:

Pilze im Mörser etwas zerstoßen und 5 EL kochendes Wasser darüber geben. Warten bis die Pilze die Flüssigkeit aufgesogen haben und das Ganze mit etwas Sojamilch aufgießen.

Kartoffeln schälen, in kleine Teile schneiden und ca. 20 Minuten in Salzwasser weichkochen. Abgießen und anschließend zerstampfen.

Ggfs. durch ein Sieb streichen. Margarine unterrühren, mit der Sojamilch vermengen, in einem Topf erhitzen. Muskat und Salz hinzugeben.

Steinpilze untermengen, in Margarine anbraten und nochmal abschmecken.

### Für den Wildkräutersalat:

Schalotte abziehen und kleinschneiden. Öle, Essig und Fond, sowie Senf, Sojasauce, Schalotte und Salz, Pfeffer und braunen Zucker in ein hohes Mixgefäß geben und mit einem Mixstab so lange pürieren, bis sich ein homogenes Dressing entwickelt hat.

Kirschtomaten waschen und vierteln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl zart braun rösten. Salat waschen, trockenschleudern, mit dem Dressing übergießen und das Dressing mit den Händen leicht einmassieren.

Tomaten und Kerne darüber streuen.

**Für die Kräuter-Hollandaise:**

Estragon- und Kerbelblätter von den Stielen lösen. Schalotten abziehen, feinwürfeln und mit Weißwein, Weißweinessig und den Kerbel- und Estragonzweigen, sowie dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis etwa 1/3 der Sauce als Reduktion übrigbleiben. Reduktion durch ein feinmaschiges Sieb abseihen. Bio-Margarine schmelzen.

Mehl zu der Margarine geben und gut verrühren.

Leicht köcheln lassen und dann Gemüsefond und Sojasahne dazu gießen. Reduktion dazugeben. Kräuter feinhacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Pilze putzen und in Margarine schwenken. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 02. Dezember 2020

# Portobello-Burger, Guacamole, Sour Cream, Gemüsechips

## Für zwei Personen

### Für die Brötchen:

125 g Mehl	1 EL Trockenhefe	1 Ei
20 Walnusskerne	3 EL Sesam	20 ml Pflanzenöl
8 g Zucker	2 TL Salz	

### Für den Pilz:

4 Portobello Pilze	1 Schalotte	4 EL dunkler Balsamico
1 TL Senf	3 EL neutrales Öl	1 TL Knoblauchpulver
2 TL Liquid Smoke	Chiliflocken	Salz, weißer Pfeffer

### Für die Guacamole:

$\frac{1}{2}$ reife Avocado	$\frac{1}{2}$ Tomate	1 Zitrone, 1 TL Saft
1 EL schwarzer Sesam	Chiliflocken	Salz, weißer Pfeffer

### Für die Senf-Sauce:

3 EL mittelscharfer Senf	2 EL Agavendicksaft
--------------------------	---------------------

### Für die Sour Cream:

100 g Creme Legere	75 g Frischkäse	1 EL Apfelessig
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 TL Knoblauchpulver	Salz, weißer Pfeffer

### Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	25 ml dunkler Balsamico	25 ml roter Portwein
1 TL brauner Zucker	Salz	

### Für das Chutney:

60 g braune Champignons	25 ml dunkler Balsamico	1 TL Olivenöl
1 EL Butter	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Zucker	1 TL eingel. grüne Pfefferkörner	Chiliflocken
Salz	weißer Pfeffer	

### Für die Gemüse-Chips:

100 g Süßkartoffeln	100 g Kartoffel	100 g lila Kartoffeln
Pflanzenöl	Meersalzflocken	

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Apfel	$\frac{1}{2}$ Kopfsalat
---------------------	-------------------------

### Für die Brötchen:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Hefe mit 50 ml lauwarmem Wasser, Öl und Zucker verrühren und 5 Minuten gehen lassen. Ei, Salz und Mehl hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 6 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen.

Ungebackene Burgerbrötchen mit jeweils 8 cm Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Handtuch abdecken, 8 Minuten ruhen lassen.

Eiweiß leicht aufschlagen und Burgerbrötchen damit bestreichen. Mit etwas Sesam bestreuen und im heißen Ofen 15 Minuten goldbraun backen.

### Für den Pilz:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel zusammen mit Balsamico, Senf, 2 EL Öl, Knoblauchpulver, Liquid Smoke, Chili, Salz und Pfeffer verrühren. Portobellos putzen, mit der Marinade einreiben und 20 Minuten ziehen lassen.

In einer Grillpfanne 1 EL Öl erhitzen und die Portobellos je 6-8 Minuten von beiden Seiten anbraten.

### Für die Guacamole:

Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entnehmen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit einer Gabel in der Schüssel zerdrücken, Zitronensaft, Tomatenwürfel und Sesam dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Senf-Sauce:**

Senf mit Agavendicksaft verrühren.

**Für die Sour Cream:**

Crème Legère mit Frischkäse, Apfelessig, Zitronensaft, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verrühren.

**Für die Zwiebeln:**

Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Balsamico, Portwein, Salz und Zucker in einem kleinen Topf mischen. Köcheln lassen bis eine sirupartige Flüssigkeit entsteht. Dann die Zwiebeln hinzugeben und ziehen lassen.

**Für das Chutney:**

Champignons putzen, würfeln und in einer Pfanne mit dem Vanillemark scharf anbraten. Butter, Zimt, Chili, Pfefferkörner und den Zucker untermischen. Zucker 2 Minuten karamellisieren lassen und anschließend mit dem Balsamico ablöschen. Köcheln lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Mit Salz abschmecken.

**Für die Gemüse-Chips:**

Mit einem Hobel das Gemüse in ca. 0,3 cm dicke Scheiben schneiden.

Gemüsechips in einem Topf mit Öl frittieren, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

**Für die Garnitur:**

Auf die untere Brötchenhälfte kommt zunächst eine Schicht Sour Cream, danach Eisbergsalat, der gegrillte, marinierte Portobello, Guacamole, Apfelscheiben und marinierte Zwiebeln. Zum Schluss die obere Brötchenhälfte noch mit der süßen Senf-Sauce bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ann-Kristin Seidler am 08. September 2020

# Ravioli, Kürbis-, Spinat-Füllung, Hokkaido-Soße, Pilze

## Für zwei Personen

<b>Für den Nudelteig:</b>	150 g Semola di grano duro	50 g Weizenmehl, Typ 405
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Spinatpulver	
<b>Für die Füllung:</b>	250 g Hokkaido-Kürbis	50 g Blattspinat
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer
<b>Für die Sauce:</b>	250 g Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone
1 cm Ingwer	Piment-d'Espelette	Salz
<b>Für die Kräuterseitlinge:</b>	3 Kräuterseitlinge	20 g Butter
Salz		
<b>Für die Crème fraîche:</b>	2 EL Crème-fraîche	1 Zweig Rosmarin
Salz		

## Für den Nudelteig:

Für den Teig Semola, Weizenmehl, Salz und 90 ml Wasser vermengen und gut verkneten. Teig halbieren und eine Hälfte mit Spinatpulver einfärben. Beide Teighälften für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank geben.

## Für die Füllung:

Kürbis putzen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Dann reiben und in Butter anschwitzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sobald der Kürbis weich ist, mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Spinat hinzugeben und ebenfalls anschwitzen bis er zusammenfällt. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Beide Teige auf Stufe Null ausrollen. Teige mit Wasser bestreichen und abwechselnd schichten. Auf diese Weise 8-10 Lagen herstellen. Dann jeweils eine 5 mm dünne Scheibe abschneiden und mit der Nudelmaschine bis Stufe 6 ausrollen. Kreise aus dem Teig ausstechen und abwechselnd Kürbis- und Spinatfüllung mittig auf die Teigkreise geben, gut verschließen und in Salzwasser al dente garen.

## Für die Sauce:

Kürbis putzen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Kürbis in Spalten schneiden und entsaften. Kürbissaft auffangen und in einer Sauteuse reduzieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ingwer reiben.

Kürbissud mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Ingwer, Piment d'Espelette und Salz abschmecken.

## Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge putzen, halbieren und würfeln. Langsam in Butter goldbraun braten. Mit Salz würzen.

## Für die Crème fraîche:

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und diese fein hacken. Mit Crème fraîche verrühren und mit Salz würzen. Creme als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 16. November 2020



# Ravioli, Safran-Schaum, Waldpilzen, Gemüse, Maroni-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Füllung:

1 kleine Burrata	20 g Parmesan	0,1 g Safran
Salz	Pfeffer	

### Für die Ravioli:

200 g Pasta Mehl	2 Eier	Mehl
1 EL Olivenöl	1 TL Kurkumapulver	1 TL Salz

### Für das Maroni-Püree:

200 g vorgegarte Maronen	100 ml Schlagsahne	100 ml Gemüsefond
1 EL trockener Sherry	1 TL Crema di Balsamico	Salz, Pfeffer

### Für die Pilze:

150 g gemischte Waldpilze	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
---------------------------	-------------	---------------

### Für das Gemüse:

1 kleine gelbe Zucchini	5 gelbe Cocktailtomaten	Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------------------	---------------

### Für den Safran-Schaum:

100 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	0,1 g gemahlener Safran
1 Prise Salz		

### Für die Walnüsse:

10 Walnusskerne	2 EL Zucker	1 EL Butter
-----------------	-------------	-------------

**Für die Füllung:** Den Safran in 2-3 Esslöffel Wasser einweichen. Parmesan reiben.

Burrata klein schneiden und mit Safran, 3 EL Parmesan und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

**Für die Ravioli:** Mehl, Ei, Salz und Olivenöl in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Danach für 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig mit der Küchenmaschine und dem passenden Pasta-Aufsatz dünn ausrollen und auf der bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten. Kreise ausstechen, mit je einem Teelöffel der Füllung belegen und zu runden Ravioli formen. Gut verschließen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garkochen.

