

**Kochrezepte von Amateur-Köchen  
aus Fernsehen oder Internet**

# **Küchenschlacht 2022 Juli-Dez.**

**mind. 7 Rezepte pro Koch**

**76 Rezepte**

**Brian Kammerer  
Dennis Straubmüller  
Neel Nissen  
Simon Skerlan**

**Cordula Pollok  
Eva Engelke  
Paul Schroth  
Tobias Henrichs**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 28. Dezember 2022.

# Inhalt

<b>Dessert</b>	<b>1</b>
Mi-cuit au chocolat mit Sauerrahm-Eis und Korallen-Chip . . . . .	2
<b>Fisch</b>	<b>5</b>
Egg Benedict mit Saibling-Tatar, Avocado, Hollandaise . . . . .	6
Fisch-Suppe mit Baguette, Knoblauch-Mayonnaise . . . . .	8
Frittierte Sardellen mit Aioli und Mangold-Kartoffeln . . . . .	9
Gurken-Nudeln mit Beurre-blanc, Gurken, Kaviar . . . . .	10
Kabeljau, Zucchini, Kräuter-Creme, Zucchini-Blüte . . . . .	11
Lachs, Blumenkohl-Püree, Brokkoli, Zitronen-Vinaigrette . . . . .	12
Lachsforelle, Spitzkohl, Semmelbrösel-Kartoffel-Crunch . . . . .	13
Saibling-Tatar mit Kürbis-Perlen, Kürbis-Creme, Kürbis . . . . .	15
Schollen-Filet, Krabben, Butternuss-Kürbis-Ingwer-Creme . . . . .	17
<b>Geflügel</b>	<b>19</b>
Backhendl mit Meerrettich-Dip, Petersilien-Kartoffeln . . . . .	20
Enten-Brust mit Orangen-Rotwein-Soße, Pommes Paolo . . . . .	21
Hähnchen-Involtini, Geflügel-Farce an Weißwein-Velouté . . . . .	22
Hähnchen-Karaage mit Yuzu-Soja-Soße, Chili-Mayonnaise . . . . .	23
Maishähnchen-Brust-Roulade in Zitrus-Beurre-blanc . . . . .	24
Puten-Schnitzel, Gorgonzola, Tomaten auf Pfannen-Gemüse . . . . .	25
<b>Hack</b>	<b>27</b>
Lamm-Hackbällchen mit Zitronen-Reis, Feta-Creme, Fenchel . . . . .	28

<b>Lamm</b>	<b>31</b>
Lamm-Geschnetzelttes, Couscous, Salz-Zitronen-Gremolata . . . . .	32
Lamm-Karree, Bohnen-Creme, Pistazien-Petersilien-Pesto . . . . .	33
Lamm-Lachs, Rosmarin-Rotwein-Soße, Kartoffel-Sellerie-Püree . . .	34
<b>Meer</b>	<b>35</b>
Brunnenkresse-Creme-Suppe mit Flusskrebse und Croûtons . . . . .	36
Krabben-Tatar in Buttermilch mit Öl, Rote Bete, Grünkohl . . . . .	37
Pfannkuchen, Krabben, Grünkohl-Salat, Rote-Bete-Soße . . . . .	39
Tagliatelle, Meeresfrüchte, Weißwein-Safran-Soße . . . . .	40
Tartelette mit Käse-Creme, Schnittlauch-Öl, Nordsee-Krabben . . .	41
Waffelhörnchen, Garnelen-Ceviche, Zwiebel, Mango . . . . .	43
<b>Rind</b>	<b>45</b>
Rinder-Filet mit Rotwein-Butter, Sellerie, Blumenkohl . . . . .	46
Roastbeef mit Pfeffer-Soße, Pastinaken-Püree, Karotten . . . . .	47
Zwiebelrostbraten vom Roastbeef mit Süßkartoffel-Gratin . . . . .	48
<b>Salat</b>	<b>49</b>
Salade niçoise neu interpretiert . . . . .	50
<b>Schwein</b>	<b>53</b>
Schweine-Filet mit Kräuter-Kruste in Pfeffer-Soße . . . . .	54
Tonkatsu mit Weißkraut, Jasminreis und Tonkatsu-Soße . . . . .	55
<b>Soßen</b>	<b>57</b>
Malghesino-Madeira-Soße . . . . .	58
<b>Suppen</b>	<b>59</b>
Kürbis-Suppe mit Entenbrust-Streifen, Kartoffel-Stroh . . . . .	60
<b>Vegetarisch</b>	<b>61</b>
Allgäuer Käse-Spätzle mit Rotwein-Zwiebeln und Salat . . . . .	62
Arme Ritter mit Aprikosen-Dijonsenf-Kompott, Salbei-Soße . . . . .	63
Auberginen-Tatar mit Tomaten, Tomaten-Mate-Consommé . . . . .	64

Baba Ghanoush mit Fladenbrot und Petersilien-Salat . . . . .	65
Blumenkohl, Auberginen-Röllchen und Kartoffel-Würfel . . . . .	66
Blumenkohl-Wings, Limetten-Minz-Dip, Coleslaw . . . . .	68
Churros, Früchte, Vanille-Creme, Kokos-Eis, Gewürzsud . . . . .	69
Dinkelvollkorn-Couscous, Auberginen, Lauchzwiebeln . . . . .	71
Espuma, Püree, Thymian-Honig und Pumpernickel-Crunch . . . . .	72
Franzbrötchen-Auflauf, Lorbeer-Soße, Grünkohl-Kompott . . . . .	73
Kartoffel-Nocken mit Marillen-Röster und Topfen-Creme . . . . .	74
Käse-Spätzle mit Schmelz-Zwiebeln und Schnittlauch . . . . .	75
Kohlrabi, Oolong-Tee-Soße, Portwein-Reduktion, Sellerie . . . . .	76
Maiskolben, Mais-Kurkuma-Creme, Knobi-Essig-Mayonnaise . . . . .	77
Melone mit Malghesino-Madeira-Soße, Meereskräuter-Salat . . . . .	78
Möhren-Saft, Miso, Jasmin-Blüten, Banane, Avocado-Creme . . . . .	80
Muskatkürbis-Ravioli mit Parmesan-Soße, Kürbiskern-Pesto . . . . .	82
Portobello, Tomaten-Salsa, Petersilien-Kartoffeln . . . . .	83
Quark-Soufflé mit marinierten Aprikosen und Vanille-Eis . . . . .	84
Quarkteig-Wrap mit Burger-Füllung und Joghurt-Soße . . . . .	85
Ragout aus Kartoffeln, Chicorée, Grapefruit, Guanciale . . . . .	86
Ravioli mit Pilz-Haselnuss-Ricotta-Füllung, Salbeibutter . . . . .	87
Spitzkohl, Miso, Shiitake, Ei auf Kartoffel-Stampf . . . . .	88
Ziegenfrischkäse mit frischen Erbsen, Erbsenschoten-Öl . . . . .	89

## **Vorspeisen** **91**

Crostini mit Hähnchen, Sriracha-Aioli und Mango-Salat . . . . .	92
Karotten-Ingwer-Suppe, Krabben, Pfannkuchen . . . . .	93
Romana-Salat mit Yuzu-Dressing, Wassermelone, Pistazien . . . . .	94
Thunfisch-Tatar mit Avocado, Mango, Asia-Mayonnaise . . . . .	95
Tiradito vom Saibling, Pfifferlinge, Salat, Chips . . . . .	96
Wassermelonen-Gurken-Salat, Baguette, Zitronen-Butter . . . . .	97

## **Wild** **99**

Hirsch-Medaillons in Honig-Wild-Soße mit Pilzen, Spätzle . . . . .	100
Hirsch-Rücken, Frühlingsrolle, Rotkohl-Salat, Sellerie . . . . .	101
Reh-Rücken im Tramezzini-Mantel, Spitzkohl, Rosenkohl . . . . .	103
Reh-Rücken, Spitzkohl, Salat, Mole, Schwarzkohl . . . . .	105

<b>Wurst-Schinken</b>	<b>107</b>
Ingwer-Blutwurst, Kartoffel-Stampf, Zwiebel, Apfelscheibe . . . . .	108
Kürbis-Knödel mit Salbeibutter und kernigem Topping . . . . .	110
Kürbiskern-Mais-Tortillas mit Chorizo, Zucchini, Salsa . . . . .	111
Petersilien-Spinat-Risotto mit Chorizo, Paprika-Gemüse . . . . .	112
Salsiccia-Hotdog, Avocado-Creme, Sellerie-Maracuja-Salsa . . . . .	113
Salsiccia-Meatballs mit Tomaten-Mango-Chili-Soße, Chips . . . . .	114
Schinken-Nudeln mit Käse-Soße und Gurken-Salat . . . . .	115
Serviettenknödel, Pilz-Rahm, Pilze, Petersilien-Öl . . . . .	116
 <b>Index</b>	 <b>117</b>

# Dessert

# Mi-cuit au chocolat mit Sauerrahm-Eis und Korallen-Chip

## Für zwei Personen

### Für das Schokoküchlein:

50 g Edelbitter-Schokolade,70%	20 g Mehl	50 g Butter
1 Ei	1 Eigelb	60 g Puderzucker
1 Prise Salz	$\frac{1}{2}$ EL Orangenlikör	1 Orange, Schale
Puderzucker	20 g Butter, 20 g Zucker	

### Für das Sauerrahm-Eis:

250 g Sauerrahm	150 g Crème-fraîche	100 ml Sahne
90 g Puderzucker	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	1 Limette, Saft, Abrieb

### Für die Birnenspalten:

1 reife Birne	1 EL Butter	1 EL Agavendicksaft
1 Zitrone		

### Für die Walnüsse:

60 g Walnusskerne	3 EL Honig
-------------------	------------

### Für die Korallen-Chips:

25 ml kaltes Wasser	30 ml Sonnenblumenöl	5 g Mehl
1 Msp. Kakao	Puderzucker	

### Für die Garnitur:

1 Zweig Minze
---------------

## Für das Schokoküchlein:

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwei Förmchen (je 100 ml Inhalt) mit reichlich Butter fetten und mit Zucker austreuen. Bis zum Verwenden in den Gefrierschrank stellen.

Schokolade hacken und mit der Butter in einer Schüssel über einem nicht zu heißen Wasserbad (ca. 90 Grad) schmelzen.

Die Eier mit dem Zucker und dem Salz zu einer weiß-schaumigen Masse schlagen. Die geschmolzene Schokolade unter die Eier rühren.

Orangenschale und Orangenlikör unterrühren. Mehl dazugeben und unterheben. Masse gleichmäßig in die Förmchen verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad Ober-/Unterhitze 10-12 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen. Da die Backzeit von Ofen zu Ofen abweichen kann, unbedingt nach 8 Minuten mit dem Finger leicht auf die Oberfläche eines Küchleins tippen. Sobald die Oberfläche nicht mehr elastisch ist und nicht mehr fettig glänzt und eine Art Kruste gebildet hat, ist er fertig.

Förmchen aus dem Ofen nehmen. Küchlein 1-2 Minuten ruhen lassen.

Dann den Rand von den Förmchen mit einem Messer lösen und die Küchlein vorsichtig stürzen und auf dem Teller platzieren. Mit Puderzucker bestäuben.

## Für das Sauerrahm-Eis:

Sauerrahm, Crème fraîche, Sahne, Puderzucker, Vanillemark und Limettensaft und Abrieb in eine Schüssel geben.

Alle Zutaten zu einer glatten Masse rühren. Entweder mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine. Masse sofort in die Eismaschine füllen (Einstellung cremig oder besser fest) sodass es nach 30-35 Minuten fertiggestellt ist.

## Für die Birnenspalten:

Birne schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Agavendicksaft mit in die Pfanne geben und Birnenspalten 5 Minuten kurz dünsten ,dabei die Spalten drehen, den Bräunungsgrad kontrollieren Herausnehmen und abkühlen lassen.

## Für die Walnüsse:



Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Honig zugeben und anschließend karamellisieren lassen. Auf ein Backpapier geben und im Kühlschrank auskühlen lassen.

**Für die Korallen-Chips:**

Wasser, Öl, Mehl und Kakao mit dem Mixstab mixen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Stufe ohne Fett erhitzen. Danach etwas vom Teig in die Pfanne gießen und gut ausbacken lassen. Korallen-Chip mithilfe eines Pfannenwenders vorsichtig aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren etwas Puderzucker über den Korallen-Chip streuen. Anschließend das überschüssige Fett aus der Pfanne in eine Schale ausgießen und die Pfanne mit Küchenkrepp auswischen und erst dann erneut Teig hineingeben.

**Für die Garnitur:**

Minzeblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

Cordula Pollok am 10. November 2022



**Fisch**

## Egg Benedict mit Saibling-Tatar, Avocado, Hollandaise

### Für zwei Personen

#### Für die pochierten Eier:

2 Eier, (L)    50 ml Weißweinessig                      1 Prise Salz

#### Für das Saiblingstatar:

1 Saiblingsfilet à 200 g                      1 Zitrone, davon Abrieb                      ½ Bund Schnittlauch  
 ½ Bund Basilikum                                      30 ml Olivenöl                                      Piment d'Espelette  
 Meersalz    Pfeffer

#### Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräuter                                      1 Zitrone    2 EL Weißweinessig  
 6 EL Olivenöl    Piment d'Espelette                                      Meersalz, Pfeffer

#### Für die Hollandaise:

½ Bund Schnittlauch                                      1 Zitrone    2 Schalotten  
 4 Eier    160 g Butter    6 EL Weißweinessig  
 20 ml Weißwein    50 ml Wasser    10 schwarze Pfefferkörner  
 Piment d'Espelette    Meersalz

#### Für die Avocado:

1 Avocado    Limonenöl    Piment d'Espelette  
 Meersalz    Pfeffer

#### Für das geröstete Brot:

2 Scheiben Sauerteigbrot                                      1 EL Butter    Salz

#### Für die Garnitur:

1 Salatgurke    Essbare Blüten    Erbsenkresse  
 Lila Shisokresse    Blutampfer    Saiblingskaviar

### Für die pochierten Eier:

Die Eier aufschlagen und einzeln in eine Tasse geben. Wasser mit Essig und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd ziehen und mit einem Löffel einen Strudel bilden. Die Eier vorsichtig in den Topf geben, sodass sich das Eiweiß um das Eigelb schließt. Ca. 5 Minuten bei siedendem Wasser pochieren. Danach die Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Saiblingstatar:

Saibling von der Haut und den Gräten befreien. Danach das Filet in feine Würfel schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Schnittlauch und Basilikum abbrausen und fein schneiden.

Saibling mit Zitronenabrieb, Olivenöl, Schnittlauch, Basilikum, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

### Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter putzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Aus Essig, dem Saft und Abrieb einer halben Zitrone, Olivenöl und Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette ein Dressing anrühren. Die Wildkräuter kurz vor dem Servieren damit marinieren.

### Für die Hollandaise:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit den Pfefferkörnern, dem Weißweinessig und dem Weißwein in einen Topf geben und um die Hälfte einreduzieren. Zwischenzeitlich die Butter schmelzen. Danach die Reduktion durch ein Sieb geben und in eine Schüssel oder einen Aufschlagkessel geben. Eier trennen. Auf einem Wasserbad die Reduktion mit den Eigelben kräftig aufschlagen bis eine schaumige Creme entstanden ist. Danach vom Herd nehmen und die geschmolzene Butter langsam einrühren.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sauce zum Schluss mit dem Saft und dem Abrieb einer halben Zitrone, dem Schnittlauch und Piment d'Espelette und Meersalz abschmecken und bis zum Servieren warmhalten.

**Für die Avocado:**

Avocado vom Kern befreien und die komplette Hälfte mit Hilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Eine Hälfte in Scheiben und die andere Hälfte in Spalten schneiden. Die Scheiben leicht überlappend nebeneinanderlegen und danach rund ausstechen, mit Limonenöl bestreichen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Pfeffer leicht würzen. Die Spalten in eine heiße Grillpfanne legen und von beiden angrillen, sodass das typische Grillmuster entsteht.

**Für das geröstete Brot:**

Das Brot genauso groß wie die Avocado rund ausstechen. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Brotscheiben kross anbraten. Zum Schluss leicht mit Salz würzen.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Blüten, Kresse, Blutampfer und Kaviar garnieren. Gurke in dünne, lange Streifen schneiden und aufdrehen.

Das Brot mit der Avocado belegen und darauf das Saiblingstatar mit einem Ausstechring anrichten. Darauf das pochierte Ei legen und mit einigen Esslöffel Hollandaise übergießen. Zum Schluss mit der gegrillten Avocado, dem Wildkräutersalat, dem Kaviar und den Blüten und Kressen ausgarnieren und servieren.

Dennis Straubmüller am 06. Juli 2022

# Fisch-Suppe mit Baguette, Knoblauch-Mayonnaise

## Für zwei Personen

<b>Für die Fischsuppe:</b>	6 Riesengarnelen Kopf	2 Karotten
1 Selleriestange mit Grün	1 Lauchstange	2 Tomaten
1 Fenchel	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Chilischote	1 Scheibe Ingwer	500 ml Fischfond
150 ml trockenen Weißwein	1 EL Krustentierpaste	1 EL Tomatenmark
50-100 ml Wermut	20 ml Anisschnaps	1 TL Fenchelsamen
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	4 Pimentkörner
1 TL Kräuter der Provence	½ TL Piment d'Espelette	1 TL Rosenpaprikapulver
80 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	
<b>Für die Einlage:</b>	250 g Kabeljaurückenfilet	250 g Lachsfilet, ohne Haut
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
<b>Für die Mayonnaise:</b>	1 französische Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Ei	1 EL Dijonsenf	250 ml neutrales Pflanzenöl
1 Msp. Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer
<b>Für die Beilage:</b>	½ Baguette	
<b>Für die Garnitur:</b>	1 Zitrone	

**Für die Fischsuppe:** Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Garnelen waschen, schälen und beiseitelegen. Karotten schälen und klein schneiden. Sellerie inklusive Grün und Lauch klein schneiden.

Tomaten vierteln. Fenchel klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Garnelen-Schalen mit dem kleingeschnittenen Gemüse in einem großen Topf in Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Chili klein schneiden und mit Kräutern der Provence, Ingwer, Fenchelsamen, Pfefferkörnern, Paprikapulver, Lorbeer und Pimentkörnern in den Topf geben. Tomatenmark und Krustentierpaste dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Leicht reduzieren und mit Wermut und Fischfond auffüllen. Den Sud ohne Deckel kochen lassen. Nach 20 min alles durch ein Sieb in einen anderen Topf geben und mit Meersalz und Pfeffer sowie Piment d'Espelette würzen. Anisschnaps mit Butter abschließend untermischen. Petersilie kleinschneiden und als Garnitur verwenden.

**Für die Einlage:** Fischfilets und die schon fertig geschälten Garnelen mit Salz und Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Garnelen in einer Pfanne mit Thymian, Rosmarin und abgezogenem Knoblauch anbraten. Fischfilets kurz in Butter und Olivenöl in der heißen Pfanne schwenken, auf Teller geben und mit der heißen Fischsuppe übergießen.

**Für die Mayonnaise:** Zitrone halbieren und 1 EL Saft mit Ei, Senf und Öl in einem hohen Mixbecher mit dem Pürierstab bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit zu einer Mayonnaise verarbeiten. Knoblauch abziehen und erst zum Schluss dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

**Für die Beilage:** Scheiben vom Baguette schräg schneiden. Scheiben auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen bräunen.

**Für die Garnitur:** Schale der Zitrone reiben und anschließend in Scheiben schneiden.

Cordula Pollok am 17. Oktober 2022

# Frittierte Sardellen mit Aioli und Mangold-Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für die Mangold-Kartoffeln:**

250 g Kartoffeln	500 g Mangold	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl	20 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die frittierten Sardellen:**

300 g Sardellen	Mehl	Pflanzenöl
-----------------	------	------------

**Für die Aioli:**

1 Ei	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	1 Prise Zucker	250 ml Neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

2 Zweige glatte Petersilie

**Für die Mangold-Kartoffeln:**

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen.

Mangold waschen und vom Strunk befreien. Grüne Blätter grob hacken.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem zweiten Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.

Knoblauch und Mangold hinzufügen. Mangold zusammenfallen lassen und für fünf Minuten dünsten. Kartoffeln abgießen und zum Mangold hinzugeben. Mit der Restwärme etwas anrösten lassen. Anschließend Butter dazugeben und mit einer Gabel Kartoffeln grob zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die frittierten Sardellen:**

Sardellen abwaschen, trockentupfen und leicht salzen. Danach im Mehl wälzen. In heißem Öl goldbraun frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Aioli:**

Knoblauch abziehen, und mit dem Ei in einem Mixbecher pürieren.

Langsam das Öl hineinfließen lassen, bis die Aioli eine cremige Konsistenz hat. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte vierteln und jeweils die Teller damit garnieren.

Senf und Zitronensaft unter Aioli mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Klein schneiden und zur Garnitur über Gericht geben.

