

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

**Die Küchenschlacht
2021 Juli-Dez.**

mind. 7 Rezepte pro Koch

75 Rezepte

**Antje Tietz
Jan Kapfer
Lara Maria Klewin
Michael Jandt
Stefanie Golüke**

**Dagmar Statz
Jaqueline Paasche
Maurice Reinhard
Riccarda Schröter**

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 6. Januar 2022.

Inhalt

Dessert	1
Kaiserschmarrn mit Vanille-Eis und Zwetschgen-Röster	2
Quark-Grieß-Nocken mit Kürbiskern-Knusper, Vanille-Karotten	3
Schokoladen-Buttermilch-Plinsen-Törtchen	5
Fisch	7
Ceviche von Kabeljau und Matjes, Kartoffel-Salat	8
Eigelb im Steinbutt auf Tramezzini mit Lardo, Panko	10
Kabeljau mit Sesam-Honig-Kruste, Kokos-Graupen, Salat	12
Lachs auf Apfel-Kürbis-Rosmarin-Püree, Kartoffel-Soße	14
Lachs-Tatar mit Erbsen-Gazpacho, Senf-Creme und Chips	15
Lachsforelle mit Rote-Bete-Sud, Rote Bete, Feldsalat	16
Pannfisch mit Senf-Soße, Bratkartoffeln, Gurken-Salat	17
Rote-Bete-Pfannkuchen-Rolle, Himbeer-Ge, Räucher-Forelle	18
Zander mit Sucuk-Tomaten-Öl, Couscous und Spitzkohl	19
Zucchini-Blüte in Tomatensud, Tomaten und Zanderfilet	21
Geflügel	23
Enten-Brust auf Dashi-Reduktion, Kartoffel-Espuma	24
Enten-Brust mit Mango Kokos-Soße und gelbem Basmati	25
Enten-Brust mit Thai-Curry-Soße, Brokkoli und Shiitake	26
Kürbis-Ratatouille mit Salbei-Hähnchen und Kürbis-Talern	27
Paella valenciana mit Hühner- und Kaninchen-Keule	28
Perlhuhn an Orangenlikör-Soße, Erbsen-Schaum, Eigelb	29
Perlhuhn mit Kirschtomaten-Confit und Zucchini-Nudeln	30
Thai-Hähnchen-Ravioli im Kokos-Sud mit Gemüse-Streifen	31

Hack	33
Filoteig-Päckchen mit Lammhack-Spinat-Füllung, Espuma	34
Königsberger Klopse mit Kartoffel-Stampf, Kohl, Kapern	35
Omas Klopse mit Speckbohnen, Salzkartoffeln, Braten-Soße	36
Rindfleisch-Klopse mit Bonito-Pilz-Fünf-Gewürze-Sud	37
Innereien	39
Leber mit Kartoffel-Rösti und Feldsalat	40
Kalb	41
Kalb-Medailon mit Apfel-Sellerie-Püree, Vichy-Karotten	42
Wiener Schnitzel mit Yuzu-Hollandaise, Erbsen-Stampf	43
Lamm	45
Lamm-Rücken im Tramezzini-Mantel, Madeira-Reduktion	46
Lammlachs, Sauce béarnaise, Kartoffel-Gruyère-Dominos	47
Meer	49
Ceviche, Garnelen, Süßkartoffel-Püree, Mayonnaise	50
Gemüse-Mille-feuille mit Beurre-blanc, Jakobsmuscheln	51
Jakobsmuscheln mit Cornflakes auf Kürbis-Curry-Julienne	52
Meeresfrüchte-Bouillabaisse mit Tomaten-Kompott	53
Rind	55
Beef Tataki im Sesam-Mantel. Mayonnaise, Gurken-Salat	56
Graubrot mit Beef tartare, pochierem, frittiertem Ei	57
Schwein	59
Tacos al pastor mit Ibérico Secreto, Ananas, Salsa	60
Vegetarisch	63
Aprikosen-Kresse-Ei, Spinat, Kartoffel-Püree, Haselnuss	64
Gefüllte Paprika, Kartoffel-Brei, Zucchini-Möhren-Nudeln	65
Gemüse-Eintopf mit Ei und Olivenöl-Crackern	66
Kokos-Mango-Curry mit Basmati und Blumenkohl	67

Koreanische Bibimbap-Bowl	68
Lauch-Puffer mit Ingwer-Tomaten-Salat, Kräuter-Dip	69
Morcheln, Ricotta-Füllung, Erbsen-Püree, Kartoffel-Stroh	70
Pfannkuchen mit Garten-Gemüse, Soße, Wachtelegelb	71
Ravioli, Ricotta-Rucola-Füllung, Salbei-Oregano-Butter	73
Rosenkohl mit Erdnuss-Creme, Erdnüssen, Zitronengras-Tee	75
Spinat-Käseknödel mit Pilzrahm und Honig-Tomaten	76
Spinat-Knödel, Bergkäse-Schaum, Tomaten, Bergkäse-Chip	77
Süßkartoffel-Pancakes mit Himbeer-Basilikum-Blitzeis	78

Vorspeisen **81**

Avocado-Suppe mit Knoblauch-Öl, Bruschetta, Frischkäse	82
Blattspinat in Parmesan-Sud, Eigelb, Trüffelbrotchips	83
Brokkoli-Praline, Erbsen-Püree, gefüllter Porree	84
Bulgur-Paprika-Salat mit Mango-Salsa, Avocado-Creme	86
Ceviche, Praline mit Limetten-Mayonnaise, Korallenhippe	87
Gefüllte Tortelli, Sellerie-Creme, Steinpilze	88
Kabeljau mit Weißwein-Soße mit Blumenkohl-Kürbis-Püree	90
Rote-Bete-Carpaccio mit warmem Ziegenkäse, Rucola-Pesto	91
Saibling-Ceviche, Schalotten, Avocado-Creme, Popcorn	92
Sellerie mit Pilzen, Serrano Chips, Gorgonzola-Dip, Naan	93
Thunfisch-Tatar, Misocreme, Beef tartare, Gurken-Tatar	95
Zitronengras mit Ente und Garnele im Tempura-Mantel	97

Wild **99**

Karotten-Püree, Wachtelbrust mit Urmöhren, Curry-Soße	100
Reh-Filet, Speckschaum, Kirschsoße, Steinpilze, Muffins	101
Reh-Medaillons mit Pistazien-Kruste, Portwein-Soße	103
Reh-Rücken im Pistazien-Mantel mit Portwein-Soße	105
Reh-Rücken mit Maronen-Walnusskruste und Feigen-Soße	106
Reh-Schnitzel, Sellerie, Preiselbeer-Sauce, Coleslaw	107
Reh-Tataki, Muskatkürbis-Chutney, Pistazien-Mayonnaise	109
Wachtel, Wachteleier mit Chuka Tare, Garnele, Gemüse	110

Wurst-Schinken	113
Bauernbrot mit Trüffel-Creme, Salat mit Schinken-Speck	114
Champignons mit Chorizo, Zucchini-Röllchen, Frikadelle	115
Gyoza mit Blutwurst, Apfel, Minze an Kaisergranat	117
Safran-Fregola-sarda, Kirschtomaten, Rauke, Salsiccia	118
Salsiccia-Ragout mit cremiger Polenta und Focaccia	119
Index	120

Dessert

Kaiserschmarrn mit Vanille-Eis und Zwetschgen-Röster

Für zwei Personen

Für den Kaiserschmarrn:

3 Eier, Größe M	125 ml Milch	90 g Mehl
1 EL Rosinen	4 cl Rum	20 ml Mineralwasser
20 g weiche Butter	1 EL Butter	2 EL Butterschmalz
20 g Zucker	Zucker	Puderzucker, Salz

Für das Eis:

1 Vanilleschote	250 ml Milch	15 g Sahne
3 Eier, Eigelb	60 g Zucker	

Für den Zwetschgen-Röster:

500 g Zwetschgen	150 ml Glühwein	1 Orange
Speisestärke	75 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
leere Vanilleschote		

Für den Kaiserschmarrn:

Den Ofen auf 230 Grad Grill vorheizen.

Rosinen in Rum einlegen. Eier trennen. Eigelb mit einer Prise Salz, Zucker und Butter schaumig schlagen. Anschließend im Wechsel Mehl, Mineralwasser und Milch unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. 1 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Teig eingießen. Rosinen auf den Teig streuen und den Schmarrn ca. 3-4 Minuten backen, bis die Unterseite leicht goldbraun ist. Schmarrn leicht mit Zucker bestreuen. In den Ofen geben. Anschließend mit einem Pfannenwender zerkleinern.

Beim Wenden nochmal unter jedes Viertel ein wenig Butterschmalz geben. Schmarrn 3-4 Minuten weiter backen, bis auch die Unterseite goldbraun ist, dann in Stücke zupfen. Die restliche Butter und den Zucker darüber verteilen und den Schmarrn bei relativ hoher Hitze für ca. 2 Minuten karamellisieren. Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen.

Für das Eis:

Eine kleine Schale ins Gefrierfach stellen. Vanilleschote der Länge nach mit einem spitzen Messer aufschneiden und das Mark damit herauskratzen. Milch zusammen mit Sahne, dem Vanillemark und dem Zucker in einen Topf geben - das ganze aufkochen, von der Herdplatte nehmen. Nun das Eigelb leicht schaumig schlagen und unter die noch heiße Milch rühren. In eine Eismaschine geben und erkalten lassen. Kurz vor dem Anrichten die Schale aus dem Gefrierfach nehmen und das Eis hineinproportionieren.

Für den Zwetschgen-Röster:

Zwetschgen mit dem Messer einschneiden und Kern entfernen. Früchte mit dem Messer in kleine Stücke schneiden. Glühwein in den Topf geben, Zucker, Zimt und Vanille hinzufügen. So lange Rühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Zwetschgen-Stücke hinzugeben und Zwetschgenröster zum Kochen bringen. So lange Kochen bis sie zerfallen. Immeriterrühren. Orangenabrieb über den Röster geben.

Sollte die Sauce zu flüssig sein, Speisestärke mit Wasser anrühren und unter die Sauce mixen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 25. Oktober 2021

Quark-Grieß-Nocken mit Kürbiskern-Knusper, Vanille-Karotten

Für zwei Personen

Für die Quark-Grieß-Nocken:

125 g Quark (20%)	30 g Weichweizengrieß	1 Ei
2 EL weiche Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 EL festes Kokosöl
2 EL Semmelbrösel	2 EL Pankobrösel	2 EL Kürbiskerne
1 EL schwarzer Sesam	1 Pck. Bourbon-Vanille-Zucker	1 EL Zucker
1 Prise Zimt	Puderrucker	

Für die Vanille-Rosmarin-Karotten:

3 große Karotten	250 ml Orangensaft	3-4 EL flüssiger Honig
2 Zweige Rosmarin	1 EL Butter	1 Vanilleschote
$\frac{1}{2}$ TL Ceylon-Zimt	$\frac{1}{4}$ TL Kardamom Pulver	Salz

Für die Thymiancreme:

50 g Frischkäse	70 g veganer Kokos-Joghurt	100 ml Sahne
5 Zweige Thymian	1 Limette, Abrieb, Saft	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb
2 TL Puderrucker		

Für das Basilikumpesto:

50 g Basilikum	35 g gehobelte Mandeln	2 EL Agavendicksaft
$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Abrieb	2 EL Olivenöl	

Für die Garnitur:

100 g Brombeeren

Für die Quark-Grieß-Nocken:

Salz, aus der Mühle Den Quark abtropfen lassen. Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

Quark mit Eigelb, Grieß, Vanille-Zucker, Zitronenabrieb und einer Prise Salz in einer Schüssel zu einem festen Teig verarbeiten. Eischnee unterheben. Nun den Teig für ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Aus dem Teig mithilfe von zwei Esslöffeln kleine Nocken formen und im leicht gesalzenen und gezuckerten Wasser bei mittlerer Hitze für ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Kürbiskerne grob hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel, Pankobrösel, Sesam und Kürbiskerne dazugeben und rösten. Mit Zimt und Zucker würzen.

Fertige Nocken aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und in den Bröseln schwenken. Nocken mit Puderrucker bestäuben.

Für die Vanille-Rosmarin-Karotten:

Karotten schälen, in ca. 2 cm große Rauten-Stücke schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen, Karotten dazugeben und sanft anbraten.

Mark einer Vanilleschote auskratzen und zu den Karotten geben. Die ausgekrazte Schote mit dazugeben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Rosmarinnadeln abzupfen, sehr fein hacken und zu den Karotten geben. Honig darüber verteilen und mit dem Orangensaft aufgießen. Mit Zimt, Kardamom und einer Prise Salz würzen. Karotten bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie bissfest sind.

Für die Thymiancreme:

Frischkäse mit dem Kokos-Joghurt und Puderrucker kurz glattrühren.

Limetten- und Zitronenabrieb sowie Limettensaft in die Creme rühren.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen.

Thymianblättchen in die Sahne geben und mit einem Pürierstab steif schlagen. Sahne unter die Creme heben. Bis zum Anrichten ins Eisfach stellen.

Für das Basilikumpesto:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Basilikum, Agavendicksaft, Limettensaft, Olivenöl, Mandeln, Limettenabrieb und 1 Esslöffel Wasser in ein hohes Gefäß und fein pürieren. Kaltstellen.

Für die Garnitur:

Brombeeren waschen und halbieren. Beim Anrichten die halbierten Brombeeren mit dem Basilikumpesto beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 14. Oktober 2021

Schokoladen-Buttermilch-Plinsen-Törtchen

Für zwei Personen

Für die Buttermilchplinsen:

450 ml Buttermilch	2 Eier	50 g Zartbitterschokolade
230 g Mehl	50 ml Mineralwasser	20 g Backkakao
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Vanilleextrakt-Pulver	1 EL Zucker
2 EL Pflanzenöl		

Für die Ganache:

100 g Zartbitterschokolade	100 ml Sahne
----------------------------	--------------

Für das Orangen-Ragout:

2 Orangen	50 ml Orangensaft	1 TL Speisestärke
20 ml Orangenlikör	1 EL Puderzucker	

Für die Minz-Zabaione:

5 Blätter Minze	40 ml Milch	2 Eier, Eigelb
1 cl Pfefferminzlikör	2 EL Zucker	

Für das Mandel-Krokant:

75 g gehackte Mandeln	1 EL Butter	60 g Zucker
-----------------------	-------------	-------------

Für die Zitronencreme:

1 Zitrone (Saft, Abrieb)	125 g griech. Sahnejoghurt	125 g Ricotta
1 EL Zucker		

In einer Schüssel das Mehl, die Buttermilch, Mineralwasser, Eier, Zucker, Backpulver, Vanille und Backkakao mit einem Mixer cremig verrühren.

Schokolade reinraspeln.

Eine beschichtete Pfanne aufstellen und bei mittlerer Temperatur erwärmen. Mit einem Küchentuch das Öl in der Pfanne einreiben. Nun die einzelnen Plinsen in der Pfanne backen. Sobald kleine Bläschen erkennbar sind und die Plinse sich von der Pfanne löst, kann diese gewendet werden und weitere 1,5 Minuten gebacken werden. Plinsen nach dem Backen leicht auskühlen lassen und mit einem Ausstecher in gleiche runde Kreise schneiden.

Für die Ganache:

In einem Topf die Sahne erhitzen und die Schokolade schmelzen lassen.

Die warme Ganache bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für das Orangen-Ragout:

Orangen filetieren. In einem Topf den Puderzucker schmelzen / leicht karamellisieren lassen und mit Orangenlikör und Orangensaft ablöschen.

Kurz aufkochen. Speisestärke mit einem Esslöffel Orangensaft mischen und in den Topf mitgeben, aufkochen lassen. Nun den Orangensud vom Herd stellen und die Orangenfilets einlegen und ruhen lassen.

Für die Minz-Zabaione:

Einen Topf mit Wasser erwärmen.

Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit der Milch aufkochen. Eier trennen und Eigelbe, Zucker und die warme Minzmilch in einer großen Schlagschüssel verrühren. Schüssel auf das leicht siedende Wasserbad stellen und die Eigelbmischung dickschäumig aufschlagen.

Schüssel von Wasserbad nehmen. Minzlikör unterrühren. Masse noch 2 Minuten weiterschlagen, damit die Creme nicht stockt.

Für das Mandel-Krokant:

Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und aufpassen, dass dieser nicht zu braun wird. Butter hinzufügen und kräftig rühren. Mandeln dazugeben und ordentlich mit dem Karamell

vermengen. Karamellmasse auf ein Stück Backpapier flach auslegen, mit einem weiteren Backpapier abdecken und mit Hilfe eines Nudelholzes flach ausrollen. Sobald die Masse ausgekühlt ist, kann der Krokant in die gewünschte Größe gebrochen oder geschnitten werden.

Für die Zitronencreme:

Zitrone abreiben und auspressen. In einer Schüssel den Ricotta, Sahnejoghurt, Abrieb und Saft von Zitrone und Zucker verrühren. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Riccarda Schröter am 24. November 2021

Fisch

Ceviche von Kabeljau und Matjes, Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

250 g Kabeljaufilet	125 g Matjes	2 rote Zwiebeln
1 rote milde Chilischote	4 Limetten	1 Orange
1 Bund Koriander	Salz	

Für die Silberzwiebeln:

10 kl., eingel. Silberzwiebeln

Für den Kartoffelsalat:

250 g Vitelotte	125 g kleine Speckwürfel	2 Schalotten
250 ml Rinderfond	2 EL mildes Apfelessig	2 EL Weißweinessig
2 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Korianderöl:

20 g Koriander 100 ml Olivenöl

Für die blauen Chips:

1 längliche Vitelotte Öl Salz

Für den Sticky-Bacon:

6 Scheiben Bacon 1 EL Ahornsirup 1 Orange, 3 EL Saft
2 EL Zucker

Für die Garnitur:

Kapuzinerkresseblüten Lila Hornveilchenblüten

Für die Ceviche:

Den Kabeljau und Matjes nach Belieben in Scheiben oder Würfel schneiden. Limetten und Orange auspressen, Chili längs aufschneiden, Häute und Kerne entfernen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen, in feine Halbringe schneiden, Koriander hacken. Alles mischen und salzen.

Ein gutes Beispiel für nachhaltige Kabeljaufischerei ist der norwegische Skrei. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch Winterkabeljau genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.

Für die Silberzwiebeln:

Zwiebeln längs halbieren und die Schichten trennen, mit einem Bunsenbrenner flambieren.

Für den Kartoffelsalat:

Schalotten abziehen und kleinhacken. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, abspülen und in Rinderfond bissfest kochen. Abgießen und in eine Schüssel geben. Dann eine klein gehackte und mit Salz bestreute Schalotten dazu geben. Speckwürfel anbraten und mit Fond aufgießen. Mildes Apfelessig, Weißweinessig und ein wenig Salz dazugeben.

Mischung über die Kartoffelscheiben geben. Vorsichtig vermengen und ziehen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken und falls notwendig nachwürzen. Mit gehacktem Schnittlauch vermengen.

Für das Korianderöl:

Öl auf 90 Grad erhitzen und mit dem Koriander pürieren, ziehen lassen und durchsieben.

Für die blauen Chips:

Kartoffel schälen und dünn hobeln, auf Küchenpapier ausbreiten und mit einem Küchenpapier abdecken, andrücken, 5 Minuten beiseitestellen, dann abtupfen, salzen und 3 Minuten in heißem Öl frittieren.

Für den Sticky-Bacon:

Orange auspressen. Bacon fast kross in der Pfanne ausbacken, herausnehmen, Zucker karamellisieren, Orangensaft und Ahornsirup einrühren und Bacon darin karamellisieren. Trocknen lassen.

Für die Garnitur:

Blüten zum Anrichten nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antje Tietz am 22. November 2021

Eigelb im Steinbutt auf Tramezzini mit Lardo, Panko

Für zwei Personen

Für das Eigelb im Steinbutt:

200 g Steinbutt-Filet	20 g Salz	200 ml Wasser
2 frische Eier	3 Ersatz Eier	2 EL Butter

Für den Schinkenschaum:

80 g Schwarzwälder Schinken	14 cm frische Gurke	1 Schalotte
1-2 TL Crème-fraîche	100 ml Sahne	75 ml Weißwein
1 Zitrone	1 EL Butter	0,35 g Soja-Lecithin
Salz	Pfeffer	weißer Pfeffer

Für das Tramezzini mit Lado:

2 Scheiben Tramezzini-Weißbrot	2-4 Scheiben Lado	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	1 TL Olivenöl	

Für die Gurkenwürfel:

10 cm frische Salatgurke	1 Zitrone	2 EL Apfelessig
1 TL Dijon-Senf	Salz	Pfeffer

Für das Zitronenpanko:

2 EL Panko	Zitronenschale	1 EL Butter
Salz		

Für die Garnitur:

Schnittlauch

Für das Eigelb im Steinbutt:

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Steinbutt Filet zu einem Quadrat schneiden. Nun mit einem sehr scharfen Messer mittig bis fast zum äußeren Rand durchschneiden, so dass man das Filet aufklappen kann. Steinbutt-Tasche nun in eine Salzlake legen (200 ml Wasser auf 20 g Salz) und 5 Minuten ruhen lassen. Fisch rausholen, aufklappen und vorsichtig ein Eigelb mittig platzieren. Nun vorsichtig das Fischfleisch zurückklappen und in eine gebutterte Auflaufform oder auf ein Blech legen. Nun ein paar Butterflöckchen drüber geben und mit Frischhaltefolie luftdicht verschließen. Steinbutt nun im Ofen ca. 9 bis 12 Minuten garen.

Steinbutt sollten Sie als echte Delikatesse betrachten und nur zu besonderen Anlässen zubereiten. Laut WWF sind Steinbutte aus europäischen Aquakulturen (gezüchtet in Durchflussanlagen) sowie aus dem Nordostatlantik FAO 27 Nordsee (V) (mit Bodenstellnetzen gefangen) akzeptabel. Die Finger sollten Sie hingegen von jenen Steinbutten lassen, die aus dem restlichen Nordostatlantik FAO 27 Fanggebiet und aus dem Schwarzen Meer FAO 37.4 stammen.

Für den Schinkenschaum:

Schwarzwälder Schinken in grobe Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Butter alles im Topf anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Sahne und Crème fraîche hinzugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke schälen, aufschneiden und Kerne entfernen. Sauce durch ein Sieb passieren und mit Gurke und Soja-Lecithin aufschäumen. Schwarzwälder Schinken fein aufschneiden und bei mittlerer bis hoher Temperatur in der Pfanne knusprig braten.

Für das Tramezzini mit Lado:

Knoblauchzehe andrücken und mit Butter und Olivenöl in eine Pfanne geben. Tramezzini von beiden Seiten anrösten. Sobald das Tramezzini schön goldbraun ist, aus der Pfanne holen und 1 bis 2 Scheiben Lado auf der heißen Oberfläche schmelzen lassen.

Für die Gurkenwürfel:

Gurke schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Mit übrigen Zutaten mischen und beiseite-
stellen.

Für das Zitronenpanko:

Panko in Butter knusprig rösten und mit Salz und Zitronenschale abschmecken.

Für die Garnitur:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 27. Oktober 2021

Kabeljau mit Sesam-Honig-Kruste, Kokos-Graupen, Salat

Für zwei Personen

Für die Kruste:

25 g weiße Sesamsaat	20 g flüssiger Honig	15 g Butter
1 ½ EL Fischfond	1 TL Sojasauce	

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, ohne Haut	1 Zitrone	Mehl
1 Msp. Chiliflocken	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Graupen-Kokos-Risotto:

50 g Graupen	1 Limette	15 g Butter
1 EL Sahne	125 ml Kokosmilch	75 ml Fischfond
5 Zweige Koriander	1 EL Olivenöl	Orangenblütensalz
Pfeffer		

Für den Salat:

50 g bunte Salatmischung	1 gelbe Paprikaschote	3 kleine Cocktailtomaten
1 Möhre	¼ Gurke	1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

2 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Limonen-Öl	1 TL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für die Kruste:

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Honig, Butter, Fischfond und Sojasauce zusammen in einem Topf solange einköcheln lassen, bis eine dickflüssige, zähe Masse entstanden ist. Anschließend den Sesam zufügen und die Masse leicht abkühlen lassen.

Für den Kabeljau:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fisch kurz abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen, dann leicht mehlieren und im heißen Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und dünn mit der Sesammasse bestreichen. Dann den Fisch im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten goldbraun gratinieren.

Für das Graupen-Kokos-Risotto:

Graupen mit Fischfond und Kokosmilch aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale einer Hälfte abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Sahne steif schlagen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Graupen mit Orangenblütensalz, Pfeffer, Limettensaft und abrieb sowie Olivenöl abschmecken. Mit gehacktem Koriander, Butter und geschlagener Sahne verfeinern.

Für den Salat:

Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Paprika abrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann klein schneiden. Tomaten abrausen, trockentupfen und vierteln.

Möhre schälen und klein schneiden. Gurke ebenfalls klein schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Salat, Paprika, Tomaten, Möhre, Gurke und Zwiebel vorsichtig vermengen.

Für das Dressing:

Balsamicoessig, Limonen-Öl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und diese für die Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Golüke am 20. September 2021

Lachs auf Apfel-Kürbis-Rosmarin-Püree, Kartoffel-Soße

Für zwei Personen

Für das Püree:

100 g Hokkaido-Kürbis	1 Apfel, Elstar	10 g Zucker
100 ml Weißwein	75 g Butter	1 Zweig Rosmarin
2 EL Tomatenmark	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 kl. mehligk. Kartoffel	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
200 ml Geflügelfond	250 ml Sonnenblumenöl	1 Bund Schnittlauch
1-3 TL Sahnemeerrettich	1 Zitrone, Saft	4 g Ingwer
75 g Butter	Salz	Pfeffer
weißer Pfeffer		

Für den Lachs:

300 g Lachsfilet, ohne Haut	2 EL Butter	25 g Salz
-----------------------------	-------------	-----------

Für die Karotten-Zucchini-Julienne:

1 Karotte	1 kleine grüne Zucchini	500 ml Geflügelfond
Olivenöl	Eiswasser	

Für die Garnitur:

2 Halme Schnittlauch

Für das Püree:

Den Apfel schälen und klein schneiden, Kürbis klein schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. Apfel und Kürbis hinzugeben und köcheln, bis sie zerfallen sind. Butter bräunen und den Rosmarinzweig hinzugeben. Apfel, Kürbis, Tomatenmark und Butter mit dem Stabmixer pürieren (vorher Rosmarin entfernen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, Kartoffel schälen. Kartoffel, Schalotte und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. In Butter anschwitzen, mit Geflügelfond aufgießen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln zerfallen.