**Für das Maroni-Püree:** Maronen, Gemüsefond, Schlagsahne, Sherry, Balsamicocreme, Salz und Pfeffer aufkochen und danach in einem Multi Zerkleinerer zu einem feinen Püree verarbeiten. Zum Anrichten in einen Spritzbeutel geben.

**Für die Pilze:** Pilze putzen und halbieren. Butter in einer heißen Pfanne zerlassen und Pilze darin 3-4 Minuten anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Gemüse:** Zucchini waschen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Diese mit den Tomaten in einer heißen Pfanne in etwas Öl etwa 5 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Safran-Schaum:** Safran, Sahne, Gemüsefond und Salz in einem Topf aufkochen, ein paar Minuten köcheln lassen und vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen.

**Für die Walnüsse:** Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Walnüsse grob hacken und zur Butter-Zucker-Mischung in die Pfanne geben. 1-2 Minuten gemeinsam anbraten und abkühlen lassen.

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

Katharina Ley am 25. November 2020

# Risoni, Portobello-Gorgonzola-Soße, Tomate, Bohnen-Taler

## Für zwei Personen

### Für die Risoni:

250 g Risoni	200 g Portobello	1 Schalotte
200 g Gorgonzola	100 ml Sahne	100 ml Gemüsefond
2 Walnüsse	Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Tomate:

1 Coeur-de-Boeuf Tomate	2 EL Honig	50 ml Weißweinessig
Salz	Pfeffer	

### Für den Taler:

150 g weiße Bohnen	50 g Walnüsse	20 g Parmesan
20 g Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Risoni:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Risoni mit Wasser abspülen und in kochendes Wasser geben. Portobello Pilze putzen, Schalotte abziehen und beides in kleine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Nach und nach etwas Gorgonzola dazu geben und auch mit einkochen lassen.

Risoni abschütten, mit kaltem Wasser übergießen anschließend in die eingekochte Gorgonzolasauce geben und unterheben. Mit Walnüssen garnieren.

### Für die Tomate:

Tomate waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Etwas Weißweinessig mit Honig in einem kleinen Topf aufkochen lassen und die Tomatenscheiben darin etwas ziehen lassen.

### Für den Taler:

Bohnen abtropfen lassen und mit den Walnüssen in einem Mixer pürieren. Parmesan reiben und unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen backen. Das Weiße Bohnenmus ausstechen und noch mal kurz durch heiße Butter in einer Pfanne ziehen und kross werden lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 10. September 2020

# Rösti-Pilz-Türmchen, Rahm-Kräuterseitlinge, Pilz-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

200 g Pfifferlinge	150 g Pflücksalat	1 Schalotte
20 g getrock. Aprikosen	1 Bund Schnittlauch	20 g Dijon-Senf
100 ml Weißweinessig	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

**Für die Rösti:**

10 festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Ei
20 g Mehl	100 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für die Pilze im Türmchen:**

200 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte	100 ml Sahne
100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für den Salat:**

Die Pfifferlinge gründlich putzen.

Schalotte abziehen und fein Würfeln. Pfifferlinge in etwas Öl andünsten und nach etwa zwei Minuten Schalotten dazugeben und diese auch noch mal etwa zwei Minuten andünsten. Salat waschen, trockenschleudern, Aprikosen fein würfeln. Aus Essig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Salat mit den Pfifferlingen und Aprikosen in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette übergießen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Zum Salat geben.

**Für die Rösti:**

Kartoffeln schälen und raspeln. Kartoffeln mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer mischen und in einer Pfanne mit Öl goldgelb ausbacken.

**Für die Pilze im Türmchen:**

Kräuterseitlinge putzen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erwärmen, Schalotte abziehen, kleinhacken und darin dünsten.

Pilze hinzugeben. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und einkochen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Röstieturm mit abwechselnd Rösti und Pilzmischung schichten. Den Salat dazu anrichten und servieren.

Tim Löffler am 08. September 2020

# Sellerie-Suppe mit Sojamilch-Schaum, Sellerie-Pralinen

## Für zwei Personen

### Für das Selleriesüppchen:

300 g Sellerieknolle	1 festk. Kartoffel	1 weiße Zwiebel
100 ml veganer Weißwein	750 ml Gemüsefond	200 ml Soja-Sahne (16%)
200 ml Mandeldrink	1 Zitrone, 20 ml Saft, Abrieb	20 ml Apfelessig
2 TL instant Gerstenkaffee	Olivenöl	Zucker
1 Muskatnuss	Salz	Weißer Pfeffer

### Für den Milchschaum:

100 ml Sojamilch	20 ml naturtrüber Apfelsaft	1 TL Zimt
------------------	-----------------------------	-----------

### Für die Selleriepralinen:

200 g Knollensellerie	1 Apfel	1 EL Apfelessig
1 EL veganes Ei-Ersatz-Pulver	5 EL Mehl	Pankomehl
1 Zitrone, 1 EL Abrieb	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Selleriewürfel:

200 g Knollensellerie	1 TL dunklen Balsamicoessig	1 TL Ahornsirup
Öl	Salz	Pfeffer

### Für das Karottenpüree:

300 g Karotten	2 Kartoffeln	1 Schalotte
20 g Ingwer	1 Packung Soja-Sahne	50 ml Sherry
50 ml Karottensaft	50 ml Orangensaft	100 ml Gemüsefond
Öl	1 Vanilleschote	Rosa Pfeffer
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Nuss-Crunch:

1 Packung Macadamia	1 Packung Haselnüsse	1 Prise Salz
---------------------	----------------------	--------------

### Für die eingelegten Cranberrys:

100 g frische Cranberrys	200 ml naturtrüber Apfelsaft	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	3 TL Agar-Agar	

### Für die frischen Cranberrys:

50 g frische Cranberrys	½ Zitrone, Saft	20 g vegane Margarine
20 g Puderzucker		

### Für das Selleriesüppchen:

Die Sellerieknolle waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Kartoffel und Zwiebel ebenso verfahren. Wenig Olivenöl in einen Topf geben, darin den gewürfelten Sellerie, die Kartoffel und die Zwiebel auf kleiner Flamme glasig schwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und auf hoher Flamme aufkochen lassen. Sobald die Suppe kocht auf mittlere Flamme zurückdrehen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Wenn der Sellerie und die Kartoffel verkocht sind, die Soja-Sahne zugeben, mit Salz, weißen Pfeffer, Zucker, Muskat und ein wenig Weißwein und Apfelessig abschmecken, im Mixer pürieren und durch ein gröberes Sieb gießen. Dabei die Suppe unter dem Sieb mit einem Topf auffangen. Topf mit der aufgefangenen Suppe auf den Herd stellen und den Mandeldrink dazugeben. Erneut Mixen und durch ein Sieb geben. Gerstenkaffee in die Suppe geben und gut verrühren.

### Für den Milchschaum:

Sojamilch mit dem Apfelsaft und dem Zimt kurz erhitzen und anschließend mit einem Mixer aufschäumen. Schaum auf die Selleriesuppe geben.

**Für die Selleriepralinen:**

Sellerie und Apfel schälen und fein reiben. Veganen Ei Ersatz mit 2 EL Wasser vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Apfelessig und etwas Zitronenabrieb würzen und mit dem Ei-Ersatz und 3 EL Mehl vermengen.

Aus der entstandenen Masse Kügelchen formen und diese in Pankomehl wenden. Bei 170 Grad in der Fritteuse in Pflanzenfett 2-3 Minuten frittieren. Anschließend Anrichten.

**Für die Selleriewürfel:**

Sellerie schälen, vierteln, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Selleriewürfel darin unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten bei hoher Hitze rundherum goldbraun braten. Essig mit Ahornsirup im Schälchen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Selleriewürfel mit Ahornsirup-Mischung ablöschen, kurz einköcheln lassen und zur Seite stellen.

**Für das Karottenpüree:**

Schalotte abziehen. Schalotte, Kartoffeln, Ingwer und die Karotten schälen und fein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die gewürfelten Zutaten scharf anbraten. Mit Sherry ablöschen und mit Karottensaft, Orangensaft und Gemüsefond aufgießen. Vanilleschote in das Gemüse legen und das ganze 10 Minuten köcheln lassen. Rosa Pfeffer zerstoßen und am Ende dazugeben. Das Ganze mit der Soja Sahne pürieren und durch ein Sieb geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für den Nuss-Crunch:**

Nüsse in einem Multi-Zerkleinerer zerkleinern und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braun rösten. Danach mit einer Prise Salz würzen und beiseitestellen.

**Für die eingelegten Cranberrys:**

Cranberrys halbieren. Apfelsaft mit den Kräutern einmal aufkochen und Cranberrys hinzugeben. 10 Minuten auf niedrigster Flamme köcheln lassen. 2-3 eingelegte Cranberrys herausnehmen und zur Seite stellen.

Thymian und Rosmarin aus der Flüssigkeit nehmen und die Flüssigkeit mit den Beeren pürieren und durch ein Sieb geben. Danach kurz aufkochen und Agar-Agar hinzugeben, aufkochen und auf ein Blech geben und kaltstellen. Kurz vor dem Anrichten noch einmal Mixen und anrichten.

**Für die frischen Cranberrys:**

Cranberrys halbieren und mit Puderzucker bestäuben und beiseitestellen.