Simon Skerlan am 14. Juli 2022

# Gurken-Nudeln mit Beurre-blanc, Gurken, Kaviar

## Für zwei Personen

### Für die Gurken-Nudeln:

3 Schlangengurken  $\frac{1}{2}$  TL Salz

### Für die Beurre-blanc:

1 Schalotte 20 g Butter 100 g kalte Butter 1 EL helle Misopaste  
50 ml franz. Wermut 150 ml Fischfond 150 ml Hühnerfond  
Flüssigkeit Gurkennudeln  $\frac{1}{2}$  TL Balsamico Bianco 16 g weiße Schokolade  
Salz

### Für die Gurken:

$\frac{1}{2}$  geschälte Gurke Gurkenschalen, Abschnitte 1 Limette, Saft & Abrieb  
 $\frac{1}{2}$  Bund Koriander 1 TL Salz

### Für den Senfkaviar:

2 EL Senfsaat 50 ml Apfelsaft 1 TL Holunderblütensirup  
1 TL Balsamico Bianco  $\frac{1}{2}$  TL Salz

### Für die Garnitur:

Fenchelgrün 2 TL Forellenkaviar

Die Gurken schälen und die Enden abschneiden. Schalen, Abschnitte und eine  $\frac{1}{2}$  geschälte Gurke für die gepickelten Gurken beiseitelegen.

Gurken in einem Spiralschneider schneiden und mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz vermischen. In einem Sieb über eine Schüssel hängen. Die Flüssigkeit für die Beurre blanc aufheben.

### Für die Schokoladen-Beurre-blanc:

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in 20 g Butter dünsten. Mit Wermut ablöschen und etwas reduzieren lassen. Fond, Misopaste und die Gurkenflüssigkeit hinzugeben und solange einkochen, bis die Flüssigkeit andickt. Durch ein Sieb passieren. Weiße Schokolade in der Flüssigkeit schmelzen und die kalte Butter mit einem Pürierstab untermixen. Mit Balsamico Bianco und Salz kräftig abschmecken.

### Für die gepickelten Gurken:

Aus der Gurke mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Gurkenschalen und Abschnitte zusammen mit Salz, Koriander, Saft und Abrieb der Limette pürieren. Durch ein feines Sieb abtropfen lassen.

Gurkenkugeln in die Flüssigkeit geben und im Kühlschrank solange wie möglich marinieren.

### Für den Senfkaviar:

Senfsaat in reichlich Wasser einmal aufkochen und durch ein Sieb abschütten. Senfsaat zurück in den Topf geben und mit Holunderblütensirup, Apfelsaft, Essig und Salz aufkochen und bei geringer Hitze ziehen lassen, bis die Senfkörner die Flüssigkeit absorbiert haben.

### Für die Garnitur:

Fenchelgrün und Forellenkaviar als Garnitur verwenden.

Abgetropfte Gurken-Nudeln in die Beurre blanc geben und erwärmen (nicht kochen!) Gurken-Nudeln auf vorgewärmte Schalen verteilen, mit gepickelten Gurken, Kaviar und Dill anrichten und servieren.

Tobias Henrichs am 18. Juli 2022



# Kabeljau, Zucchini, Kräuter-Creme, Zucchini-Blüte

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

1 gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini	1 Limette
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Olivenöl
Kräuter der Provence	Salz	Pfeffer

### Für den Fisch:

400 g Kabeljau-Loin	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	50 g Butter	Olivenöl

### Für die frittierte Zucchini-Blüte:

2 Zucchini-Blüten	200 g Sprudelwasser	150 g Mehl
1 Ei	Sonnenblumenöl	

### Für die Kräutercreme:

200 g Skyr	1 Limette	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

Kerbel	Brunnenkresse
--------	---------------

## Für das Gemüse:

Gelbe und grüne Zucchini mit Hilfe eines Trüffelhobels in ein paar feine Streifen verarbeiten. Rohe Zucchinistreifen kurz vor dem Anrichten ein wenig mit Limettensaft und Olivenöl anmarinieren.

Den Rest der Zucchini in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Thymian und Rosmarin in einer Pfanne kurz anbraten.

Final mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken.

## Für den Fisch:

Kabeljau mit Olivenöl für ca. 2 Minuten in einer Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten, wenden, Butter, Knoblauch, Thymian und Rosmarin dazugeben. Warten bis die Butter Blasen wirft und für weitere 2 Minuten ständig mit der geschmolzenen Butter übergießen. Aus der Pfanne nehmen und für 2 Minuten ruhen lassen.

## Für die frittierte Zucchini-Blüte:

Sprudelwasser, Ei und Mehl vermengen. Zucchini-Blüten durch die Masse ziehen und in heißem Öl goldgelb frittieren.

## Für die Kräutercreme:

Skyr, Limettenabrieb, Limettensaft, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen und nach Geschmack nachwürzen.

## Für die Garnitur:

Kresse abzupfen und mit Kerbel als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Brian Kammerer am 20. September 2022

# Lachs, Blumenkohl-Püree, Brokkoli, Zitronen-Vinaigrette

## Für zwei Personen

### Für den Lachs:

2 Lachsfilets a 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Stück Zitronenschale
1,5 L Olivenöl	1 Zweig Dill	1 Zweig Thymian
1 Prise Zucker	Salz	1 TL Pfefferkörner

### Für den Chip:

Haut vom Lachs, von oben Öl

### Für das Blumenkohlpüree:

1 Blumenkohl	300 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
50 g Butter	2 Zweige Thymian	1 Prise Muskat
1 Prise Cayennepfeffer	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für den wilden Brokkoli:

200 g wilder Brokkoli	Olivenöl	Eiswasser
Salz	Pfeffer	

### Für die Vinaigrette:

1 Schalotte	10 Knoblauchzehen	1 TL Dijonsenf
1 TL Honig	1 Zitrone	10 Blätter glatte Petersilie
2 Zweige Dill	50 g Kapern	400 ml Olivenöl
50 ml Rapsöl	Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer		

### Für den Lachs:

Die Haut vom Lachs entfernen, zur Seite legen und säubern. Auflaufform mit Öl füllen und mit Kräutern, Zitronenschale, Pfeffer und Knoblauch aromatisieren.

Lachsfilets salzen und zuckern und im Öl in einem 75 Grad heißen Ofen für 20 Minuten konfieren.

### Für den Chip:

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Haut hineinlegen, Backpapier darauf geben und mit einem Topf beschweren. Nach 2 Minuten die Haut drehen und den Vorgang 2-mal wiederholen.

### Für das Blumenkohlpüree:

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, in einem Topf mit Öl anbraten und mit Fond aufgießen. Mit Thymian aromatisieren und mit geschlossenem Deckel weichkochen. Anschließend den gekochten Blumenkohl in einem Mixer mit Sahne und Butter weichmixen und mit Muskat, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den wilden Brokkoli:

Wilden Brokkoli in Salzwasser 2 Minuten kochen und ins Eiswasser abschrecken. Anschließend auf hoher Hitze in einer Grillpfanne braten und vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Vinaigrette:

Knoblauchzehen abziehen und für 15 Minuten in Olivenöl auf geringer Hitze konfieren bis sie weich sind. Schalotte abziehen, klein würfeln und andünsten. Anschließend alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paul Schroth am 20. September 2022

# Lachsforelle, Spitzkohl, Semmelbrösel-Kartoffel-Crunch

## Für zwei Personen

### Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets  
2 EL Pinienkerne  
Salz

2 Zitronen  
Chili  
Pfeffer

1 Orange  
Olivenöl

### Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$  Kopf Spitzkohl  
5 EL Weißweinessig  
Salz

1 Zitrone  
40 ml Olivenöl  
Pfeffer

1 EL Schmand  
Chili

### Für den Semmelbrösel-Kartoffel Crunch:

1 vorw. festk. Kartoffel  
100 ml neutrales Öl

100 g Semmelbrösel  
Salz

20 g Butter

### Für die Schmandcreme:

100 g Schmand  
Salz

Olivenöl  
Pfeffer

Chili

### Für den Gurkensud:

1 Salatgurke  
Zucker

1 Zitrone  
Salz

2 EL Weißweinessig

### Für den Brunnenkresse-Salat:

100 g Brunnenkresse  
6 EL Olivenöl  
Pfeffer

1 Zitrone  
Chili

5 EL Weißweinessig  
Salz

### Für das Petersilien-Öl:

1 Bund glatte Petersilie

400 ml neutrales Öl

### Für die Garnitur:

Lachskaviar

## Für die Lachsforelle:

Die Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann auspressen. Lachsforelle filetieren. Die Gräten herausziehen und die Haut entfernen. Die Hälfte des Filets in feine Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz, Chili, Pfeffer und Zitronenabrieb marinieren.

Orange auspressen. Die andere Hälfte des Filets in Orangen- und Zitronensaft einlegen und ca. 15 Minuten darin beizen. Danach herausnehmen und mit einem Küchenpapier abtupfen. Den Fisch mit einem Bunsenbrenner abflämmen bis leichte Grillspuren entstehen. Das Ceviche mit Salz und Chili würzen und gehackte Pinienkerne darüber streuen.

## Für den Spitzkohl:

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Spitzkohl mit einer Reibe in ganz feine Streifen reiben. Mit dem Saft und dem Abrieb einer halben Zitrone, Weißweinessig, Olivenöl, Schmand und Chili, Salz und Pfeffer marinieren und kräftig durchkneten.

## Für den Semmelbrösel-Kartoffel Crunch:

Kartoffel schälen und in feine Julienne schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kartoffel-Julienne knusprig frittieren. Auf einem Küchenpapier entfetten. In einer anderen Pfanne die Butter schmelzen und die Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Beides mit Salz würzen.

**Für die Schmandcreme:**

Schmand zusammen mit einem Spritzer Olivenöl und den Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung in einen Spritzbeutel füllen.

**Für den Gurkensud:**

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann auspressen. Gurke mit Hilfe eines Entsafters entsaften. Mit Zitronenschale, einem Spritzer Zitronensaft, dem Weißweinessig und jeweils einer Prise Salz und Zucker abschmecken.

**Für den Brunnenkresse-Salat:**

Brunnenkresse verlesen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann auspressen. Essig zusammen mit dem Saft und dem Abrieb einer halben Zitrone, dem Olivenöl und Chili, Salz und Pfeffer verrühren. Die Brunnenkresse damit marinieren, sodass die Kresse nur leicht benetzt ist.

**Für das Petersilien-Öl:**

Petersilie abrausen, trockenwedeln und zusammen mit dem Öl in einem Standmixer ca. 5 Minuten mixen. Danach das Öl durch ein Passiertuch und ein Sieb geben, sodass ein knallgrünes Öl herausläuft.

**Für die Garnitur:**

Lachskaviar für die Garnitur verwenden.

Den Spitzkohl zusammen mit dem Tatar in einen Anrichtering geben. Pro Teller eine Scheibe der geflammten Lachsforelle geben. Um das Tatar den Crunch verteilen und mit ein paar Punkten der Schmandcreme ausgarnieren. Zum Schluss den Brunnenkresse-Salat auf das Tatar setzen und den Gurkensud zusammen mit dem Petersilien-Öl angießen.

Ggf. Lachskaviar dazugeben.

Dennis Straubmüller am 07. Juli 2022

# Saibling-Tatar mit Kürbis-Perlen, Kürbis-Creme, Kürbis

## Für zwei Personen

### Für das Saibling-Tatar:

1 Saiblingsfilet	30 g Saiblingskaviar	1 Zitrone
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	20 ml Olivenöl	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für den Kürbis:

$\frac{1}{2}$ Butternuss-Kürbis	$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	250 ml weißer Balsamico
200 ml Gemüsefond	150 ml cremige Kokosmilch	50 ml Orangensaft
50 ml Weißwein	1 EL Senfkörner	2 EL brauner Rohrzucker
1 EL Korianderkörner	1 EL schwarze Pfefferkörner	1 Stange Zimt
1 Sternanis	2 Lorbeerblätter	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für den Curry-Limettensud:

2 EL gelbe Currypaste	1 Stange Zitronengras	3 Kaffir-Limettenblätter
200 ml Gemüsefond	100 ml cremige Kokosmilch	1 Limette
1 Sternanis	$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für das Rinder-Tatar:

120 g Rinderfilet	50 g Imperial Kaviar	1 Schalotte, 1 EL Würfel
4 Schnittlauch-Stiele	3 EL Olivenöl	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für die Crème-fraîche:

2 EL Crème-fraîche	1 Zitrone	Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für die gepickelte Bete:

1 Knolle rote Ringelbete	1 Knolle gelbe Ringelbete	Picklefond vom Kürbis
--------------------------	---------------------------	-----------------------

### Für den Rote-Bete-Sud:

150 ml Rote-Bete-Saft	20 ml alter Balsamico	80 ml Gemüsefond
1 Sternanis	$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	$\frac{1}{4}$ TL Fenchelsamen
Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

### Für den Brot-Chip:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta
------------------------

### Für die Garnitur:

2 Physalis	1 EL Kürbiskerne	Veilchen, lila und gelb
Erbsenkresse	Blutampfer	Radieschen-Kresse
Zucker		

## Für das Saibling-Tatar:

Den Saibling von möglichen Gräten befreien. Filet in feine Würfel schneiden. Mit dem Abrieb einer halben Zitrone, Olivenöl, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Am Schluss mit einem Spritzer Zitrone abschmecken.

In einen kleinen Anrichtering geben und eine kleine Schicht Saiblingskaviar obenauf geben.

## Für den Kürbis:

Für die glasierten Kürbisperlen mithilfe eines kleinen Kugelausstechers kleine Perlen aus dem Hokkaido-Kürbis ausstechen. Orangensaft und Weißwein im Topf zum Kochen bringen und die Perlen darin garen. Die Flüssigkeit soweit einkochen bis eine sirupartige Konsistenz entstanden ist.

Für die Kürbiscreme den restlichen Hokkaido-Kürbis in kleine Würfel schneiden und im Gemüsefond und der Kokosmilch weichkochen. Danach sehr fein pürieren (evtl. noch durch ein Sieb streichen). Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen. Für den gepickelten Kürbis den weißen Balsamico, 150 ml Wasser, den braunen Zucker und die Gewürze aufkochen. Danach den Butternuss-Kürbis in sehr feine Scheiben hobeln und mit dem heißen Picklefond übergießen (noch Picklefond für die Bete aufheben). Kürbis nach 15 Minuten rausnehmen und zu kleinen Schleifen aufrollen.

**Für den Curry-Limettensud:**

Currypaste in einem kleinen Topf kurz anrösten. Danach das Zitronengras mit dem Messerrücken zerdrücken, sodass es aufbricht. Mit in den Topf geben. Kaffir-Limettenblätter, Zimt und Sternanis ebenfalls dazu geben und mit dem Fond und der Kokosmilch auffüllen. Einmal aufkochen lassen und danach 20 Minuten ziehen lassen. Mit der Zeste und dem Saft einer Limette, und den Gewürzen abschmecken, sodass der Sud säuerlich und leicht scharf schmeckt.

**Für das Rinder-Tatar:**

Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und kurz blanchieren.

Rinderfilet in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit den blanchierten Schalottenwürfeln, Schnittlauch, Olivenöl und Gewürzen abschmecken.

Das Tatar in einen kleinen Anrichtering füllen und obenauf pro Portion 25 g des Kaviars geben.

**Für die Crème-fraîche:**

Crème fraîche mit der Schale der Zitrone und den Gewürzen abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kühl stellen.

**Für die gepickelte Bete:**

Die verschiedenen Beten in sehr dünne Scheiben hobeln und in separate Schüsseln geben. Mit dem noch heißen Picklefond von oben übergießen und für 15 Minuten ziehen lassen. Danach rausnehmen und zu kleinen Schleifen rollen.

**Für den Rote-Bete-Sud:**

Rote-Bete-Saft zusammen mit dem Fond, Sternanis, Zimt und Fenchelsamen kräftig einkochen. Mit dem alten Balsamico und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Zum Servieren in ein Reagenzglas oder in eine kleine Sauciere geben.

**Für den Brot-Chip:**

Ciabatta mit Hilfe einer Aufschnittmaschine sehr dünn aufschneiden und im Ofen bei 80 Grad langsam trocknen.

**Für die Garnitur:**

Physalis vierteln, zuckern und später auf die Kürbiscreme setzen.

Zwei kleine Teller bereitstellen und jeweils in die Mitte das Saiblings- und das Rinder-Tatar geben. Rund um das Saiblings-Tatar die Kürbiscreme, die Kürbisperlen und den gepickelten Kürbis geben. Mit den Blüten und Kressen und den Kürbiskernen ausgarnieren. Den Curry-Limettensud extra dazu reichen und am Tisch angießen.

Rund um das Rinder-Tatar die gepickelte Bete geben und dazwischen immer einen Tupfer der Crème fraîche setzen. Die Brotchips in kleine Stücke brechen und in das Tatar stecken. Ebenfalls mit den verschiedenen Kressen und Blüten ausgarnieren und den Rote-Bete-Sud extra geben und am Tisch angießen.

Dennis Straubmüller am 19. Dezember 2022

# Schollen-Filet, Krabben, Butternuss-Kürbis-Ingwer-Creme

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

1 kleine Scholle	2 Knoblauchzehen	300 ml neutrales Öl
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

### Für die Creme:

$\frac{1}{2}$ Butternuss-Kürbis	1 kleine Ingwer-Knolle	1 Schalotte
400 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	50 g Butter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Kartoffelwürfel:

5 vorw. festk. Kartoffeln	2 EL neutrales Öl	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian	Salz	

### Für die Zitrus-Beurre-blanc:

1 Schalotte	50 ml Weißwein	10 ml Weißweinessig
1 Zitrone	1 Limette	1 Orange
100 ml Sahne	150 g Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

20 g Nordseekrabben

**Für den Fisch:** Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Scholle zunächst filetieren, dann die Filets von der Haut befreien und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl mit Rosmarin, Thymian und den angedrückten Knoblauchzehen in einen Topf geben und auf 65 Grad erhitzen. Das erhitzte Öl in eine Auflaufform geben und die Schollenfilets in das Öl legen. Die Auflaufform für 8-10 Minuten in den Ofen geben. Die fertiggegarten Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Creme:** Schalotte, Ingwer und Kürbis schälen, kleinschneiden und in einem Topf in dem Olivenöl anschwitzen. Fond angießen und solange köcheln lassen, bis alles weich ist. Die Flüssigkeit abgießen, Sahne und Butter hinzufügen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss durch ein feines Sieb streichen.

**Für die Kartoffelwürfel:** Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und im Salzwasser so weit kochen, dass sie gar, aber nicht weichgekocht sind.

Kartoffelwürfel auf Küchenpapier trocknen und in einer Pfanne in Öl goldgelb anbraten. Zum Schluss Kräuter in die Pfanne geben und nach Bedarf die Kartoffelwürfel noch etwas salzen.

**Für die Zitrus-Beurre-blanc:** Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einen Topf geben.

Weißwein und Weißweinessig hinzufügen und reduzieren lassen. Den Saft der Zitrusfrüchte dazugeben und weiter reduzieren lassen. Sahne dazugeben und wiederrum reduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und dann durch ein feines Sieb geben. Schließlich kalte Butterstückchen einrühren und final abschmecken.

**Für die Garnitur:** Mit Nordseekrabben garnieren.

Achten Sie beim Kauf von Nordseekrabben auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

Neel Nissen am 21. Dezember 2022





# Geflügel

# Backendl mit Meerrettich-Dip, Petersilien-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Backendl:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g	3 Eier	$\frac{1}{2}$ hartes Brötchen
50 g Mehl	100 g Butterschmalz	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Petersilienkartoffeln:

6-8 kleine Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	3 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für den Meerrettich-Dip:

3 cm Meerrettich	4 Radieschen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
250 ml Joghurt	2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 EL Olivenöl	Zucker	Salz

### Für den Radieserl-Salat:

1 Bund Radieschen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 TL mittelscharfer Senf	4 EL Sonnenblumenöl	1 TL Zucker
1 TL Salz	Pfeffer	

### Für das Backendl:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, dritteln und mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchen zu Semmelbrösel reiben. Eier aufschlagen und verquirlen. Anschließend eine Panierstraße vorbereiten und Hühnchen nacheinander in Mehl, Ei und Bröseln panieren.

Butterschmalz und Öl in einem Topf erhitzen. Paniertes Hähnchen im Topf goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Petersilienkartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Butter in einem Topf erhitzen und Kartoffeln zusammen mit Petersilie darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Meerrettich-Dip:

Zitrone auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

In einem Mörser Zitronensaft, Petersilie und Olivenöl mörsern.

Anschließend Meerrettich und Radieschen hineinreiben. Zusammen mit Joghurt und Crème fraîche in eine Schüssel geben und verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken und nochmal verrühren.

### Für den Radieserl-Salat:

Radieschen waschen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben.

Sonnenblumenöl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles umrühren. Den Radieserl-Salat etwa 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zitrone auspressen.

Zitronensaft und Petersilie zum Salat geben.

Neel Nissen am 15. September 2022

# Enten-Brust mit Orangen-Rotwein-Soße, Pommes Paolo

**Für zwei Personen**

**Für die Ente:**

1 Entenbrust	½ Orange	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für die Kartoffeln:**

3 große mehligk. Kartoffeln	250 g Butter	Salz
-----------------------------	--------------	------

**Für das Apfel-Chutney:**

2 saure Äpfel	½ Gemüsezwiebel	10 g Ingwer
100 ml Apfelessig	100 ml naturtrüber Apfelsaft	150 ml Gemüsefond
1 EL Senfkörner	1 Lorbeerblatt	2 EL brauner Zucker
2 EL Gelierzucker	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

1 Schalotte	100 ml Rotwein	100 ml Portwein
75 ml Orangensaft	250 ml Entenfond	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	100 g eiskalte Butter
Öl	Salz	Pfeffer

**Für das Rotkraut:**

Öl	1 Kopf Rotkraut	Quatre-épices-Gewürz
----	-----------------	----------------------

	naturtrüber Apfelsaft	Salz
--	-----------------------	------

**Für die Garnitur:** kleiner Topf Kresse

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

Ente zuschneiden, Haut kreuzförmig einritzen und mit Salz, Zucker, Orangenabrieb und Pfeffer würzen. Bei 63 Grad die Ente für 20 Minuten Sous vide garen. Nach der Garzeit die Ente 5 Minuten ruhen lassen und sie dann auf der Hautseite 5 Minuten scharf anbraten und auf der Rückseite 1 Minute nachbraten. Vor dem Anschneiden die Ente erneut ruhen lassen.