Mixen, durch ein Sieb streichen und abschmecken.

Kaltes Sonnenblumenöl mit dem klein geschnittenen Schnittlauch mixen und kaltstellen.

Aus dem Kartoffelfond, dem Sahnemeerrettich und dem Schnittlauch-Öl eine Sauce herstellen. Diese mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und evtl. mit geriebenem Ingwer abschmecken.

Für den Lachs:

Aus 250 ml Wasser und dem Salz eine Salzlake herstellen. Fisch darin 5 Minuten einlegen. Anschließend gut abtrocknen und mit weicher Butter rundum bestreichen. In eine gebutterte Auflaufform setzen. Das Ganze dicht mit Frischhaltefolie überziehen. Im Ofen bei 90 Grad Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten garen.

Für die Karotten-Zucchini-Julienne:

Geschälte Karotte und Zucchini in Julienne schneiden und im Geflügelfond ca. 3 Minuten blanchieren. Anschließend im Eiswasser abschrecken und abtrocknen. Mit ein bisschen Olivenöl in der Pfanne anbraten.

Für die Garnitur:

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und über den Teller streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 28. Oktober 2021

Lachs-Tatar mit Erbsen-Gazpacho, Senf-Creme und Chips

Für zwei Personen

Für das Lachs-Tatar:

600 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Salatgurke	1 Stück weißer Rettich
1 Frühlingszwiebel	1 Limette	100 ml Sojasauce

Für die Erbsen-Gazpacho:

600 g TK-Erbsen, angetaut	1 rote Chilischote	1 TL Wasabipaste
600 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Limette
1 Bund normale Kresse	Salz	

Für die Senfcreme:

100 g Frischkäse	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Ei
4 TL Dijon-Senf	4 TL mittelscharfer Senf	200 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Topinambur-Chips:

300 g Topinambur	Öl	Salz, Pfeffer
------------------	----	---------------

Für die Garnitur:

1 Bund Affila Kresse	1 EL Forellenkaviar	
----------------------	---------------------	--

Für das Lachs-Tatar:

Das Lachsfilet in sehr kleine, gleichmäßige Stücke schneiden. Gurke waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Rettich schälen und würfeln. Frühlingszwiebel halbieren und in kleine Streifen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit der Sojasauce und der Zeste der Limette abschmecken.

Für die Erbsen-Gazpacho:

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle Gemüsefond zusammen mit der gehackten Chilischote kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dill abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Gemüsefond kurz abkühlen lassen und anschließend mit den Erbsen, Dill, Kresse, Wasabipaste und Saft einer halben Limette aufmixen. Falls die Masse zu fest ist, mit ein wenig Wasser strecken und erneut mixen. Gazpacho durch ein Sieb passieren und kaltstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Senfcreme:

Für die Mayonnaise das Ei, den Saft und die Zeste einer halben Limette, Salz und Pfeffer und Senf in einen Messbecher füllen. Alles kurz pürieren.

Sonnenblumenöl aufgießen und den Pürierstab auf dem Boden des Bechers ansetzen und bei mittlerer Stufe langsam nach oben ziehen, bis die Zutaten sich vermengen. Mayonnaise nun mit dem Frischkäse und dem restlichen Senf glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Topinambur-Chips:

Topinambur hobeln. Öl auf 160 Grad erhitzen und die Topinambur-Chips darin ausfrittieren. Zum weiteren Trocknen in den vorgeheizten Ofen bei 50 Grad geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Affila Kresse zupfen und zusammen mit dem Kaviar anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 30. November 2021

Lachsforelle mit Rote-Bete-Sud, Rote Bete, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

250 g Lachsforellenfilet 500 ml Distelöl Salz, Pfeffer

Für den Rote-Bete-Sud:

150 ml Rote-Bete-Saft 20 g Ingwer 100 ml Apfelessig
40 ml Distelöl 100 g Zucker Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat 1 Schalotte 2 TL mittelscharfen Senf
50 ml Apfelessig 75 ml Distelöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für die gepickelte Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete

Für die Garnitur:

100 g Schmand 2 blaue Borretsch-Blüten Salz, Pfeffer

Für die Lachsforelle:

Den Fisch entgräten. Öl in einer feuerfesten Form auf ca. 70 Grad erhitzen, Lachsforelle darin garen bis sich die Haut abziehen lässt.

Danach salzen und pfeffern.

Für den Rote-Bete-Sud:

Zucker, 100 ml Wasser und Essig aufkochen und abkühlen lassen.

Die Hälfte des Sudes mit dem Rote-Bete-Saft mischen, Ingwer hineinreiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Distelöl einmischen.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Für die Vinaigrette eine halbe Schalotte abziehen, klein würfeln, mit Senf, 50 ml Wasser, Apfelessig und Distelöl mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Feldsalat darin marinieren.

Für die gepickelte Rote Bete:

Rote Bete schälen und in feine Julienne schneiden. Mit dem restlichen süß-sauren Sud marinieren. Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einem Spritzbeutel als Kleckse auf den Tellern verteilen und die Borretsch Blüten darauf anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 29. November 2021

Pannfisch mit Senf-Soße, Bratkartoffeln, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Pannfisch:

2 Seelachsfilets, ohne Haut	1 Zitrone	Mehl
Zitronenöl	Salz	Pfeffer

Für die Senfsauce:

$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 TL Butter	100 ml Sahne
2 TL grober Senf	1 TL scharfer Senf	1-2 EL Wermut
50 ml Gemüfefond	1 Prise Zucker	Salz

Für die Bratkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	50 g Schinkenwürfel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Bund krause Petersilie	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 EL heller Balsamicoessig
1 TL mittelscharfer Senf	1 TL Honig	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für den Pannfisch: Den Fisch waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann leicht mehlieren.

In einer Pfanne mit Zitronenöl von jeder Seite braten. Zitrone halbieren und Fisch mit Zitronensaft würzen.

Für die Senfsauce: Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter im Topf erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Groben und scharfen Senf dazugeben und mit Fond, Sahne und Wermut aufgießen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Anschließend die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und kurz aufschäumen.

Für die Bratkartoffeln: Kartoffeln schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Kartoffelscheiben für ca. 10 Minuten in kaltes Wasser legen, anschließend abspülen und trockentupfen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abrausen, trockentupfen und hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Schinkenwürfel hineingeben, anbraten, dann die Zwiebel hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Schinken-Zwiebel-Mischung aus der Pfanne nehmen.

Hitze höherstellen und den Boden der Pfanne komplett mit Öl bedecken.

Sobald das Fett heiß genug ist, die Kartoffeln hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Kartoffeln bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten knusprig braten, dabei nicht zu oft wenden.

Kurz vor Ende den Speck und Zwiebel wieder dazugeben und mit Petersilie bestreuen.

Für den Gurkensalat: Gurke waschen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz bestreuen und zum Entwässern beiseitestellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte mit Essig, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunter schlagen.

Gurke gut ausdrücken und mit dem Dressing vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Golüke am 23. September 2021

Rote-Bete-Pfannkuchen-Rolle, Himbeer-Ge, Räucher-Forelle

Für zwei Personen

Für die Pfannkuchen:

150 g Mehl	100 ml Milch	100 ml Rote-Bete-Saft
2 Eier	Salz	

Für die Meerrettichcreme:

1 Apfel	4 EL Sahnemeerrettich	200 g Schmand
1 Zitrone	4 Zweige Dill	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Forelle:

2 Forellenfilets mit Haut	Räucherspähne	200 ml neutrales Öl
1 Flocke Butter	Salz	Pfeffer

Für das Himbeer-Gel:

200 ml Himbeersaft	1 Limette	3 g Agar-Agar
1 EL Zucker		

Für die Garnitur:

1 rohe Gelbe Bete	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	100 g Haselnüsse
Shisokresse	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Pfannkuchen:

Alle Zutaten verrühren, kurz stehen lassen und in einer Pfanne dünn ausbraten.

Für die Meerrettichcreme:

Sahnemeerrettich mit Schmand verrühren. Zitronenabrieb und 1 EL Zitronensaft mit Dill und sehr fein gewürfeltem Apfel dazugeben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Forelle:

Forelle in neutralem Öl mit Flocke Butter im Ofen bei 90 Grad ca. 10 Minuten konfieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und mit Räucherpistole unter einer Glocke das Raucharoma annehmen lassen.

Wenn sich die Haut der Forelle leicht, aber nicht zu leicht abziehen lässt, ist sie perfekt gegart. Laut der Umweltschutzorganisation WWF sind Forellen aus europäischer Bio-Aquakultur eine gute Wahl. Weniger empfehlenswert sind dagegen Forellen aus südamerikanischer Aquakultur.

Für das Himbeer-Gel:

Alle Zutaten aufkochen damit sich der Zucker auflöst. Dann kaltstellen.

Wenn alles abgekühlt ist, pürieren und mit Hilfe eines Spritzbeutels Perlen auf Teller spritzen.

Für die Garnitur:

Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln, mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren und auf die Teller geben. Haselnüsse in Ofen rösten, klein hacken und mit Shisokresse als Garnitur mit auf die Teller geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, Pfannkuchen füllen, einrollen und servieren.

Jan Kapfer am 24. November 2021

Zander mit Sucuk-Tomaten-Öl, Couscous und Spitzkohl

Für zwei Personen

Für das Sucuk-Tomaten-Öl:

5 cm Sucuk	8 Cherry Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 schwarze Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 TL Honig
1 Prise brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Butter	100 ml Olivenöl
1 Prise Meersalz	weißer Pfeffer	Pfeffer

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	2 EL Butter	Olivenöl
1 Prise Meersalz		

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

170 g griech. Joghurt, 10%	$\frac{1}{4}$ Gurke	1 Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Msp. Cayennepfeffer	1 Prise feines Meersalz
Pfeffer		

Für den Couscous:

160 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	1 große Karotte
2 Stangen Frühlingszwiebeln	4 getrocknete Aprikosen	30 g Pistazienkerne
2 Zweige Minze	2 Zweige glatte Petersilie	1 TL Ras el Hanout
$\frac{3}{4}$ TL feines Meersalz	3 EL Olivenöl	Salz

Für den zimtigen Zander:

1 Zanderfilet mit Haut	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 ml Orangenlikör	1 TL Zimt	1 EL Maisstärke
1 EL Weizenmehl, Type 405	30 g Salz	1 EL Butter
Olivenöl		

Für das Sucuk-Tomaten-Öl:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen kleinen Topf auf den Herd stellen, auf mittlerer Temperatur erhitzen und Olivenöl und Butter hineingeben. Cherry Tomaten kreuzweise einschneiden und Sucuk in grobe Scheiben schneiden. Weißen und schwarzen Knoblauch abziehen und andrücken. Sucuk mit Tomaten, Knoblauch, Salz und braunem Zucker in das Olivenöl geben und für ungefähr 20 Minuten auf kleiner Flamme erhitzen. Nach etwa 10 Minuten den Honig dazugeben. Sobald das Öl eine schöne Geschmacksintensität angenommen hat, mit einem Pürierstab glatt pürieren und anschließend durch ein feines Sieb streichen. Abschließend nach Bedarf mit etwas Salz, Pfeffer und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl in ca. 1,5 bis 2 cm dicke Scheiben mit einem Durchmesser von ca. 8-10 cm schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl heiß werden lassen, die Spitzkohl Scheiben in die Pfanne geben und sofort auf mittlere Temperatur stellen. Auf jede Scheibe ca. 1 TL Butterflöckchen geben und mit etwas Salz würzen. Nach ca. 4 Minuten den Kohl einmal wenden und für ca. 2 bis 3 Minuten weiter schmoren lassen.

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

Gurke schälen, zerkleinern und in eine Schüssel geben. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Minze abbrausen und trockenwedeln.

1 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb mit Minzblättern und Joghurt in einen Becher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Den Spitzkohl mit dem Gurken-Minz-Joghurt auf dem Teller anrichten.

Für den Couscous:

Das Gemüse waschen und trocknen. Spitzpaprika in feine Würfel, Karotten in feine Späne und eine Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Aprikosen klein hacken. Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl heiß werden lassen und anschließend das geschnittene Gemüse mit den Aprikosen so lange darin schmoren, bis es eine karamellierte Note bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Garnieren etwas geschnittene Frühlingszwiebel aufbewahren.

In der Zwischenzeit die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach in einem Zerkleinerer mittelgrob hacken.

Für den Couscous 160 ml Wasser in einem Topf aufkochen lassen und mit Ras el-Hanout, $\frac{3}{4}$ TL Meersalz und 1 EL Olivenöl würzen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, den Couscous hinzugeben Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle und mit geschlossenem Deckel mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Danach die Gemüse-Aprikosen-Mischung in den Couscous rühren.

Zum Servieren den Couscous in einen Anrichtering geben und die zerkleinerten Pistazien und restlichen Frühlingszwiebeln darauf anrichten.

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss über den Couscous streuen.

Für den zimtigen Zander:

Zanderfilet nach Gräten überprüfen, waschen und trockentupfen. 300 ml Wasser mit 30 g Salz in eine Schale geben. Zitronenhälfte auspressen und den Saft dazugeben. Den Fisch 10-15 Minuten in die Salzlake einlegen.

In der Zwischenzeit 1 EL Maisstärke und 1 EL Weizenmehl mischen.

Kurz vor dem Anbraten den Zander mit der Hautseite in der Mehl Mischung panieren und anschließend in eine heiße Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Sobald der Fisch an der Hautseite seine glasige Farbe verliert, den Zander auf die Fleischseite drehen. Butter und Zimt dazugeben. Kurz anbraten und mit dem Orangenlikör flambieren.

5 cm Sucuk Sucuk in feine Scheiben aufschneiden und für ca. 7 bis 10 Minuten bei 160 Grad auf einem Backblech im Ofen knusprig werden lassen. Sucuk Chips zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 28. September 2021

Zucchini-Blüte in Tomatensud, Tomaten und Zanderfilet

Für zwei Personen

Für den hellen Tomatensud:

6 große Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 milde rote Chilischote
Salz	Pfeffer	

Für die geschmolzenen Tomaten:

4 San-Marzano-Tomaten	1 Strauch Cherry-Tomaten mit Rispe	1 EL Basilikum-Blätter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die gefüllte Zucchiniblüte:

2 große Zucchini Blüten	2 Strauchtomaten	400 g Instant-Couscous
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g Feta
1 EL Pinienkerne	1 EL Olivenöl	2-3 EL Balsamicoessig
0,5 g gemahlener Safran	1 TL Kurkuma	Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für das Zanderfilet:

1 EL Sonnenblumenöl	1 Zanderfilet, mit Haut	1 Knoblauchzehe
---------------------	-------------------------	-----------------

	2 EL Butter	Salz, Pfeffer
--	-------------	---------------

Für die Garnitur:

Schnittlauchblüten

Für den hellen Tomatensud: Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Strauchtomaten waschen, vierteln und in einem großen Gefäß zusammen mit dem Basilikum, einem Zweig Rosmarin, dem Thymian, dem gewürfelten Knoblauch und einer gehackten Chilischote zusammen zu einer feinen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam durch ein Passiertuch abtropfen lassen, damit am Ende ein klarer Tomatensud entsteht.

Für die geschmolzenen Tomaten: San-Marzano-Tomaten in heißem Wasser kurz abschrecken und anschließend schälen. Tomaten filetieren und in einem Topf mit Olivenöl langsam bei mittlerer Hitze weich garen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem frischem Basilikum abschmecken. Cherry-Tomaten für circa 15 Minuten im heißen Ofen bei 150 Grad Celsius weich garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gefüllte Zucchiniblüte: Innere Pollen aus der Blüte entfernen und die Blüten waschen. Couscous mit ausreichend heißem Wasser aufgießen und garen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln und in einem Schuss Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Pinienkerne ohne Öl kurz anrösten. Gerösteten Pinienkerne dazu geben und mit einem Schuss Balsamicoessig ablöschen. Couscous mit den angeschwitzten Schalotten, Knoblauch, Kurkuma und Safran vermengen. Strauchtomaten schälen, filetieren und in kleine Würfel schneiden und unter den Couscous heben, zusammen mit dem gewürfelten Feta.

Couscous-Masse nun vorsichtig in die Zucchini-Blüten füllen, oben zusammendrücken und in einem Dampfgarer bei mittlerer Hitze circa 10- 12 Minuten dämpfen. Blüten anschließend mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Zanderfilet: Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite in eine kalte Pfanne mit Öl legen, mit Backpapier und einer Pfanne beschweren und langsam bei mittlerer Hitze kross anbraten für ca. 10 Minuten.

Danach kurz wenden, mit Butter und Knoblauch arosieren und anrichten.

Für die Garnitur: Schnittlauchblüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 11. August 2021

Geflügel

Enten-Brust auf Dashi-Reduktion, Kartoffel-Espuma

Für zwei Personen

Für die Ente:

1 Barbarie-Entenbrust	4 Zweige Rosmarin	Butterschmalz
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Dashi-Reduktion:

1 Knoblauchzehe	4 cm Ingwer	1 rote Chilischote
1-2 Stangen Zitronengras	100 ml dunkle Sojasauce	200 ml Sake
5 g Kombu-Alge	15 g getrock. Shiitake-Pilze	10 g Bonito-Flocken
80 g Zucker		

Für das Kartoffel-Espuma:

300 g mehligk. Kartoffeln	30 g Butter	150 ml Milch
50 ml Sahne	grüne Kresse	Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Pilze:

50 g kleine Pfifferlinge	50 g kleine Shiitake	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Ente:

Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.

Entenbrust scharf von allen Seiten anbraten, mit Butter, Butterschmalz und Rosmarin arosieren. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen auf eine Kerntemperatur von etwa 62 Grad bringen.

Für die Dashi-Reduktion:

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Chili entkernen und kleinschneiden. Ingwer reiben. Zitronengras einschneiden. Alle Zutaten aufkochen. Ca. 10 Minuten simmern lassen. Durch ein Sieb geben und in einer Pfanne aufkochen bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Dann kalt stellen.

Für das Kartoffel-Espuma:

Kartoffeln schälen, klein würfeln, in Salzwasser weichkochen. Zügig durch eine Presse drücken. Milch, Sahne und Butter aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und die Kartoffel dazugeben.

Evtl. durch ein Sieb streichen, in einen Sahnesiphon geben und aufsprühen. Mit Kresse garnieren.

Für die Pilze:

Pilze putzen, in Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen und durch schäumende Butter ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 22. November 2021

Enten-Brust mit Mango Kokos-Soße und gelbem Basmati

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 große Barbarie Entenbrust

Für die Sauce:

2 Schalotten	1 reife Mango	1 EL gelbe Currypaste
250 ml Kokosmilch	250 ml Sahne	1 Bund Koriander
4 cm Ingwer	1 Chilischote	Zitronengras
200 ml Geflügelfond	100 ml Orangensaft	Zucker
Salz	Pfeffer	rosa Pfeffer

Für den Basmati:

250 g Basmati	2 Prisen Kurkuma	Salz
---------------	------------------	------

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Entenbrust abspülen, trockentupfen und von der Fettseite rautenförmig einschneiden. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen, die Entenbrust darin von der Fettseite scharf etwa 5 Minuten anbraten, dann wenden, nochmals etwa 2 Minuten von der Fleischseite braten. Entenbrust auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten garen. Danach im ausgeschalteten Ofen noch etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce:

Rosa Pfeffer in einem Mörser anstoßen. Schalotten abziehen, Ingwer schälen, beides fein würfeln. Chili waschen, entkernen, fein hacken.

Mango schälen, Fruchtfleisch beidseitig vom Stein schneiden und würfeln. Zitronengras waschen, einschneiden und draufklopfen.

Schalotten, Ingwer und Chili in Butter anschwitzen, Currypaste hinzugeben, mitanschwitzen, Orangensaft, Geflügelfond Kokosmilch, Schuss Sahne angießen, unter Rühren aufkochen lassen. Zitronengras zur Sauce geben und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Zitronengras entfernen, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzig abschmecken. Alles pürieren und durch ein Sieb passieren. Mangowürfel in einer Pfanne mit Butter und Zucker schwenken. Mit rosa Pfeffer würzen.

Für den Basmati:

Reis mit 500 ml Wasser und mit Salz und Kurkuma aufkochen lassen, durchrühren und mit geschlossenem Deckel auf kleinster Temperaturstufe ca. 20 Minuten garen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 28. Oktober 2021

Enten-Brust mit Thai-Curry-Soße, Brokkoli und Shiitake

Für zwei Personen

Für die Thai-Curry-Sauce:

4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	3 cm Ingwer
1 rote mittelscharfe Chilischote	3 Stangen Zitronengras	1 Bund Koriander
4 Kaffir-Limetten-Blätter	1 Bund Thai-Basilikum	300 ml Gemüsefond
3-4 TL Fischsauce	3-4 TL Sojasauce	500 ml Kokosmilch
50 ml Sesamöl	1 Limette	2 TL Stärke
1 EL kalte Butter	2 TL Chili Pulver	1 TL Curry Pulver
Salz	Pfeffer	

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste mit Haut	1 Knoblauchzehe	1 Bund Zitronenthymian
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

1 Bund wilder Brokkoli	300 g Shiitake Pilze	300 g Buchenpilze
1 Bund Pak Choi	3 EL Sojasauce	50 ml Gemüsefond
50 ml Sesamöl	3-4 EL heller Sesam	Salz, Pfeffer

Für die Thai-Curry-Sauce:

Den Ofen auf 130 Grad Heißluft vorheizen.

Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen, Ingwer schälen und alles jeweils würfeln. Zitronengras, Kaffir Limetten Blätter, Koriander, Thai Basilikum und Chilischote grob hacken. In einem Topf mit heißem Sesamöl zunächst Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Chili Pulver, Curry Pulver und Chilis leicht anschwitzen. Mit Fond ablöschen und mit Zitronengras, Kaffir Blättern, Koriander, einem Schuss Limettensaft und Thai Basilikum würzen. Mit Stärke binden. Um die Hälfte reduzieren und mit Fischsauce und Sojasauce würzen. Sud pürieren und durch ein Sieb abtropfen lassen. Sud mit der Kokosmilch und kalter Butter aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend noch einmal schaumig pürieren.

Für die Entenbrust:

Entenbrust parieren und die Hautseite grob einritzen. Fleisch in eine kalte Pfanne ohne Öl auf der Hautseite bei mittlerer bis hoher Temperatur circa 5-7 Minuten scharf anbraten. Danach mit Knoblauch und Thymian würzen und für circa 15-20 Minuten bei 130 Grad im Ofen garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Ente kurz wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Sesam in der Pfanne rösten. Brokkoli waschen und in Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Buchenpilze und die Shiitake Pilze putzen und in einer Pfanne mit heißem Sesamöl anbraten. Den blanchierten wilden Brokkoli und den geviertelten Pak Choi mit zu den Pilzen geben und bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen. Mit Sojasauce und Gemüsefond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit dem geröstetem Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 10. August 2021

Kürbis-Ratatouille mit Salbei-Hähnchen und Kürbis-Talern

Für zwei Personen

Für das Salbei-Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, á 200 g	1 Zitrone	1 EL Butter
1 EL Öl	2 Zweige Salbei	1 TL Paprikapulver
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Kürbis-Ratatouille:

350 g Hokkaido-Kürbis	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 Zucchini	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	6 EL passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ TL getrockneten Oregano
30 ml Weißwein	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsefond, nach Bedarf	Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Kürbistaler:

400 g Hokkaido-Kürbis	1 Schalotte	1 mehlig. Kartoffel
1 Ei	50 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Muskatnuss	3 EL Öl	Salz, Pfeffer

Für das Salbei-Hähnchen: Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Zitrone waschen, abtrocknen und 1 EL Schale abreiben. Den Salbei abbrausen, einen Zweig klein hacken und aus dem gehackten Salbei, Zitronenabrieb, Öl, Paprikapulver und Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Das Hähnchen in die Marinade geben und 5 Min. ruhen lassen. Das Fleisch herausnehmen, eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kurz anbraten. Danach für 10 Min. im Ofen garen. Abschließend das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz mit Butter und dem restlichen Salbei in der Pfanne arrosieren. Danach das Fleisch in Tranchen schneiden und ggf. mit Pfeffer abschmecken.

Für das Kürbis-Ratatouille: Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel und $\frac{1}{2}$ des Knoblauchs fein würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Den Kürbis von Schale und Kernen befreien und in Würfel schneiden. Die Paprika längs aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Die $\frac{1}{2}$ der Zucchini von Enden befreien und zusammen mit der Paprika in grobe Würfel schneiden. Thymian und Oregano abbrausen, trocken wedeln und abzupfen. In einen Topf Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Nun Oregano und Thymian hinzufügen. Sobald die Zwiebel-Knoblauch-Masse glasig ist, Kürbiswürfel und Paprika dazugeben und weitere 4 Min. dünsten. Anschließend mit Wein, passierten Tomaten und Fond ablöschen und das Gemüse für weitere 10 Min. weich garen. Kurz vom Schluss die Zucchini mit in den Topf geben, alles noch einmal kurz aufkochen lassen und abschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Kürbistaler: Die Schalotte abziehen und fein würfeln, den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kartoffel schälen. Hokkaido von Schale und Kernen befreien und zusammen mit der Kartoffel fein raspeln. Alles in einer Schüssel vermengen. Das Ei, Mehl und die Gewürze hinzufügen und nochmals mischen. Die Mischung kurz ruhen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, mittels eines Ringes aus der Masse kleine Taler formen und in der heißen Pfanne 3 Min. ausbacken. Sobald sie fertig sind, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Riccarda Schröter am 21. Oktober 2021

Paella valenciana mit Hühner- und Kaninchen-Keule

Für drei Personen

Für das Fleisch:

3 Kaninchenschenkel	3 Hähnchenschenkel	4 Zweige Rosmarin
Butterschmalz	1 TL Butter	Salz
Pfeffer		

Für die Paella:

300 g Paella Reis	100 g breite Bohnen	100 g dicke Bohnen, TK
200 g passierte Tomaten	2 Zweige Rosmarin	1 L Geflügelfond
Zucker	1 Dose gemahl. Safran	1 TL Rauchsatz
Salz	Pfeffer	

Für den Chorizo-Schaum:

50 g Chorizo	200 ml Gemüsfond	5 g Lecithin
Öl		

Für das Petersilien-Öl:

1 Bund glatte Petersilie	200 ml Traubenkernöl	Salz
--------------------------	----------------------	------

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Keulen salzen und im Butterschmalz anbraten, in Butter mit Rosmarin arosieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Ofen bei 140 Grad garen lassen.