Nach 10 Minuten in einer Pfanne Margarine zerlassen und die Beeren mit Puderzucker in der Pfanne anschwemmen. Mit Zitronensaft kurz ablöschen und anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 02. Dezember 2020

# Steinpilz-Ravioli mit Parmesan-Schaum und Salbei-Butter

## Für zwei Personen

### Für den Ravioliteig:

120 g Weißmehl, Typ 405	30 g Hartweizengries	$\frac{1}{2}$ Ei, 30 g
3 Eigelbe	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	2 g Salz

### Für die Füllung:

15 g getrock. Steinpilze	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Speck, am Stück
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 EL Paniermehl	2 EL Parmesan
2 EL Ricotta	Sahne	1 EL Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

### Für die Steinpilze:

4 frische Steinpilze	Olivenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	----------	---------------

### Für den Schaum:

150 ml Milch	30 g Parmesan	Lecithin
Salz	weißer Pfeffer	

<b>Für die Salbei-Butter:</b>	15 kleine Salbeiblätter	100 g Butter
-------------------------------	-------------------------	--------------

<b>Für die Garnitur:</b>	2 EL Parmesan	Wildkräuter
--------------------------	---------------	-------------

**Für den Ravioliteig:** Drei Eier trennen. Mehl mit dem Hartweizengrieß, einem halben Ei, Eigelb, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Knethaken langsam verrühren. Ggf. mit etwas warmen Wasser nachhelfen.

**Für die Füllung:** Die getrockneten Pilze einweichen und abtrocknen.

Olivenöl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Steinpilze und Speck grob klein schneiden und anbraten. Hitze reduzieren. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilie kurz mitdämpfen, alles herausnehmen und in einer Küchenmaschine zerkleinern. Parmesan reiben. Zu der Masse Paniermehl, Parmesan, Ricotta, Sahne, einem Spritzer Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer geben, vermischen und kühl stellen.

Teig portionsweise und gut bemehlt in dünne Lagen ausrollen. Eine Lage auf ein Nudelbrett für Ravioli legen und die Füllung mit einem Spritzbeutel aufspritzen. Zweite Lage darüberlegen und mit dem Nudelholz darüber rollen. Ravioli herausnehmen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Pilzabschnitte, Einweichwasser dazugeben und gut salzen. Die Ravioli in mehreren Portionen ins sprudelnde Wasser geben und bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Steinpilze:** Steinpilze putzen, längs halbieren und in einer Grillpfanne mit Olivenöl anbraten. Salzen und pfeffern.

**Für den Schaum:** Parmesan reiben. Milch in einem Topf erwärmen und Parmesan zugeben. Parmesan schmelzen lassen, dann abseihen und mit Lecithin in einem schmalen, hohen Gefäß mit einem Pürierstab aufschäumen.

### Für die Salbei-Butter:

Salbei und Butter in der Pfanne erwärmen, bis die Salbeiblätter leicht geröstet sind. Ravioli durch die heiße Salbeibutter ziehen.

**Für die Garnitur:** Wildkräuter abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Parmesan hobeln.

Ravioli kreisförmig anrichten, Schaum und Pilze dazwischen garnieren, mit Parmesanhobeln bestreuen und servieren.

Miriam Fischer am 08. September 2020

# Tagliatelle, Portobello, Gorgonzola, Tomaten-Bohnen-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

200 g Mehl	2 Eier	2 EL Rapsöl
Mehl	Salz	

### Für den Sud:

1 Portobello Pilz	1 Schalotte	100 ml Weißwein
100 ml Geflügelfond	50 g Parmesan	2 EL Gorgonzola
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Rapsöl	

### Für den Salat:

1 Coer de Boef Tomate	3 EL weiße Bohnen	$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	30 g Walnüsse
2 EL heller Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für den Chip:

20 g Parmesan

### Für den Nudelteig:

Das Mehl mit Eiern, Öl und etwas Salz zu einem Teig kneten und im Kühlschrank ruhen lassen. Danach mit einer Nudelmaschine hauchdünn ausrollen und auf der Arbeitsfläche auslegen. Zusammenfallen und per Hand die Tagliatelle in etwa 1cm breite Streifen schneiden. Anschließend auseinanderlegen und in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausholen und abtropfen lassen.

### Für den Sud:

Schalotten abziehen, fein schneiden, Pilz putzen, in Streifen schneiden und mit etwas Öl anbraten. Mit Weißwein und Fond ablöschen. Ca. 5-10 Minuten einreduzieren lassen. Parmesan reiben. Gorgonzola einrühren, Parmesan unterheben und gehackte Petersilie hinzugeben. Zum Schluss die Tagliatelle darin die Flüssigkeit aufsaugen lassen.

### Für den Salat:

Tomate in heißem Wasser blanchieren, Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden. Weiße Bohnen hinzugeben. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, ganz fein hacken und ebenso dazugeben.

Anschließend mit Olivenöl und Essig marinieren. Petersilie und Walnüsse kleinhacken und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Für den Chip:

Parmesan auf ein Backblech reiben und ca. 3 Minuten bei 150 Grad im Ofen backen. Anschließend rausnehmen und abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 10. September 2020

# Topfen-Knödel mit Marillen-Röster

## Für zwei Personen

### Für den Knödel:

70 g Hartweizengrieß	250 g Topfen (20%)	1 Ei
10 g weiche Butter	1 Schuss Strohrum	2 EL Semmelbrösel
1 Stange Zimt	30 g Butter	30 g Semmelbrösel
Salz		

### Für den Marillentröster:

250 g frische Marillen	1 Orange, Zeste	1 Zitrone, (Saft, Zeste)
1 Schuss Amaretto	25 g Kristallzucker	

### Für die Garnitur:

1 Pfirsich	1 Zweig frische Minze	Puderzucker
------------	-----------------------	-------------

### Für den Knödel:

Die weiche Butter mit dem Ei, Topfen, Semmelbrösel und Grieß vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend daraus Knödel formen und im siedenden Salzwasser mit Zimtstange und Rum ca. 12-15 Minuten köcheln lassen. Herausheben und abtropfen lassen. Brösel und Butter in einer Pfanne goldbraun anrösten und Knödel darin wälzen.

### Für den Marillentröster:

Marillen waschen, abtrocknen, halbieren und den Kern entfernen.

Orangen- und Zitronenzeste herunterschneiden. Etwas Wasser mit Zesten, Zucker und Zitronensaft aufkochen. Marillen dazu geben und langsam einkochen lassen. Zesten entfernen, mit Amaretto verfeinern.

Vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen.

### Für die Garnitur:

Pfirsich waschen und fächerartig aufschneiden. Marillen in tiefe Teller geben, Knödel darauf setzen und mit Butterbrösel, Minze und Puderzucker garnieren und servieren.

Katharina Ley am 11. November 2020



## Zweierlei Ravioli mit Kürbis- und Rote-Bete-Füllung

### Für zwei Personen

#### Für den Ravioliteig:

3 Eier	1 EL Olivenöl	200 g Pastamehl
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	

#### Für die Rote-Bete-Füllung:

100 g vorgeg. Rote Bete	1 Zitrone	75 g Walnüsse
100 g Ziegenfrischkäse	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian	5 Zweige Thymian
2 EL Semmelbrösel	Kümmel	Salz, Pfeffer

#### Für die Kürbisfüllung:

1 Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Orange	50 g Butter	75 g Parmesan
200 ml Orangensaft	50 ml trockener Weißwein	1 Muskatnuss
20 g rosa Pfefferkörner	Salz	

#### Für die Butter:

500 g Butter	1 Bund Thymian
--------------	----------------

#### Für die Rote Bete:

2 Knollen Rote Bete	30 ml Mirin	30 ml Reissessig
10 g Ingwer	10 g frischer Kurkuma	1 Sternanis
1 Lorbeerblatt	5 Senfkörner	Salz, Pfeffer

#### Für die Kürbiskügelchen:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	300 ml Gemüsefond	4 EL Ahornsirup
Salz	Pfeffer	

#### Für den Ravioliteig:

Den Hartweizen durch ein Sieb in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde bilden. Eier trennen. Eigelbe in die Mulde geben. Kurkuma, Olivenöl und Salz dazugeben. Den Teig anschließend grob mit den Händen kneten und 2 Eiweiße hinzugeben. Weiterkneten, bis der Teig eine feuchte, aber gute Konsistenz erhält.

Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Danach mit Hilfe einer Nudelmaschine möglichst dünn ausrollen und ca.

8 cm große Kreise ausstechen.

#### Für die Rote-Bete-Füllung:

Walnüsse in einer Pfanne anrösten, diese anschließend zerhacken.

Zitronenthymian und Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Halbieren und Saft auspressen. Rote Bete mit einem Mixstab pürieren, Ziegenfrischkäse hinzugeben und verrühren. Die Masse mit Kümmel, Salz, Pfeffer, Zitronenthymian, Thymian und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Walnüsse und die Semmelbrösel dazugeben. Masse mit einem Schuss Zitronensaft abschmecken und etwas ruhen lassen.

#### Für die Kürbisfüllung:

Zitrone und Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Parmesan reiben. Muskatnuss reiben. Kürbis halbieren, entkernen und die Schale entfernen. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In zerlassener Butter andünsten. Kürbis dazugeben und kurz stark anbraten, sodass Röstaromen entstehen. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze ohne Deckel weitere 5 Minuten braten. Orangensaft dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Danach fein pürieren. Rosa Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Pfeffer mit Zitronenabrieb, Orangenabrieb und Parmesan zur Masse dazugeben. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Teigkreise auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Abwechselnd Rote-Bete- und Kürbis-Füllung mittig

auf den Teigkreisen platzieren, zu Ravioli formen und fest verschließen. Ravioli in Salzwasser al dente garen, dann abseihen und abtropfen lassen.

**Für die Butter:**

Butter in einem Topf auslassen. Thymian abrausen, trockenwedeln und großzügig zur Butter geben.