**Für die Kartoffeln:** Kartoffeln schälen, mit runden Ausstecher ausstechen und mit einem Gemüsehobel in papierdünne Blättchen hobeln. Anschließend Kartoffeln salzen und auf einem Handtuch trockentupfen, zu einem Turm stapeln und in einer mit Butter getränkten Backform für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Oberfläche mit einem kleinen Bunsenbrenner flämmen.

**Für das Apfel-Chutney:** Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Beides in Rapsöl anbraten. Beide Zuckerarten dazugeben und karamellisieren lassen.

Ingwer reiben und zusammen mit Senfkörnern, Pfeffer und Lorbeerblatt hinzugeben. Mit Essig, Saft und Fond auffüllen und auf mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken **Für die Sauce:** Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten.

Mit Rotwein, Portwein, Orangensaft und Entenfond auffüllen. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und langsam einreduzieren lassen.

Durch ein feines Sieb absieben und mit kalter Butter abbinden, zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Rotkraut:** Ein paar Rotkohlblätter abzupfen und in kleine Streifen schneiden. Den Rest des Rotkrauts entsaften, mit Gewürzen und Apfelsaft abschmecken und in einem Shot-Glas kalt servieren. Für das Stroh die Rotkohlstreifen in heißem Öl frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

**Für die Garnitur:** Kresse abzupfen.

Paul Schroth am 19. September 2022

# Hähnchen-Involtini, Geflügel-Farce an Weißwein-Velouté

## Für zwei Personen

### Für die Involtini:

2 Hähnchenschnitzel à 140 g    Salz    Pfeffer

### Für die Farce:

200 g Hähnchenfilet    200 ml Sahne    50 g Pistazienmus  
½ Bund glatte Petersilie    Öl    Muskatnuss  
Salz    Pfeffer

### Für die Velouté:

½ Zwiebel    200 ml Milch    50 g Butter  
100 ml Weißwein    100 ml Gemüsefond    25 g Mehl  
Öl    Salz    Pfeffer

### Für das Gemüse:

100 g wilder Brokkoli    1 kleiner Blumenkohl    100 wilder grüner Spargel  
1 Baby-Fenchel    1 kleine Pastinake    1 grüne frische Peperoni  
50 ml Olivenöl    Salz    Pfeffer

### Für das Pistazien-Öl:

300 ml neutrales Pflanzenöl    1 EL Pistazienmus    1 Schuss Kürbiskernöl  
Salz    Pfeffer

### Für die Garnitur:

grüne Shisho-Kresse    Kerbel

## Für die Involtini:

Einen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenschnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Farce:

Hähnchen würfeln und mit der Sahne für 30 Minuten in das Frostfach geben. Anschließen mit Petersilie, Pistazienmus, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einer Farce pürieren.

Farce auf das plattierte Hähnchenschnitzel streichen und einrollen.

In einer Pfanne kurz scharf rund herum anbraten und anschließend für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

## Für die Velouté:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Butter und Mehl dazugeben mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und anschließend mit Milch aufgießen bis eine leicht angedickte Sauce entstanden ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und pürieren, durch ein Sieb abpassieren und in einer Espuma-Flasche mit 2 Kapsel aufschäumen.

## Für das Gemüse:

Gemüse in mundgerecht Stücke schneiden und kurz in heißem Wasser anblanchieren und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer würzen.

## Für das Pistazien-Öl:

Öl mit Pistazienmus, Salz, Pfeffer und einem Schuss Kürbiskernöl pürieren und durch ein Sieb passieren. In ein Squeeze Flasche abfüllen.

## Für die Garnitur:

Kresse abzupfen und mit Kerbel als Garnitur verwenden.

Brian Kammerer am 22. September 2022

# Hähnchen-Karaage mit Yuzu-Soja-Soße, Chili-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

400 g Hähnchenoberkeule	2 Knoblauchzehen	4 cm Ingwer
50 ml Sojasauce	50 ml Mirin	120 g Kartoffelstärke
Sonnenblumenöl	Furikake-Gewürz	Salz, Pfeffer

### Für die Mayonnaise:

200 ml neutrales Pflanzenöl	1 zimmerwarmes Ei	2 TL Dijon-Senf
$\frac{1}{4}$ TL Shichimi-Togharaschi-Gewürz	1 Limette	$\frac{1}{2}$ cm Wasabipaste
Furikake-Gewürz	Salz	Pfeffer

### Für die Yuzu-Sojasauce:

3 EL helle Sojasauce	3 EL Yuzusaft	1-2 EL Puderzucker
----------------------	---------------	--------------------

### Für das Gemüse:

3 kleine frische Pak Choi	4-6 Shiitakepilze	1 Knoblauchzehe
1 kl. rote Peperoni	1 EL Sesamöl	1 TL schwarzer Sesam
1 Zweig Koriander	1 TL Furikake Gewürz	Salz, Pfeffer

### Für den Reis-Crunch:

1 Reispapierblatt	Pflanzenöl	Salz
-------------------	------------	------

### Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

## Für das Fleisch:

Das Hähnchenfleisch trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Haut nicht entfernen. Ingwer und Knoblauch abziehen, fein reiben und zusammen mit den Fleischstücken in eine Schüssel geben. Sojasauce, Salz und Mirin mischen. Furikake, Salz und Pfeffer dazugeben und abgedeckt mindestens 10 Minuten marinieren lassen, mehrere Stunden sind aber noch besser.

Fleisch vor dem Braten abtropfen lassen. Kartoffelstärke in eine Schüssel geben und die Hähnchenstücke darin wälzen, so das jedes Hähnchenstück schön ummantelt ist und direkt in heißem Öl in einem Topf bei 160-180 Grad für ca. 3 Minuten unter mehrmaligen wenden goldbraun frittieren, jeweils 5-6 Stücke. Karaage herausholen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nach 3 Minuten nochmals in heißem Öl frittieren. Nach ca. 2 Minuten sind die Karaage knusprig und schön gebräunt. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwischen den Frittier-Vorgängen die Öltemperatur kontrollieren und mindestens wieder auf 160 Grad steigen lassen. In einer schönen Schale anrichten.

## Für die Mayonnaise:

Öl, Ei, Senf, Wasabipaste, Pfeffer und Salz aus der Mühle in einem hohen Mixbecher mit dem Pürierstab bei mittlerer Geschwindigkeit zu einer Mayonnaise verarbeiten. Mit Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken. Mayonnaise in zwei kleine Schälchen abfüllen und mit Furikake-Gewürzmischung und Shichimi bestreuen.

## Für die Yuzu-Sojasauce:

Alle Zutaten vermischen, gut verrühren und in 2 kleine Schälchen abfüllen.

## Für das Gemüse:

Pak-Choi waschen, auch zwischen den Blättern.

Unteres Ende abschneiden und den Pak Choi in breite mundgerechte Streifen bzw. Stücke schneiden. Shiitakepilze in Streifen schneiden (ohne Stil), Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Sesam und Knoblauch anschwitzen, Shiitakepilze dazugeben und mit anbraten, dann Pak- Choi dazu und bei mittlerer Hitze schwenken, so das er bissfest bleibt, die grünen Blätter erst zum Schluss dazugeben. Rote Peperoni in dünne Streifen

schneiden, Kerne vorher entfernen und zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken in einer kleinen schwarzen Schale anrichten, mit Furikake - Gewürzmischung und Sesam bestreuen und mit Korianderblättern garnieren **Für den Reis-Crunch:**

Reispapier in heißem Öl bei 160 Grad in einem Topf frittieren, anschließend salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

Korianderblätter abzupfen und auf dem Pak Choi anrichten.

Cordula Pollok am 20. Dezember 2022

## Maishähnchen-Brust-Roulade in Zitrus-Beurre-blanc

**Für zwei Personen**

**Für die Roulade:**

3 Maishähnchenbrustfilets	50 g Sahne	1 Zucchini
Salz	Pfeffer	

**Für das Erbsenpüree:**

400 g TK-Erbsen	2 mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone, Saft
50 ml Sahne	50 g Butter	100 ml Gemüsefond
3 Zweige Minze	Salz	Pfeffer

**Für die Beurre blanc:**

1 Schalotte	1 Zitrone	1 Limette
1 Orange	100 ml Sahne	150 g Butter
50 ml Weißwein	2 Wacholderbeeren	1 TL eingelegte Kapern
2 EL Ahornsirup	Salz	Pfeffer

**Für die Roulade:**

Die Brustfilets waschen und abtrocknen. Eins davon klein schneiden und zusammen mit der Sahne mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mithilfe eines Gemüsehobels die Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Zucchinistreifen leicht überlappend nebeneinander auf eine Klarsichtfolie legen. Zucchini mit etwas Salz würzen und die Farce dünn auftragen. Die verbliebenen Brustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Farce geben und fest in die Zucchini einrollen. Etwa 10 Minuten in einem Topf mit Dampfgareinsatz dämpfen.

**Für das Erbsenpüree:**

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Erbsen und Kartoffeln in dem Gemüsefond weich garen. In einem separaten Topf die Sahne erwärmen.

Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in die Sahne geben.

Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer in die Sahne geben. Erbsen und Kartoffeln abgießen, sobald sie weich sind. Sahnemischung durch ein Sieb dazugeben und pürieren. Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und durch ein Sieb streichen.

**Für die Beurre blanc:**

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl farblos anschwitzen. Mit Weißwein angießen und reduzieren lassen. Saft einer Zitrone, einer Limette und einer Orange dazugeben und köcheln lassen.

Die Wacholderbeeren andrücken und mit den Kapern und dem Ahornsirup dazugeben. Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die kalte Butter in kleinen Stücken nach und nach dazugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Neel Nissen am 20. September 2022

# Puten-Schnitzel, Gorgonzola, Tomaten auf Pfannen-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für das Pfannengemüse:**

1 gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Karotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL edels. Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Cherrytomaten:**

1 Rispe Cockailtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Prise Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Salzflöcken	Olivenöl	

**Für das Putenschnitzel:**

4 Putenschnitzel á 150 g	100 g Gorgonzola	100 g getrock. Öl-Tomaten
4 Zweige Basilikum	edels. Paprikapulver	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Zur Garnitur:**

2 Zweige Basilikum

**Für das Pfannengemüse:**

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Karotte schälen, waschen und würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Tomatenmark, Paprikapulver und Chiliflocken zum Gemüse geben und mit andünsten. Öl von getrockneten Tomaten auffangen und für die geschmorten Tomaten verwenden. Getrocknete Tomaten klein schneiden und unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Solange dünsten bis es gar ist, aber noch Biss hat.

**Für die geschmorten Cherrytomaten:**

Cockailtomaten an der Rispe waschen und dann in eine ofenfeste Schale legen. Ein wenig Olivenöl und das Öl der getrockneten Tomaten (s.u.) darüber geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Über die Tomaten streuen. Zucker und Salzflöcken darüber geben und für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

**Für das Putenschnitzel:**

Putenschnitzel waschen, trockentupfen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Falls nötig Schnitzel mit einem Plattiereisen flacher klopfen. Gorgonzola in Stückchen zupfen und getrocknete Tomaten klein schneiden. Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen und klein schneiden. Schnitzel mit Gorgonzola, getrockneten Tomaten und Basilikum belegen. Zweites Schnitzel darauflegen und mit Rouladennadeln befestigen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten abraten bis das Fleisch gar und der Gorgonzola geschmolzen ist.

**Zur Garnitur:**

Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Eva Engelke am 01. August 2022





**Hack**

# Lamm-Hackbällchen mit Zitronen-Reis, Feta-Creme, Fenchel

## Für zwei Personen

### Für die Hackbällchen:

150 g Lammhackfleisch	1 Ei	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Semmelbrösel	3 Zweige Petersilie
3 Zweige Minze	1 Prise getrock. Oregano	1 Prise Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	

### Für den Reis:

50 g Langkornreis	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	50 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond
2 frische Lorbeerblätter	3 Zweige Thymian	3 Stängel Petersilie
$\frac{3}{4}$ Bund Dill	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Creme:

100 g Feta	50 g griech. Joghurt, 10%	Cayennepfeffer
edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

### Für den Fenchel:

1 Fenchel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	$\frac{3}{4}$ Bund Thymian	2 EL Fenchelsamen
2 EL Koriandersamen	2 frische Lorbeerblätter	Öl
Sternanis	Pfefferkörner	Salz

### Für die Garnitur:

30 g Mandelblättchen	2 Zweige Petersilie
----------------------	---------------------

## Für die Hackbällchen:

Einen Teller in den Backofen bei 70 Grad Ober-/Unterhitze geben.

Fritteuse auf 175 Grad einstellen.

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. In eine Schüssel mit dem Hackfleisch, Oregano, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer vermengen. Ei und Semmelbrösel hinzugeben und vermengen.

Lammhäckchen formen und in der Fritteuse frittieren.

## Für den Reis:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebeln in einer Pfanne mit Olivenöl glasig anbraten, die Hälfte entfernen und zum Fleisch in eine Schüssel geben. Die Hälfte des Knoblauchs mitbraten und die andere frisch zum Fleisch hinzugeben.

Reis hinzugeben und anschließend mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen und Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit Deckel kochen lassen.

Petersilie, Thymian und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zitronenschale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Kräuter, Zitronenabrieb und Zitronensaft zum Reis geben.

## Für die Creme:

Feta, griechischen Joghurt und die Gewürze mit einem Pürierstab miteinander vermengen.

## Für den Fenchel:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und schneiden. Fenchelstiel entfernen.

Fenchel zusammen mit den Stielen, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf anbraten. Salzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Fenchelsamen, Koriandersamen, Lorbeerblätter, Sternanis und Thymian hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Wasser aufgießen und salzen. Aufkochen lassen und mit Deckel köcheln lassen.

Fenchel aus dem Topf nehmen, halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne mit Öl anbraten und würzen.

**Für die Garnitur:**

Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Reis in einem Servierring anrichten, Lammhackbällchen aufspießen und neben dem Reis drapieren. Fetacreme in eine kleine Schüssel neben den Reis servieren. Fenchel mit der Schnittfläche nach oben auf den Reis setzen. Alles mit Mandeln und Petersilie garnieren

Paul Schroth am 28. Juli 2022



**Lamm**

# Lamm-Geschnetzeltes, Couscous, Salz-Zitronen-Gremolata

## Für zwei Personen

### Für das Lamm-Geschnetzelte:

400 g Lammlachse	150 g frischer Babyspinat	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Dose Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Dose gestückelte Tomaten
1 kleine rote Chilischote	50 g getrock. Datteln	1 Orange
1 Zitrone	2 EL Joghurt, 3,5%	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	1 TL Harissapaste	3 Kardamomkapseln
1 EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ -1 TL Chakalakagewürz	1 Msp. Zimt
1 Msp. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

### Für den Couscous:

80 g Couscous	1 rote Paprika	150 ml Gemüsefond
1 Zitrone	1 Zweig Minze	2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Arganöl	$\frac{1}{4}$ TL Ras el Hanout	1 Msp. Kurkuma
Salz	Pfeffer	

### Für die Gremolata:

$\frac{1}{2}$ Salzzitrone	4 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Minze
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 cm rote Chilischote	3 entsteinte schwarze Oliven
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	

### Für die Garnitur:

2 Kapuzinerkresse-Blüten	getrock. Ringelblumenblüten	50 g Mandelstifte
1 EL Butter		

## Für das Lamm-Geschnetzelte:

Die Kardamomkapseln ausdrücken und den Samen im Mörser fein zerstoßen. Lammlachse in Streifen schneiden und mit Olivenöl, zerstoßenem Kardamom, Chakalakagewürz, Zimt und Kreuzkümmel in einer Schüssel marinieren.

Kichererbsen separat in wenig Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht anbraten. Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden, Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Datteln ebenfalls in Würfel schneiden. 1 cm der Chilischote (ohne Kerne) in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und die marinierten Lammstreifen rundherum scharf anbraten. Danach salzen.

Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.

Zwiebelstreifen und die Knoblauchwürfel in derselben Pfanne leicht anschwitzen, nicht bräunen. Die kleingeschnittenen Datteln dazugeben und 5 Minuten mit dünsten, Paprikapulver dazugeben. Kurz schwenken.

Gebratene Kichererbsen und gestückelte Tomaten und den gewaschenen Babyspinat dazu, erhitzen und kurz aufkochen lassen.

Orange auspressen, Saft einer halben Orange dazugeben und kurz aufkochen. Den gewaschenen Babyspinat dazugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Harissapaste abschmecken. Hälfte des Joghurts unterrühren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Etwas von den Chilistreifen dazugeben. Mit Orangenabrieb und Zitronenabrieb nochmals abschmecken. Lammlachstreifen dazugeben und alles gut in der Pfanne schwenken.

## Für den Couscous:

Gemüsefond mit den Gewürzen zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Mit der Gabel auflockern, nochmals abschmecken mit Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb und das Arganöl dazugeben. Paprika schälen, in kleine Würfel schneiden. Petersilien- und Minzeblätter kleinhacken und alles zum Couscous geben. Nochmal abschmecken und servieren.

**Für die Gremolata:**

Petersilienblätter- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und kleinschneiden. Oliven sehr fein würfeln und Knoblauch zerdrücken.

Chili fein würfeln. Salzzitrone in kleine Würfel schneiden, Kerne entfernen und alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Salz, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Butter in einer Pfanne erhitzen und die die Mandelstifte darin gut anrösten bis sie goldbraun sind.

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

Cordula Pollok am 07. November 2022

## Lamm-Karree, Bohnen-Creme, Pistazien-Petersilien-Pesto

**Für zwei Personen****Für das Lamm:**

400 g Lammkarree	1 Ingwerknolle	100 g Paniermehl
2 Zweige Minze	1 TL Koriandersaat	100 g Dijonsenf
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Madras Curry	$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver
1 TL Chilipulver	1 Prise Safran	1 Prise Zimt
1 TL Ras el Hanout	Salz	Pfeffer

**Für das Petersilien-Pesto:**

1 Bund glatte Petersilie	150 ml Olivenöl	50 g geschälte Pistazien
Salz	Pfeffer	

**Für die Bohnen:**

500 g weiße Bohnen (Dose)	50 g Tahini	50 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

**Für die Pistazien:**

50 g geschälte Pistazien	Shisokresse
--------------------------	-------------

**Für das Lamm:**

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammracks in einer Pfanne in Pflanzenöl scharf anbraten.

Minze abbrausen und trockenwedeln. Paniermehl, Minze, Ingwer, Koriandersaat, Kreuzkümmel, Madras Curry, Ingwerpulver, Chilipulver, Safran, Zimt, Ras el Hanout, Salz, Pfeffer in einen Mixer zu einer Marinade verarbeiten.

Lamm mit Senf einstreichen und in der Orientkruste wälzen, anschließend medium im Ofen für ca. 10 Minuten garen.

**Für das Petersilien-Pesto:**

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilie, Olivenöl, Pistazien, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer grob pürieren und falls nötig nochmal nachwürzen.

**Für die Bohnen:**

Weißer Bohnen abgießen und mit Tahini, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Creme pürieren. Gegebenenfalls Wasser für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.

**Für die Pistazien:**

Pistazienkerne grob hacken und in der Pfanne anrösten. Kresse zupfen.

Brian Kammerer am 11. August 2022

# Lamm-Lachs, Rosmarin-Rotwein-Soße, Kartoffel-Sellerie-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Lammlachse:

2 Lammlachse	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Rosmarin-Rotweinsauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 ml Sahne
50 ml Rotwein	100 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffel-Sellerie-Püree:

300 g mehligk. Kartoffeln	200 g Knollensellerie	125 ml Sahne
100 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Bohnen im Speckmantel:

400 g Prinzessbohnen	8 dünne Scheiben Speck	3 EL Butter
Salz		

### Für die Lammlachse:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten. Knoblauchzehen abziehen und mit dem Messer andrücken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit dem Knoblauch zum Lamm geben. Lammlachse danach mit Knoblauch und Rosmarinzweigen in Alufolie einwickeln und in den Ofen geben. Bei 57 Grad Kerntemperatur wieder aus dem Ofen nehmen und einige Minuten in der Alufolie ruhen lassen. Lammlachse vor dem Servieren anschneiden.

### Für die Rosmarin-Rotweinsauce:

Pfanne mit dem Lammlachs-Bratensatz weiterverwenden. Schalotte und Knoblauch abziehen, feinhacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit Tomatenmark, Knoblauch und Schalotte in eine Pfanne geben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen und den Fond angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Sauce 8-10 Minuten köcheln lassen.

Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, Sahne dazugeben und nochmal kurz erwärmen.