Für die Paella:

Im Bratensatz der Kaninchen und Hähnchenschenkel die breiten und dicken Bohnen anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und mitrösten.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Geflügelfond und den Rosmarin dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Safran dazugeben. Nun den Reis einstreuen und fertig garen. Mit Rauchsatz würzen.

Für den Chorizo-Schaum:

Chorizo kleinschneiden und in wenig Öl kross auslassen, mit Gemüsfond ablöschen und ziehen lassen. Abpassieren und Lecithin zugeben. Mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für das Petersilien-Öl:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Petersilienblätter mit Traubenkernöl und Salz fein mixen. Anschließend alles in einem Topf auf 80 Grad erhitzen. Sofort durch ein feines Haarsieb in ein gekühltes Gefäß passieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 03. Dezember 2021

Perlhuhn an Orangenlikör-Soße, Erbsen-Schaum, Eigelb

Für zwei Personen

Für das Perlhuhn:

2 Perlhuhn-Schenkel	Neurales Öl	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

100 ml Bitterorangenlikör	1 Schalotte	1 Orange
500 ml Geflügelfond	2 Lorbeerblätter	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Erbsenschaum:

300 g TK-Erbesen	50 g Babyspinat	2 Schalotten
200 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	100 g Butter
Eiswasser	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Ei:

3 Eier, Größe M	300 ml neutrales Pflanzenöl	Salzflocken
-----------------	-----------------------------	-------------

Für das Orangen-Gel:

200 ml Orangensaft	1 Zitrone	3 g Agar-Agar
--------------------	-----------	---------------

Für die Mandel-Erde:

100 g Mandeln	Zucker	Salz , Pfeffer
---------------	--------	----------------

Für die Garnitur:	Erbsensprossen	
--------------------------	----------------	--

Für das Perlhuhn: Einen Backofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Die Haut vom Perlhuhn abziehen, salzen und in einer Pfanne mit wenig Öl mit Backpapier und einem Topf zum Beschweren knusprig braten.

Schenkel in Butterschmalz anbraten und im Ofen bei ca. 70 Grad Kerntemperatur fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce: Schalotte abziehen, vierteln und im Bratensatz des Perlhuhns anschwitzen. Mit Bitterorangenlikör, Orangensaft und Fond ablöschen, Orangenzeste und Lorbeerblätter hinzugeben. Einreduzieren, abseihen und mit kalter Butter aufmontieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Erbsenschaum: Erbsen mit Spinat in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotten abziehen, fein würfeln und in schäumender Butter glasig dünsten. Erbsen und Spinat mitdünsten und mit Gemüsefond aufgießen. Wenn die Erbsen weich sind mit Butter und Sahne fein pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Erbsenpüree durch ein Sieb streichen und in eine Espumafflasche füllen. Zwei Patronen eindrehen, schütteln und auf die Anrichteteller spritzen.

Für das Ei: Eier trennen und die Eigelbe in ca. 70 Grad warmen Öl ca. 90 Sekunden konfieren. Herausnehmen und mit Salzflocken bestreuen.

Für das Orangen-Gel: Orangensaft, Zitronensaft und Agar-Agar aufkochen und im Kühlschrank auskühlen lassen. Sobald die Masse fest ist, in Würfel schneiden.

Für die Mandel-Erde: Mandeln im Ofen bei 180 Grad Heißluft rösten. Danach mit Salz, Pfeffer und Zucker in einem Mixer zu einer feinen Erde mahlen.

Für die Garnitur: Erbsensprossen als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 30. November 2021

Perlhuhn mit Kirschtomaten-Confit und Zucchini-Nudeln

Für zwei Personen

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen	2 TL frischen Ingwer	2 EL Sojasauce
2 TL dunkles Sesamöl	2 EL Sake	2 TL Zucker

Für das Perlhuhn:

2 Supreme vom Perlhuhn	2 EL Kartoffelstärke	Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kirschtomaten-Confit:

10 Kirschtomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer	1 rote Chilischote	2-3 EL Apfel-Balsamico
1 EL Sojasauce	1 TL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Thai-Basilikum-Pesto:

1 Bund Thai-Basilikum	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
4 EL Sonnenblumenöl	Palmzuckerpulver	1 Prise Salz

Für die Nudeln:

1 Zucchini	1 EL eingel. Sushi-Ingwer	
------------	---------------------------	--

Für die Marinade:

Den Backofen auf 100-120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer ebenfalls hacken.

Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Sesamöl, Sake, Zucker und 2 Esslöffel Wasser verrühren.

Für das Perlhuhn:

Fleisch waschen und trockentupfen. In einen Klarsichtbeutel geben, die Marinade angießen und für 10 Minuten ziehen lassen. Danach abtropfen lassen. Fleisch in Kartoffelstärke wenden. Eine Pfanne erhitzen, Öl dazugeben, das Fleisch von allen Seiten anbraten und anschließend im vorgeheizten Backofen 15 Minuten ziehen lassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kirschtomaten-Confit:

Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und hacken. Schalotte in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Sojasauce und Apfel-Balsamico dazugeben, anschließend die halbierten Tomaten hinzufügen und 2 Minuten braten. Chilischote abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Mit in die Pfanne geben und alles ziehen lassen. Mit Zucker, Salz und ggf. Pfeffer abschmecken.

Für das Thai-Basilikum-Pesto:

Thai-Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen. Basilikum, Knoblauch, Ingwer, Öl, Palmzuckerpulver und Salz in einen Multi-zerkleinerer geben und fein pürieren. Erneut mit Salz abschmecken.

Für die Nudeln:

Zucchini abbrausen, trockentupfen und mit einem Spiralschneider in lange Spiralen schneiden. In eine Pfanne geben, das hergestellte Pesto hinzugeben, alles gut verrühren und warm werden lassen. Am Ende Ingwer unterrühren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dagmar Statz am 08. Juli 2021

Thai-Hähnchen-Ravioli im Kokos-Sud mit Gemüse-Streifen

Für zwei Personen

Für den Teig:

150 g Weizenmehl, Type 405 50 g doppelt gemahl.Hartweizengrieß 2 Eier
1 EL Olivenöl

Für die Füllung:

150 g Hähnchenbrustinnenfilet ½ Stange Lauchzwiebel 5 g Ingwer
2 EL ungesalzene Erdnüsse 1 Stange Zitronengras 1 TL Tomatenmark
1 EL Erdnussöl 2 TL Sojasauce 60 ml Kokosmilch
1 TL Thai-Curry-Pulver

Für die Ravioli:

Mehl Salz

Für die Gemüsestreifen:

1 dicke Karotte 10 Zuckerschoten Eiswasser, Salz

Für den Kokossud:

400 ml Kokosmilch ½ Zwiebel ½ Knoblauchzehe
30 ml trockener Weißwein 1 Stange Zitronengras 20 g Ingwer
½ Peperoni 1 Limette (Saft, Abrieb) 1 EL Erdnussöl
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL ungesalzene Erdnüsse 1 Zweig Koriander

Für den Teig:

In einer Schüssel das Mehl und den Hartweizengrieß geben und eine Mulde bilden. Eier hineingeben und bei Bedarf etwas Olivenöl hinzufügen. Nudelteig mit einer Küchenmaschine mit Knethaken oder mit den Händen solange kneten bis er glatt und geschmeidig ist. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank ein paar Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

Erdnüsse hacken. Filets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebel waschen und ebenfalls klein schneiden. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch rundherum braun anbraten. Lauchzwiebelringe zum Fleisch geben und mit anschwitzen. Currypulver, Tomatenmark und Abrieb vom Ingwer hineingeben und ebenfalls 2 Minuten mit anschwitzen.

Kokosmilch, Sojasauce, Zitronengras und die gehackten Erdnüsse dazugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Raviolifüllung in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Für die Ravioli:

Mit der Nudelmaschine den Teig dünn ausrollen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen. Füllung mit gleichem Abstand auftragen und die Ränder mit Wasser bepinseln. Eine weitere Teigplatte auf die Füllung legen und leicht andrücken und mit einem Ausstecher vorsichtig lösen. Ravioli im gesalzenem und siedendem Wasser 6 Minuten garen.

Für die Gemüsestreifen:

Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und Enden entfernen. Karottenstreifen und Zuckerschoten 1 Minute im gesalzenem Wasser blanchieren und kühl abschrecken. Zuckerschoten nun auch in feine Streifen schneiden.

Für den Kokossud:

Zwiebel abziehen und vierteln. Peperoni halbieren und die eine Hälfte in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und die eine Hälfte grob hacken.

Ingwer putzen und in Scheiben schneiden. Zitronengras vierteln und kurz mit einem Handschlag andrücken.

In einem Topf das Erdnussöl erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Peperoni und Zitronengras anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Limettenschale abreiben und den Saft auspressen und dazugeben. Nun mit der Kokosmilch aufgießen und 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Inhalt durch ein Sieb geben und den übrigen Sud mit einem Pürierstab kurz aufschlagen/schäumen. Nun noch etwas salzen und bei Bedarf pfeffern.

Für die Garnitur:

Erdnüsse rösten. Erdnüsse und Koriander hacken.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Riccarda Schröter am 22. November 2021

Hack

Filoteig-Päckchen mit Lammhack-Spinat-Füllung, Espuma

Für zwei Personen

Für den Filoteig:

4 Blätter Filoteig	150 g Lammhack	200 g junger Spinat
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 Blätter Minze
2 EL Pinienkerne	2 TL Butter	2 EL Olivenöl
1 Msp. gemahlener Cumin	Salz	Pfeffer

Für den Espuma:

250 g Ziegenfrischkäse	125 g Sauerrahm	125 ml Sahne
45 ml Olivenöl	5-6 Blätter Minze	1 g Zucker
1 g Salz	1 g Pfeffer	

Für das Chutney:

1 Birne	1 kleine Schalotte	1 cm Ingwer
200 ml Birnen-Direktsaft	1 EL Williams Birnen Schnaps	1 EL Sambal Olek
1 Msp. Garam Masala	1 Msp. Raz el Hanout	1 Msp. gemahlener Kardamon
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Filoteig:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pinienkerne in eine Pfanne ohne Fett anrösten. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat waschen und in einem heißen Topf zusammenfallen lassen. Knoblauch und Schalotten in eine Pfanne mit Öl anschwitzen, Lammhack dazu geben und kross anbraten. Spinat klein schneiden, Minzblätter hacken und zum Lammhack dazugeben.

Pinienkerne hinzufügen, mit Cumin, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Mischung auf doppelte Filoteigblätter geben, Butter dazugeben.

Päckchen kurz in heißem Öl von unten anbraten, in den Ofen setzen und ca. 6 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

Für den Espuma:

Ziegenkäse, Olivenöl, Sauerrahm, Gewürze und Minze in einem Standmixer fein pürieren und ein bisschen ziehen lassen.

Durch iSi Trichter und Sieb passieren.

Sahne unterrühren, so dass die Masse eine kompakte Konsistenz hat.

Masse in den 0,5 Liter Espumafflasche füllen, eine Sahnekapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Bis kurz vorm Servieren im Kühlschrank kühlen.

Für das Chutney:

Schalotte abziehen. Schalotte und Ingwer fein würfeln.

Birnsaft in eine Sauteuse geben, Schalotte, Ingwer und die Gewürze dazugeben.

Sambal Olek vorsichtig hinzufügen evtl. nachher nochmal abschmecken.

Saft einreduzieren lassen bis er leicht dicklich wird.

Birne schälen und fein würfeln. Für ca. 3 Minuten Birne zum Chutney zufügen und mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken.

Päckchen auf dem Teller mittig anrichten, das Chutney drumherum setzen und das Ziegenkäse Espuma als Tupfen draufsetzen. Mit kleinen Minzblättern verzieren und servieren.

Dagmar Statz am 08. September 2021

Königsberger Klopse mit Kartoffel-Stampf, Kohl, Kapern

Für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

400 g Kalbshackfleisch	4-5 Schalotten	2 Scheiben Toastbrot
3 kl. eingel. Sardellenfilets	40 g Kapern in Salzlacke	500 ml Gemüsefond
200 ml trockener Weißwein	1 Zitrone	1 Ei, Eiweiß
250 g kalte Butter	250 ml Sahne	Öl
200 ml Sonnenblumenöl	4-5 getrock. Lorbeerblätter	2 TL Piment im Ganzen
1 Prise Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	100 ml Sahne	100 g Butter
1 Prise Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Kohl:

1 Spitzkohl	1 milde rote Chili	1 Schuss Weißwein
50 ml Sonnenblumenöl	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie	Schnittlauchblüten
---------------------------	--------------------

Für die Königsberger Klopse:

Das Toastbrot kleinschneiden und in der Sahne kurz aufkochen und abkühlen lassen. Schalotten abziehen. Kapern, Sardellen und Schalotten würfeln. Zwei geschnittene Schalotten in neutralem Öl anschwitzen, bis sie glasig sind. 1/3 des Hackfleischs zusammen mit dem eingeweichten Toastbrot, den angeschwitzten Schalotten und einer Prise Salz und Pfeffer in einem Multi-Zerkleinere zu einer Farce verarbeiten. Farce zusammen mit dem Rest des Fleisches vermengen und die geschnittenen Kapern, Sardellen und ein Eiweiß untermischen. Aus der vermengten Masse kleine Klopse formen und in kochendem Salzwasser mit einem Teelöffel Piment und Lorbeerblättern garen, bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad Celsius.

Für die Sauce die restlichen geschälten und gewürfelten Schalotten ohne Farbe anschwitzen und mit Weißwein und Fond ablöschen. Aufkochen lassen, um die Hälfte reduzieren und anschließend mit einem Schuss Zitronensaft, 4-5 EL von dem Sud der Klopse und 3-4 Kapern würzen.

Sauce pürieren und durch ein Sieb passieren. Zum Schluss mit kalter Butter montieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Als Garnitur die restlichen Kapern in heißem Sonnenblumenöl für circa 4 Minuten frittieren.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in ausreichend Salzwasser weichkochen. Die gekochten Kartoffeln stampfen und mit einer Prise Muskat, Sahne und Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kohl:

Spitzkohl waschen, in feine Streifen schneiden und anschließend in Sonnenblumenöl langsam bissfest dünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und Butter unterrühren. Zum Schluss eine in Streifen geschnittene milde Chilischote untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Petersilie feinhacken und gemeinsam mit den Schnittlauchblüten als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 09. August 2021

Omas Klopse mit Speckbohnen, Salzkartoffeln, Braten-Soße

Für zwei Personen

Für die Klopse:

500 g Schweine-Mett	1 Brötchen	1 große Zwiebel
1 Ei	1 EL mittelscharfer Senf	Semmelbrösel, nach Bedarf
Butter	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Bohnen:

300 g Prinzessbohnen	Bauchschinken	Salz, Pfeffer
----------------------	---------------	---------------

Für die Salzkartoffeln:

8 Drillingskartoffeln	½ Bund glatte Petersilie	1 EL Butter
Salz		

Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	500 ml Gemüsefond
500 ml Rinderfond	200 ml Rotwein	1 Flocke Butter
Öl	1 Lorbeerblatt	Piment
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Klopse:

Das Brötchen in warmem Wasser einweichen, ausdrückrücken und mit Hackepeter Schwein, Zwiebelwürfeln, Ei, Senf, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer vermengen. Masse zu runden Klopsen formen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl und Butter bei mittlerer Hitze braten.

Für die Bohnen:

Prinzessbohnen in Salzwasser ankochen, Speck in dünne Steifen schneiden und in einer Pfanne auslassen. Bohnen abtropfen lassen und zu Speck hinzugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Salzkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in einem Wasserbad mit ausreichen Salz kochen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Butter schwenken. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Für die Sauce:

Schalotten und Knoblauch abziehen, feinschneiden, in Öl anbraten, mit Rotwein und Fond ablöschen und auffüllen. Lorbeerblätter und Piment hinzugeben und reduzieren lassen, mit einer Flocke Butter abbinden. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 26. Oktober 2021

Rindfleisch-Klopse mit Bonito-Pilz-Fünf-Gewürze-Sud

Für zwei Personen

Für die Klopse:

300 g US-Entrecôte	8 Chaphlu-Blätter	6 Reispapierblätter
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ frische Thai-Chili
5 Softpflaumen	3-4 EL Semmelbrösel	4 g Ingwer
2 TL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Mirin	$\frac{1}{2}$ TL Honig
1 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Erdnussöl	Salz
Pfeffer	weißer Pfeffer	

Für den Sud:

1 mittelgroße festk. Kartoffel	3-4 EL Bonito-Flocken	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	300 ml Pilzfond
Öl	1 TL Szechuanpfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Fünf-Gewürzmischung
Salz		

Für das Chili-Öl:

75 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 rote frische Thai-Chili	1 TL Tomatenmark	1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam	1 Sternanis	1 TL rote grobe Paprikaflocken
1 TL Szechuanpfeffer	Salz	

Für die Enoki Pilze:

1 Packung Enoki Pilze	2-3 EL Erdnussöl	1-2 Prisen grobes Chilipulver
1-2 Prisen Salz		

Für die Salicorne:

50 g Salicorne	$\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Butter
Salz		

Für Reispapier, Noriblatt:

1 Reispapier	1 Noriblatt	300 ml Erdnussöl
Salz		

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel	rote Shisokresse
------------------	------------------

Für die Klopse:

Die Zwiebel abziehen. Chili fein hacken. Zwiebel, Ingwer, Softpflaume und Ingwer in feine Würfel schneiden. Mit Sesamöl und Erdnussöl in der Pfanne glasig anschwitzen. Mit Sojasauce, Mirin und Honig ablöschen und kurz ziehen lassen. Fleisch in grobe Stücke schneiden, mit Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und der Masse aus der Pfanne vermischen.

Nun bei mittlerer Lochscheibe alles durch den Fleischwolf drehen und dann die Masse mit einem Eisportionierer zu gleichgroßen Kugeln formen. Jeweils zwei Chaphlu-Blätter um jede Kugel formen, ein Reispapier unter heißem Wasser weich werden lassen und den Pfefferblattklops umschließen und im asiatischen Dämpfkorb platzieren.

Topf mit Wasser aufsetzen und die Fleischbällchen ca. 5 bis 7 Minuten dämpfen.

Für den Sud:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit einer angedrückten Knoblauchzehe, sowie dem Szechuanpfeffer mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Mit Pilzfond ablöschen, die Kartoffel in feine Scheiben schneiden und mit den Bonito-Flocken zu dem Sud dazugeben.

Flüssigkeit ziehen lassen und danach mit Fünf-Gewürzmischung und ggf.

mit Salz, Zitronensaft und Pilzfond abschmecken. Durch ein feines Sieb passieren und servieren.

Für das Chili-Öl:

Sonnenblumenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Chili fein hacken und

in dem Öl weich werden lassen. Nun alle anderen Zutaten hinzugeben und für ca. 5-10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze aufheizen. Erdnussöl mit Salz und Chilipulver in eine Schüssel zusammenrühren. Enoki Pilze vom Wurzelstamm befreien und vorsichtig mit dem gewürzten Öl vermengen.

Nun auf einem Backblech ausbreiten und ca. 20 Minuten im Ofen knusprig werden lassen.

Für die Salicorne:

Salicorne waschen und den unteren Stiel entfernen. In etwas Butter anschwitzen, leicht in braunen Zucker karamellisieren und mit Salz würzen.

Für Reispapier, Noriblatt:

Erdnussöl in einem kleinen Topf auf ca. 200 bis 210 Grad aufheizen.

Reispapier mit einer Pinzette in dem heißen Fett kurz frittieren (5 bis 10 Sekunden), abschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Den Vorgang mit dem Noriblatt wiederholen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Rote Shisokresse platzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 26. Oktober 2021

Innereien

Leber mit Kartoffel-Rösti und Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Leber:

250 g Kalbsleber	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
100 g Butter	400 ml Kalbsfond	100 ml trockener Rotwein
2 EL Rotweinessig	1 Lorbeerblatt	3 Zweige Thymian
4 Wacholderbeeren	5 Körner Piment	1 Prise brauner Zucker
2 EL Mehl	Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

Für die Rösti:

200 g festk. Kartoffeln	500 g Butterschmalz	Muskatnuss
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Salat:

100 g Feldsalat	100 g Speckwürfel	2 Eier
4 EL Himbeeressig	1 TL Senf	4EL Walnussöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Schmand	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
---------------	---------------------------------

Für die Leber:

Die Leber im Ganzen in heißem Butterschmalz von beiden Seiten anbraten und herausnehmen. Zwiebeln abziehen und fein schneiden und im Bratensatz anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Thymian abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und mit den Gewürzen zur Sauce geben. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Mit Kalbsfond angießen und reduzieren bis gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Pfeffer, Salz, Zucker, Essig und Butter abschmecken. Sauce durch ein Haarsieb passieren. Leber in feine Streifen schneiden und diese unter die fertige Sauce heben und fertig ziehen lassen.

Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und grob reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Flüssigkeit ausdrücken und zu Rösti formen. In heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken. Danach auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den Salat:

Salat gründlich waschen und trockenschleudern. Speckwürfel in einer Pfanne knusprig auslassen. Eier hart kochen. Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl zu einer Vinaigrette verrühren und diese mit Feldsalat vermengen. Das gekochte Eiweiß zerrupfen und mit dem Speck als Topping zum Salat reichen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schmand als Nocke mit anrichten.

Jan Kapfer am 08. November 2021

Kalb

Kalb-Medaillon mit Apfel-Sellerie-Püree, Vichy-Karotten

Für zwei Personen

Für die Medaillons:

400 g Kalbsfilets	1 EL Butter	2 Zweige Rosmarin
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

3 Karotten	2 TL Waldhonig	200 ml Mineralwasser
Butter	Salz	

Für das Püree:

$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	1 süßer Apfel	1 mehligk. Kartoffel
1 Schalotte	150 ml Sahne	1 EL Butter
150 ml trockenen Weißwein	50 ml Apfelsaft	100 ml Gemüsefond
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Öl:

1 Bund Schnittlauch	100 ml neutrales Öl
---------------------	---------------------

Für die Medaillons:

Den Ofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kalbsfilets waschen, trocken tupfen und in 4 Medaillons schneiden.

Den Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Medaillons hineingeben und circa 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Temperatur reduzieren, Butter und Rosmarin hinzugeben und arrosieren. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in den Ofen geben und bei 60 Grad zu Ende garen lassen.

Für die Karotten:

Die Karotten von den Enden befreien, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Karotten kurz darin anschwitzen. Nun den Honig dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und circa 6 Min. köcheln lassen. Die Karotten abschöpfen und mit Salz abschmecken.

Für das Püree:

Den Apfel waschen, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Dann den Sellerie schälen und von den Enden befreien. Die Kartoffel waschen und schälen. Alles in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Apfel-, Sellerie- und Kartoffelwürfel dazugeben, mehrmals umrühren und mit Weißwein ablöschen. Alle Zutaten einkochen lassen und mit Apfelsaft aufgießen. Schluckweise Fond dazugeben und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen.

Dann die Hälfte des Fonds abgießen und mit Sahne und Butter auffüllen.

Alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl:

Den Schnittlauch waschen, von den Enden befreien und grob zerkleinern.

Zusammen mit dem Pflanzenöl in einem hohen Gefäß geben und langsam mixen. Das entstandene Schnittlauchöl in einem Topf kurz erwärmen, abkühlen lassen und zwei Mal durch ein Tee- bzw. Geschirrtuch gießen.

Apfel-Sellerie-Püree in der Mitte des Tellers platzieren, Kalbsmedaillon aufsetzen, Karotten dazulegen und das Öl tropfenweise auf dem Teller geben und servieren.

Riccarda Schröter am 18. Oktober 2021

Wiener Schnitzel mit Yuzu-Hollandaise, Erbsen-Stampf

Für zwei Personen

Für das Wiener Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel à 160 g	150 g Mehl, Type 550	2 Eier
1 EL Sahne	400 g Semmelbrösel	200 g Butterschmalz
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

Für die Yuzu-Hollandaise:

1 Schalotte	50 ml Weißwein	50 ml Gemüsefond
50 ml Yuzu-Saft	1 Limette	1 Lorbeerblatt
250 g Butter	4 Eier, davon das Eigelb	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Erbsen-Wasabi-Stampf:

400 g TK Erbsen	1 Schalotte	250 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	2 EL Butter	1 EL Crème-fraîche
50 ml Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	40 g Wasabi-Paste
1 Zitrone	1 Prise Muskatnuss	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffelchips:

2 kleine festkochende Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker	Öl
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	

Für das Wiener Schnitzel:

Die Schnitzel in einem Folienbeutel auf ca. 0,7cm Dicke klopfen.

Panierstraße vorbereiten. Auf einem Teller das Mehl ausstreuen, in einer Auflaufform die Eier nur ganz kurz mit der Sahne verquirlen, salzen und pfeffern und in einer weiteren Auflaufform die Semmelbrösel geben.

Kalbsschnitzel mit Wasser aus einer Sprühflasche besprühen, danach von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel nacheinander zuerst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die Eier-Sahne-Mischung ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden, ohne diese fest anzudrücken.

Pfanne mit Butterschmalz heiß werden lassen und die panierten Schnitzel darin bei mittlerer Hitze zuerst auf eine Seite goldbraun backen. Dabei die Pfanne immer wieder bewegen und das Fett über die Schnitzel schwenken, damit die Panierung Wellen schlägt. Schnitzel wenden und Vorgang wiederholen. Abschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mit einer Zitronenscheibe anrichten.

Für die Yuzu-Hollandaise:

Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Schalotte abziehen und grob würfeln. Weißwein, Gemüsefond, Schalotte und das Lorbeerblatt einköcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Durch ein Sieb in eine separate Schüssel gießen und abkühlen lassen.

Wasserbad aufstellen. Eier trennen und Eigelb in eine Schlagschüssel geben. Eigelbe mit der Weißwein-Reduktion und dem Yuzu-Saft über dem Wasserbad schaumig schlagen. Geschmolzene Butter nach und nach einfließen lassen und so lange schlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

Für das Erbsen-Wasabi-Stampf:

Butter in einem Topf schmelzen. Schalotte grob würfeln, Estragon hacken. Schalotte in der Butter ohne Farbe andünsten, mit Weißwein ablöschen und Alkohol verkochen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und den Estragon dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, einer Prise Zucker und etwas Zitronenabrieb würzen und köcheln lassen. Zum Schluss Erbsen dazugeben

und nur kurz erhitzen. Dann mit einem Stabmixer pürieren. Abschließend Wasabi-Paste und Crème fraîche unterrühren und abschmecken. Mit gehacktem Estragon bestreuen.

Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Kartoffeln mit der Schale mit einem Gemüsehobel in ca. 1mm dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel mit Wasser geben. Anschließend gut abtrocknen und in heißem Öl goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen. Mit Salz, Paprikapulver und einer Prise braunem Zucker würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 22. November 2021

Lamm

Lamm-Rücken im Tramezzini-Mantel, Madeira-Reduktion

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse, à 150 g	200 g Kalbsschnitzel	4 Sch. Tramezzino Weißbrot
100 g Parmaschinken	1 Knoblauchzehe	1 Ei
200 ml Sahne	Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
Muskatnuss	Salz	Pfeffer
5 Eiswürfel		

Für die Möhren:

200 g Babymöhren, mit Grün	1 Vanilleschote	100 g brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Reduktion:

2 rote Zwiebeln	100 g kalte Butter	3 EL Sherry
200 ml Madeira	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	200 ml Kalbsfond
2 Zweige Rosmarin	1 Lorbeerblatt	2 EL Mehl
1 Prise brauner Zucker	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Lamm:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsschnitzel fein Würfeln und ins Gefrierfach geben.

Tramezzinischeiben überlappend auslegen und mit feuchtem Küchentuch bedecken.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammlachse in Butterschmalz, Knoblauch und Rosmarin von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 50 Grad weiter garen.

Ei trennen und Kalbswürfel mit fünf Eiswürfeln, Sahne, Eiweiß und Salz und Pfeffer zu einer feinen Farce mixen und kaltstellen.

Lammlachs mit Schinken unwickeln, Farce auf Tramezzinischeiben streichen, Fleisch darauflegen und einwickeln. In Butterschmalz goldbraun braten.

Für die Möhren:

Möhren schälen, einen kleinen Rest vom Möhrengrün stehen lassen und blanchieren. Vanille halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, braunen Zucker schmelzen und die Vanilleschote dazugeben. Möhren darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Reduktion:

Für die Sauce Tomatenmark in einer Pfanne rösten. Zwiebeln abziehen, fein würfeln, salzen und mit Rosmarin und Lorbeer in Butterschmalz andünsten, mit Mehl bestäuben. Mit Madeira ablöschen, reduzieren lassen und den Kalbsfond angießen. Bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Butter und Sherry abschmecken.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 11. November 2021

Lammlachs, Sauce béarnaise, Kartoffel-Gruyère-Dominos

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammlachse à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 EL Butter
3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 EL Butterschmalz
Meersalz Flocken	Pfeffer	

Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte	1 Zitrone	100 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond	4 Eier	250 g Butter
1 Bund Estragon	1 Lorbeerblatt	Salz
1 TL ganze Pfefferkörner	Pfeffer	

Für die Kartoffel-Gruyère-Dominos:

2 große mehlig. Kartoffeln	50 g Gruyère	50 g Butter
¼ TL Piment-d'Espelette	Salz	

Für den Erbsen-Smash:

125 g TK-Erbsen	1 Schalotte	1/2 Zitrone
1 EL Butter	100 ml Weißwein	100 ml Rinderfond
100 ml Sahne	25 g Pinienkerne	2 Zweige Thymian
1/4 TL getrock. Chiliflocken	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

Für die glasierten Möhren:

8 Babymöhren mit Grün	2 EL Butter	100 ml Gemüsefond
2 Zweige Rosmarin	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Butterschmalz in einer Grillpfanne erhitzen, angedrückte Knoblauchzehen und die Kräuter dazugeben. Ungewürztes Lamm bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Backofen geben. Butter und Kräuter auf das Fleisch geben. Mittels eines Fleischthermometers bis zu einer Kerntemperatur von 60-62 Grad (Medium) garen. Vor dem Servieren mit Meersalz-Flocken und Pfeffer würzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kräuter erst am Ende des Bratvorgangs mit in die Pfanne geben, da sie sonst bitter werden oder verbrennen.

Für die Sauce béarnaise:

Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotte abziehen, grob hacken und mit Weißwein, Gemüsefond, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einen Topf geben und auf ca. die Hälfte reduzieren lassen. In eine Schüssel durch ein Sieb umgießen und abkühlen lassen.

Butter schmelzen und leicht braun werden lassen. In einen Ausgießer umfüllen und etwas abkühlen lassen. Wasserbad aufstellen, einen weiteren Topf oder eine Metallschüssel darüber so platzieren, dass der Boden das Wasser nicht berührt. Eier trennen, Eigelbe in die Rührschüssel geben und zusammen mit der Weißweinreduktion über dem heißen Wasserbad mehrere Minuten schaumig schlagen. Die flüssige braune Butter in einem dünnen Strahl dazu gießen und aufschlagen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und den frisch geschnittenen Estragon unterrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und Sauce mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Kartoffel-Gruyère-Dominos:

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Butter schmelzen. Käse reiben. Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben hobeln, mit der flüssigen Butter, Käse, Piment d'Espelette und Salz vermischen. 8-10 Kartoffelscheiben 1cm überlappend auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen. Mit den restlichen Kartoffelscheiben ebenso verfahren. Im heißen Ofen 25 Minuten goldbraun knusprig backen.

Für den Erbsen-Smash:

Erbsen separat auftauen lassen. Schalotte abziehen, in grobe Würfel schneiden und in der Butter glasig anbraten. Thymian dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und Alkohol verkochen lassen. Mit dem Rinderfond aufgießen und reduzieren lassen. Hitze reduzieren, Sahne dazu geben und ein paar Minuten sanft köcheln lassen. Erbsen dazugeben und nur kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chiliflocken und Saft- und Abrieb einer halben Zitrone abschmecken. Kräuter herausnehmen und Masse mit einem Pürierstab pürieren sodass ein Stampf mit Stückchen entsteht.

Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und nach dem Pürieren unter das Erbsen-Smash rühren.

Für die glasierten Möhren:

Möhrengrün bis auf ein kleines Stückchen entfernen. Möhren schälen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Möhren dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Nadeln abzupfen und fein hacken, zu den Karotten geben. Dann alles mit Gemüsefond ablöschen und bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 11. Oktober 2021

Meer

Ceviche, Garnelen, Süßkartoffel-Püree, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

4 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ reife Baby-Ananas	1 Bund Koriander
3-4 Limetten, Saft	1 rote milde Chili-Schote	3 EL Yuzu Saft Salz
Pfeffer		

Für die Knusper-Garnele:

4 Riesengarnelen	300 g Panko Brösel	4 EL Mehl
2 Eier	300 ml Sonnenblumenöl	1 TL Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für das Süßkartoffelpüree:

2 Süßkartoffeln	100 ml Kokosmilch	1 Prise Chili-Flocken
Salz	Pfeffer	

Für die Koriander-Mayonnaise:

1 Ei	200 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL Senf	Salz, Pfeffer

Für das Ceviche:

Die Garnelen in feine Scheiben schneiden. Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Chili ebenfalls fein hacken. Garnele nun mit dem Saft der Limetten und Yuzu Saft marinieren und für 20 Minuten stehen lassen. Anschließend mit Koriander, Ananas und der Chili-Schote würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knusper-Garnele:

Eine Panierstraße aus geschlagenem Ei, Mehl mit Chilipulver und Panko bereitstellen. Die geputzten Garnelen salzen und pfeffern. Garnele zunächst in Mehl, dann in Ei und dann in Panko panieren. Langsam das Sonnenblumenöl erhitzen und die panierten Garnelen darin ausbacken bis sie goldgelb sind.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln schälen und würfeln und in ausreichend Salzwasser garkochen. Süßkartoffel pürieren und mit Kokosmilch, Chili-Flocken, Salz und Pfeffer abschmecken und ein weiteres Mal mixen.

Für die Koriander-Mayonnaise:

Koriander abrausen und trockenwedeln. Ei, den Saft und die Zeste einer halben Limette, den gehackten Koriander, Salz und Pfeffer und Senf in einen hohen Messbecher füllen. Alles kurz pürieren.

Sonnenblumenöl aufgießen und den Pürierstab auf dem Boden des Bechers ansetzen und bei mittlerer Stufe langsam nach oben ziehen, bis die Zutaten sich zu einer Mayonnaise vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 12. August 2021

Gemüse-Mille-feuille mit Beurre-blanc, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

Für das Gemüse-Mille-feuille:

1 Rolle Blätterteig	1 Kohlrabi	3 Möhren
1 Bund roter Mangold	250 g braune Champignons	$\frac{1}{2}$ Zitrone
150 g Butter	1 Ei	100 ml Weißwein
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	1 EL gemahlene Kümmel	1 EL ganzen Kümmel
Salz	Pfeffer	

Für die Beurre-blanc:

1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone	300 g Butter
100 g Frischkäse	200 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond
100 ml Fischfond	1 Bund Schnittlauch	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln	2 Knoblauchzehen	50 g Butter
Öl	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse-Mille-feuille:

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Blätterteig in Kreise ausstechen, mit einem Eigelb einstreichen und mit Kümmel bestreuen. Im vorgeheizten Ofen circa 12 Minuten backen.

Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in kleine Streifen schneiden. Beides in Salzwasser für 3 Minuten blanchieren. Mangold waschen und in kleine Streifen schneiden. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Mangold und Pilze in Butter für circa 10 Minuten anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das gesamte Gemüse in der Pfanne vermengen und mit Zitronenzeste und der gehackten Petersilie würzen. Gemüse und den Blätterteig zu einem Mille-feuille stapeln.

Für die Beurre-blanc:

Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und mit Weißwein und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Gemüse- und Fischfond aufgießen bis auf die Hälfte reduzieren. In der Zwischenzeit die Butter in kleine Stücke schneiden. Sobald der Wein reduziert ist, Butter und Frischkäse mit einem Pürierstab langsam einmontieren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken. Den gehackten Schnittlauch ganz am Ende unterheben.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuschel in heißem, neutralem Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Jakobsmuschel aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Butter in der Pfanne ausgehen lassen und zur Nussbutter verarbeiten. Mit dem Knoblauch und Rosmarin zergehen lassen. Jakobsmuschel für eine Minute in der Pfanne mit der Nussbutter arrosieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jakobsmuscheln, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen gegessen werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 02. Dezember 2021

Jakobsmuscheln mit Cornflakes auf Kürbis-Curry-Julienne

Für zwei Personen

Für die Kürbis-Curry-Julienne:

200 g Hokkaido-Kürbis	1 EL Butter	2 Prisen Currypulver
1 Prise braunen Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Vanillesauce:

200 ml Geflügelfond	150 ml Sahne	3 EL Butter
1 Vanilleschote	Salz	Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 große Jakobsmuscheln	2 EL ungesüßte Cornflakes	2 EL Mehl
1 EL Butter	Pflanzenöl	Salz

Für das Thai-Basilikum-Öl:

1 Bund Thai-Basilikum	1 Zitrone	200 ml Pflanzenöl
Eiswasser	Salz	Pfeffer

Für die Kürbis-Curry-Julienne: Den Kürbis schälen, entkernen und anschließend in feine Julienne schneiden oder mit dem dazugehörigen Werkzeug hobeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Kürbis-Julienne dazugeben und anrösten. Mit Curry, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Temperatur schmoren lassen, bis ein zarter Biss entsteht.

Für die Vanillesauce: Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Vanillemark herauskratzen. 1 EL Butter im Topf aufsetzen und das Vanillemark sowie die eine Hälfte der ausgekratzten Vanilleschote hinzugeben (die andere Hälfte kann mit dem Kürbis dünsten). Kurz anrösten und anschließend mit Geflügelfond aufkochen lassen. Temperatur reduzieren. Nach ca. 5 Minuten die Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und cremig einkochen lassen. Mit dem Rest kalter Butter aufschäumen und servieren.

Für die Jakobsmuscheln: Jakobsmuscheln putzen, kalt abspülen und gut mit Küchenpapier trocknen. Danach salzen und mit Mehl bestäuben. Pfanne hoch erhitzen, Öl hinzugeben und die Jakobsmuscheln ca. 1 Minute auf jeder Seite braten, sodass sie goldbraun aber innen noch glasig sind. Butter in die Pfanne geben und die Muscheln bei mittlerer Hitze zu Ende sautieren.

Cornflakes in das Jakobsmuschel-Öl geben und knusprig garen.

Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa) stammen und mit der Hand gesammelt werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das MSC-Label zu achten. Von Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen! Jakobsmuscheln, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen gegessen werden.

Für das Thai-Basilikum-Öl: Thai-Basilikumblätter abzupfen. Gesalzenes Wasser aufsetzen und die Thai-Basilikumblätter für ca. 10 Sekunden blanchieren, danach in eiskaltem Wasser abschrecken. Mit Öl nach Gefühl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale pürieren und abschließend durch ein sehr feines Sieb streichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 29. November 2021

Meeresfrüchte-Bouillabaisse mit Tomaten-Kompott

Für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

100 g kleiner Pulpoarm	2 Tintenfischtuben	3 Jakobsmuscheln
3 Carabineros, mit Karkasse	300 g Miesmuscheln	1 Staudensellerie
1 Fenchel	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
100 ml Weißwein	50 ml franz. Wermut	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Bouillabaisse-Sud:

Carabiniero-Karkassen	20 g braune Champignons	2 Karotten
1 Stange Lauch	1 Fenchel	3 Staudensellerie
2 Schalotten	3 Knoblauchzehen	100 g Dosentomaten
10 g Tomatenmark	100 ml trockener Weißwein	60 ml franz. Wermut
20 g Anisée	500 ml Fischfond	2 Zweige Estragon
30 ml Olivenöl	1 Prise gemahl. Safran	1-2 TL Koriandersaat
1-2 TL Fenchelsaat	3 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer

Für das Tomatenkompott:

200 g Dosentomaten	Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer
--------------------	----------	-----------------------

Für die Korallenhippe:

20 g Mehl	100 ml neurales Öl
-----------	--------------------

Für die Garnitur:

Salicorne	1 Zweig Dill
-----------	--------------

Für die Meeresfrüchte: Die Carabineros schälen, den Darm entfernen, waschen und trocken tupfen. Kurz vor dem Servieren salzen, in einer heißen Pfanne glasig braten und sofort servieren. Die Schalen für den Ansatz der Bouillabaisse verwenden.

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend entbarten und säubern. Jakobsmuscheln gitterartig einritzen und in Olivenöl glasig braten. Tintenfischtuben in Ringe schneiden und mit dem Pulpoarm in Olivenöl braten.

Gemüse schälen, kleinschneiden, in Olivenöl anschwitzen und Muscheln hinzugeben, schnell mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen und mit einem Deckel verschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald sich alle Muscheln geöffnet haben sind sie servierfertig. Den entstandenen Muschelfond abpassieren. Zum Verfeinern des Bouillabaisse-Suds verwenden.

Für den Bouillabaisse-Sud: Karkassen im Öl langsam und bei geringer Hitze anrösten. Dann das gewürfelte Gemüse hinzugeben und ein paar Minuten mitrösten. Im Anschluss das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitanschwitzen, mehrmals mit dem Wein und den Spirituosen ablöschen und immer wieder einkochen. Dosentomaten hinzugeben. Fond hinzugeben und köcheln lassen, alle Gewürze und Kräuter hinzufügen. Sud abpassieren, gegebenenfalls noch etwas einkochen und abschmecken.

Für das Tomatenkompott: Tomaten in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen und köcheln lassen, bis eine marmeladenähnliche Konsistenz entsteht; mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker fertigstellen.

Für die Korallenhippe: 120 ml Wasser, Mehl und Öl vermengen und zu einer Hippe ausbacken.

Für die Garnitur: Salicorne roh anrichten. Dill abbrausen, trocken wedeln und als Garnitur verwenden.

Jan Kapfer am 02. Dezember 2021

Rind

Beef Tataki im Sesam-Mantel. Mayonnaise, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Beef Tataki:

500 g Rinderfilet	150 g weißer Sesam	4 TL Dijon-Senf
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ Limette	1 $\frac{1}{2}$ TL Miso-Paste
1 TL Dijon-Senf	200 ml Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 große Salatgurke	400 ml Sojasauce	1 Limette
1 rote mittelscharfe Chilischote	Salz	

Für den Cashew-Crunch:

300 g Cashewkerne	3 TL Shichimi togarashi	1 TL Salz
-------------------	-------------------------	-----------

Für das Beef Tataki:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Zunächst den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Rinderfilet scharf in einer Pfanne von allen Seiten in Öl gleichmäßig anbraten. Filet darf nicht länger als eine Minute in der sehr heißen Pfanne pro Seite angebraten werden. Fleisch zum Ruhen zur Seite legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Filet mit Senf bestreichen und in dem gerösteten Sesam gleichmäßig wenden. Kurz vor dem Servieren in sehr dünne Streifen schneiden. Mit dem gehackten Koriander servieren.

Für die Miso-Mayonnaise:

Ei, Saft und Zeste einer halben Limette, Salz, Pfeffer und Senf in einen hohen Messbecher füllen. Alles kurz pürieren. Öl aufgießen und den Pürierstab auf dem Boden des Bechers ansetzen und bei mittlerer Stufe langsam nach oben ziehen, bis die Zutaten sich vermengen. Zum Schluss die Miso-Paste in die Mayonnaise unterrühren.

Für den Gurkensalat:

Gurke halbieren und von den inneren Kernen befreien. Eine Hälfte der Gurke zu sehr kleinen Würfeln schneiden, die andere Hälfte in feine Streifen schälen. Gurke mit etwas Salz zum Entwässern zur Seite stellen.

Für die Soja Vinaigrette den Bratensatz des Rinderfilets mit der Sojasauce und 200 ml Leitungswasser ablöschen und mit der gehackten Chili-Schote würzen. Vinaigrette um die Hälfte reduzieren lassen und mit dem Saft einer Limette würzen. Gurken mit der Vinaigrette vermengen.

Für den Cashew-Crunch:

Cashewkerne hacken und auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen für circa 7 Minuten rösten. Cashews aus dem Ofen nehmen, mit Shichimi togarashi und Salz würzen und zum Kühlen zur Seite stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 29. November 2021

Graubrot mit Beef tartare, pochiertem, frittiertem Ei

Für zwei Personen

Für das Brot:

2 Scheiben Graubrot 1 Flocke Butter

Für das Beef tartare:

250 g Rinderfilet	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	3 Sardellen
25 g Kapern	2 Essiggurken	$\frac{1}{2}$ EL passierte Tomaten
1 EL mittelscharfer Senf	1 Ei, Eigelb	Öl
$\frac{1}{2}$ EL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für den Chip:

50 g Parmesan Pfeffer

Für die Eier:

2 Eier	Apfelessig	Paniermehl
Mehl	Öl	Salz

Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Zwiebel	1 Zitrone
125 g Quark, 40%	4 Halme Schnittlauch	2 Zweige Dill
Kresse	1 EL Honig	Salz

Für das Brot:

Eine Grill-Pfanne leicht erhitzen. Graubrot rund ausstechen. Flocke Butter und Graubrot in die Pfanne geben bis das Brot von beiden Seiten leicht angeröstet ist. Mit einem Topf beschweren.

Für das Beef tartare:

Rinderfilet aus dem Kühlschrank sehr fein hacken, Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Sardellen, Essiggurken und Kapern ebenfalls fein schneiden. Fleisch mit Gemüse, Sardellen, Öl, Eigelb, Paprikapulver, Senf und Tomatensauce in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer verfeinern. Masse in einen Servierring geben.

Für den Chip:

Parmesan reiben und mit viel Pfeffer auf ein Backblech geben. Bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 5 Minuten kross backen.

Für die Eier:

2 Liter Wasser zusammen mit dem Apfelessig und dem Salz zum Kochen bringen. Einen Strudel erzeugen und Eier einzeln, nacheinander hineingleiten lassen, nach ein paar Minuten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und in kaltes Wasser geben und abtropfen lassen.

Ei in Mehl wenden und in Paniermehl panieren, anschließend frittieren und abtropfen lassen.

Für den Dip:

Apfel waschen, entkernen und reiben. Zwiebel abziehen und kleinhacken.

Schnittlauch, Dill und Kresse abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Alles miteinander verrühren und mit Honig und Quark vermischen. Dip mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 27. Oktober 2021

Schwein

Tacos al pastor mit Ibérico Secreto, Ananas, Salsa

Für zwei Personen

Für den Taco-Teig:

125 g Mehl, Type 405 80 g Wasser 1 TL Backpulver
1 EL Schweineschmalz $\frac{3}{4}$ TL Salz

Für die Salsa:

1 Avocado 1 große eingel. Tomatillo 1 rote mittelgroße Tomate
1 rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Jalapeño
1 Zitrone 1 Limette 1 Bund Koriander
Gutes Olivenöl Salz Pfeffer
weißer Pfeffer

Für die Ananas:

1 Ananas 1 EL Puderzucker Olivenöl, Salz

Für die Sauce:

1 TL Achiote Paste 1 TL Ancho Paste 150 ml Ananassaft
1-3 EL Apfelessig $\frac{1}{2}$ EL brauner Zucker $\frac{1}{3}$ TL Zimtpulver
 $\frac{1}{3}$ TL Kreuzkümmel $\frac{1}{3}$ TL Nelkenpulver

Für den Schmand:

150 g Schmand 1 Zitrone 100 ml süße Sahne
Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

150 g Iberico Secreto Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel 1 Zweig Koriander

Für den Taco-Teig:

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Wasser mit Salz und dem Schweineschmalz in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich das Schmalz verflüssigt hat und das Wasser leicht köchelt. Anschließend mit dem Mehl vermengen und kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Teig mit Klarsichtfolie abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einer runden Schüssel, je nach gewünschter Größe, ausstechen. Eine beschichtete Pfanne hoch erhitzen, bis es leicht raucht und den Fladen für ca. 30 Sekunden blasen werfen lassen. Fladen umdrehen und wieder für 30 Sekunden fertig garen lassen.

Für die Salsa:

Tomatillo, Jalapeño und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und mit Salz und einem Messer zu einer Paste pressen. Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Tomatillo, Jalapeño sowie die Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs anbraten und etwas einkochen lassen. In der Zwischenzeit ein Teil Zitronen- und Limettensaft in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und dem übrig gebliebenen Knoblauch würzen, anschließend mit einem Spiralbesen zu einem Dressing anrühren.

Avocado aufschneiden und entkernen, rautenförmig einritzen und das Fleisch mit einem Esslöffel auskratzen und zum Dressing geben. Das Ganze mit einer Gabel zerdrücken und einen Schuss Olivenöl dazugeben. Rote Tomate in feine Würfel schneiden, eine Handvoll Koriander hacken und mit der Hälfte der frischen Zwiebelwürfel zu der Avocado geben. Abschließend alles mit der Tomatillo-Jalapeño-Mischung aus der Pfanne mixen und abschmecken.

Für die Ananas:

Ananas mit einem Messer Schälen und in 1cm große Scheiben schneiden. Mittelstrunk entfernen und die Scheiben von beiden Seiten mit Puderzucker bestreuen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Ananas nun goldbraun schmoren lassen. Etwas salzen und auf einem Küchentuch abkühlen lassen.

Für die Sauce:

Kreuzkümmel mit Zimt und Nelkenpulver in einer Pfanne kurz anrösten und dann mit allen anderen Zutaten in einem Topf vermengen. Topf auf mittlere Stufe stellen und warten, bis sich die Flüssigkeit reduziert und eine sämige Sauce entsteht.

Schmand mit ca. 1-2 EL Zitronensaft, etwas abgeriebener Zitronenschale und Sahne glattrühren und abschließend mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch:

Iberico in der Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten, dabei mit einem Plattier-Eisen beschweren. Danach umdrehen, salzen und pfeffern, das Fleisch mit dem Plattier-Eisen erneut beschweren und für die letzten 2 Minuten bei etwas erhöhter Temperatur zu Ende garen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel und Koriander fein hacken und über die Tacos streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 25. Oktober 2021

Vegetarisch

Aprikosen-Kresse-Ei, Spinat, Kartoffel-Püree, Haselnuss

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

4 mittelg. festk. Kartoffeln	1 Zitrone	250 ml Weidenmilch, 3,8%
20 g Gruyère Käse	2 EL Butter	1 EL Olivenöl
Muskatnuss	weißer Pfeffer	Pfeffer

Für den Spinat:

125 g Junger Spinat	4 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 TL Aprikosen Konfitüre	4 EL Kresse	2 Eier, Größe L
Butter	Currypulver	1 Prise Meersalz

Für die Haselnuss-Brösel:

2 EL Panko	1 EL Butter	1 EL Haselnuss-Öl
1 Prise Salz		

Für Knolle und Garnitur:

1 Belper Knolle	Currypulver	essbare Blumen
-----------------	-------------	----------------

Für das Zitronen-Kartoffelpüree:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in gleichgroße Spalten schneiden und in Salzwasser kochen. Sobald die Kartoffeln eine weiche Konsistenz haben, das Wasser abschütten. Schale einer halben Zitrone abreiben und 2 TL Zitronensaft auspressen. Die dampfenden Kartoffeln mit Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Abrieb und etwas Salz würzen.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und bräunen, danach die braune Butter mit dem übrigen EL normaler Butter zu den Kartoffeln hinzugeben.

Milch erhitzen und ebenfalls dazugeben. Alles vermengen, mit einem Stampfer stampfen und zu einem Püree rühren. Zum Schluss mit etwas geriebenen Gruyère und Olivenöl abschmecken.

Für den Spinat:

Spinat waschen und trockentupfen. In einen hohen Topf geben. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz und Pfeffer unter den Spinat heben. Butterflöckchen auf den Spinat im Topf verteilen. Den Topf auf das unterste Gitter in den vorgeizten Ofen stellen und den Ofen ausschalten. Den Spinat ca. 15 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Für das pochierte Ei:

Für 2 pochierte Eier 2 Klarsichtfolienstücke (zum Erhitzen geeignet) auf die Arbeitsfläche ausbreiten. Mit etwas Butter die Mitte einreiben. Jeweils 1 TL Aprikosen Konfitüre auf jedes Quadrat streichen. Etwas salzen und jeweils 1-2 EL Kresse auf die Mitte drüberstreuen. Etwas Currypulver darüber geben. Nun die Folie in einer kleine Schale ausbreiten und in die Mitte das Ei hineingeben. Die Folie mit einem Küchegarn zubinden und an einen Holzlöffel befestigen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Sobald es kocht, den Holzlöffel über den Topf legen, so dass die Ei-Säckchen im Wasser hängen. 4 $\frac{1}{2}$ bis 5 $\frac{1}{2}$ Minuten (je nach Eiggröße) im Topf pochieren. Abschließend das Ei aus der Folie befreien und servieren.

Für die Haselnuss-Brösel:

Butter in einer Pfanne stark erhitzen und mit einem Spiralbesen schnell rühren. Sobald die Butter Farbe annimmt, sofort die Pfanne von der Hitze nehmen. Das Haselnuss-Öl und 2 EL Panko hinzugeben und mit ständigem Rühren knusprig werden lassen. Nun noch etwas mit Salz würzen und Beiseite stellen.