**Für die Rote Bete:**

Rote Bete schälen und dünn hobeln. Ingwer und Kurkuma schälen und grob hacken. Lorbeerblatt abzupfen. 200 ml Wasser mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, Kurkuma, einer Prise Salz und Zucker in einem Topf aufkochen.

Topf vom Herd ziehen und die rote Bete einlegen und ziehen lassen.

Rote Bete aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Trichterform anrichten.

**Für die Kürbiskügelchen:**

Aus dem Fleisch des Hokkaido-Kürbisses mit einem Kugelausstecher (2,5 cm Durchmesser) Kugeln ausstechen. Kugeln in Gemüsefond sanft bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen. Eine Pfanne erhitzen und Ahornsirup hineingeben, die Kügelchen darin kurz schwenken und anbraten. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 18. November 2020

# Vorspeisen

# Dreierlei Ziegenkäse auf Rote-Bete-Carpaccio und Rucola

## Für zwei Personen

### Für den Ziegenkäse:

1 Rolle Ziegenkäse	4 Scheiben Bacon	1 kleine Zucchini
2 Feigen	2 EL Honig	Öl
Salz	Pfeffer	

### Für das Rote-Bete-Carpaccio:

1 Knolle Rote Bete	2 EL Feigenessig	2 EL Weißweinessig
1 EL Senf	1 Bund Rucola	1 Msp. Lecithin
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 rote Zwiebel	2 EL Balsamicoessig	1 Prise Zucker
Öl, zu, Frittieren	Salz	Pfeffer

### Für den Ziegenkäse:

Die Ziegenkäserolle in sechs dicke Scheiben schneiden. Zwei davon in Bacon einwickeln und diese in einer Pfanne ohne Fett anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini von den Enden befreien und mit einem Hobel dünne Längsstreifen hobeln. Zwei weitere Ziegenkäsetaler in Zucchinistreifen einwickeln, in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Feigen in kleine Würfeln schneiden. Die letzten zwei Ziegenkäsetaler von beiden Seiten in der gleichen Pfanne anbraten und herausnehmen. Die Feigenwürfel in derselben Pfanne scharf anbraten, schwenken und herausnehmen. Die Ziegenkäsetaler mit Honig beträufeln, Feigenstücke darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Rote-Bete-Carpaccio:

Rote Bete in sehr feine Scheiben schneiden und flach auf einem Teller ausbreiten. Ein paar Scheiben für die Garnitur zurückbehalten.

Olivenöl, Senf, Feigen- und Weinessig mit Lecithin zu einer Vinaigrette mixen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rote Bete mit etwas Vinaigrette beträufeln.

Rucola abbrausen, trockenwedeln und mit der restlichen Vinaigrette vermengen. Rucola auf der Roten Bete verteilen und Dreierlei Ziegenkäse darauf anrichten.

### Für die Garnitur:

Die übrigen rote Bete Scheiben in Öl zu Chips frittieren.

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Balsamicoessig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und die Zwiebeln darin einlegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Rote Bete Chip und roten Zwiebeln garnieren und servieren.

Daniel Bürger am 15. September 2020

# Fenchel, Fenchel-Salat, Fenchel-Soße und Fenchel-Ragout

## Für zwei Personen

### Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle                      10 ml Olivenöl                      Salz

### Für den Fenchelsalat:

150 g Fenchel                      1 Zitrone                      2 EL Olivenöl  
Salz

### Für die Fenchelsauce:

100 g Fenchel                      125 g Dosen-Tomaten                      1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe                      3 cl Calvados                      2 EL Olivenöl  
1 Prise Zucker                      Salz                      Pfeffer

### Für das Fenchelragout:

100 g Fenchel                      1 Schalotte                      100 ml Orangensaft  
2 cl Raki                      2 EL Olivenöl                      Salz

### Für die Garnitur:

Fenchelgrün                      1 Schalotte                      1 Orange  
40 g Pinienkerne

## Für den Fenchel:

Den Fenchel putzen, Blätter ablösen und diese salzen und leicht mit Öl beträufeln. Marinierte Blätter in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Beutel mit Fenchel im kochenden Wasser ca. 10 Minuten garen. Anschließend den Fenchel aus dem Beutel nehmen und halbieren.

Eine Hälfte des Fenchels in einer Grillpfanne gleichmäßig braten, die andere Hälfte unter einer Räucherglocke mit einer Räucherpistole räuchern. Den gegrillten Fenchel mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

## Für den Fenchelsalat:

Fenchel putzen und quer in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 1 Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren, Fenchel damit marinieren und ca. 25 Minuten ziehen lassen.

## Für die Fenchelsauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Fenchel putzen und ebenfalls würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel, Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Mit Calvados ablöschen, dann die Tomaten dazugeben. Alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Anschließend fein pürieren, dann durch ein feines Haarsieb passieren.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für das Fenchelragout:

Fenchel putzen. Schalotte abziehen. Beides würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Mit Raki ablöschen und reduzieren lassen. Mit Orangensaft aufgießen und stark reduzieren lassen. Mit Salz abschmecken.

## Für die Garnitur:

Schalotte abziehen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Orange schälen und Filets ausschneiden. Fenchel-Variation mit Fenchelgrün, Schalotte, Orangenfilets und Pinienkerne garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 20. Oktober 2020

# Gebratener Zander mit Paprikakraut und Riesling-Schaum

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

400 g Zanderfilet	1 Knoblauchzehe	25 g Butter
1 Zweig Thymian	Mehl	Olivenöl, Salz

### Für das Paprikakraut:

1 kleine Kartoffel	2 rote Paprikaschoten	200 g mildes Sauerkraut
$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	1 EL Butter	1 EL Schweineschmalz
200 ml Gemüsefond	1 TL Delikatess Paprika	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer

### Für den Schaum:

1 Bananen-Schalotte	100 ml Sahne	100 ml Riesling
150 ml Fischfond	Rapsöl	Lecithin
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

4 Stangen Wildspargel	Einige Kapern	Butter
Salz	Pfeffer	

### Für den Fisch:

Das Zanderfilet mit kaltem Wasser abspülen, mit einem Küchentuch abtrocknen und Gräten entfernen. Fisch in zwei Stücke teilen. Haut einritzen und mit etwas Mehl bestäuben. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und Olivenöl dazugeben. Fisch auf der Hautseite hineinlegen und 2-3 Minuten knusprig braten. Filets vorsichtig umdrehen. Thymian, Knoblauch und Butter hinzugeben. Pfanne von der Herdplatte ziehen und den Fisch 1-2 Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Salzen.

### Für das Paprikakraut:

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in grobe Stücke schneiden. Diese zusammen mit dem Fond in einen Mixer geben und sehr fein pürieren.

Den Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen.

Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Paprikapulver untermischen, Paprikasaft (von oben) dazu gießen und Zucker hinzufügen. Sauerkraut hinzufügen. Kartoffel schälen, fein reiben und unterrühren. Das Kraut unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten leise kochen lassen. Butter unter das Kraut rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Schaum:

Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen. Fischfond und Sahne zugießen und alles offen um die Hälfte reduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Lecithin zur Riesling-Sauce geben und alles mit dem Pürierstab aufschäumen.

### Für die Garnitur:

Kapern in der Fritteuse frittieren. Wildspargel ca. 1 Minute in einer heißen Bratpfanne mit Butter anbraten, anschließend salzen und pfeffern.

Zander auf dem Kraut platzieren und Riesling-Schaum darum verteilen.

Frittierte Kapern und Wildspargel daraufsetzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Miriam Fischer am 28. Juli 2020

# Karotten-Mango-Kokos-Suppe mit 'Surf and Turf' - Spieß

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

300 g Karotten	1 reife Mango	1 Mango
20 g Ingwer	1 milde Chilischote	1 Zwiebel
2 Limetten	500 ml Kokosmilch	1 Liter Gemüsefond
3 EL Currypulver	5 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

### Für den Spieß:

100 g Hähnchenbrust	4 Garnelen	2 Knoblauchzehen
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

### Für den Sesam-Chip:

2 Blätter Filoteig	1 Ei	5 EL weiße Sesamsaat
5 EL schwarze Sesamsaat		

### Für die Garnitur:

1 Bund Koriander	Öl
------------------	----

## Für die Suppe:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen und würfeln. Ingwer schälen und hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls hacken. Chilischote waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Karotten, Zwiebel, Chili und Ingwer darin anbraten, dann mit Fond ablöschen. Alles 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, geschnittene, frische Mango und Mango aus der Dose hinzugeben und eine weitere Minuten kochen lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren. Kokosmilch einrühren und Suppe bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Limetten halbieren und Saft auspressen. Suppe vor dem Servieren mit Limettensaft, Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für den Spieß:

Garnelen putzen, waschen und trockentupfen. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. Garnelen, Fleisch und Knoblauch in eine Pfanne geben und in etwas Öl anbraten. Garnelen und Fleisch aus der Pfanne nehmen und abwechselnd auf Holzspieße spießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Sesam-Chip:

Filoteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb verquirlen und Teig damit bestreichen. Dann mit Sesam bestreuen und ca. 5-10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Auskühlen lassen und in Chips brechen.

## Für die Garnitur:

Öl in einem Topf erhitzen, Korianderblättchen abzupfen und diese im heißen Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe mit Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Pieczyk am 29. September 2020

# Lachs-Tatar mit Wachtelei, Frischkäse-Creme, Mango, Avocado

## Für zwei Personen

<b>Für das Tatar:</b>	1 Lachsfilet (200 g)	1 frische Chilischote
1 Zitrone	1 EL schwarzer Sesam	3 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	Salz	
<b>Für Mango und Avocado:</b>	1 reife Avocado	1 kleine rote Zwiebel
1 frische Chilischote	1 frische Mango	1 Zitrone, Salz
<b>Für den Wasabi-Schaum:</b>	150 ml Milch	100 ml Schlagsahne
1 EL Wasabi-Paste	Salz	
<b>Für die Frischkäse-Creme:</b>	1 Zitrone	200 g Frischkäse, vollfett
100 ml Schlagrahm	Salz	
<b>Für das Wachtelei:</b>	2 Wachteleier	1 Ei
3 EL Weizenmehl	3 EL Semmelbrösel	

## Für das Tatar:

Den Lachs abbrausen, trockentupfen, parieren und in mittelgroße, gleichmäßige Stücke schneiden. Sesam in einer Pfanne rösten.