### Für das Kartoffel-Sellerie-Püree:

Sahne im Topf erwärmen. Kartoffeln und Sellerie schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Danach abgießen und stampfen. Warme Sahne hinzufügen. Im Anschluss Butter kleinschneiden und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für die Bohnen im Speckmantel:

Bohnen putzen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3-4 Minuten bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen zusammenlegen, mit Speck umwickeln und in einer Pfanne mit Butter bei kleiner Hitze braten.

Neel Nissen am 12. September 2022



**Meer**

# Brunnenkresse-Creme-Suppe mit Flusskrebssen und Croûtons

**Für zwei Personen**

**Für die Brunnenkresse-Cremesuppe:**

400 g Brunnenkresse	200 g Kartoffeln	200 g Sahne
50 g Butter	500 ml Gemüsefond	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

**Für das Flusskrebsfleisch:**

150 g Flusskrebsfleisch	1 Zitrone	1 Zweig Petersilie
Olivenöl		

**Für die Croûtons:**

2 Sch. weißes Toastbrot	25 g Butter	Salz
-------------------------	-------------	------

**Für die Garnitur:**

Chillifäden

**Für die Brunnenkresse-Cremesuppe:**

Die Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Einen kleinen Teil zur Garnitur zur Seite stellen. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Kartoffeln in einem Topf mit Butter anschwitzen und nach ein paar Minuten mit Fond ablöschen. Garen bis die Kartoffeln weich sind. Kresse zugeben und kurz mitkochen. Mit dem Stabmixer pürieren. Sahne einrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Nochmals schaumig aufmixen.

**Für das Flusskrebsfleisch:**

Flusskrebsfleisch waschen und trockentupfen. Zitrone waschen, halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Flusskrebsfleisch mit Olivenöl, Petersilie und etwas Zitronensaft marinieren und kurz ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren in einer heißen Pfanne schwenken.

**Für die Croûtons:**

Rinde vom Toastbrot entfernen und Brot in kleine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Salz hineingeben und verrühren. Brotwürfel hineingeben und von allen Seiten goldbraun anbraten.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Chilifäden garnieren.

Eva Engelke am 04. August 2022

# Krabben-Tatar in Buttermilch mit Öl, Rote Bete, Grünkohl

## Für zwei Personen

### Für das Tatar:

200 g Nordseekrabben	1 Ei	125 ml neutrales Öl
1 TL Senf	2 EL Weißweinessig	1 Zitrone
Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

### Für den Buttermilchsud:

250 ml Buttermilch	50 ml Kümmelschnaps	Chili, Salz, Pfeffer
--------------------	---------------------	----------------------

### Für das Petersilien-Öl:

2 Bund glatte Petersilie	200 ml neutrales Öl	Eiswasser
--------------------------	---------------------	-----------

### Für die Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete mit Stielen	130 ml weißer Essig	20 g Zucker
30 ml Weißwein	1 EL Honig	50 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

### Für den Grünkohl-Salat:

3 Stiele Grünkohl	40 ml Olivenöl	20 ml weißer Essig
1 Zitrone	Chili	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Kartoffel	1 Birne	1 Zweig glatte Petersilie
3 dünne Scheiben Bauchspeck	50 ml Weißwein	30 ml Gemüsefond
1 EL Honig	Öl, Salz	

### Für das Tatar:

150 g der Krabben fein hacken und in eine Schüssel geben. Aus dem Eigelb, dem Öl, dem Senf und dem Essig mithilfe des Stabmixers eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, einem Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenschale abschmecken. Zwei Esslöffel der Mayonnaise unter die Krabben rühren und bis zum Anrichten stehen lassen.

Die restlichen Krabben mit zwei Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft und -schale marinieren.

### Für den Buttermilchsud:

Buttermilch in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und dem Kümmelschnaps würzen. Die Schale einer ganzen Zitrone reinreiben und mit dem Saft einer Viertel Zitrone abschmecken. Bis zum Anrichten ziehen lassen und eventuell durch ein feines Sieb geben.

### Für das Petersilien-Öl:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilie ohne Stiele in einen Standmixer geben und zusammen mit dem Öl circa 2-3 Minuten fein mixen. Das entstandene Petersilien-Öl durch ein Sieb mit Passiertuch geben und in eine Schüssel fließen lassen. Die Schüssel auf ein Eisbad geben, sodass das Öl schön grün bleibt.

70 ml des Öls mit dem Buttermilchsud verrühren, sodass es weiß-grün marmoriert ist.

### Für die Rote Bete:

Rote Bete schälen und eine Hälfte in feine Scheiben hobeln. Aus der anderen Hälfte kleine Perlen mithilfe eines Kugelausstechers ausstechen.

Die Stiele der Roten Bete in 5 cm lange Stücke schneiden und längs halbieren. 100 ml weißen Essig, 40 ml Wasser, den Zucker und einer Prise Salz und Pfeffer aufkochen. Die heiße Mischung über die Scheiben und Stiele der Roten Bete geben und mindestens 20 Minuten pickeln lassen. Die Perlen in einen kleinen Topf geben und zusammen mit 30 ml Essig, dem Weißwein, dem Honig und dem Gemüsefond weichgaren bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Grünkohl-Salat:**

Die Blätter vom Grünkohl ablösen und in kleine Stücke zupfen. Einen Teil mit dem Olivenöl, dem weißen Essig, Abrieb und Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Chili marinieren. Die anderen klein gezupften Blätter in der Fritteuse für circa 1 Minute knusprig frittieren. Leicht salzen.

**Für die Garnitur:**

Birne mit einem Mini-Kugelausstecher ausstechen. In einen kleinen Topf geben und mit dem Weißwein, dem Fond und dem Honig garen bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist.

Kartoffel gründlich waschen. Mit einem Sparschäler schälen. Die Kartoffelschalen in der Fritteuse für circa 2-3 Minuten bei 170 Grad knusprig ausfrittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Blätter der Petersilie abzupfen. Ebenfalls in die Fritteuse geben und knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Speck auf ein Backblech legen und bei 160 Grad für circa 10-12 Minuten knusprig backen. Mit einem Küchenpapier das restliche Fett abtropfen und in kleine Stücke brechen.

Das Krabbentatar in einem Anrichtering in einen tiefen Teller geben. Den Ring abziehen. Die Rote Bete Scheiben in feine Streifen schneiden und zusammen mit den gepickelten Stielen auf dem Tatar verteilen. Die marinierten Krabben zwischenrein setzen. Den marinierten Grünkohl, die Rote Bete und Birnen Perlen, die Kartoffelschalen-Chips und die Speckchips um das Tatar herum verteilen. Oben auf noch die frittierte Petersilie und den Grünkohlchip geben.

Den Buttermilchsud separat servieren und am Tisch angießen.

Dennis Straubmüller am 21. Dezember 2022

# Pfannkuchen, Krabben, Grünkohl-Salat, Rote-Bete-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Grünkohlsalat:

2 Handvoll Grünkohlblätter	½ Apfel mit Schale	½ Birne ohne Schale
1 kleine rote Zwiebel	½ Orange (Saft, Abrieb)	1 TL Senf
1 TL Honig	1 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

1 kleine Rote Bete	1 Apfel	1 Zwiebel
4 cl Kümmelschnaps	150 ml Fischfond	1 EL Weißweinessig
50 ml Sahne	1 EL Butter	1 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Pfannkuchen:

2 Eier	40 g Mehl	70 ml Milch
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

### Für die Krabben mit Speck:

100 g Nordseekrabben	1 Scheibe Bauchspeck	Pfeffer
----------------------	----------------------	---------

## Für den Grünkohlsalat:

Die Grünkohlblätter von der Mittelrippe zupfen und in sehr feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl und Salz in den Grünkohl einarbeiten. Apfel und Birne in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die anderen Zutaten zu einem Dressing verrühren und nochmal gut abschmecken.

Dressing über den Salat geben und ziehen lassen.

## Für die Sauce:

Rote Bete, Apfel und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In Pflanzenöl in einer Pfanne anschwitzen, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Kümmelschnaps und Essig ablöschen. Kurz aufkochen lassen. Fischfond dazugeben und ca 15-20 Minuten langsam einreduzieren lassen.

Die Sauce mit dem Stabmixer mixen, durch ein Sieb geben und abschmecken mit Pfeffer und Salz. Sahne und Butter dazugeben und mit dem Mixstab aufschäumen

**Für die Pfannkuchen:** Eier schaumig schlagen, danach Milch, Pfeffer und Salz dazugeben. Mehl unterheben und Teig ruhen lassen. Pfannkuchen mit Butter in einer Pfanne von beiden Seiten ausbacken.

## Für die Krabben mit Speck:

Speck in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne kross anbraten.

Krabben mit Pfeffer würzen, Speckwürfel unter die Nordseekrabben mischen und nochmal mit Pfeffer abschmecken.

Achten Sie beim Kauf von Nordseekrabben auf das MSC-Siegel und am besten auf regional gepulte Krabben. Das können Sie auf der Verpackung erkennen. Die Krabben werden dann nicht nur vor der Küste nachhaltig nach MSC-Standard gefangen, sondern auch in Norddeutschland per Hand gepult, veredelt und verpackt!

Cordula Pollok am 21. Dezember 2022

# Tagliatelle, Meeresfrüchte, Weißwein-Safran-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Pasta:

15 g Semola-Mehl, Hartweizengrieß    85 g Mehl, Type 405    1 Ei  
1 EL Olivenöl    essbare Blüten

### Für die Sauce:

1 Schalotte    1 Knoblauchzehe    1 frische rote Chilischote  
1 Zitrone    100 ml Sahne    50 g Butter  
100 ml Krustentierfond    200 ml Fischfond    100 ml Weißwein  
4 Zweige Thymian    4 Zweige Salbei    ½ Bund glatte Petersilie  
1 Lorbeerblatt    1 TL Safran    1 Prise Cayennepfeffer  
1 Schuss Olivenöl

### Für den Parmesan:

150 g Parmesan    1 TL Rote-Bete-Pulver

### Für die Meeresfrüchte:

4 Riesengarnelen    2 Jakobsmuscheln    1 EL Rote-Bete-Saft  
Salz

### Für die Garnitur:

1 EL Forellenkaviar    200 ml Rote-Bete-Saft    1 Zitrone

### Für die Pasta:

Die beiden Mehle, Ei, Olivenöl und Salz zu einem Teig verarbeiten, kneten und in Frischhaltefolie im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend den Pastateig in einer Nudelmaschine zu einer langen dünnen Platte rollen, mittig halbieren und die eine Hälfte mit essbaren Blüten dekorieren. Die zweite Platte daraufsetzt und mit Nudelmaschine zu gewünschter Dicke verarbeiten. Laminierte Pastaplatte zusammenklappen und in Tagliatelle schneiden. Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen.

### Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, anschwitzen und mit allen Flüssigkeiten aufgießen. Gemeinsam mit den Aromaten einkochen lassen. Vor dem Servieren den Sud durch ein Sieb passieren und mit Sahne und Butter aufkochen. Gekochte Pasta in Sud durchschwenken.

### Für den Parmesan:

Parmesan fein reiben und mit Rote-Beete Pulver vermischen. Auf Backpapier zu einer dünnen Schicht ausbreiten und im Ofen knusprig backen. Auf einem Küchepapier erkalten lassen.

### Für die Meeresfrüchte:

Garnelen und Jakobsmuscheln in Rote-Bete-Saft marinieren. Anschließend in Öl in einer Pfanne anbraten und salzen.

### Für die Garnitur:

Forellenkaviar ca. 25 Minuten in Rote-Bete-Saft mit etwas Zitronensaft einlegen. Pasta mit Zange und Suppenlöffel zu einem Nest zusammenrollen. Die Restliche Sauce um das Pasta Nest verteilen, Meeresfrüchte, Kaviar und Parmesan darauf drapieren und servieren.

Paul Schroth am 22. September 2022

# Tartelette mit Käse-Creme, Schnittlauch-Öl, Nordsee-Krabben

## Für zwei Personen

### Für die Tartelettes:

200 g Weizenmehl  
1 Eigelb

100 g Butter  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz

1 Ei

### Für die Ziegenfrischkäse-Creme:

100 g Ziegenfrischkäse  
1 EL Ahornsirup

2-3 EL Naturjoghurt, 3,5%  
Salz

1 Zitrone, davon etwas Saft

### Für das Schnittlauch-Öl:

300 ml Sonnenblumenöl

1 Bund Schnittlauch

### Für die gepickelten Radieschen:

3 Radieschen

100 ml weißer Balsamico

100 ml Wasser

### Für die Rote-Bete-Perlen:

200 ml Rote-Bete-Saft  
3 g Agar-Agar

200 ml neutrales Öl  
Salz

1 Zitrone, den Saft davon

### Für die Nordseekrabben:

2 EL Nordseekrabben

### Für die Garnitur:

Forellenkaviar

Rucola

Auswahl an bunten Kressen

1 Salatgurke

Lollo Rosso

Endiviensalat

Lollo Bionda

## Für die Tartelettes:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten in der Küchenmaschine 2-3 Minuten kneten. Teig etwa 5 Minuten kühl stellen. Den bröseligen Mürbeteig auf die Arbeitsfläche geben und nachkneten, bis er homogen ist. Teig schließlich dünn ausrollen, rund ausstechen, in Tartelette-Förmchen drücken und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Die gebackenen Tartelettes auskühlen lassen.

## Für die Ziegenfrischkäse-Creme:

Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben, Joghurt, Ahornsirup und etwas Zitronensaft dazugeben und zu einer Creme verrühren. Mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

## Für das Schnittlauch-Öl:

Öl auf mindestens 60 Grad erwärmen. Schnittlauch grob zerkleinern und zusammen mit dem erwärmten Öl in den Mixer geben und mixen. Das fertige Schnittlauch-Öl durch ein feines Sieb passieren, in eine Spritzflasche füllen und kühlen.

## Für die gepickelten Radieschen:

Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Balsamico und das Wasser in einem Topf aufkochen und die Radieschen-Scheiben dazugeben. Das Ganze kurz köcheln lassen und die Radieschen-Scheiben danach in ein Einmachglas geben. So viel Flüssigkeit dazugeben, dass die Radieschen bedeckt sind und dann das Einmachglas verschließen.

## Für die Rote-Bete-Perlen:

Öl in ein Glas füllen und für wenigstens 10 Minuten kaltstellen. Rote-Bete-Saft in einem Topf erwärmen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und Agar-Agar einrühren. Das Ganze unter ständigem Rühren aufkochen und durch ein feines Sieb passieren. Schließlich den Rote Bete Saft in eine Spritzflasche füllen und mithilfe dieser die Flüssigkeit tröpfchenweise in das kalte Öl geben. Das Öl durch das Sieb geben und dabei die entstandenden Perlen auffangen. Diese nun mit kaltem Wasser abspülen, in eine kleine Schüssel geben und zur Seite stellen.

**Für die Nordseekrabben:**

Nordseekrabben beim Anrichten so verwenden, wie sie sind.

**Für die Garnitur:**

Mit dem Sparschäler die Gurke in dünne Scheiben schneiden.

Gurkenscheiben aufrollen. Salat waschen und trockenschleudern.

Die Ziegenfrischkäsecreme auf die Tartelette geben, das Schnittlauch-Öl punktweise darauf träufeln. Schließlich Nordseekrabben, Kaviar, Radieschen-Scheiben, Gurken-Röllchen, Salatspitzen, Kresse und Rote-Bete-Perlen auf der Ziegenfrischkäse-Creme dekorativ anrichten und dann servieren.

Neel Nissen am 19. Dezember 2022



# Waffelhörnchen, Garnelen-Ceviche, Zwiebel, Mango

## Für zwei Personen

### Für das Waffelhörnchen:

50 g Weizenmehl	50 g weiche Butter	50 g Eiweiß
35 g Puderzucker		

### Für das Garnelen-Ceviche:

10 Riesengarnelen	2 Fleischtomaten	2 reife Avocados
1 Frühlingszwiebel	3 Zweige Koriander	1 rote Chilischote
1 Orange	2 Limetten	1 Zitrone
Öl	Salz	Pfeffer

### Für die gepickelte rote Zwiebel:

1 rote Zwiebel	100 ml weißer Balsamico	100 ml Wasser
----------------	-------------------------	---------------

### Für die Curry-Mayonnaise:

2 Eigelb	1 EL Dijon-Senf	1 Limette
300 ml neutrales Öl	½ TL Kreuzkümmel	½ TL Piment d'Espelette
1 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 reife Mango	2 Zweige Dill	Shiso-Kresse
---------------	---------------	--------------

## Für das Waffelhörnchen:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine zu einem zähflüssigen Teig verkneten. Teig für 10 Minuten in den Kühlschrank geben.

Teig mithilfe einer Schablone und einer Palette kreisförmig auf ein Backblech auftragen. Der Durchmesser sollte etwa 15 cm betragen und der Teig so ziemlich dünn und vor allem gleichmäßig aufgetragen werden. Teig dann für 6-8 Minuten backen und sofort zu einem Hörnchen rollen.

## Für das Garnelen-Ceviche:

Garnelen in etwa 2 cm große Würfel schneiden, salzen und kurz (nur für wenige Sekunden) in Öl anbraten. Garnelen zusammen mit dem Saft von zwei Limetten sowie etwas Salz für einige Minuten marinieren.

Tomaten kreuzweise einschneiden, für einige Sekunden blanchieren und die Haut abpellen. Tomaten ohne die Kerne in 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Avocados ebenso in 2 cm große Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. Nun die Frühlingszwiebel, den Koriander, je nach gewünschter Schärfe etwas mehr oder weniger Chili fein hacken und dazugeben.

Garnelen mit etwas Marinade in die Schüssel geben. Einen Spritzer Zitronensaft und 1-2 EL Orangensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles miteinander vermengen. Nach Bedarf noch etwas von der mehr Marinade bzw. etwas mehr Orangensaft dazugeben.

## Für die gepickelte rote Zwiebel:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Balsamico und das Wasser in einem Topf aufkochen und die Zwiebelringe dazugeben. Das Ganze ca. 3 Minuten köcheln lassen und die Zwiebeln danach in ein Einmachglas geben. So viel Flüssigkeit dazugeben, dass die Zwiebeln bedeckt sind und das Einmachglas verschließen.

## Für die Curry-Mayonnaise:

Alle Zutaten bis auf das Öl in einen schmalen Behälter füllen. Dann das Öl dazugeben. Den Pürierstab bis auf den Boden des im Behälters drücken und auf höchster Stufe pürieren, bis die Masse emulgiert. Nach und nach den Pürierstab etwas auf dem Boden hin- und herbewegen und schließlich langsam nach oben ziehen.

Mayonnaise nach Bedarf noch mit Salz, Pfeffer, Curry und Limettensaft abschmecken und gegebenenfalls etwas Wasser einrühren, wenn die Masse zu fest ist. Die fertige Mayonnaise in einen Spritzbeutel füllen.

**Für die Garnitur:**

Mango schälen und in Würfel schneiden. Dillspitzen abzupfen.

Das Waffelhörnchen in Backpapier oder etwas Vergleichbares einwickeln und in eine adäquate Halterung geben. Das Hörnchen mit dem Ceviche, den Mangowürfeln, den gepickelten Zwiebelringen und der Mayonnaise füllen. Das Ganze mit Dillspitzen und Kresse ausgarnieren und servieren.

Neel Nissen am 20. Dezember 2022

**Rind**

# Rinder-Filet mit Rotwein-Butter, Sellerie, Blumenkohl

## Für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à ca. 200 g	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
2 Zweige Rosmarin	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Rotweinbutter:

1 Schalotte	3 EL kalte Butter	200 ml Rotwein
1 EL Ahornsirup	1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Selleriepüree:

200 g Knollensellerie	150 ml Sahne	100 g Butter
1 EL Ahornsirup	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Blumenkohl-Röschen:

$\frac{1}{4}$ Blumenkohl	2 EL Butter	2 EL Pflanzenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die gepickelten Radieschen:

2 Radieschen	20 ml Weißweinessig	20 ml Wasser
20 ml Zucker	Salz	

### Für das Rinderfilet:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne scharf in dem Pflanzenöl anbraten. Knoblauch andrücken und zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben. Butter dazugeben und das Filet immer wieder mit der aromatisierten Öl-Butter-Mischung übergießen.

Filet in den Ofen geben und mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur messen. Fleisch bei 52 Grad aus dem Ofen nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen.

### Für die Rotweinbutter:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, mit Olivenöl anschwitzen. Rosmarin dazugeben, mit Rotwein ablöschen und etwa 10 Minuten einkochen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb geben und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren unter ständigem Rühren die kalte Butter dazugeben.

### Für das Selleriepüree:

Knollensellerie putzen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit der Sahne in einen Topf geben und bei kleiner Hitze weichkochen. Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Ahornsirup dazugeben und pürieren. Schließlich die Butter mit einem Holzlöffel unterrühren und durch ein feines Sieb streichen.

### Für die Blumenkohl-Röschen:

Blumenkohl waschen, trocknen und in kleine Röschen schneiden. Diese in einer Pfanne in Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten.

Zum Schluss Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben.

### Für die gepickelten Radieschen:

Radieschen mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden.

Zucker, Salz, Weißweinessig und Wasser erwärmen, bis sich die Zutaten aufgelöst haben. In ein Glas mit Schraubverschluss füllen und abkühlen lassen. Radieschen-Scheiben in das Glas geben, gut durchschütteln und bis zum Anrichten stehen lassen.