Für Knolle und Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, Currypulver mit einem feinen Sieb vorsichtig drüberstreuen und mit Blümchen garnieren. Die Belper Knolle darüber hobeln und servieren.

Michael Jandt am 30. September 2021

Gefüllte Paprika, Kartoffel-Brei, Zucchini-Möhren-Nudeln

Für zwei Personen

Für die Mandelmasse:

2 mittelgroße rote Paprika	3 entsteinte Datteln	1 Dose Tomatenstücke
150 g gemahlene Mandeln	250 ml Mandelrahm	2 TL Gemüsebrühe
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	5 Zweige Oregano
2 EL brauner Rohrzucker		

Für den Kartoffelbrei:

300 g mehlig. Kartoffel	1 EL Sprossen	1 EL Butter
75 ml Milch	4 g schwarze Lebensmittelfarbe	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Möhren-Nudeln:

1 mittelgroße Zucchini	1 mittelgroße Möhre	1 EL Haferflocken
1 EL Chia-Samen	1 EL Cashewkerne	

Für die Mandelmasse:

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin, Thymian und Oregano zupfen und klein hacken. Datteln klein schneiden und zusammen mit den gemahlenden Mandeln, $\frac{1}{2}$ Dose Tomatenstücke, Rosmarin, Thymian und Oregano, 1 TL Gemüsebrühe und 1 EL Rohrzucker vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika waschen, von Enden befreien, entkernen und mit der Mandelmasse befüllen. In einer Schüssel $\frac{1}{2}$ Dose Tomatenstücke mit Mandelrahm, 1 TL Gemüsebrühe und 2 Schuss Wasser vermengen und in eine Auflaufform geben. Die Paprika dazu geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Nach Ablauf der Zeit Sauce entnehmen, fein pürieren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelbrei:

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser Kartoffeln 10 Minuten garkochen und anschließend stampfen.

Butter und Milch in einem Topf erhitzen und noch warm mit den Kartoffeln vermengen. Nun die Farbe untermischen und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini-Möhren-Nudeln:

Chia-Samen, Haferflocken und Cashewkerne in einer Pfanne kurz anrösten und anschließend in eine Schüssel geben. Möhre schälen und von Enden befreien. Nun Zucchini waschen, von Enden befreien und samt der Möhre in dünne Streifen schneiden.

Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Gemüse darin 1 Minute blanchieren und im Anschluss in die Schüssel mit den Haferflocken, Chia Samen und Cashewkerne geben. Kurz schwenken und beiseitestellen.

Die Zucchini-Möhren-Nudeln auf einem Teller anrichten, den Kartoffelbrei danebengeben und die Paprika darauflegen. Mit Sauce beträufeln und 1 EL Sprossen auf die Paprika geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 25. August 2021

Gemüse-Eintopf mit Ei und Olivenöl-Crackern

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 vorw. festk. Kartoffel	3 St. Staudensellerie	200 g Hokkaido-Kürbis
200 g Mangold	20 g getrock. Steinpilze	400 g Kirschtomaten
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Ciabatta, vom Vortag	600 ml Gemüsefond
2 Zweige Rosmarin	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 große Eier	50 ml Weißweinessig
--------------	---------------------

Für die Olivenöl-Cracker:

1 Knoblauchzehe	20 g mittelalter Pecorino	50 g Sahne
1 Zweig Rosmarin	125 g Mehl, Type 550	25 g Olivenöl
$\frac{1}{4}$ TL feines Meersalz	Salt Flakes	

Für die Garnitur:

50 g Pecorino	Olivenöl
---------------	----------

Für die Suppe: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Sellerie putzen, Blattgrün vom Sellerie entfernen und für die Garnitur zur Seite legen. Kürbis putzen und vom Kerngehäuse befreien. Zwiebel abziehen und Kartoffel schälen. Sellerie, Kürbis, Kartoffel und Zwiebel in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin für 10 Minuten anschwitzen bis es weich ist. Ab und zu umrühren.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Steinpilze und Rosmarin sowie 500 ml Wasser und Fond in den Topf geben und mit einer ordentlichen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze aufkochen. Tomaten aus der Dose mit den Fingern zerdrücken und ebenfalls in den Topf geben. Alles 10 Minuten köcheln lassen.

Mangold putzen, harte Stiele vom Mangold entfernen. Blätter in feine Streifen schneiden. Rosmarin aus dem Topf nehmen. Mangold unterrühren und 5 Minuten mitgaren.

Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Olivenöl anrösten. Danach in den Suppenteller legen.

Kochen Sie den Mangold separat und geben Sie ihn à la minute zur Suppe. So laufen Sie keine Gefahr, dass die Suppe durch das Gemüse zu bitter wird.

Für das pochierte Ei: Eier in kochendem Wasser mit einem Spritzer Essig 4 Minuten pochieren.

Für die Olivenöl-Cracker: Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Käse fein reiben.

Rosmarin, Knoblauch, Käse, Mehl, feines Salz und Olivenöl in den Multizerkleinerer geben und mit der mehrfach kurz betätigten Pulse-Funktion zu einer lockeren, krümeligen Konsistenz vermengen. Sahne angießen und für ca. 10-20 Sekunden mixen bis sich eine Teigkugel bildet. Falls der Teig zu trocken ist, einen Esslöffel Sahne hinzugeben.

Den Teig mit den Händen flach drücken, zwischen zwei Bögen Backpapier legen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Auf ein Backblech legen, den oberen Backpapierbogen abziehen. Den Teig mit einem gewellten Teigrädchen in mundgerechte, eckige Cracker teilen. Mit Salt Flakes bestreuen, in den Ofen auf mittlerer Schiene schieben und 13-15 Minuten backen. Da die am Rand liegenden Cracker ein wenig schneller bräunen als die in der Mitte, diese mit einem Pfannenwender früher entnehmen.

Für die Garnitur: Pecorino reiben. Die Suppe und je ein Ei auf das Ciabatta im Suppenteller schöpfen, mit geriebenem Pecorino und einem kleinen Schuss Olivenöl beträufeln und mit Selleriegrün garnieren.

Antje Tietz am 17. November 2021

Kokos-Mango-Curry mit Basmati und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Basmati Salz

Für das Curry:

2 reife Mangos 1 Möhre 50 g Stangenbohnen

100 g Shiitake Pilze 1 Zucchini 1 Knoblauchzehe

2 cm Ingwer 1 Limette 400 ml Kokosmilch

3 EL rote Currypaste 400 ml Gemüsesfond 1 Zitronengras

Salz Pfeffer Mühle

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl 2 Eier 100 g Mehl

Pflanzenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Cashewkerne ½ Bund Koriander 1 rote Chilischote

2 Lauchzwiebeln

Für den Reis:

Den Reis mit 1,5 fachen Menge Wasser und einer Prise Salz kochen.

Mangos halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen und fein pürieren. Rotes Curry in einem Topf anrösten. Zitronengras andrücken, dazu geben und mit Kokosmilch und Mangopüree ablöschen.

Knoblauch und Inger schälen und fein hacken. Möhre und Zucchini schälen und in Streifen schneiden. Shiitake ebenfalls in Streifen schneiden. Stangenbohnen (je nach Größe) in Rauten schneiden.

Möhren, Zucchini, Stangenbohnen, Shiitake, Ingwer und Knoblauch in einem Wok scharf anbraten. Mit Gemüsesfond ablöschen. Kokos-Mango-Sauce dazugeben und aufkochen lassen. Limette halbieren und Curry mit Limettensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und blanchieren. Einen Backteig aus verquirltem Ei, Mehl, Salz und Pfeffer herstellen. Blumenkohl darin wälzen und in heißem Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten. Koriander abrausen, trockenwedeln und zupfen. Lauchzwiebeln von der Wurzel befreien und mit Chili in schräge Ringe schneiden.

Reiß als TTürmchen auf Teller anrichten, Curry daneben verteilen. Mit Koriander, Lauch, Chili und Cashewnüssen dekorieren und Blumenkohl separat servieren.

Jan Kapfer am 10. November 2021

Koreanische Bibimbap-Bowl

Für zwei Personen

Für den Reis:

100 g Langkornreis Salz

Für den Tofu:

50 g Tofu 2 TL Sojasauce 1 TL geröstetes Sesamöl

Für den Spinat:

100 g Baby-Blattspinat 1 TL Sojasauce 2 TL geröstetes Sesamöl

1 TL heller Sesam

Für die Pilze:

100 g braune Champignons 100 g frische Shiitake 1 TL geröstetes Sesamöl

1 TL Sojasauce 1 TL flüssiger Honig Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe 10 g Ingwer 20 ml Sojasauce

1 EL weißer Balsamicoessig 2 Tropfen geröstetes Sesamöl 1 TL Chilipulver

1 TL getrocknete Chiliflocken 2 EL brauner Zucker

Für die Garnitur:

1 Möhre 2 Radieschen $\frac{1}{4}$ Gurke

1 Frühlingszwiebel 25 g Sojasprossen 2 Eier

1 TL Sojasauce $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 1 Msp. Chiliflocken

2 TL heller Sesam geröstetes Sesamöl Salz, Pfeffer

Für den Reis: Den Reis in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen. Ggf. mit der Gabel ab und zu auflockern, damit er nicht zusammenklebt.

Für den Tofu: Tofu ausdrücken und in Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit Sesamöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Sojasauce ablöschen.

Für den Spinat: Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spinat putzen. Wasser im Topf zum Kochen bringen und dann den Spinat damit überbrühen. 2 Minuten ziehen lassen, abgießen, gut ausdrücken und mit Sesamöl, Sojasauce und Sesam vermengen. Warmhalten.

Für die Pilze: Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in Sesamöl bei mittlerer Hitze braten. Mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce: Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Knoblauch und Ingwer mit Sojasauce, Essig, Sesamöl, Chilipulver, Chiliflocken, Zucker und 100 ml Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann fein pürieren.

Für die Garnitur: Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Möhre schälen, in Stifte schneiden und in der Pfanne kurz schwenken.

Radieschen putzen und in Stifte schneiden. Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit 1 Teelöffel Sesamöl, Sojasauce, Chiliflocken, Salz und Pfeffer marinieren. Sojasprossen verlesen. Frühlingszwiebel putzen und in Scheiben schneiden.

Eier kurz vor dem Servieren in etwas Sesamöl braten und mit Salz würzen. Das Eigelb sollte noch flüssig sein.

Den Reis auf zwei Schüsseln aufteilen, dann den Spinat, Pilze, das restliche Gemüse und den Tofu darauf anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit Sesam und Koriander garnieren. Das Spiegelei zum Schluss auflegen und servieren.

Stefanie Golüke am 22. September 2021

Lauch-Puffer mit Ingwer-Tomaten-Salat, Kräuter-Dip

Für zwei Personen

Für die Lauchpuffer:

500 g Lauch	3 Schalotten	1 rote Chilischote
50 g Butter	2 Eier	150 ml Milch
120 g Weizenmehl	1 EL Backpulver	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 TL brauner Zucker	1 TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	6 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Salat:

200 g Fleischtomaten	3 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ grüne Chili
4 Zweige Koriander	1 Ingwerknolle	Honig
2 TL Sherry-Essig	$\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl	Meersalz, Pfeffer

Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	100 g griech. Joghurt
100 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Lauchpuffer: Den Lauch vom Strunk entfernen, in circa 1 cm dicke Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch sowie Schalottenwürfel circa 15 Minuten braten. Die Lauch-Zwiebel-Mischung in eine Schüssel umfüllen. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Dann 1 TL Koriander abzupfen und kleinhacken. Chili, Petersilie, Zucker, Salz und alle anderen Gewürze unter die Lauch-Zwiebel-Mischung mischen und die Masse abkühlen lassen. Ein Ei trennen und das aufgefangene Eiweiß steif schlagen. Anschließend unter die abgekühlte Lauchmasse heben.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Ein Ei, Milch und die geschmolzene Butter zufügen und zu einem Teig verrühren. Den Teig nun unter die Lauchmasse ziehen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze aufsetzen, jeweils 3 EL Olivenöl in die heiße Pfanne geben und die Puffer circa 2 Minuten von jeder Seite braten.

Für den Salat: Die Tomaten waschen, von den Enden befreien und fein würfeln. Vom Ingwer ein Stück abschneiden, schälen, grob schneiden und mit Meersalz zu einer Paste zerstoßen. Frühlingszwiebel waschen, von Ende befreien, in feine Streifen schneiden und mit der Ingwerpaste vermengen.

Öl im Topf erwärmen. Sherry-Essig, Pfeffer und Honig hinzugeben und kurz erhitzen. Anschließend auf die Tomatenwürfel tröpfeln.

Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und mit dem Tomatensalat vermengen.

Für den Dip: Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Von den Gartenkräutern je 2 EL abzupfen und klein hacken. Knoblauch, 1 EL Zitronensaft, die Gartenkräuter und alle anderen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Gegebenenfalls abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 23. August 2021

Morcheln, Ricotta-Füllung, Erbsen-Püree, Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für die Morcheln:

6 große Morcheln	3-4 getrocknete Morcheln	50 g gesalzene Rauchmandeln
1 Schalotte	Butter	100 g Ricotta
1 Msp. Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

200 g frische Erbsen	1 TL Butter	1 EL Sahne, 45%
1 EL Milch	1 Msp. Piment-d'Espelette	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Für das Kartoffelstroh:

1 große Kartoffel	Öl	Salz
-------------------	----	------

Für die Garnitur:

essbare Blüten	junge Erbsensprossen
----------------	----------------------

Für die Morcheln:

Die getrockneten Morcheln in Wasser einweichen. Anschließend ausdrücken und klein schneiden. Das Einweichwasser aufbewahren.

Schalotte abziehen und hacken. Frische Morcheln fünfmal nacheinander im Wasserbad waschen. Stiele abschneiden und diese zusammen mit den klein geschnittenen getrockneten Morcheln in etwas Butter andünsten. Frische Morcheln trockentupfen und beiseitelegen.

Rauchmandeln in einem Multizerkleinerer zerkleinern und vorsichtig mit den angedünsteten Morcheln und Ricotta mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Einweichwasser der Morcheln abschmecken. Masse in einen Spritzbeutel geben und die frischen Morcheln füllen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die gefüllten Morcheln ca. 7 Minuten sanft von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Erbsenpüree:

Erbsen schälen und in reichlich Salzwasser kochen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Einige knackige Erbsen für die Garnitur beiseitestellen.

Restliche Erbsen mit Milch und Sahne fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Butter verrühren.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffel schälen und in feine Julienne schneiden. In heißem Öl frittieren bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Garnitur:

Blüten und Erbsensprossen verlesen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dagmar Statz am 07. Juli 2021

Pfannkuchen mit Garten-Gemüse, Soße, Wachteleigelb

Für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

1 Bund Thaispargel	2 Eier	250 ml Milch
20 g Parmesan	100 g Mehl	1 Prise Zucker
Olivenöl	1 Prise Salz	

Für das Gartengemüse:

1 Bund Thaispargel	1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
3 gelbe Möhren	3 orang Möhre	3 lilafarbene Möhren
100 g TK-Erbsen	Salz	

Für das gebeizte Ei:

2 Wachteleier	1 EL Salz
---------------	-----------

Für das gepickelte Gemüse:

5 Radieschen	1 gelbe Möhre	1 orange Möhre
100 ml Mirin	100 ml Sushiessig	1 TL Salz
1 TL Zucker		

Für die Sauce:

2 Eier	125 g Joghurt, 3,5%	125 g saure Sahne
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Kerbel
1 Bund Pimpinelle	Sauerampfer	Borretsch
Kresse	2-3 EL Weißweinessig	1 EL mittelscharfer Senf
2 EL Rapsöl	1 kleine Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Kapuzinerkresse	Gartenkresse
-----------------	--------------

Für den Pfannkuchen:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen. Eigelb und Milch verquirlen, Mehl unterschlagen und mit Zucker und Salz würzen.

Parmesan reiben und unterheben. Eiweiß unterheben. Backpapier in Größe des Pfannenbodens ausschneiden. Servierring mit Backpapier auskleiden. Ring in die Pfanne legen, Teig eingießen und eine dünne Schicht in Öl ausbacken. Aus den blanchierten Thaispargeln einen Zaun in den Ring setzen. Etwas Teig einfüllen. Blanchiertes Gemüse nach Belieben einsetzen und mit Teig aufgießen. 10 Minuten im Ofen backen.

Für das Gartengemüse:

Gemüse nach Belieben in Stücke, Köpfe des Spargels extra schneiden und 5 Minuten in Salzwasser blanchieren.

Für das gebeizte Ei:

125 ml Wasser mit Salz aufkochen und in eine Schüssel gießen.

Wachtelei trennen und Eigelb vorsichtig in die Schüssel geben. Circa 5 Minuten ziehen lassen, ab und zu vorsichtig rühren, damit das Eigelb nicht kaputt geht.

Für das gepickelte Gemüse:

Radieschen halbieren, mit dem Sparschäler Streifen von den geschälten Möhren hobeln.

Gemüse in einem Sud aus Mirin, Essig, Zucker und Salz einige Minuten kochen und im Sud abkühlen lassen.

Gemügestreifen zu Röllchen aufrollen.

Für die Sauce:

Eier kochen, schälen und abkühlen lassen. Pimpinelle-Blättchen eventuell von den Stängeln zupfen, da diese sehr hart sein können. Alle anderen Kräuter grob hacken und mit dem Mixer pürieren. Eier, Senf, Essig, Öl, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben. Die Kräutermasse mit saurer Sahne und Joghurt vermengen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Die Grieß sollte breiartig sein, keinesfalls zu flüssig oder gar fest wie ein Pesto. Und sie sollte ein schönes Grün haben. Mit Salz, Pfeffer, einer kleinen Prise Zucker und eventuell etwas Essig abschmecken.

Für die Garnitur:

Mit Kresse und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antje Tietz am 24. November 2021

Ravioli, Ricotta-Rucola-Füllung, Salbei-Oregano-Butter

Für zwei Personen

Für den Teig:

100 g Weizenmehl, Type 550 100 g Hartweizengrieß 2 Eier
3 EL Olivenöl $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Füllung:

250 g Ricotta 100 g Rucola 50 g Basilikum
25 g Parmesan $\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb $\frac{1}{2}$ TL Piment-d'Espelette
1 TL Knoblauchpulver Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Ravioli:

Mehl

Für die Schmortomaten:

250 g kleine Cherrytomaten 3 Zweige Thymian 1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Oregano $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
Zucker $\frac{1}{4}$ TL Rauchsatz 4-5 EL Olivenöl
Salz

Für die Salbei-Oregano-Butter:

125 g Butter 10 Blätter Salbei 2 Zweige Oregano
1 Knoblauchzehe Salz

Für die Champignons:

350 g braune Champignons 1 Knoblauchzehe 50 ml Weißwein
1 EL Butterschmalz Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

25 g Pinienkerne 25 g Kürbiskerne 50 g Parmesan
1 Zweig Basilikum

Für den Teig:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Alle Zutaten für die Nudeln in eine Küchenmaschine und mit dem Knethaken mehrere Minuten lang kneten. Teig in Klarsichtfolie einpacken und im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen.

Topf mit 3 EL gesalzenem Wasser aufstellen.

Für die Füllung:

Parmesan reiben. Rucola und Basilikum fein in der Küchenmaschine zerkleinern. Ricotta, Rucola, Basilikum und die Hälfte des Parmesans vermengen. Zitronenschale mit einer Zestenreibe hineinreiben. Mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette, Knoblauch und Muskatnuss würzig abschmecken.

Für die Ravioli:

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit einer Nudelmaschine fein in zwei Bahnen ausrollen. 1 EL Füllung im Abstand von ca. 10 cm auf die Teigbahnen geben und mit der zweiten Teigbahn bedecken. Luft aus den Ravioli drücken, dann mit einem Ravioli-Stempel ausschneiden. Ravioli ca. 3 Minuten im kochenden Salzwasser garen, bis sie oben schwimmen.

Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Schmortomaten:

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Tomaten in eine Auflaufform geben.

Thymian, Oregano und Rosmarin fein hacken und zusammen mit Chiliflocken, Salz, Rauchsatz, Knoblauchpulver und Zucker über die Tomaten geben. Das Öl darüber träufeln und die Tomaten schwenken, sodass sie möglichst rundum mit der Gewürz-Öl-Mischung bedeckt sind.

Im Ofen für ca. 20 Minuten schmoren.

Für die Salbei-Oregano-Butter:

Butter in einer Pfanne aufschäumen und leicht braun werden lassen, Salbei- und Oreganoblätter

sowie angedrückte Knoblauchzehe hinzugeben und etwas salzen. Bei geringer Hitze stehen lassen bis die Ravioli darin geschwenkt werden.

Für die Champignons:

Champignons putzen, einige beiseite legen und die restlichen in ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln. Pfanne aufstellen, Butterschmalz darin schmelzen und sehr heiß werden lassen. Knoblauch abziehen, andrücken und dazu geben. Champignons einlegen und auf großer Hitze braten, bis sie Goldbraun sind. Mit Weißwein ablöschen, dann mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Restlichen Champignons in 1 mm Dicke über die Ravioli reiben.

Für die Garnitur:

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kürbis- und Pinienkerne goldbraun in einer Pfanne rösten.

Parmesan fein reiben. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech machen und 10 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen und grob zerbrechen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Ravioli mit Salbei-Oregano-Butter auf Tellern anrichten. Mit Parmesan, Pinien- und Kürbiskernen bestreuen sowie etwas Zitronenabrieb und Basilikum darüber geben.

Jaqueline Paasche am 13. Oktober 2021

Rosenkohl mit Erdnuss-Creme, Erdnüssen, Zitronengras-Tee

Für zwei Personen

Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	300 ml helles Erdnussöl	1 TL Butter
Salz	Eiswasser	

Für die Erdnusscreme:

350 g Erdnüsse, geschält	300 g Kokosmilch	brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Zitronengras-Tee:

250 ml stilles Mineralwasser	50 g Kombu-Algen	50 g Zitronengras
10 ml weißer Balsamico	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

rote Blüten

Für den Rosenkohl:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Rosenkohl putzen und ein paar Blätter abziehen. Rosenkohlherzen halbieren. Erdnussöl gemeinsam mit dem Rosenkohl in einem kleinen Topf erhitzen und bei ca. 75 Grad 30 Minuten garen bis sie weich sind.

Anschließend aus dem Öl nehmen, salzen und mit einem Flambierer abflämmen.

Die äußeren Blätter des ungegartem Rosenkohls kurz (20 Sekunden) in reichlich Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Vor dem Servieren nochmal durch schäumende Butter ziehen.

Für die Erdnusscreme:

Erdnüsse bei 160 Grad Umluft auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten goldbraun rösten. 50 g geröstete Erdnüsse zur Seite stellen, salzen und grob hacken. Diese werden erst beim Anrichten benötigt. Wenn die übrigen Erdnüsse abgekühlt sind, diese mit Kokosmilch, Zucker, Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einer feinen Creme verarbeiten.

Für den Zitronengras-Tee:

Wasser mit dem fein geschnittenen Zitronengras und den Kombu-Algen zusammen aufkochen. 20 Minuten ziehen lassen und alles durch ein Sieb geben. Mit Salz, Pfeffer und dem weißen Balsamico abschmecken (leicht säuerlich).

Für die Garnitur:

Mit roten Blüten garnieren.

Das Gericht in einem tiefen weißen Teller anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 01. Dezember 2021

Spinat-Käseknödel mit Pilzrahm und Honig-Tomaten

Für zwei Personen

Für die Knödel:

150 g Babyspinat	1 kleine Schalotte	150 g Weißbrot
100 g Bergkäse	100 ml Milch	2 EL Butter
25 g Mehl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Pilzrahm:

350 g gemischte Pilze	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 EL Butter	120 ml Sahne	20 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer

Für die Honigtomaten:

150 g kleine Strauchtomaten	1 EL flüssigen Honig	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie

Für die Knödel:

Den Ofen auch 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Milch in einem Topf lauwarm erhitzen. Das Brot fein würfeln und in eine Schüssel geben. Milch darüber gießen und circa 10 Min. ziehen lassen. Nun die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten und kurz den Spinat dazugeben. Spinat nach 2 Min. wieder herausnehmen und abkühlen lassen. Den Käse grob reiben. Dann Ei, Mehl, Zwiebel, Spinat und Käse zum Brot geben und mit den Händen verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Klarsichtfolie auslegen die Masse darauf geben und mit Hilfe der Folie eine Rolle formen und einrollen. Nun die Rolle aus der Klarsichtfolie nehmen, in Alufolie einwickeln und die Enden gut verschließen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Knödelrolle für 15 Min. in das noch siedende Wasser geben.

Anschließend herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Für den Pilzrahm:

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten, dann Pilze zugeben und etwa 5 Min. mitbraten.

Anschließend mit Weißwein, Gemüsefond und Sahne ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Honigtomaten:

Die Tomaten waschen und abtrocknen. Mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und bei 160 Grad für 10-15 Min. in den Ofen geben.

Anschließend herausnehmen und anrichten.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken Den Pilzrahm mittig auf den Teller platzieren, 3 Knödelscheiben draufsetzen und mit der Petersilie garnieren.

Riccarda Schröter am 20. Oktober 2021

Spinat-Knödel, Bergkäse-Schaum, Tomaten, Bergkäse-Chip

Für zwei Personen

Für den Knödel:

100 g Baby-Blattspinat	3 Brötchen, vom Vortag	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Ei	50 ml Milch
15 g Quark, 20%	20 g kräftiger Bergkäse	$\frac{1}{2}$ TL Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Schaum:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft	1 EL Crème-fraîche
50 g Bergkäse	100 ml Geflügelfond	1 EL Sahne
1 EL Butter	4 Halme Schnittlauch	0,35 g Soja-Lecithin
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Tomaten:

300 g Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe	3 TL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 Zweig Thymian	Salzflocken

Für den Chip:

50 g kräftiger Bergkäse

Für den Knödel: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Brötchen in grobe Würfel schneiden und in einem Zerkleinerer häckseln.

Herausnehmen. Spinat waschen, putzen und gut trocken schütteln.

In einem Zerkleinerer klein häckseln. Brötchen wieder zum Spinat geben und ca. 5 Sekunden zusammen mixen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten. Milch mit dem Muskat erwärmen. Bergkäse reiben.

Spinat-Brot-Brösel in eine Schüssel geben und die warme Milch angießen. Gedünstete Zwiebeln und Knoblauch, Ei, Quark und Bergkäse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Kurz ruhen lassen. Dann mit feuchten Händen ca. 50 g schwere Knödel abdrehen. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Knödel darin ca. 10 Minuten in siedendem Wasser garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Für den Schaum: Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen.