Chilischote entkernen und kleinhacken. In einer Schüssel den Fisch mit Sojasauce, Chili, Sesamöl und Sesam würzen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken und ziehen lassen.

Lachs gehört zu den beliebtesten Fischarten. Der WWF rät dazu, beim Kauf genau hinzusehen. Eine gute Wahl ist wildgefangener Lachs aus Alaska oder Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur. Weniger empfehlenswert ist mit Stellnetzen gefangener Lachs aus dem Nordwestatlantik.

## Für Mango und Avocado:

Mango und Avocado schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. Rote Zwiebel abziehen, fein würfeln und in kochendem Wasser blanchieren.

Zwiebeln abtropfen und zur Mango und Avocado Mischung geben. Mit Chili, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

## Für den Wasabi-Schaum:

Milch mit Sahne aufkochen lassen und Wasabi unterrühren. Mit Salz abschmecken, in ein hohes Gefäß geben und vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufschäumen.

## Für die Frischkäse-Creme:

Frischkäse in eine Rührschüssel geben, Saft einer halben Zitrone dazugeben und wenn nötig mit etwas Sahne zu einer glatten Masse rühren. Mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

## Für das Wachtelei:

Wachteleier 2 Minuten in kochendem Wasser kochen, direkt in kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Eier vorsichtig pellen, trockentupfen und mit Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren. In heißer Fritteuse (ca. 200 Grad) goldbraun backen. Mit etwas Salz bestreuen und zum Dekorieren in der Mitte halbieren.

Auf einem großen Teller einen mittelgroßen Servierring platzieren.

Zunächst eine ca. 1cm dicke Schicht an Frischkäse in den Ring streichen.

Mit Avocado-Mango-Mischung bedecken und schließlich den Lachs als oberste Schicht anrichten. Halbiertes Wachtelei auf dem Tartar drapieren.

Den Wasabischaum um das Tartar herum anrichten und servieren.

Katharina Ley am 10. November 2020



# Ravioli mit Salbei-Butter und gerösteten Walnüssen

## **Für zwei Personen**

### **Für den Ravioli-Teig:**

200 g Pastamehl  
3 Eier  
1 EL Olivenöl  
 $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma  
1 Prise Salz

### **Für die Nussbutter:**

250 g Butter

### **Für die Champignon-Füllung:**

125 g braune Champignons  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Schalotte  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone  
1 Ei  
50 g Ricotta  
50 g Parmesan  
1 Zweig glatte Petersilie  
1 Zweig Thymian  
1 Muskatnuss  
Butter  
Salz  
Pfeffer

### **Für die Ziegenkäse-Füllung:**

$\frac{1}{2}$  reife Birne  
150 g Ziegenfrischkäse  
50 g Walnusskerne  
 $\frac{1}{2}$  TL Honig  
1 Zweig Rosmarin  
1 EL Semmelbrösel  
1 EL rosa Pfefferkörner  
Salz

### **Für die Salzeibutter:**

2 Zweige Salbei  
Salz

### **Für die Walnüsse:**

20 g Walnusskerne

## **Für den Ravioli-Teig:**

Das Pastamehl durch ein Sieb in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde bilden. Die drei Eier trennen und die Eigelbe in die Kuhle des Mehls geben. Dazu Kurkuma, Olivenöl und Salz hinzufügen.

Anschließend den Teig grob mit den Händen kneten und 2 Eiweiße hinzugeben. Weiterkneten, bis der Teig eine feuchte aber gute Konsistenz erhält.

Den Teig in Klarsichtfolie einrollen und 10 Minuten in den Kühlschrank geben. Danach den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine möglichst dünn ausrollen und mit einem Glas ca. 8 cm. große Kreise ausstechen.

## **Für die Nussbutter:**

Die Butter in einem Topf auf mittlerer Hitze erhitzen, bis sie anfangt braun zu werden. Danach vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb geben.

Die Nussbutter im Folgenden zum Braten der Champignons, für die Walnuss-Ziegenkäse-Füllung und für die Salzeibutter verwenden.

## **Für die Champignon-Ricotta-Füllung:**

Für die erste Füllung die Champignons putzen und sehr fein hacken. In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Knoblauchzehe und Schalotte schälen, fein hacken und ca. 1 Minute in der Butter braten. Die Champignons dazugeben.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Nach zwei Minuten Thymian und einen Teelöffel der bereits vorher hergestellten Nussbutter dazugeben. Champignons weitere 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und auskühlen lassen.

Daraufhin Parmesan reiben und etwas Zitronenschale abreiben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gebratene Champignons mit den dazugehörigen Zwiebeln, Parmesan, einer Messerspitze Zitronenabrieb,  $\frac{1}{2}$  TL Petersilie, Salz und Pfeffer in den Ricotta rühren.

Die Champignon-Ricotta-Masse nun auf die eine Hälfte der ausgestochenen Teig-Kreise geben, halbmondförmig zuklappen und festdrücken. Ei trennen und das Eiweiß auffangen. Mit etwas

Eiweiß die Ränder einstreichen und mit einer Gabel festdrücken.

**Für die Walnuss-Ziegenkäse-Füllung:**

Die Birne halbieren, entkernen und eine Hälfte reiben. Geriebene Birne mit Semmelbrösel vermengen. Den Ziegenfrischkäse dazugeben und vermengen.

Die Walnüsse zerkleinern und mit einem Esslöffel der übrigen Nussbutter in der Pfanne anrösten, anschließend hacken.

Währenddessen die rosa Pfefferkörner in einem Mörser zerkleinern.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln fein hacken. Beides zusammen mit dem Honig in die Ziegenkäse-Masse rühren, mit Salz abschmecken. Walnüsse ebenfalls unterrühren.

Nun die Walnuss-Ziegenkäse-Masse auf die übrigen Teig-Kreise geben und ebenfalls zu Ravioli formen. Mit übrigem Eiweiß die Ränder einstreichen und mit einer Gabel festdrücken.

**Für die Ravioli in Salzeibutter:**

Die Ravioli ca. 4 Minuten lang in Salzwasser kochen. Danach den Salbei abbrausen, trockenwedeln und vier Blätter in die übrige Nussbutter geben. Die Ravioli dazugeben und in der Salzeibutter schwenken.

**Für die gerösteten Walnüsse:**

Die Walnusskerne bei schwacher Hitze ohne Öl anbraten bis sie eine schöne Bräune erhalten und zum Schluss über die Ravioli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 06. Oktober 2020

# Shakshuka mit Aubergine, Knoblauch-Baguette und Tahin-Dip

## Für zwei Personen

### Für die Shakshuka:

4 Eier	4 Tomaten	1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	6 Kalamata Oliven
50 g Schafskäse	15 g Tomatenmark	10 ml Dattelsirup
3 Zweige glatte Petersilie	1 TL geräuch. Paprikapulver	1 TL gem. Kreuzkümmel
Olivenöl	weißer Pfeffer	Salz

### Für das Knoblauch-Baguette:

$\frac{1}{2}$ Baguette	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
------------------------	-----------------	---------------

### Für die gegrillte Aubergine:

1 Aubergine	10 g Pinienkerne	1 Prise Salz
10 ml Olivenöl		

### Für den Tahin-Dip:

20 ml Tahinpaste	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
Salz		

## Für die Shakshuka:

Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und grob klein schneiden. Bei mittlerer Hitze die Zwiebeln in Olivenöl glasig anschwitzen und die Tomaten danach hinzugeben. Die Pfanne zudecken und die Tomaten und Zwiebeln für 5 Minuten bei hoher Hitze braten.

Knoblauch abziehen und auspressen. Knoblauch, Tomatenmark, halbierte Oliven, Dattelsirup, Paprikapulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne hinzugeben und 5 Minuten mitkochen lassen.

Mit dem Kochlöffel Mulden in den entstandenen Tomatensud formen und jeweils ein rohes Ei in eine Mulde geben. Den Schafskäse in Würfel schneiden und mit in den tomatigen Sud geben. Alles so lange köcheln lassen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch weich ist. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Shakshuka mit der Petersilie bestreuen. Etwas Zitronensaft auspressen und über das Gericht träufeln.

## Für das Knoblauch-Baguette:

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl rösten.

Knoblauchzehe abziehen, auspressen und das warme Baguette damit einstreichen.

## Für die gegrillte Aubergine:

Den Ofen auf 100 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Aubergine halbieren, in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Im Ofen bei Grillfunktion für 20 Minuten angrillen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über die Aubergine streuen.

## Für den Tahin-Dip:

Knoblauch abziehen und eine halbe Zehe ausdrücken. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und die Tahinpaste mit Zitronensaft, Knoblauch und 3 EL Wasser gut vermischen, mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 04. August 2020

# Steinpilz-Maronen-Strudel und Bitter-Salat mit Kürbis

## Für zwei Personen

### Für den Strudel:

500 g frische Steinpilze	150 g Maronen	2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Packung Strudelteig	2 EL Crème-fraîche	1 Zweig glatte Petersilie
Butter	Salz	Pfeffer

### Für den Bittersalat:

150 g gem. Bittersalate	150 ml Apfelbalsamessig	1 TL Estragon-Senf
150 ml Walnussöl	1 EL Agavensirup	Salz, Pfeffer

### Für den Kürbis:

200 g Hokkaido-Kürbis	1 EL Honig	2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Steinpilz-Maronen-Strudel:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Frühlingszwiebel putzen und kleinschneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und beides in Butter anschwitzen. Flüssigkeit verdampfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und 1 Esslöffel hacken.