Neel Nissen am 22. September 2022

# Roastbeef mit Pfeffer-Soße, Pastinaken-Püree, Karotten

## Für zwei Personen

### Für das Roastbeef:

350 g Roastbeef                      1 Knoblauchzehe    2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin                      Butter

### Für das Pastinakenpüree:

300 g Pastinaken                      100 ml Sahne                      50 g Butter  
1 Zwei Thymian                      Muskatnuss                      Salz, Pfeffer

### Für die Karotten:

300 g dicke Karotten                      Butter                      Meersalz

### Für die Pfeffersauce:

1 Zwiebel                      30 ml Rotwein                      2 TL eingel. grüne Pfefferkörner  
Salz                      Pfeffer

**Für die Garnitur:**                      Shisokresse

## Für das Roastbeef:

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Fleisch trockentupfen und in einer Pfanne scharf anbraten: Nach dem ersten wenden Butter, Knoblauch, Thymian und Rosmarin hinzugeben und mit der geschmolzenen Butter für ca. 2 Minuten übergießen. Roastbeef auf einem Teller in den Ofen geben. Sud in der Pfanne aufheben.

## Für das Pastinakenpüree:

Pastinaken schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen, abgießen und mit Butter und Sahne zu einem Püree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskat würzen.

## Für die Karotten:

Karotten schälen, in mundgerechte Stückchen schneiden und mit Butter und Meersalz scharf und schnell anbraten.

## Für die Pfeffersauce:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In der Pfanne im Fleischsud anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Grüne Pfefferkörner und Sahne hinzugegen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse garnieren.

Brian Kammerer am 08. August 2022

# Zwiebelrostbraten vom Roastbeef mit Süßkartoffel-Gratin

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Scheiben Roastbeef à 200 g    Salz    Pfeffer

### Für die Sauce:

2 Zwiebeln    1 Knoblauchzehe    1 EL Butter  
2 TL Tomatenmark    100 ml Rotwein    250 ml Kalbsfond  
2 Lorbeerblätter    1 TL Zucker    4 EL Olivenöl  
Salz    Pfeffer

### Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel    2 TL edelsüßes Paprikapulver    2 EL Mehl  
Öl    Salz

### Für das Süßkartoffelgratin:

400 g Süßkartoffel    150 g Parmigiano Reggiano    1 EL Butter  
250 ml Schlagsahne     $\frac{1}{2}$  TL Estragon     $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver  
Salz    Pfeffer

### Für das Fleisch:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fettrand der Roastbeef-Scheiben mit einem Messer mehrfach bis zum Fleisch einschneiden. Fleisch salzen. In einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten. Pfeffern und in Alufolie gewickelt 3 Minuten ruhen lassen.

### Für die Sauce:

Zwiebeln abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Lorbeerblätter untermischen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen. Kalbsfond zugießen und bei mittlerer Hitze 90 Minuten köcheln lassen. Die Sauce vom Herd nehmen, kalte Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Steaks vor dem Servieren nochmal kurz in die Sauce geben.

### Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen, in feine Scheiben hobeln, mit Paprikapulver, Salz und Mehl mischen. Öl in einer Fritteuse erhitzen und die Zwiebeln goldbraun frittieren. Anschließend auf einem Küchenspapier abtropfen lassen.

### Für das Süßkartoffelgratin:

Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

Süßkartoffelscheiben kurz in Salzwasser blanchieren. Abseihen und abtropfen lassen.

Sahne mit Salz, Pfeffer, Paprika und Estragon vermischen.

Kartoffelscheiben in eine mit Butter eingefettete Auflaufform schichten und zwischendurch immer wieder etwas von der Sahne-Mischung darüber geben. Zum Schluss Parmigiano Reggiano reiben und das Gratin damit bestreuen. Ca. 25 Minuten überbacken, bis der Käse schön goldbraun und knusprig aussieht.

Simon Skerlan am 22. August 2022

# Salat

# Salade niçoise neu interpretiert

## Für zwei Personen

### Für den Salat:

1 Kopf Romanasalat	einige Blätter Frisée	einige Blätter Rucola
150 g grüne Prinzessbohnen	1 gelbe Paprika	150 g gemischte Tomaten
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zitrone, Saft & Abrieb	Olivenöl
Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer
Eiswasser		

### Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1-2 Sardellen	1 Zitrone, Saft & Abrieb
2 Eier	50 ml Weißweinessig	1 EL Dijon-Senf
60 ml Olivenöl		

### Für den Thunfisch:

300 g frisches Thunfischfilet	1 Zitrone, davon Abrieb	Olivenöl
Meersalz	Piment d'Espelette	

### Weitere Bestandteile:

5 kleine Kartoffeln	10 Kalamata-Oliven	1 Scheibe Tramezzini
5 Radieschen	1 rote Zwiebel	6 Wachteleier
1-2 EL Pinienkerne		

### Für das Kräuteröl:

1 Bund Basilikum	1 Bund Petersilie	400 ml neutrales Pflanzenöl
------------------	-------------------	-----------------------------

### Für die Garnitur:

essbare Blüten (Veilchen)	Erbsenkresse	lila Shiso-Kresse
---------------------------	--------------	-------------------

**Für den Salat** Die Prinzessbohnen in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen und danach in Eiswasser abschrecken. Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Würfel schneiden. Die äußeren Blätter des Romanasalats ablösen bis nur noch der hellgrüne Teil, das Herz, übrigbleibt. Tomaten in kleine Scheiben schneiden. Salatgurke mit einem Kugelausstecher zu kleinen Kugeln formen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Aus dem Saft und dem Abrieb der Zitrone, dem Olivenöl, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und die verschiedenen Gemüse damit marinieren. Den Rucola und den Frisée ebenfalls damit marinieren.

### Für das Dressing:

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen.

Knoblauch, Sardellen, Zitronensaft und abrieb, Eigelbe, Essig, Senf und Olivenöl in einem Mixer zu einem glatten Dressing mixen. Kerbel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, unter das Dressing heben.

### Für den Thunfisch:

Die Hälfte des Thunfischs durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, sodass ein feines Tatar entsteht. Die andere Hälfte in einen etwa 3x3 cm dicken Strang schneiden und in einer sehr heißen Pfanne von allen Seiten ca. 20 Sekunden anbraten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben.

Das Tatar und den gebratenen Thunfisch mit dem Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und dem Piment d'Espelette marinieren.

### Weitere Bestandteile:

Kartoffeln schälen und mit einem Kugelausstecher ausstechen. In reichlich Salzwasser weich garen. Oliven in Schieben schneiden.

Tramezzini in Würfel schneiden und in Olivenöl knusprig ausbraten.



Radieschen putzen, rote Zwiebel abziehen. Beides mit einem Hobel in ganz feine Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten.

Wachteleier in kochendem Wasser 2:30 Minuten kochen und danach vorsichtig schälen.

**Für das Kräuteröl:**

Basilikum und Petersilie abrausen, trockenwedeln und in einen Standmixer geben. Das Öl hinzufügen und für ca. 4 Minuten fein mixen.

Danach das Öl durch ein Passiertuch und ein Sieb geben, sodass ein feines grünes Öl herauskommt.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Blüten und Kresse garnieren.

Die einzelnen Bestandteile des Salats in einem Anrichtering anrichten.

Dazwischen zwei Nocken des Tatars und zwei Stücke des gebratenen Thunfisches geben. Die weiteren Bestandteile filigran an den Salat anlegen. Das Dressing und das Kräuteröl mit einem Esslöffel leicht darüber träufeln, sodass der Salat nur leicht benetzt ist. Mit den Blüten und den Kräutern schön ausgarnieren.

Dennis Straubmüller am 05. Juli 2022



# Schwein

# Schweine-Filet mit Kräuter-Kruste in Pfeffer-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Kräuterkruste:

1 altbackenes Brötchen	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige glatte Petersilie	4 EL Butter
Salz	Pfeffer	

### Für das Schweinefilet:

600 g Schweinefilet	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 EL Butter	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Pfeffersauce:

1 Schalotte	50 g Butter	100 ml Sahne
100 ml dunkler Wildfond	5 cl trockener Weißwein	2 cl Cognac
1 TL grüner Pfeffer	Salz	

### Für das Püree:

250 g Petersilienwurzel	50 g Butter	50 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für das Spitzkohlgemüse:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	2 EL Butter	Muskatnuss , Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------	----------------------------

**Für die Kräuterkruste:** Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Thymian, Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Brötchen reiben. Kräuter, Knoblauch und geriebenes Brötchen mixen.

Butter dazugeben und alles mixen. Salzen und pfeffern. Die Masse zwischen Backpapier ausrollen und kaltstellen.

**Für das Schweinefilet:** Schweinefilet parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauch andrücken und zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben. Butter dazugeben und das Filet immer wieder mit der aromatisierten Olivenöl-Butter-Mischung übergießen.

Filet in den Ofen geben und mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur messen. Fleisch bei 56 Grad aus dem Ofen nehmen.

Den Ofen auf 220 Grad Grillfunktion einstellen.

Kräuterkruste auf das Schweinefilet geben und im heißen Ofen auf der obersten Schiene gratinieren. Filet bei 61 Grad Kerntemperatur aus dem Ofen nehmen.

**Für die Pfeffersauce:** Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Dafür die Pfanne verwenden, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde.

Pfefferkörner und Cognac dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit dem Wildfond auffüllen. Fond bis auf das Minimum reduzieren und dann mit der Sahne auffüllen. Etwas einkochen lassen und mit Salz abschmecken.

**Für das Püree:** Petersilienwurzel schälen und in Salzwasser weichkochen. Sahne in einen Topf geben, etwas Muskatnuss hineinreiben sowie Salz und Pfeffer dazugeben.

Weichgekochte Petersilienwurzel abgießen und unter Zugabe der Sahne-Mischung stampfen. Butter unterrühren, final abschmecken und schließlich durch ein Sieb drücken.

**Für das Spitzkohlgemüse:** Spitzkohl waschen, in feine Streifen schneiden und kurz in gesalzenem Wasser blanchieren. Danach in Butter dünsten und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Neel Nissen am 19. September 2022

# Tonkatsu mit Weißkraut, Jasminreis und Tonkatsu-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Tonkatsu:

2 Schweinekoteletts à 220 g	2 Eier	Mehl
100 g Panko	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für den gebratenen Weißkohl:

$\frac{1}{2}$ Kopf Weißkohl	2 EL Sojasauce	2 EL weißen Sesam
Sesamöl		

### Für den Reis:

250 g Jasminreis	2 EL weißen Sesam	Salz
------------------	-------------------	------

### Für die Tonkatsu-Sauce:

4 Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe	2 EL Worcestershiresauce
2 EL Sojasauce	2 EL Ketchup	1 TL Rohrzucker

### Für das Tonkatsu:

Das Fleisch abwaschen, trockentupfen und überschüssiges Fett vom Fleisch abschneiden. Fleisch etwas einschneiden damit es sich beim frittieren nicht wölbt. Eine Panierstraße mit Mehl, verquirlten Eiern und Panko aufstellen. Fleisch salzen und pfeffern. Anschließend durch die Panierstraße ziehen. Reichlich Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und das panierte Fleisch darin frittieren bis es goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren in Streifen schneiden und den Sesam darüber streuen.

### Für den gebratenen Weißkohl:

Kohl waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. In einer zweiten Pfanne die Sesamkerne ohne Öl anrösten. Sesamkerne zum Weißkohl geben und die Pfanne vom Herd nehmen.

### Für den Reis:

Jasminreis in einem Sieb waschen bis das Wasser klar ist. Mit 500 ml Salzwasser in einem Topf zusammen bei großer Hitze zum Kochen bringen. Dann einen Deckel auf den Topf legen und Reis bei niedriger Temperatur köcheln lassen bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und unter den Reis mischen.

### Für die Tonkatsu-Sauce:

Cocktailtomaten waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Beides mit Worcestershiresauce, Ketchup, Zucker und Sojasauce in einen kleinen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen.

Simon Skerlan am 11. Juli 2022



**Soßen**

## Malghesino - Madeira - Soße

### Für zwei Personen

2 Schalotten	100 g Blauschimmelkäse	40 g Butter
250 ml Milch	Sahne	100 ml Madeira
250 ml Hühnerfond	1 EL helle Misopaste	Ahornsirup
30 g Mehl	Salz	Pfeffer

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Butter in einem Topf hellbraun anrösten und mit dem Mehl bestäuben. Ca. eine Minute weiterrühren und mit dem Madeira ablöschen. Mit dem Schneebesen rühren, bis die Masse anzudicken beginnt. Nach und nach Fond, Miso und Milch hinzugeben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Den Käse in kleine Würfel schneiden und zur Sauce geben. Die Sauce in einem Standmixer fein pürieren, zurück in einen Topf geben, leicht erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Sollte der Geschmack des Blauschimmels zu intensiv sein, mit Sahne abmildern.

Tobias Henrichs am 24. August 2022



# Suppen

# Kürbis-Suppe mit Entenbrust-Streifen, Kartoffel-Stroh

**Für zwei Personen**

**Für die Entenbruststreifen:**

1 Entenbrustfilet à ca. 250-300 g	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

**Für die Kürbissuppe:**

300-400 g Muskatkürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 kleine Knolle Ingwer	2 Orangen
1 Limette	100 ml Sahne	1-2 EL Butter
400 ml Geflügelfond	1 TL Honig	1 EL scharfes Currypulver
1 EL mildes Currypulver	1 Zweig Thymian	½ Bund Koriander
Muskatnuss	2 EL neutrales Öl	Chili
Salz	Pfeffer	

**Für das Kompott:**

200 g frische Cranberrys	100 g Zucker
--------------------------	--------------

**Für das Kartoffelstroh:**

2 mittelgroße festk. Kartoffeln	Öl, Salz, Pfeffer
---------------------------------	-------------------

**Für die Entenbruststreifen:** Den Backofen auf 170-180 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust waschen, trockentupfen und Haut rautenförmig einschneiden, salzen. Entenbrust mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen und ungefähr 5-7 Minuten braten bis die Haut schön braun ist, dabei Hitze reduzieren. Dann die Entenbrust wenden und 2-3 Minuten auf der Fleischseite braten. Die Haut mit Honig bestreichen und auf den Gitterrost im Backofen legen. Thymian und Rosmarin dazugeben. 10-15 Minuten bei 170-180 Grad, bis eine Kerntemperatur von 63 Grad erreicht ist. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, würzen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Dann gleichmäßig in Streifen schneiden.

**Für die Kürbissuppe:** Kürbis schälen, Fruchtfleisch würfeln.

Zwiebeln abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und alles 4 Minuten andünsten. Currypulver und eine dicke Scheibe Ingwer dazugeben und etwas geriebenen Ingwer, sowie einige Thymianblättchen und Salz.

Mit Geflügelfond ablöschen und aufkochen, Hitze reduzieren. Orangen- und Limetten-Schale abreiben, anschließend Orangen auspressen und 100 ml Orangensaft dazugeben, etwas Chilischote und weiter 15 Minuten köcheln lassen. Ingwer entfernen. Suppe pürieren und mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken. Sahne dazugeben und Suppe nochmals aufschäumen.

Butter, Orangenabrieb und Limettenabrieb, sowie etwas Muskatnuss dazu. Korianderstiele klein schneiden und dazugeben. Chilischote in kleine Ringe schneiden und in die Suppe geben. Nochmals mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken.

**Für das Kartoffelstroh:** Die rohen Kartoffeln schälen und auf einer Mandoline in feine Streifen zu Stroh hobeln, ungefähr 1 mm dick und 5-6 cm lang.

Kartoffelstroh kurz wässern, abseihen und gut trockentupfen.

Anschließend in der Fritteuse bei 170 Grad goldgelb ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Kompott:** Cranberrys waschen, in einen Topf geben und zusammen mit dem Zucker und 100 ml Wasser auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Für 15 Minuten einköcheln, je nach Belieben noch etwas Wasser hinzugeben.

Suppe in tiefen Tellern anrichten mit Korianderblättern und frischen kleinen Chiliringen, Kartoffelstroh und Entenbruststreifen und dem Kompott garniert servieren.

Cordula Pollok am 20. Oktober 2022

# Vegetarisch

# Allgäuer Käse-Spätzle mit Rotwein-Zwiebeln und Salat

## Für zwei Personen

### Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl            4 Eier                            Salz

### Für die Zwiebeln:

4 kleine Zwiebeln            50 ml Rotwein            150 ml Gemüsefond  
1 frisches Lorbeerblatt    2 Zweige Rosmarin      Rapsöl, Butter  
Zucker                            Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

$\frac{1}{2}$  Kopfsalat                    50 g Lollo Rosso            50 g Rucola  
 $\frac{1}{2}$  Bund Wildkräuter        2 Tomaten                    1 Gurke  
5 Radieschen                1 rote Zwiebel

### Für das Dressing:

1 Zitrone                        2 EL Dijonsenf            2 Ahornsirup  
3 EL Olivenöl                2 Zweige Thymian         $\frac{3}{4}$  Bund Schnittlauch  
Salz                                Pfeffer

### Für die Garnitur:

50 g Speck                      75 g Emmentaler            75 g Bergkäse  
50 g Semmelbrösel        40 g Butter                 $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch

**Zur Fertigstellung:**        50 ml Gemüsefond

Eine Servierpfanne bei 70 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geben.

Einen Topf mit Wasser und Salz erhitzen.

Eier aufschlagen und mit Mehl und Salz in einen großen Topf geben. Mit einem Kochlöffel die Zutaten vermengen und den Teig luftig schlagen.

Teig an die Seite stellen.

### Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In Butter und Rapsöl anbraten. Sobald die Zwiebeln gebräunt sind, etwas Zucker dazugeben und langsam karamellisieren lassen. Zweimal mit Rotwein ablöschen. Rosmarin und Lorbeerblatt hinzugeben und immer wieder mit Gemüsefond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach ca. 15 Minuten sollte die Flüssigkeit vollständig verkocht sein.

### Für den Salat:

Kopfsalat, Lollo Rosso und Rucola waschen, trockentupfen und zupfen.

Tomaten, Gurke und Radieschen waschen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Wildkräuter waschen, trockentupfen und hacken. Alles in eine große Schüssel geben und mit dem fertigen Dressing vermengen.

### Für das Dressing:

Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Zitronenschale abreiben.

Dijonsenf, Ahornsirup und den Zitronensaft vermengen. Thymian und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ebenfalls hinzugeben. Olivenöl langsam hineintröpfeln lassen und mit Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

In einer Pfanne Butter langsam auslassen, Semmelbrösel hinzugeben und bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Käse reiben. Speck würfeln und in einer großen Pfanne braten.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken.

### Zur Fertigstellung:

Spätzleteig erneut aufschlagen und durch Spätzlesieb in siedendes Wasser drücken. Sobald Spätzle im Wasser aufsteigen, mit Schaumlöffel absieben und zum Speck in die Pfanne geben.  $\frac{1}{4}$  der Zwiebeln, Käse und ca. 50 ml Gemüsefond mit in die Pfanne geben und vermischen. Spätzle mit Zwiebeln, Bröseln und mit gehacktem Schnittlauch auf Tellern anrichten und servieren.

Paul Schroth am 25. Juli 2022

## Arme Ritter mit Aprikosen-Dijonsenf-Kompott, Salbei-Soße

### Für zwei Personen

#### Für die Armen Ritter:

4 Sch. helles Weizenbrot	1 Ei, Kl. M	40 g Butter
250 ml Milch	2 EL brauner Zucker	1 Prise Salz

#### Für das Kompott:

300 g reife Aprikosen	25 g getrock. Aprikosen	1 Zitrone
150 ml Aprikosensaft	1 EL Amaretto	1 TL Dijonsenf
2 EL brauner Zucker	Ggf. etwas Stärke	

#### Für die Sauce:

7-8 Salbeiblätter	3 Eier	125 ml Sahne
125 ml Milch	25 g Zucker	

#### Für die Garnitur:

1-2 EL Amarettini	essbare Blüten	
-------------------	----------------	--

### Für die Armen Ritter:

Von den Brotscheiben die Rinde entfernen. Brot in ca. 3 cm große Streifen schneiden. Ei, Milch, und eine Prise Salz gut miteinander verquirlen und die Brotscheiben darin kurz einweichen lassen.

Butter in der Pfanne zerlassen und die Brotscheiben portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten, dann in Zucker wälzen.

### Für das Kompott:

Die getrockneten Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Zucker in der Pfanne karamellieren lassen und mit Aprikosensaft und Amaretto ablöschen. Die getrockneten Aprikosen hinzugeben und die Flüssigkeit auf  $\frac{2}{3}$  einreduzieren. Die frischen Aprikosen entsteinen und in Achtel schneiden. Aprikosen in die Pfanne geben, umrühren und die Pfanne vom Herd ziehen. Dijonsenf unterrühren und alles mit Zitronensaft abschmecken. Falls das Kompott noch zu flüssig ist, etwas Wasser mit Stärke verrühren und das Kompott damit binden.

### Für die Sauce:

Salbei abbrausen, trockenwedeln, in feine Streifen hacken und mit Milch und Sahne vermischen. In ein luftdichtes Behältnis füllen und (am besten für ein paar Stunden) in den Kühlschrank stellen. Milch-Sahne-Mischung absieben und in einem Topf unter Rühren aufkochen. In einer Metallschüssel Eier und Zucker verrühren. Die heiße Milch-Sahne-Mischung unter Rühren hinzugeben und auf einem Wasserbad solange aufschlagen, bis die Sauce ca. 80 Grad erreicht hat. Anschließend sofort vom Herd nehmen, damit die Sauce nicht gerinnt.