Geflügelfond hinzugeben und ca. 3-4 Minuten reduzieren.

Crème fraîche und Zitronensaft dazugeben. Mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken. Dann den geriebenen Bergkäse und Sahne einrühren. Bei geringer Hitze so lange warten, bis der gesamte Käse geschmolzen ist. Soja-Lecithin mit 100 ml Wasser verrühren und in die Sauce geben.

Vor dem Servieren die Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Für die Tomaten: Tomaten waschen, einstechen und in eine Auflaufform geben. Knoblauch abziehen, hacken, mit Öl und Honig verrühren. Mischung auf den Tomaten verteilen. Thymian dazugeben, mit Salz bestreuen und im Ofen bei 200 Grad Umluft ca. 10 Minuten garen.

Für den Chip: Bergkäse reiben und auf Backpapier in Kreisform ca. 10 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Golüke am 26. Oktober 2021

Süßkartoffel-Pancakes mit Himbeer-Basilikum-Blitzeis

Für zwei Personen

Für die Pancakes:

1 große Süßkartoffel	250 g Mehl	2 Eier
150 ml Buttermilch	40 g Butter	1 Pck. Backpulver
1 Zitrone	3 EL festes Kokosöl	2 Pck. Bourbon-Vanille-Zucker
50 g brauner Zucker	25 g weißer Zucker	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Ceylon-Zimt
1 EL Puderzucker	Salz	

Für den Ricotta:

250 g Ricotta	100 g griech. Joghurt, 10%	1 Limette
1 ganze Vanilleschote	1 Pck. Bourbon-Vanille-Zucker	2-3 EL Puderzucker
1 Prise Salz		

Für das Blitz-Eis:

300 g TK-Himbeeren	70 g Puderzucker	50 g frischer Basilikum
100 ml Sahne	1 Limette	1 Zitrone
50 ml Aperitivo Rosato		

Für das Granola:

50 g Pekannüsse	2 EL zarte Haferflocken	1 EL gehackte Mandeln
2 EL festes Kokosöl	4 EL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Ceylon-Zimt
$\frac{1}{2}$ TL Salz-Flocken		

Für das Pesto:

1 Bund Zitronenmelisse	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Zitrone
50 ml Agavendicksaft	2 EL gehobelte Mandeln	2 EL Olivenöl
1 Prise Salz		

Für die Süßkartoffel-Pancakes:

Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in einem großen Topf mit Wasser, 2 EL Zucker und $\frac{1}{2}$ EL Salz weichkochen. Butter in einem Topf bei geringer Hitze langsam schmelzen. Geschmolzene Butter, Zucker, Vanille-Zucker und Eier mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Die weiche Süßkartoffel abgießen und in einer separaten Schüssel mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend mit der Buttermilch unter die Zucker-Ei-Mischung rühren. Mehl, Backpulver, Zimt und etwas Zitronenabrieb einrühren.

Kokosöl in einer Pfanne schmelzen und Pancakes darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten ausbacken. Mit Puderzucker.

Für den Vanille-Ricotta:

Ricotta und Joghurt in eine Schüssel geben. Mark einer Vanilleschote auskratzen und zum Ricotta in die Schüssel geben. Mit Puderzucker, Vanille-Zucker, einer Prise Salz und dem Abrieb einer Limette kurz glattrühren. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für das Blitz-Eis:

Kleines Schälchen ins Gefrierfach geben. Basilikumblätter abzupfen.

Einige Blätter fein hacken und beiseitestellen. Schale von Limette und Zitrone abreiben. Danach beide Früchte auspressen. Gefrorene Himbeeren, Puderzucker, Basilikum, Saft und Zeste von Limetten und Zitrone, Sahne und Likör in einen Standmixer geben und fein pürieren.

Mit restlichen Basilikum bestreuen und in das Schälchen geben.

Für das Pekannuss-Granola:

Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Pekannüsse grob hacken. Nüsse, Haferflocken und Mandeln in der Pfanne anrösten. Ahornsirup darüber geben und alles mit den Salz-Flocken vermengen. Auf ein Blech geben, mit Zimt bestreuen und auskühlen lassen.

Für das Zitronenmelisse-Pesto:

Zitronenmelisse, Basilikum, Mandeln, Olivenöl, 1 Esslöffel kaltes Wasser, etwas Saft und Abrieb der Zitrone und Agavendicksaft in einem Zerkleinerer fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 24. November 2021

Vorspeisen

Blattspinat in Parmesan-Sud, Eigelb, Trüffelbrotchips

Für zwei Personen

Für die Fonduta:

20 g Risottoreis	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
160 g Parmesan	1 EL Butter	150 ml Schlagsahne
50 ml Weißwein	50 ml französ. Wermut	600 ml Gemüsefond
2 Zweige Salbei	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Lorbeerblätter	½ TL Pfefferkörner	Salz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

100 g junger Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das confierte Eigelb:

2 Eier	200 g Butter
--------	--------------

Für die Brotchips:

½ dunkles Baguette ohne Körner	½ Mischbrot ohne Körner	50 g Trüffelbutter
--------------------------------	-------------------------	--------------------

Für die Garnitur:

1 schwarzen Trüffel

Für die Fonduta: Einen Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Zweiten Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Salbei, Thymian, Rosmarin und Lorbeer abrausen und trockenwedeln. Lorbeerblatt zupfen. Schalotten und Knoblauch mit Salbei, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in heißer Butter glasig anschwitzen, dann den ungewaschenen Risottoreis dazugeben. Alles durchschwenken und Weißwein und Wermut ablöschen. Etwas einkochen lassen. Mit Fond aufgießen, alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne aufschlagen, unterheben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Parmesan reiben, einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren.

Für den Blattspinat: Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und andrücken. Muskatnuss reiben. Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen lassen. Spinat mit Knoblauch in schäumender Butter zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Knoblauchzehe herausnehmen.

Für das confierte Eigelb: Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, bis sich das Eiweiß absetzt. Butter kräftig mit dem Schneebesen rühren und bräunen, dann passieren und auf 50 Grad abkühlen lassen. Etwas Nussbutter in eine Soufflé-Form füllen.

Die Schale der Eier vorsichtig mit einem Messer einritzen. Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eigelb darf dabei nicht beschädigt werden. Eigelb vorsichtig in die Butter gleiten lassen. Mit Nussbutter auffüllen, bis das Eigelb bedeckt ist. Eigelb in einem Ofen bei 80 Grad für ca. 5 Minuten confieren. Anschließend das confierte Eigelb mit Hilfe eines Sieblöffels aus dem Öl nehmen und anrichten.

Für die Brotchips: Baguette und Brot in 2 mm dünne Scheiben schneiden, mit Trüffelbutter bestreichen und bei 180 Grad 10 Minuten im Ofen kross backen.

Für die Garnitur: Trüffel über das Gericht hobeln.

Den Spinat in einen tiefen Teller geben, das Eigelb auflegen, mit Fonduta angießen und mit Brotchips servieren.

Antje Tietz am 16. November 2021

Brokkoli-Praline, Erbsen-Püree, gefüllter Porree

Für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen	½ Zwiebel	1 EL Butter
150 ml Gemüsesfond	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zitrone, Abrieb
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Brokkoli-Praline:

½ Kopf Brokkoli	3 EL Maisstärke	3 EL Semmelbrösel
1 Zweig glatte Petersilie	50 g Parmesan	120 g Mehl
2 Eier	2 EL Speisestärke	1 TL Backpulver
125 ml kaltes Mineralwasser	500 ml neutrales Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Für den gefüllten Porree:

1 Stange Porree	150 g Ricotta	50 g Parmesan
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für den Spinat-Muffin:

300 g Blattspinat	1 Lauchzwiebel	70 g Schafskäse
130 g Mehl	1 TL Backpulver	1 Ei
125 ml Milch	2 EL Olivenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini:

1 Zucchini	½ Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

Einen Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und kleinhacken. Erbsen mit Zwiebel, Petersilie und Gemüsesfond weichkochen. Übrig gebliebene Brühe abgießen und die Erbsen in ein schmales und höheres Gefäß umfüllen. Butter und Zitronenabrieb dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Mit einem Pürierstab die Masse ganz fein pürieren und in eine Spritztülle umfüllen.

Für die Brokkoli-Praline:

Öl im Topf erhitzen. Brokkoli waschen, kleine Röschen schneiden und für 5 Minuten im gesalzenem Wasser weich garen. Kurz abkühlen lassen.

Den leicht abgekühlten Brokkoli in eine Küchenmaschine legen und ein Ei, Maisstärke, Semmelbrösel, Parmesan und Petersilie hinzufügen und ordentlich mixen und zerkleinern. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tempurateig Mehl, Speisestärke, Ei, Backpulver, Salz und das kalte Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Mit feuchten Händen die Brokkolimasse in kleine Kugeln formen und in den Tempurateig tauchen und danach im Pflanzenöl knusprig ausbacken.

Für den gefüllten Porree:

Porree waschen, putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den helleren Teil des Porrees in größere Stücke schneiden und für 5 Minuten im gesalzenem Wasser blanchieren. Den grünen Teil in kleine feine Ringe schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die feinen Ringe vom grünen Porree andünsten. Kurz abkühlen lassen. Parmesan reiben.

Ricotta mit dem Parmesan, den Gewürzen und dem leicht abgekühlten Lauch vermengen und in eine Spritztülle füllen. Den blanchierten Porree abtropfen und den inneren Teil entfernen und mit der Ricottafüllung auffüllen. Porree-Röllchen für 10 Minuten im Ofen backen.

Für den Spinat-Muffin:

Blattspinat waschen und trockenschleudern. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. In einer

Pfanne das Öl erhitzen und den Spinat und die Lauchzwiebel kurz andünsten. Abkühlen lassen und grob hacken.

In einer Schüssel das Mehl, Backpulver, Ei, Olivenöl, und Milch mischen, die Spinatmasse und den kleingewürfelten Schafskäse hinzufügen und kräftig würzen. Muffinform ausfetten und die Masse hineingeben. 15-20 Minuten im Ofen backen.

Für die Zucchini:

Knoblauch abziehen. Aus dem Olivenöl, Thymian und Knoblauch in einem Multi-Zerkleinerer eine Paste herstellen. Zucchini waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Paste auf die Zucchini streichen und auf einer Grillpfanne gar grillen/braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Riccarda Schröter am 23. November 2021

Bulgur-Paprika-Salat mit Mango-Salsa, Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für den Salat:

50 g Bulgur	1 gelbe Paprika	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	125 ml Tomatensaft	$\frac{1}{2}$ EL Essig
$\frac{1}{2}$ EL Ahornsirup	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die rote Bete:

1 vorgegarte Rote Bete	2 EL weißer Sesam	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	

Für die Salsa:

1 reife Mango	1 Limette	10 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ rote Peperoni	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Avocadocreme:

1 Avocado	1 Zitrone	100 g Frischkäse, natur
Salz	Pfeffer	

Für den Salat: Den Backofen bei 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Tomatensaft in einem Topf aufkochen lassen. Bulgur einrühren und zugedeckt bei kleinster Temperatur etwa 20 Min. quellen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL des Saftes auffangen.

Zitronensaft, Essig, Olivenöl und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch abziehen, $\frac{1}{2}$ fein hacken und zugeben.

Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls fein hacken. Bulgur mit der Essig-Öl-Mischung verrühren und Paprika, Schnittlauch sowie Petersilie zugeben.

Für die rote Bete: Den Thymian und den Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Rote Bete in Scheiben schneiden, zusammen mit Thymian und Rosmarin in eine Auflaufform geben und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

Die Auflaufform in den Ofen geben und circa 20 Min. backen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett geben und bei mittlerer Temperatur für 2 Min.

anrösten. Die Rote Bete aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in den Sesamkörnern wälzen.

Für die Salsa: Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und $\frac{1}{2}$ des Fruchtfleisches würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Peperoni längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln.

Restliches Öl mit Limettensaft, Ingwer, Limettenschale, Peperoni, Salz und Pfeffer verrühren und mit der Mango vermischen.

Für Avocadocreme: Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch entnehmen. Die Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes auffangen. Die Avocado mit Frischkäse und Zitronensaft fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bulgur-Paprika-Salat mittels eines Rings in der Mitte des Tellers platzieren und die gebackene Rote Bete aufsetzen. Salsa dazugeben und die Avocadocreme in Nocken dazusetzen.

Riccarda Schröter am 19. Oktober 2021

Ceviche, Praline mit Limetten-Mayonnaise, Korallenhippe

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

200 g Zanderfilet	2 Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 rote Chilischote	3 Limetten	1 Orange
Koriandergrün mit Wurzeln	brauner Zucker	Salz
Pfeffer		

Für die Praline:

200 g Zanderfilet	200 ml Sahne	3 Eier
1 Zitrone	Pankomehl	4 Eiswürfel
Öl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Limetten-Mayonnaise:

2 Eier	1 TL Senf	2 Limetten
250 ml Maiskeimöl	1 Knoblauchzehe	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Korallenhippe:

120 ml Wasser	100 ml neutrales Öl	20 g Mehl
Sepiatinte		

Für das Ceviche:

Den Zander in dünne Streifen schneiden. Schale der Limetten abreiben und die Limetten und die Orange auspressen. Die rote Zwiebel abziehen und gemeinsam mit den Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chili fein hacken und die Korianderblätter abzupfen.

Zanderstücke im Limetten- und Orangensaft abgedeckt im Kühlschrank marinieren. Entnehmen und mit den übrigen Zutaten vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und sofort servieren.

Für die Praline:

Zanderfilet würfeln, kaltstellen. Mit Sahne, einem Ei und Eiswürfel in einem Multi-Zerkleinerer zu einer dicken Farce mixen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenabrieb abschmecken. Kleine Kugeln formen, diese in Ei, dann Panko wälzen und in heißem Öl goldbraun frittieren.

Für die Limetten-Mayonnaise:

Knoblauch abziehen und pressen. Eier trennen und Eigelbe, Senf, Limettensaft, Salz, Zucker und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben.

Nach und nach das Maiskeimöl mit dem Stabmixer schnell untermixen, sodass eine feste Mayonnaise entsteht. Nochmals abschmecken und mit Knoblauch verfeinern.

Für die Korallenhippe:

120 ml Wasser mit Öl, Mehl und Sepia verrühren und in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 23. November 2021

Gefüllte Tortelli, Sellerie-Creme, Steinpilze

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

100 g Weizenmehl, (550) 100 g Hartweizengrieß 2 Eier
1 EL Olivenöl 1 TL Salz

Für die Liebstöckel-Pesto-Füllung:

1 Bund Liebstöckel ½ Bund glatte Petersilie ½ Bund Basilikum
1 kleine Knoblauchzehe 25 g Pinienkerne 50 g Parmesan
50 ml Olivenöl 1 Zitrone, Abrieb 2 EL Butter
Salz Pfeffer

Für die Selleriecreme:

150 g Knollensellerie 1 Schalotte 50 ml Weißwein
200 ml Gemüsesfond 100 ml Sahne 1 EL Crème-fraîche
1 Zweig Thymian 1 Zitrone, Abrieb 2 EL Butter
1 Prise Muskatnuss 1 Prise Piment d'Espelette Salz, Pfeffer

Für den Sellerie-Tortello:

1 Knolle Sellerie 50 g frische Steinpilze 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe 15 ml Weißwein 1 EL Butterschmalz
½ Bund krause Petersilie Salz Pfeffer

Für die Liebstöckel-Mayonnaise:

1 Bund Liebstöckel ½ Bund glatte Petersilie ½ Bund Basilikum
250 ml neutrales Pflanzenöl 1 Ei 1 EL Dijon-Senf
1 Zitrone, Saft, Abrieb Salz Pfeffer

Für den gebratenen Steinpilz:

1 großer, frischer Steinpilz 1 Knoblauchzehe 1 EL Butterschmalz
Salz

Für den Pasta-Crunch:

Nudelteig, von oben 150 ml neutrales Pflanzenöl Salz

Für den Nudelteig:

Das Mehl mit Hartweizengrieß, Eiern, Olivenöl und Salz in eine Küchenmaschine mit Knethaken geben und gut durchkneten lassen bis ein glatter Teig entsteht. Teig in Klarsichtfolie einpacken und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Liebstöckel-Pesto-Füllung:

Pinienkerne goldbraun rösten. Parmesan fein reiben. Liebstöckel, Petersilie, Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, etwas Zitronenabrieb, Öl, eine Prise Salz und Pfeffer in einen Multi-Zerkleinerer geben und mixen.

Das Pesto sollte nicht zu flüssig sein.

Butter braun werden lassen und leicht salzen.

Etwas Nudelteig für den Pasta-Crunch beiseitelegen. Dann Nudelteig sehr dünn auswellen und die Bahn in zwei Hälften teilen. Je ein Teelöffel Pesto im Abstand von 10 cm auf der Nudelteigbahn platzieren, mit der Anderen bedecken und rund ausstechen. In reichlich gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten kochen und abschließend in der braunen Butter schwenken.

Für die Selleriecreme:

Schalotte abziehen und grob würfeln. Knollensellerie schälen und ebenfalls grob würfeln. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, Schalottenwürfel darin ohne Farbe andünsten. Selleriewürfel dazugeben, mit Weißwein ablöschen und den Alkohol verkochen lassen. Mit Gemüsesfond und Sahne aufgießen und mit dem Thymianzweig köcheln lassen bis der Sellerie weich ist. Mit Salz,

Pfeffer, Zitronenabrieb, Muskatnuss und Piment d'Espelette abschmecken. Zum Schluss mit einem Stabmixer und einem EL Butter pürieren, Crème fraîche unterheben und durch ein Sieb streichen.

Für den Sellerie-Tortello:

Geschälten Knollensellerie mit einem Gemüsehobel in ca. 2mm dicke Scheiben hobeln. Mit einem runden Ausstecher mit ca. 7cm Durchmesser ausstechen. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, danach durch die braune Butter der Pasta ziehen.

Für die Füllung Schalotte, Knoblauch und Steinpilze jeweils sehr fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne sehr heiß werden lassen.

Knoblauchzehe andrücken und in die Pfanne geben. Zunächst die Pilze stark anbraten, Hitze reduzieren und dann die Schalottenwürfel dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und komplett reduzieren lassen.

Petersilie fein hacken und zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Scheibe Sellerie auf dem Teller platzieren und einen Teelöffel Pilzfüllung darauf geben. Mit der zweiten Scheibe Sellerie bedecken.

Für die Liebstöckel-Mayonnaise:

Liebstöckel, Petersilie, Basilikum und Pflanzenöl in einen Mixer geben und sehr fein mixen lassen, bis sich das Öl grün verfärbt. Senf, ganzes Ei, etwas Zitronenabrieb und Kräuter-Öl in ein hohes Gefäß geben und Mayonnaise mit einem Stabmixer hochziehen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

Für den gebratenen Steinpilz:

Steinpilz in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Grillpfanne mit Butterschmalz aufstellen und sehr heiß werden lassen. Knoblauchzehe andrücken und in die Pfanne geben. Steinpilz mit Salz würzen und von beiden Seiten anbraten.

Für den Pasta-Crunch:

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Den dünn ausgerollten Nudelteig in kleine Rauten schneiden und ca. 2 Minuten im heißen Öl frittieren. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 23. November 2021

Kabeljau mit Weißwein-Soße mit Blumenkohl-Kürbis-Püree

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljauflets à 130 g	1 Knoblauchzehe	1 EL Mehl
2 EL Butterschmalz	Piment-d'Espelette	Mersalz, Pfeffer

Für das Püree:

200 g Blumenkohl	200 g Hokkaido-Kürbis	50 ml Sahne
50 ml Milch	500 ml Gemüsfond	75 g Butter
20 g Butterschmalz	3 EL Olivenöl	¼ TL Piment d'Espelette
½ Limette	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Frühlingszwiebeln:

1 Bund Frühlingszwiebeln	100 ml Gemüsfond	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte	15 g Butter	50 g eiskalte Butter
100 ml Gemüsfond	100 ml Weißwein	100 ml Sahne
2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für den Bacon-Knusper:

50 g Frühstücksspeck

Für die Garnitur:

6 Haselnüsse, ohne Schale

Für den Kabeljau:

Die Kabeljauflets ganz leicht mit Mehl bestäuben, gut abklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz mit angedrückter Knoblauchzehe in einer Pfanne sehr heiß werden lassen. Kabeljau bei hoher Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Vor dem Servieren mit Meersalz und Piment d'Espelette würzen.

Für das Püree:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kleine Röschen des Blumenkohls abschneiden und langsam in Butterschmalz bissfest anbraten, bis eine goldbraune Röstung entsteht.

Leicht salzen.

50 g Butter in einem Topf schmelzen. Den Rest des Blumenkohls und den Kürbis grob zerkleinern und in eine große Auflaufform geben.

Geschmolzene Butter mit Olivenöl und Salz über das Gemüse geben und kurz vermengen und im Ofen ca. 20 Min rösten. Blumenkohl und Kürbis mit restlicher Butter, Sahne, Milch und Fond mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen und mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Piment, Limettenabrieb und Saft abschmecken.

Für die Frühlingszwiebeln:

Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne heiß werden lassen, Frühlingszwiebeln darin anbraten, bis sie etwas gebräunt sind. Mit dem Gemüsfond aufgießen und ca. 5 Min schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Weißweinsauce:

Schalotte abziehen, grob hacken und ohne Bräunung in der Butter angehen lassen. Mit Weißwein ablöschen. Weißwein mit den Thymian Zweigen, dem Lorbeerblatt und etwas Pfeffer um ca. die Hälfte unter köcheln reduzieren. Fond dazu und ca. 5 min weiterköcheln lassen.

Sahne gegen Ende hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Durch ein Sieb in ein hohes Gefäß gießen und mit der eiskalten Butter kurz vor dem Anrichten

mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für den Bacon-Knusper:

Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen bis er knusprig ist.

Auf ein Küchenpapier geben, Fett abtropfen und abkühlen lassen. Dann den knusprigen Speck grob zerbröseln.

Für die Garnitur:

Haselnüsse grob in einem Zerkleinerer hacken und in einer Pfanne kurz anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 12. Oktober 2021

Rote-Bete-Carpaccio mit warmem Ziegenkäse, Rucola-Pesto

Für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

200 g vorgegarte Rote Bete	1 Zitrone	1 EL brauner Zucker
3 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

Für den Rucola:

200 g Rucola	1 EL körniger Dijon-Senf	2 EL Honig
1 EL helles Balsamicoessig	4 EL Walnussöl	Salz, Pfeffer

Für den Ziegenkäse:

1 Rolle Ziegenkäse	2 EL Honig	4 Zweige Thymian
--------------------	------------	------------------

Für das Rucola-Pesto:

100 g Rucola	1 Knoblauchzehe	100 g Pecorino
30 g Walnüsse	100 ml neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Walnüsse	2 EL brauner Zucker
---------------	---------------------

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden. In einer Vinaigrette aus braunem Zucker, Walnussöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Für den Rucola:

Rucola waschen und trockenschleudern. Senf, Honig, Balsamico und Walnussöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola mit der Vinaigrette vermengen.

Für den Ziegenkäse:

Ziegenkäse in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Honig bestreichen und auf Thymian-Zweigen für ca. 10 Minuten im Ofen backen.

Für das Rucola-Pesto:

Rucola waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen. Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten. Pecorino reiben. Rucola, Walnüsse und Knoblauch pürieren. Pflanzenöl hinzugeben, Pecorino unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Walnüsse in einer Pfanne im Zucker karamellisieren.

Rote Bete kreisrund auf Teller anrichten und Rucola darauf geben.

Ziegenkäse auf dem Rucola anrichten und Kleckse vom Rucola-Pesto auf die Rote Bete geben. Mit karamellisierten Walnüssen dekoriert servieren.

Jan Kapfer am 09. November 2021

Saibling-Ceviche, Schalotten, Avocado-Creme, Popcorn

Für zwei Personen

Für die Ceviche:

300 g Saiblingsfilet	2 Avocados	2 St. Staudensellerie
1 Frühlingszwiebel	1 kleine, rote Chili	3 Limetten
1 EL Sambal Olek	1 EL helles Sesamöl	1 Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die gepickelten Schalotten:

2 Schalotten	100 ml weißer Balsamicoessig	1 Lorbeerblatt
1 TL Senfkörner	5 schwarze Pfefferkörner	2 EL Zucker
2 EL Salz		

Für die Avocado-Creme:

1 Avocado	1 rote Chili	1 Limette
3 EL Milch	Salz	Pfeffer

Für das Popcorn:

1 EL Popcornmais	$\frac{1}{2}$ TL Zitronen-Currypulver	1 EL Erdnussöl
1 EL Salz		

Für die Ceviche: Den Saibling in circa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Limetten unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft und abrieb mit dem Sesamöl verschlagen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen und das Grün fein schneiden. Chili und Frühlingszwiebel zum Limettensud geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Olek würzen.

Avocado halbieren, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Staudensellerie putzen, ggf. Fäden ziehen und in feine Streifen schneiden. Fisch, Avocado und Sellerie vermengen und mit Limetten Dressing übergießen. Alles vorsichtig vermengen.

Für die gepickelten Schalotten: Schalotten abziehen und vierteln. 100 ml Wasser mit Essig aufkochen, dann Zucker und Salz hinzugeben. Pfefferkörner, Senfkörner sowie das Lorbeerblatt in einen Teebeutel füllen und in den Sud legen.

Schalotten nicht länger als 1 Minute mitkochen lassen. Alles in ein Glas umfüllen und ein wenig abkühlen lassen. Vor dem Servieren den Teebeutel entfernen und Schalotten aus dem Pickel-Wasser herausnehmen.

1 EL Pickel-Wasser zur Ceviche geben.

Für die Avocado-Creme: Avocado halbieren, entkernen und schälen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Grob zerkleinern. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Avocado mit Chili, Milch und Limettensaft in einem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Popcorn: Öl in einem Topf erwärmen, Popcornmais hinzugeben, mit einem Deckel schließen und den Mais aufpoppen lassen. Anschließend mit Currypulver und Salz vermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dagmar Statz am 06. Juli 2021

Sellerie mit Pilzen, Serrano Chips, Gorgonzola-Dip, Naan

Für zwei Personen

Für den Sellerie:

1 Sellerieknolle	60 ml trockener Weißwein	2 EL weißer Balsamessig
2 EL Sherry-Essig	2 EL Brombeeressig	2 EL Haselnussöl
1 EL Rapsöl	1 Wacholderbeere	2 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Pilze:

100 g braune Champignons	100 g kleine Pfifferlinge	1 Schalotte
1 EL Butterschmalz	1 EL roter Portwein	1 TL Agavendicksaft
1 Zweig Rosmarin	½ Bund krause Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Serrano-Chips:

4 Sch. dünner Serrano-Schinken	Öl
--------------------------------	----

Für den Gorgonzola-Dip:

25 g cremiger Gorgonzola	100 g Frischkäse	2-3 EL Milch
1 Zitrone	1 EL Walnusskerne	½ Bund krause Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Naan:

25 g Butter	70 ml Milch	150 g Dinkelmehl, Typ 630
½ TL Backpulver	1 Prise Zucker	Salz, Öl

Für die Garnitur:

100 g Salat	1 EL Walnusskerne
-------------	-------------------

Für den Sellerie: Die Sellerieknolle schälen und mit der Aufschnittmaschine in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden.