Maronen kleinschneiden und mit der Petersilie zu den Pilzen geben.

Etwas abkühlen lassen und mit Crème fraîche vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Strudelteig auslegen. Zwei Drittel der Teigfläche mit der Pilz-Maronen-Creme belegen. Die übrige freie Fläche mit Butter bestreichen und den Strudelteig mit Hilfe eines Tuches einrollen. Im vorgeheizten Ofen backen bis der Strudel goldbraun ist.

### Für den Bittersalat:

Salate putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Apfelbalsamessig, Walnussöl, ein Schuss Wasser, Agavensirup und Estragon-Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bittersalate damit beträufeln.

### Für den karamellisierten Kürbis:

Kürbis schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Honig dazugeben und den Kürbis karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 27. Oktober 2020

# Thai-Curry-Suppe mit Garnelen, Tortellini, Kokos-Schaum

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

3 Riesengarnelen	2 Karotten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitronengrasstangen	2 Limetten
10 g frischer Ingwer	400-500 ml Kokosmilch	2 TL rote Currypaste
150 ml Gemüfefond	Chilipulver	1 EL Kokosöl
Salz	weißer Pfeffer	

### Für die Tortellini-Füllung:

3 Garnelen	50 g Ricotta	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

### Für den Pasta-Teig:

1 Ei	1 EL Olivenöl	225 g Mehl
Salz		

### Für die Garnelen:

2 küchenfertige Garnelen	1 Knoblauchzehe	Chiliflocken
Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

### Für den Schaum:

1 Stange Zitronengras	200 ml Kokosmilch	150 ml Sahne (32%)
Chiliflocken	Salz	

### Für die Garnitur:

1 gelbe Rübe	1 lila Karotte	
--------------	----------------	--

## Für die Suppe:

Die Schalotte abziehen und würfeln. Kokosöl erhitzen und Schalottenwürfel darin anschwitzen. Garnelen waschen, trockentupfen, hinzugeben und ca. 4 Minuten mitanbraten. Garnelen anschließend beiseitestellen. Currypaste in den Topf geben und kurz anbraten, dann mit Fond und Kokosmilch ablöschen. Limetten halbieren, auspressen und Saft von 1,5 Limetten auffangen. 1 Limette für die Tortellini aufbewahren.

Ingwer waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen. Beides in Scheiben schneiden. Zitronengras putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Karotten waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln. Limettensaft und einen Teebeutel mit Ingwerscheiben, Knoblauch und Zitronengras sowie zwei gewürfelte Karotten hinzugeben.

Alles aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Teebeutel aus der Suppe fischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen wieder in die Suppe geben und alles pürieren.

## Für die Tortellini-Füllung:

Limette (von oben) waschen, trockentupfen und Schale abreiben.

Garnelen waschen, trockentupfen und fein schneiden. Ricotta und Garnelen miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer, Chili und Limettenabrieb abschmecken.

## Für den Pasta-Teig:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Mehl auf eine Ablage sieben und eine Mulde bilden. Ei und Öl in die Mulde geben und verrühren. Nach und nach 7 EL Wasser und Salz hinzugeben und immer mehr Mehl von der Seite in die Mulde rühren.

Zum Schluss mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Kurz kühl stellen. Teig in der Nudelmaschine fein ausrollen. Teig mit einer Ravioliform ausstechen, mit der Füllung befüllen und zusammenpressen.

In heißem Salzwasser kurz kochen.

**Für die Garnelen:**

Knoblauch abziehen. Garnelen waschen, trockentupfen und mit der Knoblauchzehe glasig in Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Garnelen mit in die Suppe geben.

**Für den Schaum:**

Zitronengras putzen und vom Strunk befreien. Kokosmilch mit Zitronengras ca. 10-15 Minuten aufkochen und etwas salzen. Mit Sahne auffüllen und mit Chili abschmecken. Zitronengras herausnehmen und Sauce im Sahne-Siphon aufschäumen.

**Für die Garnitur:**

Karotte und Rübe waschen, trockentupfen, von Enden befreien und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Kurz blanchieren. Dann in kleine Röllchen rollen.

Die Suppe in eine Kanne geben und über die Einlagen gießen. Die Suppe servieren.

Ann-Kristin Seidler am 25. August 2020

## Thunfisch-Sashimi mit Mango-Salsa, Orangen-Trüffel-Sud

**Für zwei Personen****Für das Sashimi:**

200 g Thunfischfilet

50 g weißer Sesam    50 g schwarzer Sesam

50 ml Sesamöl

**Für die Mango Salsa:**

1 Tomate

1 Schalotte

1 reife Mango

1 Limette

15 ml Ahornsirup

½ Bund frischer Koriander

Chili

Salz

Pfeffer

**Für den Orangen-Trüffelöl-Sud:**

1 Orange

20 ml Trüffelöl

10 g brauner Zucker

Salz

**Für das Sashimi:**

Den Schwarzen und weißen Sesam mischen. Thunfisch waschen, trockentupfen, in ca. 3x3 cm dicke Streifen und in der Sesam-Mischung wälzen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch von jeder Seite ca. 15 Sekunden anbraten.

**Für die Mango Salsa:**

Die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Limette halbieren und auspressen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken.

Mango- und Tomatenwürfel in einer Schüssel mit etwas Limettensaft, Ahornsirup, Koriander und Schalotte vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

**Für den Orangen-Trüffelöl-Sud:**

Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit 50 ml Orangensaft ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und Trüffelöl unterrühren. Mit einer Prise Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 11. August 2020

**Wild**

# Kaninchen-Ravioli auf Romanesco-Bett mit Mais-Sahne-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Ravioli-Teig:

1 Ei	1 EL Olivenöl	110 g Mehl
Salz		

### Für die Farce:

100 g ausgel. Kaninchenrücken	1 Knoblauchzehe	Sahne
1 EL getrock. Rosmarin	Chiliflocken	Salz
weißer Pfeffer		

### Für die Kaninchenwürfel:

100 g ausgel. Kaninchenrücken	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
weißer Portwein	Butter	Salz, weißer Pfeffer

### Für das Carpaccio:

5 Röschen Romanesco	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
weißer Portwein	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

4 vorgegarte Maiskolben	1 Zwiebel	100 g Butter
150 ml Sahne	125 ml Fleischfond	75 ml Portwein
15 g Speisestärke	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Brösel:

3 Romanesco-Röschen	1 Handvoll Pekannüsse	3 EL Paniermehl
Butter	Eiswasser	

### Für die Garnitur:

100 g Parmesan	5 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
----------------	---------------	-------------------------------

## Für den Ravioli-Teig:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Mehl auf eine Ablage sieben und eine Mulde bilden. Ei und Öl in die Mulde geben und verrühren. Nach und nach 7 EL Wasser und Salz hinzugeben und immer mehr Mehl von der Seite in die Mulde rühren.

Zum Schluss mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Ggfs.

kurz kühl stellen.

Teig in der Nudelmaschine fein ausrollen. Teig mit einer Ravioliform ausstechen, mit Farce der und den Kaninchen-Würfeln füllen und zusammenpressen. In Salzwasser kurz kochen.

## Für die Farce:

Kaninchen waschen, trockentupfen und im Multi-Zerkleinerer zusammen mit der Sahne zu einer Farce verarbeiten. Knoblauch abziehen und Kaninchenwürfel mit Knoblauch, Rosmarin Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Kaninchenwürfel:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Kaninchen waschen, trockentupfen und Würfel vom Kaninchenrücken schneiden. Würfel mit Butter, Zwiebeln und der Knoblauchzehe scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Portwein ablöschen.

## Für das Carpaccio:

Romanesco putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Streifen schneiden. Romanesco in einer Pfanne mit den Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit weißem Portwein ablöschen.



**Für die Sauce:**

Den Mais vom Kolben auslösen und scharf in Butter anbraten. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter anbraten. Mit Sahne, Fond und Portwein ablöschen. Ggfs. Sud von den Kaninchenwürfeln (siehe oben) hinzugeben. Mindestens 5 Minuten köcheln lassen und dann grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggfs. mit Speisestärke und etwas Wasser andicken. Muskatnuss reiben und Sauce mit Muskat abschmecken.

**Für die Brösel:**

Kleine Röschen vom Romanesco schneiden, ganz kurz in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Pekannüsse im Mörser mahlen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Romanesco mit Paniermehl und Pekannüssen knusprig anbraten.

**Für die Garnitur:**

Parmesan reiben und kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Parmesan-Kreis 5 Minuten im Ofen knusprig backen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zerpflücken und das Gericht damit garnieren. Olivenöl über die Nudeln träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ann-Kristin Seidler am 27. August 2020

# Reh-Geschnetzeltes, Pilze, Knöpfe, Petersilien-Wurzel

## Für zwei Personen

### Für das Rehgeschnetzelte:

300 g ausgelöster Rehrücken	150 g frische Pfifferlinge	50 g Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Rotwein-Cranberry-Sauce:

100 g getrock. Cranberries	1 Schalotte	3 EL Sahne
150 ml Wildfond	50 ml Rotwein	50 ml Portwein
5 Wacholderbeeren	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

### Für die Knöpfe:

2 EL getrock. Cranberries	2 Eier	15 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	150 g Mehl	Salz, Pfeffer

### Für die Petersilienwurzeln:

200 g Petersilienwurzel	1 Birne	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Butter	50 ml Gemüsefond	1 EL Zucker
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für das Rehgeschnetzelte mit Pfifferlingen:

Den Rehrücken waschen und trockentupfen. In gleichmäßig schmale Scheibchen schneiden (circa  $\frac{1}{2}$  cm dick) und mit Salz und Pfeffer würzen.