### Für die Garnitur:

Amarettini grob hacken.

Arme Ritter auf einen vorgewärmten Teller setzen. Das Kompott verteilen und mit Amarettini bestreuen. Mit Blüten dekorieren. Die Salbeisauce separat servieren.

Tobias Henrichs am 22. August 2022

# Auberginen-Tatar mit Tomaten, Tomaten-Mate-Consommé

**Für zwei Personen**

**Für das Auberginen-Tatar:**

2 Auberginen	1 Zitrone	1 TL helle Misopaste
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Tomaten-Mate-Consommé:**

1 kg reife Tomaten	2 Eier	1 EL Matetee
Zucker	Salz	

**Für die gehäuteten Tomaten:**

250 g bunte Cocktailtomaten	Salz	Eiswasser
-----------------------------	------	-----------

**Für das Kamillen-Öl:**

2 Beutel Kamillentee	50 ml neutrales Öl
----------------------	--------------------

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Orangen-Tagetes

**Für das Auberginen-Tatar:**

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen weich garen.

Auberginenfleisch mit einem Löffel auskratzen und grob hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Auberginenfleisch mit Zitronenabrieb, Misopaste, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.

**Für die Tomaten-Mate-Consommé:**

Eier trennen und dabei das Eiweiß auffangen. Tomaten mit Eiweiß fein mixen. In einem großen Topf (Achtung, es schäumt!) aufkochen und durch ein Passiertuch (oder Küchenhandtuch) abseihen.

Matetee mit kochendem Wasser bedecken und 3 Minuten ziehen lassen.

Matetee zu der Consommé geben und mit Salz und ggf. Zucker abschmecken.

Normalerweise startet man den Klärvorgang immer mit kalten Fonds. Erst durch langsames Erwärmen von Fond und Eiweiß werden die Trübstoffe gebunden. Wichtig ist auch, dass der Fond nicht mehr zu stark kocht, sobald die Trübstoffe gebunden sind. Ansonsten lösen sie sich und machen den Fond wieder trüb.

**Für die gehäuteten Tomaten:**

Cocktailtomaten am Stielansatz kreuzförmig einschneiden und in kochendem Wasser blanchieren, bis sich die Schale zu lösen beginnt.

Tomaten in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Etwas salzen.

**Für das Kamillen-Öl:**

Öl leicht erwärmen und die Teebeutel ca. 5 Minuten darin ziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

Orangen-Tagetes für die Garnitur nutzen.

Auberginen-Tatar mit einem Servierring in der Mitte der Schalen verteilen.

Die gehäuteten Tomaten und Orangentagetes-Blätter und Blüten darauf verteilen. Zum Schluss die heiße Consommé angießen und servieren.

Tobias Henrichs am 20. Juli 2022

# Baba Ghanoush mit Fladenbrot und Petersilien-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Baba Ghanoush:

2 mittelgroße Auberginen	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL Tahini	1 TL weißer Sesam	2 EL Olivenöl
1 Prise Rauchsatz	Salz	Pfeffer

### Für das Fladenbrot:

200 g Mehl	1 Knoblauchzehe	125 g Naturjoghurt
1 TL Backpulver	Mehl	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

### Für den Petersiliensalat:

2 große Rispent-Tomaten	1 Mini-Gurke	$\frac{1}{4}$ Granatapfel
1 Zitrone	2 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

2 TL weißen Sesam	1 EL Olivenöl
-------------------	---------------

## Für das Baba Ghanoush:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, längs halbieren und auf der Hautseite mehrfach mit einem Messer einstechen. Im vorgeheizten Backofen auf einem Backblech mit Papier so lange backen bis die Haut und die Schneideflächen braun sind. Knoblauch abziehen und grob hacken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch, Petersilie, Olivenöl und Tahini in einen Multizerkleinerer geben.

Auberginen aus dem Ofen holen und das weiche Fruchtfleisch von der Haut lösen. Zu den anderen Zutaten in den Mixer geben und alles miteinander mixen. Mit Rauchsatz, Salz und Pfeffer abschmecken und Sesam unterheben.

## Für das Fladenbrot:

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen. Danach Joghurt untermengen und zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig etwas zu klebrig sein, mehr Mehl hinzufügen. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel mit Olivenöl vermischen. Teig in 2 Teile teilen und mit Mehl auf einer Arbeitsfläche dünn ausrollen. Fladenbrote alle 2 cm etwas einschneiden und mit dem Olivenöl-Knoblauch Gemisch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad knusprig backen.

## Für den Petersiliensalat:

Gurke waschen und klein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Beides in eine Schüssel geben, ordentlich salzen und Wasser ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Granatapfel entkernen und die Kerne auffangen. Einen Teil der Petersilie und der Granatapfelkerne für die Garnitur zur Seite stellen. Wasser von Gurke und Tomaten abgießen und Petersilie und Granatapfelkerne untermischen. 3 EL Olivenöl über den Salat geben. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Garnitur:

Gericht mit Sesam bestreuen und mit Öl beträufeln.

Simon Skerlan am 12. Juli 2022

# Blumenkohl, Auberginen-Röllchen und Kartoffel-Würfel

## Für zwei Personen

### Für den Blumenkohl-Couscous:

½ Blumenkohl	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 Zitrone	5 g Ingwer	½ Bund Petersilie
3 EL Butter	1 TL Chiliflocken	1 EL Currypulver
Salz	Pfeffer	

### Für das Blumenkohl-Püree:

½ Blumenkohl	50 ml Sahne	50 g Butter
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Auberginen-Röllchen:

1 Aubergine	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
6 Kirschtomaten	100 g Feta	1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Kartoffelwürfel:

300 g festk. Kartoffeln	6 Kirschtomaten	1 Bund Rucola
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

## Für den Blumenkohl-Couscous:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen, putzen und mit einer Handreibe reiben.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch dazugeben.

Im Anschluss den Ingwer schälen, hineinreiben und Chiliflocken und Currypulver hinzufügen.

Nun den geriebenen Blumenkohl in die Pfanne dazugeben und alles miteinander vermengen.

Einen Spritzer Zitrone darüber geben und mit Salz würzen. Für ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten und etwas braun werden lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Zitronensaft erneut abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

## Für das Blumenkohl-Püree:

Sahne in einem Topf erwärmen. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen schneiden. Die Röschen in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Danach abgießen und den Blumenkohl stampfen. Währenddessen die warme Sahne hinzufügen.

Im Anschluss die klein geschnittene Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

## Für die Auberginen-Röllchen:

Aubergine waschen, trocknen und in etwa 2 cm dünne Scheiben schneiden. Scheiben mit etwas Salz bestreuen und auf Küchenpapier auslegen.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2-3 Minuten darin anschwitzen. Kirschtomaten halbieren, Rosmarin hacken und beides in die Pfanne dazugeben. Sobald die Kirschtomaten weich sind, die Masse in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Feta in die Masse bröckeln und alles gut vermischen.

Auberginenscheiben mit dem Küchenpapier abtropfen, mit Olivenöl einstreichen und in der Pfanne kurz braten.

Die gebratenen Auberginenscheiben auf die Arbeitsfläche geben, die Tomaten-Feta-Masse auf die Auberginenscheiben verteilen und aufrollen.

Die Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen.



**Für die Kartoffelwürfel:**

Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. In der Pfanne, in der die Auberginen gebraten worden sind, die Kartoffeln von allen Seiten anbraten. Rosmarin hinzufügen und die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen, trocknen und die Kirschtomaten halbieren. Beides in die Pfanne zu den Kartoffeln geben und kurz miterhitzen.

Neel Nissen am 14. September 2022

# Blumenkohl-Wings, Limetten-Minz-Dip, Coleslaw

## Für zwei Personen

### Für die Blumenkohl-Wings:

1 Blumenkohl	100 g Mehl	1 TL Knoblauchpulver
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Wings-Marinade:

2 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe	3 EL Sojasauce
2 EL weißer Sesam	2 EL Honig	1 EL Tomatenmark
1 EL Sriracha	2 EL Sesamöl	

### Für den Coleslaw:

½ Kopf Weißkohl	250 g Karotten	1 Zitrone
100 g Saure Sahne	2 EL Weißweinessig	1 EL Mayonnaise
Salz	Pfeffer	

### Für den Limetten-Minz-Dip:

200 g saure Sahne	1 Limette	½ Bund Minze
½ TL Dijon Senf	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

3 Zweige glatte Petersilie	1 TL weißer Sesam	
----------------------------	-------------------	--

### Für die Blumenkohl-Wings:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Blumenkohl waschen und einzelne Röschen abbrechen. In einer großen Schüssel Mehl, Knoblauchpulver, Salz und 200 ml Wasser zu einem Teig vermengen. Röschen in Schüssel geben und schauen das alle gut mit Teig bedeckt sind. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Wings danach wieder in eine Schüssel geben.

### Für die Wings-Marinade:

Eine kleine Pfanne mit dem Sesamöl erhitzen. Knoblauch abziehen, pressen und Ingwer schälen und fein hacken. Kurz anbraten.

Sesamsamen dazu geben, kurz anrösten und mit Sojasauce ablöschen.

Tomatenmark, Honig und Sriracha beifügen und alles unter Rühren aufkochen lassen bis sich eine homogene Masse bildet. Marinade über die Blumenkohl-Wings geben und gut vermengen. Auf einem Backblech verteilen und für 5-10 Minuten in den Ofen geben.

### Für den Coleslaw:

Weißkohl waschen und in feine Streifen reiben. Karotten waschen, schälen und in Stifte hobeln. In eine Schüssel geben, salzen und ziehen lassen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Saure Sahne, Weißweinessig und Mayonnaise vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ausgetretenes Wasser von Weißkohl und Karotten abgießen und Gemüse dann mit Dressing vermengen.

### Für den Limetten-Minz-Dip:

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken.

Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen.

Saure Sahne mit Minze, Limettensaft, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.

### Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gericht mit Petersilie und Sesam garnieren.

Simon Skerlan am 13. Juli 2022

# Churros, Früchte, Vanille-Creme, Kokos-Eis, Gewürzsud

## Für zwei Personen

### Für die Churros:

40 g Butter	120 g Mehl	3 Eier
Öl	Puderzucker	1 Prise Salz

### Für die exotischen Früchte:

1 Mango	1 Baby-Ananas	1 Kiwi
1 Banane	1 pinke Drachenfrucht	1 Pink Grapefruit
1 Granatapfel	½ frische Kokosnuss	4 Physalis
1 Passionsfrucht	1 Limette	½ Vanilleschote
½ EL Puderzucker		

### Für die Vanillecreme:

150 g Magerquark	30 g Puderzucker	1 Limette
½ Vanilleschote		

### Für das Kokos-Eis:

400 g cremige Kokosmilch	200 g Zucker
--------------------------	--------------

### Für den Ananas-Gewürzsud:

400 ml Ananassaft	1 Limette	1 Zimtstange
1 Sternanis	2 Nelken	2 Kaffir-Limettenblätter
1 Stange Zitronengras	2 Pfefferkörner	

### Für die Garnitur:

Blüten	Blutampfer	2 TL Kokosraspel
--------	------------	------------------

## Für die Churros:

Die Butter mit 150 ml Wasser und dem Salz in einem Topf aufkochen.

Mehl in einem Schwung dazugeben und solange am Topfboden abbrennen bis sich ein weißer Film am Topfboden gebildet hat. Teig in eine Rührmaschine geben und ein wenig abkühlen lassen. Dann nach und nach die Eier dazugeben und aufschlagen bis ein glatter Teig entstanden ist. In einen Spritzbeutel mit einer kleinen Tülle geben. Teig im 170 Grad heißen Fett ausbacken bis er goldbraun und knusprig ist.

Churros auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

## Für die exotischen Früchte:

Mango, Ananas, Kiwi, Banane und Drachenfrucht schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Ananas und Banane leicht abflämmen.

Danach alle Früchte mit einem 3 cm kleinen Ausstecher rund ausstechen und auf einem Teller beiseitestellen. Limette mit dem Mark der halben Vanilleschote und dem Puderzucker verrühren und die Früchte damit marinieren. Von der Grapefruit die Filets auslösen, vom Granatapfel die Kerne auslösen, das Kokosnussfleisch von der Schale befreien und in feine Scheiben hobeln. Physalis in Viertel schneiden und die Passionsfrucht halbieren und das Mark herauskratzen. Alles einzeln in Schälchen füllen und beiseitestellen.

## Für die Vanillecreme:

Quark zusammen mit dem Puderzucker, dem Saft und dem Abrieb einer Limette und dem Mark der Vanilleschote glattrühren und in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kaltstellen.

## Für das Kokos-Eis:

200 ml Wasser zusammen mit dem Zucker in einem Topf aufkochen lassen bis der Zucker sich komplett aufgelöst hat. Zucker-Wasser zur Kokosmilch geben und in der Eismaschine zu einem cremigen Eis gefrieren lassen.

## Für den Ananas-Gewürzsud:

Ananassaft aufkochen. Alle Gewürze, das Zitronengras und die Kaffir-Limettenblätter grob mörsern und mit zum Saft geben. Circa 10 Minuten lang kochen lassen. Danach mit dem Saft und dem Abrieb der Limette abschmecken. Durch ein sehr feines Sieb geben und bis zum Anrichten bei Seite stellen.

**Für die Garnitur:**

Die ausgestochenen Früchte in einem großen runden Anrichtering anrichten. Dazwischen 5 Tupfen der Vanillecreme spritzen. Die Grapefruit, den Granatapfel, die Physalis, die Kokosnuss-Scheiben und die Passionsfrucht zwischen die anderen Früchte und die Creme setzen.

Mit den Blüten und dem Blutampfer ausgarnieren. Daneben einen Teelöffel Kokosraspel geben und darauf eine große Nocke vom Kokos-Eis geben. Die Churros separat in einem kleinen Schälchen servieren, sodass man die Churros in die Hand nehmen und mit den restlichen Komponenten essen kann. Den warmen Ananas-Gewürzsud am Tisch angießen.

Dennis Straubmüller am 20. Dezember 2022

# Dinkelvollkorn-Couscous, Auberginen, Lauchzwiebeln

## Für zwei Personen

### Für die Auberginen:

2 Auberginen, à ca. 300 g      4 EL Olivenöl      4 TL Baharat  
Salz

### Für den Couscous:

125 g Dinkelvollkorn-Couscous    125 g Heidelbeeren      4 Frühlingszwiebeln  
1 kleine Salzzitrone, à 40 g    1 Zitrone                5 Zweige glatte Petersilie  
5 Zweige marokkanische Minze    2 EL Pinienkerne        2 EL kräftiger Honig  
1 EL Sojasauce                    1 EL Butter                2 TL Chakalaka-Gewürz  
1 TL Harissa                        1 TL Piment d'Espelette    2 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Olivenöl                      Salz

### Für den Joghurt:

1 kleine Gurke                      150 g Magermilchjoghurt    1 Zweig Minze  
Salz

### Für die Auberginen:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, putzen, längs vierteln und in 3 cm große Stücke schneiden. Mit Olivenöl mischen, mit Salz und Baharat würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen auf der zweiten Schiene von unten 20 Minuten rösten.

### Für den Couscous:

Couscous mit Salz und Chakalaka in einer Schüssel mischen und mit 125-150 ml kochendem Wasser überbrühen. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Petersilie und Minze von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Couscous mit der Gabel auflockern, Kräuter und Sonnenblumenöl und Butter untermischen. Zitrone halbieren und auspressen und Couscous mit Zitronensaft, Salz, Harissa und Chakalaka abschmecken.

Heidelbeeren waschen und verlesen. Frühlingszwiebeln putzen und das weiße und hellgrüne schräg in 1 cm breit Ringe schneiden. Salzzitrone in feine Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze anbraten und herausnehmen. Honig und Sojasauce in derselben Pfanne erhitzen. Salzzitrone, Frühlingszwiebeln, Heidelbeeren und Auberginen aus dem Ofen zugeben und schwenken.

Pinienkerne leicht in einer anderen Pfanne anrösten.

Couscous mit der Auberginen-Beeren-Mischung anrichten und mit Harissa und Pinienkernen bestreuen.

### Für den Joghurt:

Gurke schälen und längs halbieren. Gurkenhälften mit einem Teelöffel entkernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln, leicht salzen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Joghurt und etwas Salz in einer kleinen Schale glattrühren, die Gurke mit den Händen ausdrücken und untermischen.

Minze hacken und dazugeben. Abgedeckt beiseitestellen.

Cordula Pollok am 19. Oktober 2022

# Espuma, Püree, Thymian-Honig und Pumpernickel-Crunch

**Für zwei Personen**

**Für den gebratenen Kürbis:**

$\frac{1}{4}$  Butternusskürbis Olivenöl Salz, Pfeffer

**Für das Püree:**

$\frac{1}{4}$  Butternusskürbis 50 g Butter Zucker

Muskatnuss Salz Pfeffer

**Für den Espuma:**

$\frac{1}{4}$  Butternusskürbis  $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel 100 ml Champagner

100 ml Sahne 200 ml Milch Olivenöl

**Für die Creme:**

100 g Ziegenfrischkäse 1 Schuss Milch

**Für den Honig:**

50 g flüssiger Honig  $\frac{1}{2}$  Bund Thymian

**Für den Pumpernickel-Crunch:**

2 Scheiben Pumpernickel 50 g Kürbiskerne 1 Schuss Kürbiskernöl

Öl

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{4}$  Butternusskürbis 50 ml Kürbiskernöl Sonnenblumenöl

2 Farben Shishokresse

**Für den gebratenen Kürbis:**

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Aus dem Butternusskürbis ein rundes Steak ausschneiden und bei mittlerer Hitze mit Öl in der Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Püree:**

Kürbis schälen und in feine Stücke schneiden und für ca. 10 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Dann mit Butter, Zucker, Muskatnussabrieb, Salz und Pfeffer pürieren.

**Für den Espuma:**

Zwiebel abziehen und feinschneiden. Kürbis schälen und in feine Stücke schneiden und für ca. 10 Minuten in gesalzenem Wasser kochen.

Gekochte Kürbisstückchen mit fein geschnittener Zwiebel in der Pfanne in Öl kurz anbraten, mit dem Champagner ablöschen, kurz reduzieren und von der Hitze nehmen. Sahne und Milch einrühren und pürieren, anschließend durch ein Sieb passieren und mit 2 Patronen in der Espuma-Flasche aufschäumen.

**Für die Creme:**

Ziegenkäse mit einem Schuss Milch cremig rühren und in einen Spritzbeutel abfüllen.

**Für den Honig:**

Honig und frischen Thymian kurz bei 150 Grad im Ofen für 10 Minuten warm werden lassen.

**Für den Pumpernickel-Crunch:**

Pumpernickel und Kürbiskerne in kleine Stückchen hacken und in einer Pfanne mit Öl knusprig braten. Mit etwas Kürbiskernöl abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Kürbis mit einem Sparschäler in kleine Stückchen abschälen und in heißem Öl ausfrittieren. Kresse abzupfen und mit Kürbiskernöl als Garnitur verwenden.

Brian Kammerer am 21. September 2022

# Franzbrötchen- Auflauf, Lorbeer-Soße, Grünkohl-Kompott

## Für zwei Personen

<b>Für den Auflauf:</b>	2 Franzbrötchen	1 Ei
100 ml Sahne	1 TL Butter	
<b>Für die Lorbeersauce:</b>	8 Blätter frischer Lorbeer	125 ml Milch
125 ml Sahne	25 g Zucker	3 Eigelb
<b>Für das Kompott:</b>	1 Apfel	1 ½ Birnen
200 g Grünkohl	½ Zitrone	100 ml Weißwein
½ TL Stärke		
<b>Für den Crumble:</b>	½ Franzbrötchen	50 g Bauchspeck
1 EL Butter		
<b>Für die Garnitur:</b>	½ Franzbrötchen	1 Birne
½ Apfel	Grünkohlsaft, von oben	

**Für den Auflauf:** Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Franzbrötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei in einer Schüssel mit der Sahne verquirlen. Franzbrötchen durch die Eiersahne ziehen und in einen gebutterten Servierring eng schichten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und ca. 10 Minuten backen.

**Für die Lorbeersauce:** Lorbeer in feine Streifen hacken und mit Milch und Sahne vermischen. In ein luftdichtes Behältnis füllen und am besten für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen. Milch-Sahne-Mischung absieben und in einem Topf unter Rühren aufkochen. In einer Metallschüssel Ei und Zucker verrühren. Die heiße Milch-Sahne-Mischung unter Rühren hinzugeben und auf einem Wasserbad solange aufschlagen, bis die Sauce ca. 80 Grad erreicht hat. Anschließend sofort vom Herd nehmen, damit die Sauce nicht gerinnt.

**Für das Kompott:** Apfel und eine Birne schälen, entkernen und in ca ½ cm große Würfel schneiden. Die Hälfte in einen erhitzten Topf geben und unter Rühren etwas karamellisieren lassen. Weißwein mit Stärke verrühren und dazu geben. So lange kochen, bis ein zähflüssiges Kompott entsteht. Mit Zitronensaft und Zitronenschale säuerlich abschmecken.

Grünkohl in einem Entsafter zusammen mit einer halben Birne entsaften.

Die Hälfte des Safts und die restlichen Würfel unter das Kompott heben.

In einen mit einem Streifen Backpapier belegten Servierring füllen und im Kühlschrank erkalten lassen.