Wein, 1 Esslöffel Balsamessig, Wacholderbeere, Salz, Pfeffer und 250 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Selleriescheiben darin 8-10 Minuten weich ziehen lassen. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Restlichen Balsamessig mit 1 Esslöffel Wasser, 1 Teelöffel Salz, dem Sherry-Essig, 1 Esslöffel Brombeeressig, Haselnussöl, Rapsöl, Zucker und Pfeffer verrühren, Selleriescheiben hineinlegen und in der Marinade ziehen lassen. Dann die Selleriescheiben aus der Marinade nehmen und den restlichen Brombeeressig in die Marinade einrühren.

Für die Pilze: Schalotte abziehen und fein würfeln. Pilze putzen. Rosmarin und Petersilie abrausen und trockenwedeln. Petersilie hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze im heißen Butterschmalz andünsten. Schalotte zugeben und glasig dünsten.

Portwein und Rosmarin zugeben und 5 Minuten dünsten. Rosmarin entfernen und Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft würzen.

Für die Serrano-Chips: Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenscheiben darin knusprig braten.

Für den Gorgonzola-Dip: Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Frischkäse mit Milch glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gorgonzola, Walnüsse und Petersilie unterrühren.

Für das Naan: Butter in einem Topf schmelzen. Flüssige Butter, Milch, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verarbeiten. Ruhen lassen. Aus dem Teig mit einem Nudelholz einen dünnen Fladen ausrollen und in einer Pfanne mit Öl von jeder Seite 2 Minuten braten.

Für die Garnitur: Salat waschen und trockenschleudern. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Selleriescheiben auf Tellern anrichten, Pilze, Salat und Walnüsse darauf verteilen und mit übrig gebliebener Marinade beträufeln.
Schinken Chips und Naan anlegen und servieren.

Stefanie Golüke am 21. September 2021

Thunfisch-Tatar, Misocreme, Beef tartare, Gurken-Tatar

Für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfisch	Sushiqualität	2 TL Ingwer
1 Limette	3 EL Ketjap Manis	4 EL Mirin
2 TL mittelscharfer Senf	1 TL Wasabi	1 Spritzer Sesamöl
2 Zweige Koriander	rote Shiso-Kresse	Salz, Pfeffer

Für das Beef tartare:

200 g Rinderfilet	1 Ei, Größe M	1 Wachtelei
$\frac{1}{2}$ TL feiner Senf	1 TL Cognac	1 gestrich. EL Ketchup
25 g Schalotten	4 Cornichons	2 TL Kapern
2 Anchovis	1 Kapernapfel	Erbsenkresse
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für das Gelbe-Bete-Tatar:

1 große Gelbe Bete	1 Zitrone	4 cm frischer Ingwer
2 Zweige Dill	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Gurken-Avocado-Tatar:

$\frac{3}{4}$ Salatgurke	1 essreife Avocado	$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote
1 Kästchen Shiso-Kresse	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Schale, Saft)	40 g weißes Mandelmus
1 TL Ahornsirup	1 EL schwarzen Sesam	1 EL hellen Sesam
$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

2 frische Eigelb	1 Schalotte	1 Zitrone, (Schale, Saft)
1 EL saure Sahne	1 EL Weißweinessig	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Wasabipaste	1 TL helle Misopaste	5 Zweige Dill
5 Zweige Schnittlauch	5 Zeige Petersilie	2 Essiggurken
2 EL Kapern	250 ml neutrales Öl	Zucker
Salz	weißer Pfeffer	

Für das Brotsegel:

1 weißes Baguette, vom Vortag	Olivenöl	Salz-Flocken
-------------------------------	----------	--------------

Für das Thunfisch-Tatar:

Den Thunfisch in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Limette auspressen. Ingwer reiben. Koriander feinhacken. Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren. Thunfisch kurz darin marinieren. Und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kresse garnieren.

Thunfisch sollte nicht allzu oft auf dem Teller landen. Wer nicht komplett auf Thunfisch verzichten möchte, sollte in jedem Fall zu MSC-, FOS-, Dolphin-SAFE- oder Naturland-zertifizierten Produkten greifen. Der Nordpazifischer Blauflossenthun, der Atlantische Blauflossenthun und der Südliche Blauflossenthun sollten in keinem Fall auf dem Teller landen, denn sie stehen auf der Roten Liste und sind stark gefährdet! **Für das Beef tartare:**

Fleisch mit einem scharfen Messer zuerst in lange dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Fleisch jetzt für 8 bis 10 Minuten etwas anfrieren, dadurch lässt es sich leichter schneiden. Dann in sehr feine Würfel schneiden. Hühner-Ei trennen und das Eigelb mit Senf, Cognac und Ketchup in einer großen Schüssel glatt rühren. Gewürfelte Schalotten, Cornichons, gehackte Kapern und Anchovis unterheben. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das fein geschnittene Rindfleisch zufügen und vermengen, bei Bedarf mit Salz abschmecken. Im Ring anrichten, dabei das Wachteleigelb im Tatar verstecken.

Für das Gelbe-Bete-Tatar:

Ein Zweig Dill feinhacken. Gelbe Bete und den Ingwer fein reiben. Mit dem Saft der Zitrone,

abgeriebener Schale, Olivenöl und Dill mischen.
Salzen und pfeffern.

Für das Gurken-Avocado-Tatar:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Längs in schmale Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl unter Rühren bei kleiner Hitze andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Kresse abschneiden. Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen.

Mandelmus, 1 EL Zitronensaft und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado halbieren, entkernen, mit einem Esslöffel aus der Schale heben und so klein wie die Gurken würfeln. Mit übrigem Zitronensaft beträufeln und mit Gurke und Mandelcreme mischen. Chili und jeweils die Hälfte von Zitronenschale, Sesam und Kresse unterheben, nochmal salzen und pfeffern. Tatar mit Hilfe von Dessertringen anrichten. Dann die Ringe abziehen und das Tatar mit übriger Kresse, Zitronenschale und Sesam bestreuen.

Für die Mayonnaise:

Eier trennen und Eigelb, Essig und Senf in einen Rührbecher geben und mit dem Mixstab kurz verrühren.

Ca. 1/5 des Öls tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben.

Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unter ständigem Rühren zugießen und so lange aufschlagen, bis eine dickcremige Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken.

Mayonnaise in 4 Teile teilen und zu vier Saucen abschmecken.

In die Wasabi-Mayonnaise die Wasabipaste verrühren, in die Miso Mayonnaise die Misopaste rühren, in die Zitronen-Dill-Mayonnaise gehackten Dill, Zitronenabrieb und Saft rühren und für die Sauce-Tartare 2 gehackte saure Gurken, 1 EL gehackte Kapern, 1 TL gehackter Schnittlauch, 1 TL gehackte Petersilie, 1 EL saure Sahne und 1 gehackte Schalotte rühren.

Für das Brotsegel:

Längs eine sehr dünne Scheibe vom Baguette schneiden und mit Olivenöl bepinseln und mit Salzflöckchen betreuen. 5 bis 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen kross backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antje Tietz am 23. November 2021

Zitronengras mit Ente und Garnele im Tempura-Mantel

Für zwei Personen

Für die Enten-Garnelen-Füllung:

100 g Entenbrust, mit Haut	5 Garnelen	1 Knoblauchzehe
1 Stange Frühlingszwiebel	3 g Ingwer	1 Zweig Koriander
$\frac{3}{4}$ TL Tomatenmark	1 TL Sojasauce	1 Prise brauner Zucker
$\frac{3}{4}$ EL Gänseeschmalz	1 Prise Meersalz	weißer Pfeffer

Für das Zitronengras:

4 Stängel Zitronengras

Für den Tempura-Teig:

65 g Weizenmehl, Typ 405	85 g Maisstärke	1 Ei, Größe L
60 ml Wodka	1 Prise Meersalz	120 ml Eiswasser
1 L Erdnussöl		

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Ei, Größe L	1 Msp. Dijon Senf	1 Zitrone
1 EL Yuzusaft	100 ml Maiskeimöl	1 TL Mirin
$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	2 TL Wasabipaste	$\frac{1}{2}$ TL weiße Misopaste
3 Kapern	1 TL Sojasauce	1 Prise feines Meersalz
Pfeffer		

Für das Hiyayakko-Tofu:

300 g schnittf. Seidentofu	$\frac{1}{2}$ Gurke	3 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ Stange Frühlingszwiebel	1 TL Honig	2 EL Sojasauce
Shiso-Kresse	Bonitoflocken	

Für die Enten-Garnelen-Füllung:

Den Ingwer schälen, die Frühlingszwiebeln putzen und beides fein hacken. Knoblauchzehe ebenfalls schälen und die Hälfte fein hacken.

Alles mit dem Gänseeschmalz in der Pfanne vorsichtig anschwitzen. Nach ca. 5 Minuten mit Sojasauce, braunem Zucker und Tomatenmark würzen und noch ca. 1 Minute weiter schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Entenbrust in Würfel schneiden und mit dem Gemüse aus der Pfanne vermischen. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und anschließend durch den Fleischwolf bei feiner Lochscheibe durchdrehen.

Die Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trocken tupfen.

Mittelfein hacken und mit dem Entenhack vermengen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und 2 EL fein hacken. Abschließend in die Enten Garnelen-Masse geben.

Für das Zitronengras:

Zitronengras locker in nasses Küchenpapier einschlagen und im Ofen bei 150 Grad Umluft weichgaren. Anschließend Zitronengras am dicken Ende mit etwas Abstand ca. 7 cm lang kreuzweise einschneiden. Um 45 Grad drehen und erneut einschneiden. Das Zitronengras je mit einer Hand unter dem Einschnitt und über dem Einschnitt packen und jeweils in die andere Richtung drehen (als würde man etwas auswringen), dann zur Mitte hin zusammenstauchen und wieder auseinanderziehen. Nun sind kleine Nester entstanden, die man nun mit der Enten-Garnelen Masse befüllen kann.

Für den Tempura-Teig:

Wodka und Ei mit einem Spiralbesen vermischen. Anschließend Mehl und die Maisstärke hinzugeben, danach das eiskalte Wasser und eine große Prise Salz. Mit einem Mixstab alles glatt

pürieren und die gefüllten Zitronengrasnester sofort in den Tempura-Teig tunken. In einem kleinen Topf mit hohem Rand oder einer Fritteuse bei ca. 190 Grad heißem Erdnussöl frittieren, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

Eine halbe Zitrone auspressen und etwas von der Schale abreiben. Ei trennen, Eigelb in eine Schüssel geben, mit Senf, einem Spritzer Zitronensaft, einem Spritzer Yuzusaft und etwas Salz würzen.

Maiskeimöl hinzufügen und mit einem Spiralbesen kräftig schlagen, dabei nur stufenweise das Öl hinzugeben. Sobald sich das Öl mit dem Ei verbunden hat, neues Öl zugeben, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.

Danach Wasabipaste, Misopaste, Sojasauce, Mirin, Zitronenabrieb und Ahornsirup hinzugeben. Kapern zerdrücken und in die Mayonnaise rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Hiyayakko-Tofu:

Tofu in 1,5 cm dünne Scheiben schneiden. 6 hauchfeine Gurkenscheiben schneiden und auf den Teller überlappend in einer Reihe anrichten.

Tofuscheiben draufsetzen und die überschüssige Gurke an den Rändern wegschneiden. Frühlingszwiebel putzen und hauchfein schneiden. Ingwer mit einer Reibe fein raspeln und ein wenig auf dem Seidentofu verteilen.

Anschließend die Frühlingszwiebeln auf den Tofu setzen. Honig mit Sojasauce vermischen und ca. 1 EL über jede Tofuscheibe streichen.

Abschließend mit feingeschnittener Shiso-Kresse und Bonitoflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 29. September 2021

Wild

Karotten-Püree, Wachtelbrust mit Urmöhren, Curry-Soße

Für zwei Personen

Für das Karotten-Ingwer-Püree:

600 g Karotten	1 Stück Ingwer	800 ml Gemüsefond
200 ml Sahne	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die gedünstete Urmöhre:

3 lila Urmöhren	200 ml Weißwein	200 g Butter
1 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die eingelegte Karotte:

3 große Karotten	1 rote Chili-Schote	500 ml Apfelessig
1 EL Zucker		

Für die Urmöhren-Curry-Sauce:

5 große lila Urmöhren	4 Karotten	3 Schalotten
100 ml Gemüsefond	200 g Butter	Öl
1 EL Purple Curry	1 EL Curry Pulver	Salz , Pfeffer

Für die Wachtelbrust:

4 ausgelöste Wachtelbrüste	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Rosmarin-Crunch:

1 Zweig Rosmarin	100 g Pankomehl	1 EL geschälte Mandeln
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Karotten-Ingwer-Püree: Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. In Öl mit etwas Salz anschwitzen und mit Gemüsefond aufgießen und weichkochen.

Gemüse, zusammen mit dem Ingwer, der Sahne und einer Spitze Butter mit einem Pürierstab pürieren und bei Bedarf durch ein Sieb passieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gedünstete Urmöhre: Urmöhren schälen und halbieren. In einer Pfanne mit etwas neutralem Öl heiß anrösten und mit dem Weißwein ablöschen. Weißwein verkochen lassen, Hitze reduzieren und Butter in die Pfanne geben. Für circa 20 Minuten die Urmöhren in der Butter anschwitzen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die eingelegte Karotte: Karotten schälen und mit einem Schäler feine Streifen abschälen. Apfelessig zusammen mit der Chilischote und dem Zucker aufkochen und Karotten für circa 2 Minuten mit kochen lassen. Danach die Hitze reduzieren und die Karotten in dem Sud in den Kühlschrank stellen.

Für die Urmöhren-Curry-Sauce: Urmöhren und Karotten entsaften. Schalotten abziehen, fein würfeln und in Öl anschwitzen. Mit dem Saft der Karotten und Fond ablöschen und um die Hälfte reduzieren. Anschließend die kalte Butter mit einem Pürierstab einmontieren und zum Schluss mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Wachtelbrust: Wachtelbrüste waschen, trockentupfen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne mit Öl kross anbraten. Butter und den angedrückten Knoblauch dazu geben und kurz arosieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Rosmarin-Crunch: Panko-Mehl und die geschälten Mandeln in einer Pfanne anrösten, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Flocke Butter und gehackten Rosmarin hinzufügen und kurz erhitzen. Beiseitstellen bis zum Servieren.

Maurice Reinhard am 01. Dezember 2021

Reh-Filet, Speckschaum, Kirschsoße, Steinpilze, Muffins

Für zwei Personen

Für das Rehfilet:

300 g Rehfilet	30 g durchw. Speck	30 g Butter
1 Zweig Rosmarin	2 Wacholderbeeren	Salz, Pfeffer

Für den Speckschaum:

100 g Speckwürfel	30 g Sahne	70 ml trockener Weißwein
50 ml Gemüfefond	2 g Sojalecithin	1 Prise Kokosblütenzucker

Für die Brezel-Muffins:

250 g Laugenbrezeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Eier
250 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Muskatnuss
1 TL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Steinpilze:

250 g Steinpilze	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kirschsauce:

370 g Sauerkirschen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 TL Tomatenmark	50 ml Kirschsafft	100 ml trockener Rotwein
300 ml Wildfond	1 EL dunkler Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren
3 Nelken	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
1 EL Stärke	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Pumpernickelbrösel:

1 Scheibe Pumpernickel	1 TL Butter	1 Prise gemahlener Zimt
1 Prise Piment-d'Espelette	2 EL Pankobrösel	1 Prise Zucker

Für das Kirschgel:

250 ml Kirschsafft	25 g Agar Agar
--------------------	----------------

Für das Rehfilet:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Wacholderbeeren andrücken. In einer heißen Pfanne Butter, Speck, Wacholderbeeren, Rosmarin und Pfeffer nussbraun anschwitzen. Das Wildhasenfilet hinzugeben und auf allen Seiten anbraten. Mit Salz würzen. Das Filet mit allem aus der Pfanne in eine feuerfeste Form geben. Im Ofen ca. 20 Minuten langsam zart rosa garen. Das Fleisch mehrmals wenden.

Für den Speckschaum:

Speck in einem Topf ohne Öl auslassen, leicht rösten und mit Weißwein ablöschen. Gemüfefond und Sahne aufgießen und köcheln lassen. Den Speck aus dem Sud nehmen. Die Sahneseauce mit Kokosblütenzucker abschmecken, Sojalecithin unterrühren und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für die Brezel-Muffins:

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Grobes Salz von den Laugenbrezeln entfernen und sie in gleichmäßig kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Öl andünsten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Milch leicht erwärmen, Ei und Petersilie unterschlagen, großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Muskat abschmecken und die Mischung zusammen mit den Zwiebeln über die Laugenwürfel gießen. 10 Minuten durchziehen lassen. In die Silikonformen füllen und im Backofen etwa 20 Minuten backen.

Für die Steinpilze:

Steinpilze putzen und in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter und

Schnittlauch mit in die Pfanne geben und durchschwenken.

Für die Kirschsauce:

Kirschen abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und anrösten. Wacholderbeeren, Nelken und Pfeffer mörsern und hinzugeben. Das Tomatenmark ebenfalls mitbraten. Mit Kirschsafte und Rotwein ablöschen. Wildfond und Lorbeer hinzugeben und reduzieren lassen. Mit Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Stärke leicht abbinden und Kirschen unterheben.

Für die Pumpernickelbrösel:

Pumpernickel mit den Pankobröseln im Multizerkleinerer fein mahlen.

Butter in einer Pfanne aufschäumen. Pumpernickel, Pankobrösel, Salz und Zucker darin rösten. Mit Zimt und Piment d'Espelette abschmecken.

Für das Kirschgel:

Kirschsafte mit Agar Agar 2 Minuten köcheln, abkühlen lassen, mit dem Stabmixer aufschäumen und in einen Spritzbeutel füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antje Tietz am 18. November 2021

Reh-Medaillons mit Pistazien-Kruste, Portwein-Soße

Für zwei Personen

Für die Pistazien-Kruste:

3 EL Pistazien	1 EL weiche Butter	1 EL Parmesan
10 Blätter Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Rehmedaillons:

500 g Rehrücken	2 TL mittelscharfer Senf	1 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Kürbis-Maronen-Stampf:

600 g Muskatkürbis	80 g vorgegarte Maronen	1 Schalotte
1 EL Butter	200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die glasierten Perlzwiebeln:

10 kleine Perlzwiebeln	100 ml trockener Weißwein	1 EL Butter
$\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig	Salz	Pfeffer

Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	100 ml Milch	1 EL Butter
1 Zitrone, Abrieb	Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
Eiswasser	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

30 g Lebkuchen	2 Schalotten	400 ml Wildfond
250 ml roter Portwein	2 EL Butter	2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren	Salz	Pfeffer

Für die Pistazien-Kruste:

Einen Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Pistazien und Petersilie in dem Multi-Zerkleinerer zerkleinern. Parmesan reiben und mit Salz und Pfeffer hinzufügen und mit der Butter zu einer formbaren Masse kneten.

Für die Rehmedaillons:

Aus dem Rücken schöne Medaillons schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Medaillons scharf von allen Seiten 3 Minuten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Reh aus der Pfanne nehmen und hauchdünn mit dem Senf einstreichen und die Pistazienkruste flach auf das Medaillon setzen. Im vorgeheizten Backofen 8-10 Minuten überbacken.

Für den Kürbis-Maronen-Stampf:

Kürbis schälen und von Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Maronen in Würfel schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. In einem Topf Butter zerlassen und Schalotte hinzugeben, kurz andünsten, Maronen hineingeben, Zucker beifügen und kurz karamellisieren lassen.

Kürbis in den Topf geben und mit Gemüsefond aufgießen und bei mittlere Hitze 20 Minuten weich garen. Sobald der Kürbis gar ist, die Brühe abgießen und mit einem Pürierstab pürieren. Zum Schluss noch den Stampf mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die glasierten Perlzwiebeln:

In einem Topf die Butter schmelzen. Die kleinen Perlzwiebeln hinzufügen und kurz andünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen und 12 Minuten weich garen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Weißweinessig verfeinern.

Für den Rosenkohl:

Rosenkohl waschen, putzen und die äußeren Blätter entfernen. Einen Topf mit Wasser, etwas

Salz, Zucker und einem Schuss Milch erwärmen und den Rosenkohl hineingeben und 8 Minuten bissfest garen. Nach dem Garen den Rosenkohl im Eiswasser abschrecken. In einer Pfanne die Butter schmelzen und den Rosenkohl hinzufügen und 3 Minuten in der Pfanne braten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf die Butter zerlassen und die Schalotten hinzufügen und andünsten. Mit Portwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Wacholderbeeren und Lorbeer in den Topf geben, mit dem Wildfond aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Eine Kelle von der Sauce herausnehmen und mit dem Lebkuchen separat einweichen. Sobald der Lebkuchen eingeweicht ist kann dieser im Topf eingerührt werden. Kurz aufkochen lassen. Den Inhalt aus dem Topf absieben und die Sauce wieder kurz aufkochen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Riccarda Schröter am 25. November 2021

Reh-Rücken im Pistazien-Mantel mit Portwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Rehrücken:

400 g ausgelöster Rehrücken	50 g Pistazien,	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 EL Wacholderbeeren	4 EL neutrales Öl
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Portweinsauce:

100 g Perlzwiebeln	150 ml roter Portwein	100 ml Rotwein
400 ml Wildfond	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt	1 TL Wacholderbeeren	4 EL eiskalte Butter
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Muskatkürbis-Püree:

$\frac{1}{4}$ Muskatkürbis	1 Schalotte	200 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	100 ml Weißwein	1 Zitrone
3 EL Butter	1 Prise Muskatnuss	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Crumble:

1 Zweig Thymian	50 g Lebkuchen	2 Rosenkohlröschen
	3 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für den Rehrücken: Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Pfanne aufstellen und mit dem Öl sehr heiß werden lassen. Reh von beiden Seiten 2 Minuten sehr scharf anbraten. In der letzten Minute der zweiten Seite Thymian, Rosmarin und angeprügelte Wacholderbeeren sowie 1 EL Butter dazugeben. Fleisch herausnehmen, von beiden Seiten salzen, pfeffern und auf ein Ofengitter geben. Kräuter und restliche Butter auf das Fleisch geben. Fleisch im Ofen mit Hilfe eines Fleischthermometers auf eine Kerntemperatur von ca. 55 Grad garen. In der Zwischenzeit Pistazien ohne Öl goldbraun rösten, leicht salzen und hacken. Reh aus dem Ofen nehmen, pfeffern mit Öl bestreichen und in den gehackten Pistazien wälzen. Vor dem Servieren ca. 3 Minuten ruhen lassen.

Für die Portweinsauce: Perlzwiebeln abziehen und mit den Abschnitten des Rehrückens im Pfannensatz des bereits gebratenen Rehrückens goldbraun rösten.

Kräuter, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in die Pfanne geben und mit Portwein und Rotwein ablöschen. Alkohol verkochen lassen und mit Fond aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und einköcheln lassen. Zum Schluss mit kalter Butter montieren. Kräuter, Lorbeer und Wacholder vor dem Servieren herausnehmen.

Für das Muskatkürbis-Püree: Kürbis in Spalten schneiden und Kerne und Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Schale mit einem Messer abschneiden und Kürbis in grobe Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Schalotte grob würfeln und in der Butter anbraten. Kürbis dazugeben und kurz anrösten.

Mit Weißwein ablöschen und Alkohol verkochen lassen. Anschließend mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Mit der Butter fein pürieren und mit Zucker, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Muskatnuss abschmecken.

Für den Crumble: Butter in einer Pfanne erhitzen. Lebkuchen zerbröseln und in der Butter mit dem Thymianzweig anrösten. Rosenkohl vom Strunk befreien und einzelne Blätter abzupfen. Rosenkohlblätter in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 25. November 2021

Reh-Rücken mit Maronen-Walnutskruste und Feigen-Soße

Für zwei Personen

Für die Plätzchen:

75 g Maisgrieß 3 Orangen 1 TL Butter
½ TL Salz

Für das Reh:

1 Rehrücken filetiert 1 EL Öl 1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin Salz Szechuanpfeffer

Für die Kruste:

100 g vorgegarte Maronen 20 g Weißbrot 15 g Walnusskerne
½ EL Erdnussöl ½ Orangenschale, von oben 20 g getrocknete Feigen
½ Ei

Für die Sauce:

2 reife Feigen 40 ml Portwein 80 ml Wildfond
20 g kalte Butter 10-20 g Zucker

Für die Garnitur:

1 Orange 50 ml Weißwein 20 g Zucker
1 Vanilleschote

Für die Plätzchen: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Orangen auspressen und eine Schale aufbewahren. 100 ml Wasser mit 150 ml Orangensaft und Salz aufkochen. Maisgrieß einrieseln lassen und unter Rühren etwa 10 Minuten köcheln. Polenta 1 cm dick auf einem nassen Blech verstreichen und kühl stellen. Kreise ausstechen und in Butter kurz anbraten.

Für das Reh: Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne 1 Minute auf jeder Seite in Öl, Butter und Rosmarin anbraten.

Kruste auf dem Fleisch verteilen und im Ofen 10-15 Minuten backen, evtl.

kurz am Ende die Grillfunktion einschalten.

Herausnehmen und kurz ruhen lassen.

Für die Kruste: Maronen, Weißbrot und Walnusskerne fein hacken. Im Erdnussöl ca. 2 Minuten kräftig braten. In eine Schüssel umfüllen.

Feigen klein schneiden und mit der Orangenschale und dem halben Ei zu der Maronenmischung geben und alles gut vermengen. Ziehen lassen.

Zwischen Klarsichtfolie auf Größe des Rehrückens ausrollen.

Für die Sauce: Feigen schälen. In der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, die in Scheiben geschnittenen Feigen mit dem Zucker karamellisieren. Alles mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren und mit dem Wildfond aufgießen und aufkochen. Sauce mit dem Pürierstab aufmixen, die kalte Butter unterrühren und abschmecken.