Im heißen Öl rundherum kurz anbraten, so dass es innen noch blutig ist.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Die Rehpfanne für die Pilze bereitlegen.

Die Pfifferlinge gut putzen und in der Pfanne im Bratensaft kurz anbraten und ziehen lassen. Pilze entnehmen und erstmal zur Seite stellen.

Die Butter in die Pilzpfanne geben und aufschäumen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und jeweils eine Prise hacken und zur Butter geben. Das gebratene Rehfleisch kurz hineingeben und darin wenden.

### Für die Rotwein-Cranberry-Sauce:

Für die Sauce etwa 40 g Cranberries 10 Minuten in 20 ml Portwein einweichen. Schalotte abziehen und in Scheiben schneiden.

Wacholderbeeren in einem Mörser zerstoßen.

Anschließend 30 ml Portwein, Rotwein, Schalotte, Wacholderbeeren, Thymianzweig und die in Wein eingeweichten Cranberries zusammen in einem Topf erhitzen und auf ein Drittel reduzieren. Die Sauce danach durch ein Sieb passieren, auffangen und mit Wildfond im Topf erneut erhitzen. Anschließend mit dem Mixstab durchmischen und mit etwas Sahne verfeinern. 60 g getrocknete Cranberries, das Rehgeschnetzelte und die gebratenen Pfifferlinge nun in die Sauce geben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

### Für die Knöpfe:

Für die Spätzle aus Mehl, Eier, etwas Öl und 2 bis 3 EL Wasser einen zähflüssigen Teig herstellen und so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Mit einer Spätzlepresse den Teig in sprudelndes Salzwasser einstreichen. Knöpfe kurz aufwallen lassen, mit der Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne etwas Butter aufschäumen und die Spätzle durchschwenken. Cranberries hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Petersilienwurzeln:

Petersilienwurzeln schälen, längs halbieren oder vierteln und in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf in ausreichend Salzwasser bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten etwas mehr als bissfest garen, danach abschütten.

Birne halbieren und achteln. Ein Drittel vom Gemüsefond mit der Petersilienwurzel und der

Birne in eine beschichtete Pfanne geben.

Butter dazugeben und alles mit Zucker bestäuben, salzen und pfeffern.

5-8 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei nach und nach etwas vom restlichen Fond dazugießen. Am Ende sollte der Fond vollständig eingekocht und das Gemüse goldgelb karamellisiert sein. Zitrone auspressen und Petersilienwurzel-Birnen-Mischung mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1-2 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 08. Oktober 2020

# Reh-Rücken mit Rosenkohl-Salat, Speck-Schaum, Polenta

## Für zwei Personen

### Für den Rehrücken:

1 ausgel. Rehrücken (400 g)	1 Zweig Thymian	1 EL Butter
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Steinpilz-Polenta:

150 g Instantpolenta	15 g getrock. Steinpilze	200 ml Milch (3,5%)
200 ml Gemüsefond	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Rosenkohlsalat:

300 g Rosenkohl	100 g Bauchspeck	1 Apfel
60 g Walnüsse	2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker
Öl, Salz, Pfeffer		

### Für den Speckschaum:

150 g Bauchspeck	1 Zweig Thymian	100 ml Milch
100 ml Gemüsefond	Öl	

### Für die Garnitur:

5 frische kleine Steinpilze	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
-----------------------------	-------------	---------------

### Für den Rehrücken:

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Rehrücken abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer sehr heißen Pfanne in Öl anbraten. Von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Thymian abbrausen, trocken wedeln und mit in die Pfanne geben.

Butter hinzufügen und Fleisch für 25 Minuten in den Ofen geben. Fleisch anschließend in Tranchen schneiden.

### Für die Steinpilz-Polenta:

Milch und Fond in einem Topf aufkochen lassen, Temperatur herunterdrehen und Polenta einrühren. Getrocknete Steinpilze eine Zeit lang in Wasser einlegen, abtropfen lassen, klein schneiden und zur Polenta geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls die Polenta zu fest wird, etwas mehr Wasser einrühren. Vor dem Servieren mit 1 EL Butter verfeinern.

### Für den Rosenkohlsalat:

Rosenkohl putzen und in die einzelnen Blätter zerlegen. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braten. Speck zur Seite stellen und restliches Öl für das Dressing aufheben. Apfel waschen, trockenreiben und in feine Streifen raspeln.

Ein Dressing aus dem Specköl, Apfelessig, Salz, Pfeffer, Zucker anrühren. Walnüsse halbieren. Rosenkohlblätter in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren und abgießen. Mit dem Dressing vermischen und Salat mit Apfel, Speck und Walnüssen garnieren.

### Für den Speckschaum:

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Speck grob schneiden und mit Thymian in einem heißen Topf in Öl anbraten. Mit Milch und Fond ablöschen und 10 Minuten einköcheln lassen. Durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit vor dem Servieren aufmixen.

### Für die Garnitur:

Frische Steinpilze putzen, halbieren und in etwas Butter in einer Pfanne anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Polenta anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Ley am 23. November 2020

# Reh-Rücken mit Wild-Preiselbeer-Soße, Kartoffel-Backerle

## Für zwei Personen

<b>Für den Rehrücken:</b>	250 g ausgel. Rehrücken	½ Bund Thymian
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer
<b>Für die Wildsauce:</b>	1 Schalotte	100 ml Rotwein
200 ml Wildfond	1 TL Honig	Stärke, Butter
1 kleines Lorbeerblatt	5 Wacholderbeeren	1 EL Preiselbeermarmelade
10 Pfefferkörner	Salz	Pfeffer
<b>Für die Kartoffelbackerle:</b>	1 mehlig. Kartoffel	1 EL Buttermilch
1 Ei, Eigelb	Stärke, Butterschmalz	Salz, Pfeffer
<b>Für das Spitzkohl-Gröstl:</b>	1 kl. junger Spitzkohl	2 EL Speckwürfel
1 EL Butterschmalz	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer
<b>Für die Pfifferlinge:</b>	6 kleine Pfifferlinge	Butter, Salz
<b>Für die Garnitur:</b>	2 Zweige glatte Petersilie	Blutampferkresse

## Für den Rehrücken:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rehrücken parieren. In einer Pfanne das Butterschmalz stark erhitzen und das Reh gleichmäßig von allen Seiten sehr scharf anbraten. Thymian gegen Ende zugeben und mitgaren. Anschließend das Reh mit Thymian bedeckt auf ein Gitter in den Ofen geben und ca. 10-15 Minuten gar ziehen lassen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist. Vor dem Servieren ca. 5 Minuten ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Wildsauce:

Schalotte abziehen und klein würfeln. In einer Pfanne Butter schmelzen und mit dem Honig karamellisieren lassen. Schalottenwürfel und Rehabschnitte dazu geben und andünsten. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Wildfond, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörner dazu geben und offen bis zu einem Drittel einkochen lassen.

Lorbeer früher entfernen. Sauce mit Stärke andicken. Durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Preiselbeermarmelade abschmecken.

## Für die Kartoffelbackerle:

Kartoffel schälen und reiben. Ei trennen. Stärke ausdrücken und mit Buttermilch, Eigelb und Stärke vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen und Kartoffel Backerle ausbacken.

## Für das Spitzkohl-Gröstl:

Äußere Blätter des Spitzkohls entfernen. Kohl halbieren und von der Spitze zur Mitte hin (den Strunk aussparen) mit einem Messer hauchdünne Streifen schneiden. Speck in einer Pfanne erhitzen und auslassen. Spitzkohl zugeben und für einige Minuten von allen Seiten unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

## Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen, in Butter anbraten und salzen.

## Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Spitzkohl in die Mitte des Tellers in einen runden Anrichtering setzen, Reh aufschneiden und in Tranchen auf dem Spitzkohl anrichten.

Pfifferlinge darum verteilen. Sauce und Kartoffelbackerle auf dem Teller verteilen und servieren.

Miriam Fischer am 07. September 2020

# Wachtel-Brust im Speckmantel, Datteln, Pilze, Sellerie

## Für zwei Personen

### Für die Wachtel:

1 Wachtel, Wachtelbrust	6 dünne Scheiben Speck	1 Kräuterseitling
3 getrocknete Datteln	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

### Für das Selleriepüree:

200 g Knollensellerie	70 g Sahne	50 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Möhren:

4 Babymöhren	2 EL Butter	Salz
--------------	-------------	------

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Limette	150 g Sahne
1 EL Butter	5 EL Weißwein	100 ml Moscato dAsti
200 ml Geflügelfond	Zucker	Salz, Pfeffer

### Für die Wachtel:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Von der Wachtel die Brust abtrennen, waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kräuterseitling putzen und fein würfeln. Alles zusammen mit Butter in der Pfanne dünsten. Datteln fein hacken, zu der Masse geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dünne Scheiben Speck nebeneinander auf ein Küchenbrett ausbreiten.

Pilz-Zwiebelmasse darauf geben. Wachtelbrust hineinsetzen und alles zu einer Art Roulade drehen.

Pfanne erhitzen und die Roulade darin von allen Seiten scharf anbraten.

Schwebend im Ofen garen, bis die Wachtel eine Kerntemperatur von 56 Grad hat.

### Für das Selleriepüree:

Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Sahne in einem Topf erhitzen, Würfel hinzugeben und zugedeckt etwa 20 Minuten schmoren lassen. Sellerie herausnehmen, mit dem Blitzhacker pürieren, dabei so viel Kochflüssigkeit dazu geben, wie notwendig.