**Für den Crumble:** Speck in feine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne rösten. Franzbrötchen ebenfalls in Würfel schneiden und zusammen mit der Butter hinzugeben. Ebenfalls rösten, bis die Mischung knusprig ist.

**Für die Garnitur:** Franzbrötchen von der Mitte her in möglichst dünne Scheiben schneiden.

Im Backofen ca. 5 Minuten zusammen mit dem Auflauf goldbraun rösten.

Birne schälen und mit einem Kugelausstecher aus einer Hälfte Perlen ausstechen. Im Grünkohlsaft bis zum Anrichten marinieren.

Die andere Birnenhälfte sowie den Apfel mit dem Trüffelhobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Auflauf noch warm auf vorgewärmte Teller setzen. Das Kompott passend auf den Auflauf setzen. Die Birnen- und Apfel-Scheiben daraufsetzen.

Crunch, Birnenkugeln und Chip auf den Scheiben verteilen.

Die Sauce in einem separaten Kännchen anrichten und servieren.

Tobias Henrichs am 21. Dezember 2022

# Kartoffel-Nocken mit Marillen-Röster und Topfen-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffelnocken:

250 g mehligk. Kartoffeln	250 g säuerlicher Apfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Ei	1 EL Butter	50 g Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Vanilleessenz	1 TL Rum	50 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 Prise Salz	

### Für den Marillentröster:

250 g Marillen	1 säuerlicher Apfel	50 ml Weißwein
1 EL Rum	$\frac{1}{2}$ TL Vanilleessenz	50 g Zucker
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt		

### Für die Topfen-Creme:

125 g Speisetopfen, 20% Fett	125 g Naturjoghurt	30 g Puderzucker
1 Zitrone		

### Für die Garnitur:

Minzblätter	essbare Blüten
-------------	----------------

## Für die Kartoffelnocken:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wasser in einen kleinen Topf zum Kochen bringen. 150 g Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und ins kochende Wasser geben.

Einige Minuten kochen.

Restliche Kartoffeln sowie Äpfel schälen. Äpfel vom Kerngehäuse befreien. Kartoffeln und Äpfel grob reiben. Zitronensaft auspressen und über die Kartoffel-Apfel-Mischung geben, kurz durchmischen. Die kochenden Kartoffeln abseihen, kurz auskühlen lassen und zur Masse dazu pressen. Das Ei mit 40 g Zucker, Vanilleessenz, Rum und Salz vermischen und in die Kartoffel-Apfel-Masse geben. Anschließend das Mehl untermischen und kneten bis eine weiche Teigmasse entsteht.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer großen, ofenfesten Pfanne schmelzen. Aus der Teigmasse mit Hilfe eines Esslöffels Nocken formen und in die Pfanne geben. Von jeder Seite hellbraun anbraten.

Die restlichen 10 g Zucker mit Zimt mischen und über die Nocken geben.

Die Pfanne mit den Nocken in den Ofen geben und ca. 15-20 Minuten backen bis sie leicht knusprig werden.

## Für den Marillentröster:

Marillen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Marillen, Apfel, Weißwein, Rum, Vanilleessenz, Zucker und Zimt in eine Auflaufform geben und alles gut vermengen.

Offen im heißen Ofen 20-25 Minuten rösten. Sollte danach noch zu viel Flüssigkeit vorhanden sein, etwas abschöpfen oder noch länger einkochen lassen.

## Für die Topfen-Creme:

Topfen, Joghurt und Puderzucker in eine Schüssel geben und alles glatt rühren. Zitrone heiß abspülen und etwas Zitronenabrieb abreiben. Unter die Creme rühren. Creme bis zum Anrichten kalt stellen.

## Für die Garnitur:

Gericht mit Minze und essbaren Blüten garnieren.

Simon Skerlan am 23. August 2022



# Käse-Spätzle mit Schmelz-Zwiebeln und Schnittlauch

**Für zwei Personen**

**Für den Teig:**

3 Eier	250 g Mehl	100 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für die Zwiebeln:**

2 Metzgerzwiebeln	150 g Butter	Salz
Pfeffer		

**Fertigstellung:**

100 g Emmentaler	100 g Appenzeller	100 g Limburger
50 ml Sahne	Butter	Öl

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch

**Für den Teig:**

Die Eier, Mehl, Milch und lauwarmes Wasser nach Ermessen zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Gleichzeitig einen Topf mit heißem Wasser aufsetzen und leicht Salzen.

Mit Hilfe eines Spätzlehobels den Teig in das heiße Wasser einlaufen lassen. Kochen lassen bis die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen. Aus dem Wasser nehmen und mit kaltem Wasser abkühlen.

**Für die Zwiebeln:**

Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butter zu Schmelzzwiebeln anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Fertigstellung:**

Spätzle in einer Pfanne mit ein wenig Öl und Butter anbraten. Käse reiben und Stück für Stück einarbeiten. Sahne hinzufügen und zu einer schlotzigen Masse zusammen rühren.

**Für die Garnitur:**

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Käsespätzle auf Teller anrichten und mit Schmelzzwiebeln und Schnittlauch garniert servieren.

Brian Kammerer am 10. August 2022

# Kohlrabi, Oolong-Tee-Soße, Portwein-Reduktion, Sellerie

**Für zwei Personen**

**Für den Kohlrabi:**

1 großer Kohlrabi                      100 g Butter                      Salz, Pfeffer

**Für die Oolong-Sauce:**

100 g Gudbrandsdalen-Käse      1 Schalotte                      100 g kalte Butter  
100 ml Sahne                      1 EL Milky-Oolong-Tee      250 ml Hühnerfond  
100 ml Sherry                      10 g Speisestärke              Salz, Pfeffer

**Für die Portwein-Reduktion:**

100 ml Sauerkirschsaft              100 ml roter Portwein

**Für die Kirschen:**

50 g frische Süßkirschen              20 g getrock. Sauerkirschen      1 EL Ume su

**Für den Stangensellerie:**

50 g Stangensellerie mit Grün      ½ Zitrone                      1 Prise Zucker  
Salz

**Für die Garnitur:**

50 g Malcona-Mandeln              ½ TL ferment. Kampot-Pfeffer      1 Zweig Zitronenverbene

**Für den Kohlrabi:** Den Kohlrabi schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zusammen mit der Butter, Salz, Pfeffer und ein wenig Wasser in eine kleine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze langsam schmoren. Zwischendurch wenden.

Immer wieder etwas Wasser hinzugeben, wenn alle Flüssigkeit verdampft ist. Der Kohlrabi braucht ca. 8 Minuten.

**Für die Oolong-Sauce:** Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In etwas Butter karamellisieren lassen. Milky-Oolong-Tee mit 100 ml 85°C heißem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen. Abseihen und beiseitestellen. Käse in Würfel schneiden.

Schalotte mit dem Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Hühnerfond angießen und um die Hälfte einkochen. Sahne mit Stärke verrühren. Tee, Sahne mit Stärke und Käse hinzugeben. Bei milder Hitze köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Sauce in einen Standmixer geben und mixen. Restliche, kalte Butter nach und nach untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Portwein-Reduktion:** Saft und Portwein in einem Topf auf 50 ml reduzieren.

**Für die Kirschen:** Süßkirschen waschen, entsteinen und vierteln. Sauerkirschen grob hacken. Kirschen mit Ume su marinieren.

**Für den Stangensellerie:** Sellerie waschen, trockenwedeln und in dünne Scheiben schneiden.

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Sellerie mit Zitronenabrieb, Salz und Zucker marinieren. Grün des Selleries für die Garnitur beiseitelegen.

**Für die Garnitur:** Mandeln halbieren, Pfeffer grob hacken. Gericht mit Mandeln, Pfeffer und Zitronenverbene garnieren.

In einen vorgewärmten tiefen Teller den Kohlrabi setzen, die Kirschen und den Stangensellerie darauf verteilen und den grob gehackten Pfeffer darauf streuen. Mit Zitronenverbene, Stangensellerieblättern und Mandeln garnieren. Sauce auf die Mandeln geben, etwas von der Reduktion darüber träufeln und servieren.

Tobias Henrichs am 25. August 2022

# Maiskolben, Mais-Kurkuma-Creme, Knobli-Essig-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für die Maiskolben:

2 frische Maiskolben	2 EL Butter	1 EL Zucker
dänisches Rauch-Salz	2 EL Salz	

### Für die Maiscreme:

1 Schalotte	4 vorgegarte Maiskolben	$\frac{1}{2}$ cm Kurkumawurzel
1 gelbe Chilischote	150 ml Geflügelfond	150 ml Sahne
60 g Butter	Salz	

### Für die Knoblauch-Mayonnaise:

10 schwarze Knoblauchzehen	1 EL Lauchzwiebelöl	4 TL Sherry Essig
1 Eigelb	1 TL helle Misopaste	100 ml neutrales Öl
1 TL Aktivkohlepulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

### Für den Hibiskus-Mais-Crunch:

50 g frittierter Riesenmais	50 g Tortilla-Chips, gesalzen	1 EL gerösteter Reis
2 EL getrockneter Hibiskus	1 TL Meersalz	

### Für die Garnitur:

1 Zitrone	essbare Blüten	roter Sauerklee
-----------	----------------	-----------------

## Für die Maiskolben:

4 Liter Wasser in einem Topf aufkochen. 1 EL Butter, Zucker und Salz zugeben. Mais darin zugedeckt ca. 25-30 Minuten köcheln lassen.

Maiskolben in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, jeweils das untere Drittel der Scheibe abschneiden und für die Creme verwenden. In Butter und Rauchsatz goldbraun anbraten. Jeweils einen Holzspieß in diejenige Stelle stecken, an der vorher ein Stück abgeschnitten wurde.

## Für die Maiscreme:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Chili entkernen und kleinschneiden. Kurkuma feinreiben. Alles mit der Butter anschwitzen.

Maiskörner vom Kolben abschneiden, mit anschwitzen und salzen. Mit Fond und Sahne auffüllen und 10 Minuten bei leichter Flamme einreduzieren. 5 Minuten im Hochleistungsmixer sehr glatt mixen und in einen Spritzbeutel füllen.

## Für die Knoblauch-Mayonnaise:

Schwarzen Knoblauch, Essig, Lauchzwiebelöl, Miso und Eigelb in einem Rührbecher mit einem Pürierstab pürieren. Langsam das Öl hinzugeben und dabei weitermixen, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Um eine schwarze Farbe zu erzeugen, Aktivkohlepulver untermixen. Mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.

## Für den Hibiskus-Mais-Crunch:

Hibiskus, Riesenmais, Tortilla-Chips und gerösteten Reis grob hacken und alles mischen. Mit Salz abschmecken und in eine kleine Schale füllen.

## Für die Garnitur:

Von einer Zitrone längs das untere Drittel abschneiden. Auf einen Teller setzen. Die Maiscreme und die Knoblauch-Mayo abwechselnd auf die Mais-Lollis spritzen, sodass ein Streifenmuster entsteht. Die Lollis in die Zitrone stecken. Mit Sauerklee und Blüten verzieren. Zusammen mit der Schale mit Maiscrunch servieren. So kann jeder seinen Lolli kurz vor dem Essen in den Knusper tunken.

Tobias Henrichs am 20. Dezember 2022

# Melone mit Malghesino-Madeira-Soße, Meereskräuter-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Lack:

1 Knoblauchzehe	25 g Ingwer	½ rote Chilischote
1 Limette	2 EL Sojasauce	1 EL Yuzusaft
2 EL Waldhonig	50 ml Mirin	1 TL Pflanzenöl

### Für die gebratene Wassermelone:

400 g Wassermelone	1 EL Pflanzenöl
--------------------	-----------------

### Für die marinierte Melone:

100 g Wassermelone	½ TL Ume Su	Salz
--------------------	-------------	------

### Für die Malghesino-Sauce:

2 Schalotten	100 g Blauschimmelkäse	40 g Butter
250 ml Milch	Sahne	100 ml Madeira
250 ml Hühnerfond	1 EL helle Misopaste	Ahornsirup
30 g Mehl	Salz	Pfeffer

### Für den Meereskräuter-Salat:

100 g Meereskräuter	½ Zitrone	1 EL Pflanzenöl
Salz		

### Für das Maggikraut-Öl:

50 g Liebstöckel	50 g glatte Petersilie	150 ml Pflanzenöl
------------------	------------------------	-------------------

## Für den Lack:

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides klein schneiden.

Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Pfanne mit dem Pflanzenöl leicht dünsten und mit der Schale einer Limette sowie Sojasauce, Yuzusaft, Honig und Mirin aufkochen. Ca. 10 Minuten stehen lassen, abseihen und sirupartig einkochen.

## Für die gebratene Wassermelone:

Aus der Mitte der Wassermelone ca. 2 cm dicke Scheiben ausschneiden.

Die Schale großzügig abschneiden. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Wassermelonenscheiben mit etwas Öl einpinseln und von einer Seite grillen. Währenddessen den Lack auf die andere Seite pinseln.

Wassermelone wenden und auch die andere Seite einpinseln.

Wassermelone aus der Pfanne nehmen und sofort servieren.

## Für die marinierte Melone:

Aus dem Melonenfleisch mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen.

Kugeln mit Ume Su und Salz marinieren.

## Für die Malghesino-Sauce:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Butter in einem Topf hellbraun anrösten und mit dem Mehl bestäuben. Ca. eine Minute weiterrühren und mit dem Madeira ablöschen. Mit dem Schneebesen rühren, bis die Masse anzudicken beginnt. Nach und nach Fond, Miso und Milch hinzugeben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Den Käse in kleine Würfel schneiden und zur Sauce geben. Die Sauce in einem Standmixer fein pürieren, zurück in einen Topf geben, leicht erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Sollte der Geschmack des Blauschimmels zu intensiv sein, mit Sahne abmildern.

**Für den Meereskräuter-Salat:**

Meereskräuter abbrausen und trockenwedeln. Zitrone auspressen.

Kräuter mit Öl, einem Spritzer Zitronensaft und Salz kurz vor dem Servieren marinieren.

**Für das Maggikraut-Öl:**

Maggikraut und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Mit dem Öl fein mixen, dann durch ein Passiertuch abseihen. In eine Spritzflasche füllen.

Die Melone in die Mitte eines vorgewärmten tiefen Tellers setzen, den Salat und die marinierten Melonen darauf verteilen und die heiße Sauce angießen. Mit einigen Spritzern Maggikraut-Öl garnieren und servieren.

Tobias Henrichs am 24. August 2022

# Möhren-Saft, Miso, Jasmin-Blüten, Banane, Avocado-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Möhren-Miso-Reduktion:

600 ml purer Möhrensaft                      1 EL helle Misopaste                      1 EL Butter  
1 EL getrock. Jasminblüten                      Salz

### Für die Banane:

1 eher unreife Banane                      1 Limette                      Salz

### Für die Avocadocreme:

1 Avocado                       $\frac{1}{2}$  Limette                       $\frac{1}{2}$  TL Salz  
Pfeffer

### Für die Kräuterbonbons:

3 Kräuterbonbons                      Meersalz-Flocken

### Für die Garnitur 2:

Kräutern und Kressen

### Für das Mango-Dressing:

1 reife Mango                       $\frac{1}{4}$  gelbe Chilischote                       $\frac{1}{2}$  Zitrone, Saft  
20 ml Yuzu-Saft                      100 ml neutrales Pflanzenöl                      1 gehäufte TL Salz

### Für die Kohlrabi-Nudeln:

2 möglichst große Kohlrabi                      Mango-Dressing, von oben

### Für den Wacholder-Crunch:

100 g Panko-Brösel                      100 g Macadamianüsse                      30 g Butter  
1 EL Macadamiaöl                       $\frac{1}{2}$  TL Wacholderbeeren                      Salz

### Für die Garnitur 3:

10 Zweige Zitronen-Tagetes                      gelbe Blüten

## Für die Möhren-Miso-Reduktion:

500 ml Möhrensaft in einem hohen Topf auf mittlerer Flamme aufkochen.

Jasminblüten in eine Tasse geben und mit etwas heißem Möhrensaft begießen. 8 Minuten ziehen lassen, dann absieben und für später aufbewahren. Flüssigkeit im Topf auf 150 ml einkochen lassen. Mit Misopaste, Jasminblütenauszug, Butter und Salz abschmecken. Ggf. mit dem restlichen frischen Möhrensaft verdünnen. In einen vorgewärmten kleinen Becher füllen. Die Reduktion ist sehr intensiv, weshalb eine kleine Portion reicht.

## Für die Banane:

Limette auspressen und mit 50 ml Wasser und  $\frac{1}{2}$  TL Salz mischen.

Banane schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in der Limettenlösung ca. 10 Minuten marinieren.

## Für die Avocadocreme:

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch entfernen.

Zusammen mit Saft und Schale einer halben Limette, Salz und Pfeffer zu einer Creme pürieren und in einen Spritzbeutel füllen. Die Creme sollte etwas zu sauer und zu salzig sein.

## Für die Kräuterbonbons:

Kräuterbonbons in einen Gefrierbeutel geben und mit einem flachen Fleischhammer in kleine Splitter zerschlagen. Aus der Tüte entnehmen und etwa mit der gleichen Menge Meersalz mischen. (Die Mischung zieht schnell Wasser. Am besten in einem trockenen Schraubglas aufbewahren).

## Für die Garnitur 2:

Bananenstücke mit einem Küchentuch abtrocknen. Etwa einen daumengroßen Punkt Avocadocreme auf einen kleinen Teller spritzen und ein Bananenstück daraufsetzen. Auf die Banane

ebenfalls Avocadocreame spritzen, bis die Oberfläche bedeckt ist. Eine bunte Auswahl an Kräutern und Kressen in die Avocadocreame stecken. Etwas von der Bonbon-Salzmischung auf die Kräuter streuen. Sofort servieren, da sich sonst die Bonbons und das Salz mit Wasser vollziehen.

**Für das Mango-Dressing:**

Fruchtfleisch von der Mango schneiden. Chili entkernen. Mango und Chili mit den anderen Zutaten in einem Hochleistungsmixer so lange pürieren, bis eine glatte Emulsion entstanden ist. Je nach Süße der Mango mit Salz abschmecken. Das Dressing sollte etwas überwürzt sein. Bis zum Servieren kaltstellen.

**Für die Kohlrabi-Nudeln:**

Kohlrabi schälen und halbieren. Mit einem Hobel jeweils etwa 1 cm sehr dünne Scheiben abhobeln. Den Rest knabbern oder anderweitig verkochen. Die Scheiben übereinanderlegen und die Seiten so beschneiden, dass ein möglichst großes Rechteck entsteht.

Optional: Die Scheiben mit Mango-Dressing einstreichen und anschließend wieder zusammensetzen.

**Für den Wacholder-Crunch:**

Pankobrösel mit Butter und Öl in einer Pfanne goldbraun rösten. In der Zwischenzeit Macadamia grob hacken und kurz mitrösten. Wacholder mit einem Messer flachdrücken und grob hacken. Zusammen mit Salz unter die Brösel mischen.

**Für die Garnitur 3:**

Das Kohlrabi-Mille-feuille in eine S-Form drücken und so auf einen Teller stellen, dass die Scheiben senkrecht stehen. Mit etwas Dressing nappieren. Kurz vor dem Servieren den Crunch darauf verteilen. Mit Zitronentagetes und gelben Blüten dekorieren.

Alle drei Grüße aus der Küche auf Teller bzw. im Becher anrichten und servieren.

Tobias Henrichs am 19. Dezember 2022

# Muskatkürbis-Ravioli mit Parmesan-Soße, Kürbiskern-Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Teig der Ravioli:

100 g Semola, Hartweizengrieß	100 g Weizenmehl	2 Eier
1 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Füllung der Ravioli:

400 g Muskatkürbis	1 Schalotte	200 ml Gemüsefond
1 Ei	50 g Parmesan	1 altbackenes Brötchen
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Zitronen-Butter:

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

### Für die Sauce:

100 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	Salz

### Für das Kürbiskernpesto:

1 Knoblauchzehe	50 g Kürbiskerne	50 ml Kürbiskernöl
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz	Pfeffer	

## Für den Teig der Ravioli:

Alle Zutaten für den Nudelteig miteinander verkneten und in Klarsichtfolie 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

## Für die Füllung der Ravioli:

Schalotte abziehen. Muskatkürbis und die Schalotte in Würfel schneiden und in dem Fond weichkochen. Den weichgekochten Kürbis abgießen und fein pürieren. Kürbismasse in eine Schüssel geben und mit dem Eigelb und dem geriebenen Parmesan verrühren. Wenn die Masse nicht fest genug ist, ein wenig altbackenes Brötchen hineinreiben. Schließlich mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Ravioli: Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Eine Nudelbahn auf der Arbeitsfläche auslegen und je 1 TL Kürbisfüllung mit etwas Abstand darauf geben. Zwischenräume unter Umständen mit verquirltem Eiweiß bestreichen und eine weitere Nudelbahn darüberlegen. Um die Füllung herum fest andrücken und mit einem Ausstecher die Ravioli ausstechen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, gut salzen, die Kürbisravioli hineingeben und ca. 4-5 Minuten ziehen lassen.

## Für die Zitronen-Butter:

Butter in einer Pfanne zerlassen, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer dazugeben. Die fertigen Ravioli aus dem Topf direkt in die Pfanne geben.

## Für die Sauce:

Parmesan reiben. Weißwein, Fond und die Hälfte der Sahne erhitzen.