Für die Garnitur: Orange filetieren und in einem Topf mit Zucker, Weißwein und Vanillemark ca. 2 Minuten erwärmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Golüke am 28. Oktober 2021

Reh-Schnitzel, Sellerie, Preiselbeer-Sauce, Coleslaw

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

4 kleine Rehschnitzel	2 Scheiben Roggenbrot	200 g Dinkelpaniermehl
2 Eier	200 g griffiges Mehl	250 g Butterschmalz
250 ml Rapsöl	Gemahlener Koriander	Gemahlener Piment
Gerebelter Thymian	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Rotkohl	1 Granny Smith Apfel	2 St. Staudensellerie mit Grün
1 kleine rote Zwiebel	50 g Haselnusskerne	1 EL getrock. Cranberries
2 EL Sauerrahm	1 Ei, Zimmertemperatur	1 TL Dijonsenf
$\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 TL Saft	1 Spritzer Worcestershiresauce	1 EL weißen Balsamico
250 ml Rapsöl	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für das Sellerie-Stroh:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	Öl	1 TL Selleriesalz
-------------------------------	----	-------------------

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	50 g getrock. Cranberries	1 EL Weißweinessig
2 EL Wildpreiselbeeren im Glas	Öl	

Für die Schnitzel:

Die Schnitzel evtl. etwas flachklopfen (auf 5 mm).

Roggenbrot in den Multi-Zerkleinerer geben, feinmahlen und durchsieben. Eier in einer Schale verquirlen. Mehl in eine weitere Schale füllen. Roggen-Brösel mit Dinkelpaniermehl mischen und ein bisschen Koriander, Piment und Thymian hinzufügen.

Schnitzel gut Salzen und Pfeffern und erst durchs Mehl, dann durchs Ei ziehen und dann nur locker in der Panierung wälzen, sodass alles gut bedeckt ist.

In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz-Öl Gemisch unter ständigem schwenken braten und kurz wenden. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für den Salat:

Haselnüsse grob hacken kurz in der Pfanne ohne Fett rösten.

Rotkohl mit einer Reibe fein reiben. Sellerie fein reiben. Zwiebel abziehen und fein reiben. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und auch fein reiben. Cranberries feinhacken. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen.

Ei, Senf, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben, Pürierstab senkrecht reingeben und das Öl mit einem Mal darauf geben. Mit dem Pürierstab erst unten das Ei und den Senf emulgieren und dann langsam hochziehen, so dass eine feste Mayonnaise entsteht.

Mit Worcestershire-Sauce, Zitronensaft und Essig abschmecken.

2 EL Mayonnaise und Sauerrahm zum Salat geben und mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einen Vakuumbutel geben und 10 Minuten vakuumieren um den Geschmack zu intensivieren.

Für das Sellerie-Stroh:

Sellerie In fingerdicke Scheiben schneiden, Schale entfernen.

Mit der Längsseite zu Stroh hobeln. In der Fritteuse goldbraun backen, abtropfen lassen und mit Selleriesalz bestreuen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. In Öl anbraten.

Cranberries hinzufügen mit Essig ablöschen.

Preiselbeeren hinzufügen etwas köcheln lassen. Zur Seite stellen.

Die Schnitzel mit dem Salat auf Teller geben, Sauce extra in ein kleines Schälchen geben. Selleriestroh in kleiner Pommes-Schale dazu servieren.

Dagmar Statz am 09. September 2021

Reh-Tataki, Muskatkürbis-Chutney, Pistazien-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Reh-Tataki:

2 Rehrücken	1 EL Wachholderbeeren	Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Kürbis-Chutney:

1 Stück Muskatkürbis	1 rote Zwiebel	10 g Ingwerwurzel
3-5 Zweige Thymian	100 ml Weißweinessig	50 g brauner Zucker
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

50 g Pistazien	2 Eier	1 TL Senf
2 EL Weißweinessig	250 ml neutrales Öl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Rosenkohlköpfe	50 g Cranberrys	100 ml Roter Portwein
1 Lebkuchen, natur	50 g Pistazien	Eiswasser
1 EL Butter	1 EL Zucker	Salz

Für das Reh-Tataki:

Den Rehrücken von allen Seiten in Butter kurz scharf anbraten (ca. 1 Minute), dann mit Salz, Pfeffer und gemörsertem Wachholder würzen und warm stellen.

Kurz vor dem Servieren in sehr dünne Scheiben aufschneiden.

Für das Kürbis-Chutney:

Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen. Zwiebeln in feine Spalten schneiden, Ingwer fein würfeln. Thymian waschen, trockenwedeln, Blättchen von den Stielen zupfen. Kürbis, Zwiebeln, Ingwer, Zucker, Essig, 250 ml Wasser, Thymian, Pfefferkörner, Chiliflocken und 1 TL Salz in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Für die Mayonnaise:

Pistazien anrösten und in Mixer zu Paste zerkleinern.

Für die Mayonnaise Eier trennen und Eigelbe, Weißweinessig, Senf, Essig, Salz, Zucker und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Nach und nach das Öl mit dem Stabmixer schnell untermixen, sodass eine feste Mayonnaise entsteht.

Für die Garnitur:

Lebkuchen und Pistazien im Mixer fein mahlen. Blätter vom Rosenkohl abzupfen, kurz in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Butter zu Nussbutter köcheln lassen. Rosenkohlblätter dadurch ziehen und auf Teller anrichten. Zucker karamellisieren, mit Portwein ablöschen und Cranberrys dazugeben. Wenn sie aufplatzen alles pürieren, durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Cranberry-Sauce mit Hilfe von einer Spritztülle in Rosenkohl-Blättchen auf Tellern füllen.

Lebkuchen-Pistazien-Erde auf Teller streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 25. November 2021

Wachtel, Wachteleier mit Chuka Tare, Garnele, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Wachtel:

1 Wachtel	3 Wachteleier	75 g Mehl
3 EL Sojamilch	Erdnussöl	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
2 TL getrockneten Oregano	1 TL gemahlene Cumin	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer	Eiswasser	

Für die Chuka Tare (Sauce):

1 Knoblauchzehe	1 EL jap. Hot Pepper Paste	1 EL Reisessig
2 EL Sake	2 EL Traubenkernöl	1 TL gemahlener Cumin
$\frac{1}{2}$ TL getrockneten Oregano	1 TL Salz	1 TL Schwarzer Pfeffer

Für den Tempura-Kakiage-Teig:

200 g Mehl, Type 405	20 g Kartoffelstärke	1 Ei
250 ml kaltes Mineralwasser		

Für die Garnelen:

Tempura-Teig (von oben)	3 Riesengarnelen	1 Frühlingszwiebel
1 Karotte	2 Stangen grüner Spargel	1 Zweig Zitronenmelisse
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Dashi-Sud:

500 ml Wasser	5 g Kombu Algen	15 g Bonitoflocken
---------------	-----------------	--------------------

Für die Tentzuyu-Sauce:

4 EL Dashi	1 EL Mirin	1 EL Sake
2 EL Sojasauce		

Für die Garnitur:

1 Stück Daikon-Rettich	1 Zweig Zitronenmelisse
------------------------	-------------------------

Für die Wachtel:

Die Wachtel in Brust und Keule zerlegen. Wachteleier genau zwei Minuten kochen und in Eiswasser abschrecken. Knochen von Sehnen befreien und oberes Ende freilegen. Mehl mit Gewürzen für die Panierung zusammen mixen, Sojamilch in eine Schüssel geben und Wachtel Stücke darin einlegen. Wachteleier pellen und eine Minute in Sojamilch tunken und in der Panierung wälzen. Öl auf 180 Grad in einer Fritteuse vorheizen. Wachtel-Stücke gut in der Panierung wälzen. Erst die Keulen für 30 Sekunden frittieren, dann die Bruststücke dazugeben und für drei Minuten frittieren. Wachteleier kurz mit frittieren.

Für die Chuka Tare (Sauce):

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Oregano im Mörser zerreiben, sodass mehr Aroma herauskommt. Alle anderen Zutaten zusammen mit dem Oregano vermischen bis auf das Öl. Aufmixen und dabei erst das Öl hinzufügen.

Für den Tempura-Kakiage-Teig:

In einer Schüssel Mehl mit Kartoffelstärke und Ei leicht verrühren. Nach und nach das Mineralwasser dazugeben und mit Hilfe eines Schneebesens zu einem Teig verrühren (es dürfen ruhig noch ein paar Klümpchen vorhanden sein).

Für die Garnelen:

Öl auf 180 Grad in einer Fritteuse erhitzen. Garnelen klein hacken. Frühlingszwiebeln und Spargel in 2 cm lange Stifte schneiden. Karotte schälen und raspeln. Alles salzen und pfeffern. Teig über die Mischung geben, sodass er alle Zutaten eben bedeckt und gut verrühren. Mischung durch zwei Teilen und in kleine Schlüsselchen geben. Mischung auf einen Küchenspachtel geben der leicht unter der Oberfläche vom Öl ist und kurz warten bis sich der Teig beim Frittieren festigt, dann den Kakiage von dem Spatel im Öl freischwimmen lassen und ab und zu wenden

das er braun und knusprig wird. Riesengarnele durch den Teig ziehen, ebenfalls frittieren und für die Garnitur verwenden, genauso verfahren mit dem letzten Wachtelei. Ein paar Blätter der Zitronenmelisse frittieren.

Für den Dashi-Sud:

Wasser kalt in den Topf geben und Herdplatte voll aufdrehen. Kombu Algen dazugeben und kurz vor dem Kochen wieder rausnehmen. Bonitoflocken dazugeben und einmal aufkochen lassen. Fünf Minuten ziehen lassen bis die Flocken gesunken sind und durch ein mit Passiertuch ausgelegtes Sieb geben.

Für die Tentzuyu-Sauce:

Dashi mit Mirin, Sake und Sojasauce vermengen.

Für die Garnitur:

Daikon-Rettich reiben und auf die Tentzuyu-Sauce geben. Zitronenmelisse feinhacken. Auf eine längliche Platte die Wachteln mit dem Ei in eine Ecke setzen. Mit der roten Chuka Tare anrichten. In die andere Ecke den Kakiage mit der Tentsuyu-Sauce setzen. Mit Zitronenmelisse garnieren und servieren.

Dagmar Statz am 06. September 2021

Wurst-Schinken

Bauernbrot mit Trüffel-Creme, Salat mit Schinken-Speck

Für zwei Personen

Für das Brot und Salat:

$\frac{1}{4}$ Bauernbrot	30 g Baby-Feldsalat	$\frac{1}{2}$ Birne
$\frac{1}{2}$ Schalotte	25 g feine Speckwürfel	1 EL Weißweinessig
1 TL Trüffelhonig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

200 ml Sonnenblumenöl	1 Ei	1 TL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{4}$ TL Salz	Pfeffer	

Für die Trüffelcreme:

15 g schwarzer Wintertrüffel	25 g Crème-fraîche	50 g Mayonnaise
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	Salz	weißer Pfeffer

Für das Ei:

3 Eier, Größe L	50 g feine Semmelbrösel	Mehl, Öl, Salz
-----------------	-------------------------	----------------

Für die Pilze:

50 g Maronen-Röhrlinge	weißer Portwein	1 TL Butter
------------------------	-----------------	-------------

Für die Garnitur:

Kresse

Für das Brot und Salat:

Zwei 2,5 cm dicke Scheiben vom Brot abschneiden und die Brotscheiben in wenig Fett kurz von beiden Seiten rösten.

Schalotte abziehen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Speck darin andünsten. Essig einrühren, den Topf vom Herd ziehen. Trüffelhonig und 1 EL Öl unterrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Spinat damit beträufeln.

Birne waschen, vierteln und entkernen. Dann in dünne Spalten schneiden.

Für die Mayonnaise:

Alle Zutaten, beginnend mit dem Ei, in eine hohe/schmale Rührschüssel geben. Zuerst mit dem Pürierstab alle Zutaten solange mit einander verrühren bis sie sich verbinden und dann den Pürierstab ganz langsam hochziehen.

Für die Trüffelcreme:

Trüffel sehr fein hacken, mit Crème fraîche und Mayonnaise verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ei:

Zwei Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 6 Minuten garen.

Abgießen, kalt abschrecken und pellen. Übriges Ei auf einen Teller verquirlen. Gekochte Eier salzen und in Mehl wenden. Dann durch das verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

In der Fritteuse bei 170 Grad goldgelb ausbacken. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Pilze:

Pilze putzen und in Butter schwenken. Mit Portwein ablöschen. Mit Salz bestreuen.

Für die Garnitur:

Ein wenig Kresse abzupfen. Die Brotscheiben mit Trüffelcreme bestreichen. Feldsalat mit der Birne darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Das Ei darauf anrichten, mit Kresse bestreuen und servieren.

Stefanie Golüke am 27. Oktober 2021

Champignons mit Chorizo, Zucchini-Röllchen, Frikadelle

Für zwei Personen

Für die Champignons:

250 g kleine Champignons	50 g Chorizo	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	30 ml Sherry
2 EL Olivenöl	3 EL Mandelblätter	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini-Röllchen:

1 kleine Zucchini	30 g Manchego	50 g Serrano-Schinken
1 TL Butter	50 g Sahne	Edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Runzelkartoffeln:

250 g kleine Kartoffeln	75 g grobes Meersalz
-------------------------	----------------------

Für die Mojo verde:

1 grüne Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote	1 kleine Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	25 ml Olivenöl
1 EL Limettenabrieb, Saft	1 Prise Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Prise Pfeffer		

Für die Tapas-Frikadelle:

200 g gemischtes Hackfleisch	4 Scheiben Frühstücksspeck	6 getrock. Soft-Datteln
1 Toast	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
35 g Sahnequark	10 g Semmelbrösel	2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Sonnenblumenöl	Petersilie	edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Champignons:

Die Champignons putzen und vierteln. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein schneiden. Chorizo in Stücke schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Knoblauch, Schalotte und Chorizo dazugeben und mitbraten. Mit Sherry ablöschen und Pfanne vom Herd ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Petersilie und Mandelblätter unterheben.

Für die Zucchini-Röllchen:

Backofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Käse fein reiben.

Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Zucchini auf der Arbeitsplatte auslegen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Mit Schinken belegen und mit etwas Manchego bestreuen. Einrollen und mit Spießen fixieren. Ofenfeste Form mit Butter fetten. Spieße hineinstellen und mit Sahne begießen und übrigen Käse bestreuen.

Im Ofen 15 Minuten überbacken.

Für die Runzelkartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit Meersalz in einen Topf geben. Topf mit Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln vollständig bedeckt sind. Kartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.

Kartoffeln abgießen. Zurück auf den Herd stellen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten ausdampfen lassen. Topf dabei gelegentlich durchschütteln.

Die Kartoffeln werden beim Ausdampfen leicht runzelig und sollten schließlich rundum von einer feinen Salzkruste bedeckt sein.

Für die Mojo verde:

Paprika und Chilischote waschen und halbieren. Stiel und Kerngehäuse entfernen und klein

schneiden.

Knoblauch abziehen und grob hacken. Die dicken Stiele der Kräuter abschneiden, den Rest grob hacken.

Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder Standmixer fein pürieren.

Für die Tapas-Frikadelle:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. 1 TL Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten dünsten.

In einer Schüssel das Hackfleisch, kleingeschnittenes Toast, Quark, Semmelbrösel und Zwiebel-Knoblauchgemisch gut verkneten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Speckscheiben quer halbieren. Datteln mit Speck umwickeln. Hack in kleine Portionen teilen. Jede Portion in der Handfläche flach drücken.

Eine Speckdattel in die Mitte legen und mit Hack ummanteln. Kaltstellen.

2 EL Öl erhitzen. Frikadellen darin 8-10 Minuten knusprig braten.

Gelegentlich wenden. Petersilie hacken und Frikadelle damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Golüke am 25. Oktober 2021

Gyoza mit Blutwurst, Apfel, Minze an Kaisergranat

Für zwei Personen

Für den Teig:

125 g Weizenmehl	15 g Kartoffelstärke	Stärke
Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	75 ml Wasser

Für die Füllung:

1 kleine festere Blutwurst	1 Granny Smith Apfel	1 kleine rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 EL groben scharfen Senf	Piment-d'Espelette	Salz, Pfeffer

Für die Gyoza:

Öl

Für den Schaum:

4 Kaisergranat, im Ganzen	6 Garnelenkarkassen	2 Schnapsgläser Cognac
1 Bund Estragon	200 ml Sahne	100 ml Weißwein
100 ml Krustentierfond	1 EL Tomatenmark	1 EL Olivenöl
1 TL Sojalecithin	Salz	Pfeffer

Für den Teig:

Das Wasser in einem Topf aufkochen lassen und in einer Schüssel abmessen. Salz ins heiße Wasser rühren, bis es aufgelöst ist.

Weizenmehl und Stärke in eine größere Schüssel sieben und kurz miteinander vermischen.

Salzwasser zum Mehl gießen und den Teig zuerst mit einem Löffel und dann mit den Händen in der Schüssel zu kleinen Klümpchen vermischen, sodass sich das Wasser ideal mit dem Mehl verbindet.

Danach den Teig mit den Händen circa 5 Minuten auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer festen Kugel kneten. Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln (damit der Teig keine Feuchtigkeit verliert) und für 20 Minuten ruhen lassen.

Teigkugel aus Folie wickeln mit den Handinnenflächen zu einer flacheren Scheibe pressen und auf eine mit Stärke bestäubten Fläche legen.

Teigscheibe ebenfalls mit etwas Stärke bestreuen. Teig mit einer Nudelmaschine auf dünnste Stufe ausrollen und nun den Teig mit einer circa 9 cm breiten Ausstechform 20 Kreise aus dem Teig stechen.

Jedes Gyozablatt vorsichtig herauslösen, mit etwas Stärke bepinseln (damit die Blätter beim Stapeln nicht aneinanderkleben) und zur Seite stellen.

Für die Füllung:

Blutwurst enthäuten und mit dem Messer würfeln. Zwiebel abziehen, in kleine feine Würfel hacken, Apfel in dünne Scheiben und dann in Stifte und Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Blätter von zwei Zweigen Minze und genauso viel Koriander fein hacken. Senf hinzufügen. Masse erst mit der Gabel zerdrücken, dann mit der Hand kneten, mit Salz Pfeffer und Piment d'Espelette kräftig abschmecken.

Für die Gyoza:

Fritteuse auf 180 Grad vorheizen. Füllung in die Gyoza füllen und schön falten. Gyoza in der Fritteuse goldgelb frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Schaum:

Kaisergranat aus den Schalen befreien, hinteres Schwanzstück mit dranlassen. Karkassen in einer Pfanne im Öl scharf mit Tomatenmark anbraten, es soll richtig karamellisieren.

Mit Cognac ablöschen und flambieren, danach Wein, Fond und Estragon dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Durch ein Sieb in eine Sauteuse geben und danach einreduzieren lassen.

Zum Schluss Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren Sojalecithin hineinrühren und aufschäumen.

Kaisergranat in einer Pfanne mit sehr heißen Öl kurz auf dem Bauch zuerst anbraten und dann auf den Rücken drehen.

Drei Gyoza auf die Teller setzen, dazwischen Kaisergranat legen, mit dem Schaum umhüllen und mit Apfelstiften und Koriander und Minze dekorieren und servieren.

Dagmar Statz am 07. September 2021

Safran-Fregola-sarda, Kirschtomaten, Rauke, Salsiccia

Für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda	250 g Kirschtomaten	1 Bund Rauke
1 kleine weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Pecorino
1 EL Butter	80 ml trockener Weißwein	100 ml Geflügelfond
2 Zweige Minze	½ Döschen Safranfäden	½ Döschen Safranpulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Salsiccia:

2 Salsiccia à 150 g	4 Kirschtomaten	4 Salbeiblätter
2 frische Lorbeerblätter	2 Zweige Rosmarin	Olivenöl

Für die Fregola sarda:

Die Fregola sarda in Salzwasser al dente garen. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Tomaten abbrausen, trockentupfen und halbieren. Rauke verlesen, Stiele entfernen, abbrausen und trocken schleudern. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Pecorino fein reiben.

2 Esslöffel Öl in einem weiten Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch kräftig darin andünsten. Safranfäden und Safranpulver hinzufügen.

Fregola sarda und Tomaten unterheben und alles mit Weißwein und Fond auffüllen. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann Rauke und Minze unterheben und etwa 1 Minute zusammenfallen lassen. Vor dem Servieren Pecorino und Butter einrühren.

Für die Salsiccia:

Salsiccia in 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze braten. Salbei, Lorbeer und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zur Salsiccia in die Pfanne geben und etwa eine Minute mitbraten. Tomaten an der Rispe abbrausen, trockentupfen und kurz mitbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dagmar Statz am 05. Juli 2021

Salsiccia-Ragout mit cremiger Polenta und Focaccia

Für zwei Personen

Für das Ragout:

300 g Salsiccia	400 g gehackte Tomaten	1 Zwiebel
5 EL feinherber Weißwein	1 EL Tomatenmark	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta:

70 g Instant-Polenta	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
2 EL Butter	200 ml Milch	Salz, Pfeffer

Für die Focaccia:

10 kleine Cocktailtomaten	5 kleine Roma-Tomaten	1 rote Zwiebel
4 Frühlingszwiebeln	1 TL Kapern, in Salzlake	10 schwarze Oliven
3 Zweige Oregano	3 Zweige Salbei	3 Zweige Thymian
20 g frische Hefe	250 g Weizenmehl, Typ 405	1 Prise Zucker
50 g Olivenöl	Salt flakes	1 TL Salz

Für die Garnitur:

30 g Parmesan	1 Zweig Basilikum
---------------	-------------------

Für das Ragout:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel darin etwa fünf Minuten andünsten. Salsiccia-Brät aus der Pelle drücken und in kleine Stückchen teilen. Zu den Zwiebeln geben und goldbraun braten. Wein angießen und eine Minute köcheln lassen, Tomatenmark unterrühren und eine Minute andünsten. Gehackte Tomaten zufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Polenta:

Knoblauch abziehen, mit Milch und 300 ml Wasser aufkochen. Polenta einrühren, salzen und unter Rühren 6 bis 8 Minuten quellen lassen.

Parmesan reiben. Kurz vor dem Servieren Parmesan und Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Teller verteilen.

Für die Focaccia:

Hefe und Zucker in 120 ml warmem Wasser auflösen. 50 g Olivenöl, Mehl und 1 Teelöffel Salz zugeben und 5 Minuten in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig auf ein Backblech mit Backpapier geben und mit den Fingern Mulden in den Teig drücken.

Oregano, Salbei und Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen. Oliven in Scheiben schneiden. Den Teig mit Olivenöl beträufeln, salzen und mit den Kräutern, Tomaten, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Kapern und Oliven, so belegen, dass ein schönes Bild entsteht. Focaccia für ca. 25 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Salt flakes würzen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ragout auf der Polenta anrichten. Parmesan darüber hobeln und mit Basilikum bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Antje Tietz am 15. November 2021

Index

- Avocado, 60, 82, 86, 92, 95
- Beef, 56, 57
- Blumenkohl, 67, 90
- Blutwurst, 117
- Bohnen, 28, 36, 67, 82
- Bratkartoffeln, 17
- Bratwurst, 118, 119
- Brokkoli, 26, 84
- Brombeeren, 3
- Brot, 83
- Bruschetta, 82
- Bulgur, 86
- Carpaccio, 91
- Ceviche, 8, 50, 87, 92
- Chorizo, 115
- Couscous, 19, 21
- Curry, 64, 67
- Eier, 64, 66–69, 71, 73, 78
- Enten-Brust, 24–26
- Erbsen, 15, 29, 43, 47, 70, 71, 82, 84, 95
- Filet, 42, 56, 57
- Garnelen, 97
- Geflügel, 97
- Gurke, 10, 12, 15, 17, 19, 56, 57, 68, 82, 95, 97
- Hähnchen-Brust, 27, 31
- Hähnchen-Schenkel, 28
- Hühner-Brust, 26
- Iberico, 60
- Jakobsmuscheln, 51–53
- Käse, 64, 71, 73, 76, 77, 82–84, 86, 88, 91, 93
- Kürbis, 14, 27, 52, 66, 73, 90, 103, 105, 109
- Kabeljau, 90
- Kabeljau-Filet, 8, 12
- Kalb, 40
- Kartoffel, 64–66, 70, 78
- Klops, 35–37
- Knödel, 76, 77
- Kohlrabi, 51
- Kokos, 3
- Kuchen, 71
- Lachs, 47
- Lachs-Filet, 14
- Lachs-Forelle, 16
- Lamm, 34
- Möhren, 12, 14, 19, 31, 42, 46, 47, 51, 53, 65, 67, 68, 71, 100, 110
- Mandeln, 5
- Mangold, 51, 66
- Maronen, 103, 106, 114
- Matjes, 8
- Medaillon, 42
- Meeresfrüchte, 53
- Mett, 115
- Miesmuscheln, 53
- Nocken, 3
- Nudeln, 118
- Obst, 86, 87, 95
- Orangen, 2, 5
- Paella, 28
- Pak-Choi, 26
- Paprika, 12, 19, 65, 86
- Perlhuhn, 29, 30
- Pfannkuchen, 71
- Pilze, 24, 26, 37, 51, 53, 66–68, 70, 73, 76, 88, 93, 101, 115
- Polenta, 119
- Porree, 84
- Quark, 77
- Räucherfisch, 18
- Rücken, 46
- Radieschen, 68, 71
- Ratatouille, 27

Ravioli, 31, 73
Reh-Filet, 101
Reh-Medaillon, 103
Reh-Rücken, 103, 105, 106, 109
Reh-Schnitzel, 107
Reis, 25, 28, 67, 68, 83
Rettich, 14, 15, 18, 110
Riesen-Garnelen, 50, 53
Rind, 36, 37
Rosenkohl, 75, 103, 105, 109
Rote-Bete, 16, 18, 86, 91, 95
Rotkraut, 107

Salat, 114
Salsiccia, 118, 119
Sauerampfer, 71
Schinken, 93, 114, 115
Schmarrn, 2
Schnitzel, 46
Schoten, 31
Schwein, 36
Seelachs, 17
Sellerie, 42, 53, 66, 88, 92, 93, 107
Spargel, 71, 110
Speck, 90, 114, 115
Spinat, 29, 34, 64, 68, 76, 77, 83, 84
Spitzkohl, 19, 35
Steinbutt, 10

Törtchen, 5
Tatar, 15, 95
Teig-Taschen, 31, 73
Tintenfische, 53
Topinambur, 15

Vanille-Eis, 2

Wachteln, 100, 110
Wiener-Schnitzel, 43

Zander-Filet, 19, 21
Zucchini, 14, 21, 27, 30, 65, 67, 71, 84, 115