Butter in einem Topf zerlassen, bis sie leicht bräunlich wird.

Nussbutter zu dem Püree geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Sollte es nicht sämig genug sein, ggfs. noch durch ein Sieb streichen.

### Für die Möhren:

Möhren schälen, waschen und in gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen.

In einer Pfanne die Butter erhitzen, nicht zu heiß werden lassen, und salzen. Möhren darin schwenken und anrichten.

### Für die Sauce:

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Butter andünsten. Etwas Zucker darüber streuen, umrühren, mit Weißwein und dem Wein ablöschen und einreduzieren. Durch ein Sieb gießen und mit dem Fond weiter einreduzieren. Mit der Sahne auffüllen und aufkochen.

Limette waschen und Schale abreiben. Sauce mit der Limettenschale, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 23. Juli 2020

# Waldpilz-Risotto mit Reh-Rücken und Wildkräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

300 g Risottoreis	100 g frische Pfifferlinge	100 g frische Steinpilze
100 g vorgegarte Maronen	2 Schalotten	250 ml Wildfond
300 ml Gemüsefond	200 ml Weißwein	200 g Parmesan
½ Bund glatte Petersilie	1 EL kalte Butter	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Steinpilz	6 Pfifferlinge	1 Marone
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Salbei
Butter		

### Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat	1 TL Agavendickensaft	1 TL scharfer Senf
1 TL süßer Senf	1 EL Himbeer-Balsamicoessig	50 ml Olivenöl
50 ml Rapsöl	1 TL Hanfsamen	1 Msp. gemahl. Klee
50 g rote Pfefferkörner		

### Für das Reh:

1 Rehrückenfilet à 350 g	50 g Butter	Öl, Salz
--------------------------	-------------	----------

## Für das Risotto:

Die Pilze und Maronen putzen. Schalotten abziehen, fein hacken und in Rapsöl mit den Pilzsorten andünsten. Risottoreis hinzugeben und weitere 1-2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und warten bis der Alkohol verkocht. Mit Wildfond aufgießen. Rühren, bis die Flüssigkeit verschwindet. Sobald kaum noch etwas vorhanden ist, immer mehr Gemüsefond nach geben bis der Reis gar ist. Parmesan reiben. Zum Schluss kalte Butter unterrühren und 3-4 EL geriebenen Parmesan.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und unterheben.

## Für die Garnitur:

Eine Pfanne aufstellen und Butter darin mit Thymian, Rosmarin und Salbei zergehen lassen. Pilze schön in Form schneiden und darin anbraten. Zuletzt das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Teller anrichten. Mit den gebratenen Pilzen garnieren.

## Für den Wildkräutersalat:

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Hanfsamen und rote Beeren Pfeffer im Mörser zerstoßen. Alle Zutaten für das Dressing mischen. Zum Schluss über den Salat geben und gut vermengen.

## Für das Reh:

Rehrücken langsam in Öl anbraten. Anschließend Butter in der Pfanne schmelzen und nochmal einmal darin schwenken. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mattan Shelomo am 08. September 2020





# Wurst-Schinken

# Blutwurst-Tofu-Frühlingsrollen auf Paprika-Ananas-Kraut

## Für zwei Personen

### Für die Frühlingsrollen:

1 Pack Frühlingsrollenteig	100 g Blutwurst ohne Pelle	80 g Räuchertofu
300 ml neutrales Öl	gemahlener Kümmel	Salz, Pfeffer

### Für das Kraut:

200 g Sauerkraut	2 rote Paprikaschoten	1 mehligk. Kartoffel
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ frische Ananas	1 EL Honig
200 ml Gemüsesfond	$\frac{1}{2}$ EL edelsüßes Paprikapulver	Chili
1 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	1 TL Senf
200 ml Rapsöl	1 Bund Koriander	Salz, Pfeffer

### Für den Gurkensalat:

1 Gurke	$\frac{1}{2}$ TL Ingwer	1 TL Sriracha-Sauce
2 TL Sojasauce	2 EL Reisweinessig	1 TL Agavendicksaft
1 TL heller Sesam	2 EL Sesamöl	2 EL Olivenöl

### Für die Frühlingsrollen:

Die Blutwurst und den Räuchertofu klein würfeln, miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Frühlingsrollen-Teig ausbreiten, auf jeweils ein Teigblatt einen Esslöffel der Blutwurst-Tofu-Füllung geben und zu kleinen Frühlingsrollen aufrollen.

Frühlingsrollen anschließend in heißem Öl frittieren.

### Für das Paprika-Ananas-Kraut:

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit dem Gemüsesfond in einem Standmixer fein pürieren.

Entstandenen Paprikasaft durch ein Passiertuch in einen Topf pressen.

Zwiebel abziehen, die Hälfte in dünne Streifen schneiden und in heißem Öl anschwitzen. Sauerkraut dazugeben, mit anschwitzen und das Paprikapulver untermischen.

Mit dem frischen Paprikasaft aufgießen. Eine halbe Kartoffel fein reiben und unter das Kraut rühren. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Ananas schälen und die Hälfte davon klein schneiden. Ein paar Minuten vor Schluss, die Ananas zum Kraut dazugeben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Chili abrunden.

### Für die Koriander-Mayonnaise:

Öl in einen hohen Rührbecher geben. Das Ei mit Senf, einer Prise Salz und etwas Pfeffer hinzugeben. Etwas Zitronensaft auspressen und ein paar Spritzer Zitronensaft hinzugeben.

Den Pürierstab ganz unten im Becher ansetzen, einschalten und langsam hochziehen, so dass eine cremige Mayonnaise entsteht. Koriander abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden und unter die Mayonnaise heben.

### Für den Asia-Gurkensalat:

Gurke waschen, mit einem Sparschäler zu Nudeln verarbeiten und in eine Schüssel geben. Ingwer schälen und klein schneiden.

Für die Marinade Ingwer, Sriracha, Sojasauce, Reisweinessig, Agavendicksaft, Sesamöl und Olivenöl mischen und erst kurz vor dem Servieren über die Gurken geben und mit Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 24. November 2020

# Index

- Aubergine, 14, 43, 125  
Avocado, 34, 104, 122
- Blumenkohl, 51, 60, 88, 89, 99  
Blutwurst, 140  
Bohnen, 12, 74, 78, 92, 108, 113  
Bratklops, 42, 43
- Carpaccio, 73, 118  
Chicoree, 33  
Couscous, 57, 76  
Curry, 91, 96, 97
- Eier, 93, 94, 99, 101, 107, 113  
Enten-Brust, 27  
Erbsen, 10, 13, 62, 91, 97, 100
- Falafel, 91  
Fenchel, 6, 15, 21, 64, 119  
Filet, 50, 70–74  
Fisch-Filet, 12  
Fleisch, 130  
Forelle, 8  
Forellen-Filet, 8  
Frischkäse, 104, 115
- Garnelen, 121, 127  
Geflügel, 121  
Gorgonzola, 108, 113  
Grüne, 82  
Gurke, 7, 26, 27, 42, 48, 52, 57, 66, 76, 140
- Hähnchen, 30  
Hähnchen-Brust, 30, 31, 34  
Hühnchen, 26  
Hühner-Brust, 26, 29, 31  
Hackfleisch, 42, 44  
Huhn, 33
- Käse, 89, 92, 95, 100, 101, 107, 108, 112, 113,  
118, 122, 123, 125, 127  
Kürbis, 31, 84, 95, 106, 115, 126  
Kabeljau, 13  
Kabeljau-Filet, 10, 19
- Kalb, 48  
Kalb-Schnitzel, 52  
Kaninchen-Rücken, 130  
Karree, 56  
Kartoffel, 97, 101, 102, 104, 109, 110  
Kartoffeln, 85, 120  
Kirschen, 2  
Klöße, 94  
Knödel, 114  
Kokos, 121, 127  
Kotelett, 53  
Kräuter, 82  
Krabben, 66
- Lachs, 57  
Lachs-Filet, 17  
Lachs-Forelle, 18  
Lachs-Tatar, 15  
Lamm, 43  
Lauch, 101  
Linsen, 61
- Möhren, 36, 40, 71, 72, 110, 121, 127, 136  
Müllerin, 7  
Maronen, 107, 137  
Medaillons, 78, 79
- Nudeln, 18, 62, 74, 108, 123, 127, 130
- Obst, 119, 121–123, 126, 128  
Orangen, 2
- Pak-Choi, 96  
Palatschinken, 93  
Paprika, 27, 32, 44, 62, 64  
Pfannkuchen, 92  
Pilze, 19, 50, 79, 102, 109, 112, 123, 132, 134,  
135  
Polenta, 134  
Porree, 53, 85  
Poularde, 32  
Poularden-Brust, 32, 36
- Quark, 88, 91, 114

Rösti, 109  
Rücken, 51, 58  
Ravioli, 18, 106, 107, 112, 115, 130  
Reh-Geschnetzeltes, 132  
Reh-Rücken, 132, 134, 135, 137  
Reis, 17, 21, 26, 100, 137  
Rettich, 17  
Riesen-Garnelen, 60, 62  
Rinder-Hack, 43, 44  
Romanesco, 130  
Rote-Bete, 8, 118

Saibling, 6  
Sardellen, 10  
Sauerampfer, 23, 82  
Sauerkraut, 120  
Schmarrn, 3  
Schoko, 2  
Schwein, 40  
Schweine-Filet, 78, 79  
Senf, 82  
Spinat, 18, 29  
Strudel, 101  
Surf-and-Turf, 121

Tagliatelle, 113  
Tatar, 73, 122  
Teig-Taschen, 123, 127  
Tintenfische, 61, 64  
Trüffel, 89

Wachteln, 136  
Wild, 120  
Wirsing, 30  
Wolfsbarsch, 21

Zander-Filet, 23