Parmesan, Zitronensaft und Salz dazugeben. Gut verrühren und unter Zugabe der restlichen Sahne mit einem Pürierstab aufschäumen.

## Für das Kürbiskernpesto:

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen. Schließlich sämtliche Zutaten zu einem Pesto mixen. Einige der Kerne für die Garnitur übrigbehalten.

Neel Nissen am 21. September 2022



# Portobello, Tomaten-Salsa, Petersilien-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die panierten Pilze:

4 Portobello-Pilze à 120 g	2 Eier	3 EL Milch
100 g Semmelbrösel	100 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
rosenscharfes Paprikapulver	Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Paradeiser-Paprika-Salsa:

500 g Fleischtomaten	1 rote Paprikaschote	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

### Für die Petersilienkartoffeln:

200 g kleine Drillinge	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 EL Butter
Salz		

### Für den Pecorino-Kräuter-Chip:

60 g Pecorino	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano
$\frac{1}{2}$ TL getrock. Thymian	Pfeffer	

**Für die panierten Pilze:** Die Fritteuse einschalten und das Öl auf 170 Grad erhitzen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Stiele der Pilze herausschneiden. Pilze auf der Unterseite leicht salzen und pfeffern. Eier, Milch und Knoblauchpulver verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf jeweils einen Teller geben. Mehl mit Paprikapulver würzen. Pilze zuerst im Mehl wenden, nacheinander durch das Ei ziehen und in den Bröseln wälzen. Erneut durch Ei und Brösel ziehen und die Panierung leicht andrücken. Anschließend in die Fritteuse geben und goldbraun herausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Paradeiser-Paprika-Salsa:** Tomaten halbieren und das Fruchtfleisch mit einer Reibe abreiben.

Paprika schälen, Strunk entfernen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden.

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein hacken. Olivenöl in einen Topf geben und Schalotte und Knoblauch darin etwas anbraten. Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Jetzt das Tomatenfleisch dazugeben.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zur Salsa geben.

Solange köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.

Kräuterzweige herausnehmen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Petersilienkartoffeln:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Drillinge waschen, halbieren und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen.

In einem Topf die Butter schmelzen. Drillinge mit der Petersilie in den Topf geben, etwas durchschwenken und salzen.

**Für den Pecorino-Kräuter-Chip:** Käse reiben. Fenchelsamen im Mörser fein zermahlen. Käse mit den Fenchelsamen, Pfeffer, Oregano und Thymian mischen. Die Käse-Kräutermischung auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech in Form bringen. Im Ofen für etwa 5-10 Minuten backen und knusprig gold werden lassen.

Simon Skerlan am 24. August 2022

# Quark-Soufflé mit marinierten Aprikosen und Vanille-Eis

## Für zwei Personen

### Für das Soufflé:

100 g Schmand	100 g Magerquark	2 Eier
1 Zitrone, davon Abrieb	40 g Zucker	1 EL Speisestärke
Butter und Zucker		

### Für die marinierten Aprikosen:

4 Aprikosen	40 ml Aprikosenschnaps	200 ml Aprikosensaft
2 Zweige Thymian	1 Vanilleschote	1 Sternanis
1 TL Currypulver	1 EL Zucker	

### Für das Vanilleeis:

6 Eier	375 ml Sahne	125 ml Milch
1-2 Vanilleschoten	105 g brauner Rohrzucker	

### Für die Dekoration:

essbare Blüten	Blutampfer
----------------	------------

Für das Soufflé Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier trennen und das Eiweiß in einer Schüssel bis zum Aufschlagen kaltstellen.

Eigelbe mit Schmand und Magerquark glattrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb zur Creme hinzufügen.

Die Eiweiße separat steif schlagen und den Zucker langsam einrieseln lassen bis er sich aufgelöst hat. Zum Schluss die Speisestärke unter das Eiweiß rühren.

Die Förmchen mit Butter und Zucker ausreiben. Beide Massen vorsichtig miteinander vermengen und in die Förmchen füllen. Förmchen in eine Auflaufform mit Wasser stellen und im vorgeheizten Ofen 18-20 Minuten backen.

### Für die marinierten Aprikosen:

Aprikosen halbieren und den Kern entfernen. Zucker und ca. 20 ml Wasser in einen Topf geben und karamellisieren. Mit dem Schnaps und dem Saft ablöschen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Mark der Vanilleschote, Thymian und die restlichen Gewürze mit in den Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die halbierten Aprikosen hinzufügen und leicht mitköcheln lassen bis sich die Schale löst. Den Topf beiseitestellen und die Schale komplett entfernen.

### Für das Vanilleeis:

Eier trennen und die Eigelbe in einer Schüssel auffangen. Vanilleschoten der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Milch und Sahne zusammen mit Vanillemark aufkochen. Danach die Flüssigkeit zu den Eigelben geben und schnell verrühren. Die Masse wieder zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze zur Rose abziehen. Danach sofort in die Eismaschine geben und zu einem cremigen Eis gefrieren.

### Für die Dekoration:

Gericht mit Blüten und Blutampfer dekorieren.

Dennis Straubmüller am 04. Juli 2022

# Quarkteig-Wrap mit Burger-Füllung und Joghurt-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Quarkteig-Wrap:**

250 g Quark                      3 Eier                      100 g Cheddar

**Für die Füllung:**

180 g vegetar. Soja-Hack      1 Tomate                      ½ Eisbergsalat

4 süß-saure Essiggurken      1 Knoblauchzehe          100 g Cheddar

375 ml Gemüsefond          Chili, nach Belieben      Pflanzenöl

Salz                                  Pfeffer

**Für die Sauce:**

6 EL Naturjoghurt              3 EL Senf                      6 EL Tomatenketchup

1 EL Tomatenmark

**Für den Quarkteig-Wrap:**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Cheddar reiben. Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Quark und geriebenem Cheddar vermengen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und ca. 20 Minuten backen.

**Für die Füllung:**

Fond in einem Topf erhitzen. Soja-Hack mit Gemüsefond übergießen und zwei Minuten quellen lassen. Danach abgießen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Soja Hack mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, und Chili würzen.

Tomate waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.

Essiggurken abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Cheddar reiben.

**Für die Sauce:**

Joghurt mit Senf, Tomatenmark und Tomatenketchup vermischen.

Teig aus dem Backofen holen und abkühlen lassen. Vorsichtig vom Blech ziehen und in zwei gleichgroße Vierecke schneiden. Mit Sauce bestreichen und mit Tomaten, Essiggurken und Salat belegen. Soja-Hack darauf geben und geriebenen Cheddar. Nochmals Sauce darüber geben und Teig aufrollen. Rolle in der Mitte durchschneiden.

Eva Engelke am 03. August 2022

## Ragout aus Kartoffeln, Chicorée, Grapefruit, Guanciale

**Für zwei Personen**

<b>Für den Guanciale:</b>	150 g Guanciale	
<b>Für das Ragout:</b>	300 g festk. Kartoffeln	4 Schalotten
30 g + 2 EL Butter	300 ml Hühnerfond	80 ml Sherry
1 TL helle Misopaste	Ahornsirup	Salz, Pfeffer
<b>Für den Chicorée:</b>	2 Mini-Chicorée	$\frac{1}{2}$ Zitrone
100 g Butter	2 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer
<b>Für die Grapefruit:</b>	1 Grapefruit	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
<b>Für die Kartoffelschalen:</b>	Schalen von 300 g Kartoffeln	300 ml Pflanzenöl
<b>Für die Garnitur:</b>	1 TL Kapern	1 Zweig Liebstöckel

**Für den knusprigen Guanciale:** Den Guanciale in ca.  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenpapier belegten Teller abtropfen lassen. Das Fett in der Pfanne belassen und für das Kartoffelragout aufgestellt lassen.

**Für das Ragout:** Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalen beiseitelegen. Kartoffelwürfel in der Pfanne mit dem Guanciale-Fett bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Etwas Butter hinzugeben.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nun die Schalottenwürfel in der Pfanne karamellisieren lassen. Mit Sherry ablöschen und fast vollständig verkochen lassen. Etwa die Hälfte des Fonds, die Misopaste und den Großteil der Kartoffeln hinzugeben und langsam köcheln lassen. Bei Bedarf Fond hinzugeben. Das Ragout soll eine sämige Konsistenz haben und die Kartoffeln sollen noch nicht komplett zerfallen. Die restlichen Kartoffelwürfel und 2 EL Butter unterrühren und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Chicorée:** Chicorée waschen und trockenwedeln. Jeweils halbieren. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Chicorée mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen und solange rösten, bis er unten Farbe bekommt. Butter, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzugeben und von der Herdplatte ziehen, sobald sich die Butter komplett aufgelöst hat und braun zu werden beginnt. 2-3 Minuten weitergaren lassen. Zum Schluss noch einige Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb darüber geben.

**Für die Grapefruit:** Grapefruit heiß abspülen. Schale der Grapefruit in eine Schüssel reiben, dann die Grapefruit filetieren und den Rest Saft auspressen. Filets und Saft mit dem Zucker in die Schale mit der Grapefruitschale geben und sanft vermengen. Beiseitestellen.

**Für die frittierten Kartoffelschalen:** Das Öl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Kartoffelschalen (s.o.) im heißen Öl goldbraun frittieren. Auf einem mit Küchenpapier belegten Teller abtropfen lassen und sofort salzen.

**Für die Garnitur:** Liebstöckel abbrausen und trockenwedeln. Kapern grob hacken, einige kleine Liebstöckelblättchen abzupfen.

Kartoffelragout auf vorgewärmte Schalen verteilen und Chicorée-Hälften mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen. Grapefruit, Kapern und Guanciale auf dem Chicorée verteilen. Zum Schluss die frittierten Kartoffelschalen und die Liebstöckelblätter über das Gericht streuen und servieren.

Tobias Henrichs am 23. August 2022

# Ravioli mit Pilz-Haselnuss-Ricotta-Füllung, Salbeibutter

## Für zwei Personen

### Für die Ravioli:

120 g Mehl, Type 405    80 g Semola    2 Eier  
Salz

### Für die Füllung:

200 g Champignons    200 g Waldpilze    100 g getrock. Waldpilze  
4 Knoblauchzehen    2 Schalotten    100 g Haselnüsse  
100 g Pecorino    100 g Ricotta    4 EL Weißwein  
200 ml Waldpilzfond    2 frische Lorbeerblätter    6 Zweige Thymian  
6 Zeige Rosmarin    8 Stängel Petersilie    4 EL Olivenöl  
Salz    Pfeffer

### Für die Butter:

80 g gesalzene Butter    1 Bund Salbei    1 Knoblauchzehe

**Zur Fertigstellung:** 15 g Pecorino

**Für die Ravioli:** Einen Teller in den Backofen bei 70 Grad Ober-/Unterhitze geben. Einen Topf mit Wasser und Salz erhitzen.

Mehl und Semola in eine Schale geben und eine Mulde in der Mitte bilden. Eier und Salz in die Mulde geben und langsam mit dem Mehl vermengen. Sobald die Feuchtigkeit aufgesogen ist, den Teig mit der Hand glatt kneten. Teig in Frischhaltefolie im Kühlschrank ruhen lassen.

**Für die Füllung:** Schalotten abziehen, schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Pilze putzen, hacken und zu den Schalotten geben. Zwei Pilze für die Garnitur zur Seite legen. Mit Salz abschmecken. Getrocknete Waldpilze in einem Multizerkleinerer zerkleinern und hinzugeben. Knoblauch abziehen und hacken. Ebenfalls hinzugeben. Lorbeerblatt, Thymian und Rosmarin in ein Kochsäckchen geben und ebenfalls hinzugeben. Alles mit Weißwein ablöschen. Pilzfond hinzugeben und einkochen lassen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Wenn die Pilzmasse eingekocht ist, die Masse in einem Mixer zu einer Creme verarbeiten und in Eiswasser abkühlen lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Pecorino reiben. Haselnüsse kleinhacken und mit der Petersilie, Pecorino und Ricotta zu der abgekühlten Pilzmasse geben.

Übrigen Pilze in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und salzen.

**Für die Butter:** Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur auslassen. Knoblauch abziehen und hacken. Salbei abrausen, trockenwedeln und hacken.

Beides hinzugeben und Butter langsam braun werden lassen.

**Zur Fertigstellung:** Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen und in zwei gleichgroße Hälften teilen. Beide Hälften mit der Nudelmaschine zu einer dünnen Teigplatte ausrollen. Füllung auf eine Hälfte verteilen. Zweite Hälfte aufsetzen, glattdrücken und mit einem Pastaschneider Raviolis ausschneiden.

Pecorino hobeln. Ravioli in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen. Fertige Raviolis in der Pfanne zu der braunen Butter geben und durchschwenken.

Ravioli auf einem Teller mit der Salbeibutter übergießen und mit den angebratenen Pilzscheiben und Pecorino garnieren und servieren.

Paul Schroth am 27. Juli 2022

# Spitzkohl, Miso, Shiitake, Ei auf Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für den Kohl:

1 Kopf Spitzkohl	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer	1 Limette	25 g helle Misopaste
8 ml Sojasauce	15 ml Reisessig	1 TL Srirachasauce
30 ml Sesamöl	15-20 g brauner Zucker	1 EL schwarzer Sesam
1 EL heller Sesam		

### Für die Pilze:

200 g frische Shiitake	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 Zweig Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf mit Wasabi:

400 g mehligk. Kartoffeln	1 EL Crème-fraîche	Wasabipaste, Salz
---------------------------	--------------------	-------------------

### Für die Knusper-Eier:

200 ml Brandweinessig	2 Eier, Größe L	1 rohes Ei
3 EL Mehl	3 EL Pankobrösel	Pflanzenöl

### Für die Garnitur:

2 Limequats	Shisokresse
-------------	-------------

## Für den Kohl:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl halbieren und in Viertel schneiden. Strunk unbedingt dran lassen. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und zur Seite stellen. Ingwer und Knoblauch fein hacken oder reiben und in eine Schüssel geben. Limettensaft, Misopaste, Reisessig, Sojasauce, Srirachasauce, Zucker und Sesamöl dazugeben und gut verrühren.

Spitzkohlstücke auf einem Backblech auslegen und mit der Marinade von beiden Seiten bestreichen. Backblech in den Ofen geben und 25-30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Garzeit nochmal den Kohl mit der Marinade bestreichen, die auf das Backblech gelaufen ist.

Spitzkohl auf einem Teller mit Sesam und Frühlingszwiebeln anrichten.

## Für die Pilze:

Shiitake säubern, Stiele entfernen. Pilzköpfe in Scheiben schneiden oder kleine Köpfe ganz lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze mit der Knoblauchzehe und dem Thymian ungefähr 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie klein hacken und zu den Pilzen geben.

## Für den Kartoffelstampf mit Wasabi:

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser 15-20 Minuten kochen. Kartoffelwasser abgießen. Crème fraîche zu den Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz abschmecken und zum Schluss etwas Wasabipaste unterrühren.

## Für die Knusper-Eier:

Einen Liter Wasser mit Essig in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, mindestens die Hälfte der Hitze reduzieren. Nicht mehr kochen! Eier aufschlagen und einzeln in eine Tasse geben. Einen Strudel im Wasserbad erzeugen. Tasse mit Ei dann ganz langsam absenken und das Ei ins Wasser gleiten lassen und 3-4 Minuten im Wasser lassen.

Mit einer Schöpfkelle die Eier aus dem Wasser holen und sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Fritteuse mit Pflanzenöl füllen (die Eier sollen darin schwimmen können) und auf 190 Grad erhitzen.

Das rohe Ei auf einem Teller verquirlen. Einen zweiten Teller mit Mehl und einen dritten Teller mit Pankobröseln bereitstellen. Die abgekühlten Eier in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in Pankobröseln wenden. Die panierten Eier anderthalb Minuten im 190 Grad heißen Fett ausbacken und sofort anrichten.

**Für die Garnitur:**

Limequats abwaschen, in Scheiben schneiden und dann als Garnitur auf den Teller geben.

Cordula Pollok am 08. November 2022

## Ziegenfrischkäse mit frischen Erbsen, Erbsenschoten-Öl

**Für zwei Personen****Für die Erbsen:**

500 g frische Erbsen in der Schote    1 Schalotte            Öl

**Für den Ziegenfrischkäse:**

2 L Ziegenmilch                            1 Zitrone            4 EL Naturjoghurt  
dänisches Rauchsatz

**Für das Öl:**

Erbsenschoten, von oben            200 ml Pflanzenöl

**Für die Garnitur:**

Kresse

**Für die Erbsen:**

Die Erbsen aus der Schote drücken und Schoten aufbewahren. Erbsen kurz in gesalzenem Wasser kochen. Schalotte abziehen, kleinhacken und in Öl anbraten. Erbsen dazugeben.

**Für den Ziegenfrischkäse:**

Ziegenmilch in einem Topf auf ca. 100 Grad erhitzen und ständig rühren, damit die Milch nicht anbrennt. Zitronensaft und Joghurt dazugeben. Den Schaum abnehmen und die Milch durch ein Passiertuch und Sieb in eine Schüssel drücken. Den Käse, der oben im Tuch bleibt, herausnehmen und am besten 4 Stunden in den Kühlschrank geben. Vor dem Servieren in einen Spritzbeutel füllen.

**Für das Öl:**

Erbsenschoten mit Öl in einen Standmixer geben und mixen. Durch ein Sieb in eine Spritzflasche füllen.

**Für die Garnitur:**

Kresse abzupfen.

Ziegenfrischkäse auf einen Teller spritzen, Erbsen darauf verteilen und mit Kresse und Rauchsatz garnieren. Erbsenschoten-Öl Drumherum tröpfeln und servieren.

Neel Nissen am 22. September 2022





# Vorspeisen

# Crostini mit Hähnchen, Sriracha-Aioli und Mango-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Gemüse:

1 Karotte 1 Rettich Essig, Zucker, Salz

### Für das Fleisch:

200 g Hähnchen-Oberschenkel 1 Limette 3 EL Fischsauce  
Rapsöl Zucker Salz, Pfeffer

### Für die Aioli:

1 Ei 1 Knoblauchzehe 4 EL Sriracha-Sauce  
2 TL Weißweinessig 200-300 ml Rapsöl Salz

### Für die Crostini:

1 rustikales Baguette 1 TL Hoisin-Sauce 20 g Butter

### Für den Salat:

1 Mango 1 Gurke 1 Karotte  
2 Schalotten 1 rote Zwiebel  $\frac{3}{4}$  Bund Koriander  
50 g geröstete Erdnüsse

### Für das Dressing:

1 Limette 2 EL Reisesig 2 EL Sojasauce  
2 EL Fischsauce 2 EL Rapsöl 1 Prise Cayennepfeffer  
Zucker Salz

### Zur Fertigstellung:

1 Gurke  $\frac{1}{2}$  Bund Koriander Chilifäden

### Für das Gemüse:

Die Karotte und Rettich waschen und mit einer Mandoline in Julienne schneiden. Mit Salz und Zucker bestreuen und 1 Minute massieren.

Gemüse unter fließendem Wasser waschen und anschließend in eine Lake aus warmem Wasser, Essig und Zucker geben.

### Für das Fleisch:

Hähnchen-Fleisch waschen und trockentupfen. Limette halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel eine Marinade aus Fischsauce, Limettensaft, Rapsöl, Zucker, Salz und reichlich Pfeffer herstellen und das Hähnchen-Fleisch darin einlegen.

### Für die Aioli:

2 Eier schlagen. Knoblauchzehe abziehen und mit den Eiern, der Sriracha-Sauce und Weißweinessig in einer Mulinette mixen. Öl langsam hineintröpfeln lassen.

### Für die Crostini:

Zwei längliche Stücke vom Baguette schneiden. Butter und Hoisin-Sauce vermengen, Brot damit bestreichen und in einer Pfanne auf mittlerer Hitze von beiden Seiten kross braten.

### Für den Salat:

Schalotten abziehen, in kleine Ringe schneiden und bei mittlerer Hitze fritieren. Mango schälen. Gurke und Karotte waschen und mit der Mandoline in Julienne schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Erdnüsse hacken. Das Gemüse und Obst mit dem fertigen Dressing vermischen und mit Erdnüssen und Koriander garnieren.

### Für das Dressing:

Limette halbieren und den Saft auspressen. Zusammen mit Reisesig, Sojasauce, Fischsauce, Rapsöl, Cayennepfeffer, Zucker und Salz vermengen. Kurz ziehen lassen.

### Zur Fertigstellung:

Lila essbare Blüte, zum Garnieren Eingelegtes Huhn auf höchster Hitze in einer Grillpfanne

grillen.

Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Fleisch in Scheiben schneiden, das eingelegte Gemüse abtropfen lassen, Brot mit der Aioli bestreichen, Gurkenscheiben darauf legen, darauf das Fleisch platzieren, das eingelegte Gemüse drübergerben und mit Koriander, Chilifäden und einer Blüte garnieren.

Paul Schroth am 26. Juli 2022

## Karotten-Ingwer-Suppe, Krabben, Pfannkuchen

### Für zwei Personen

#### Für die Karotten-Ingwer-Suppe:

250 g Karotten	120 g gepulte Nordseekrabben	2 Schalotten
50 g Ingwer	100 ml Sahne	2 EL Butter
50 ml Weißwein	150 ml Gemüsefond	50 ml Orangensaft
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 TL Zucker	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

#### Für den Wirsing-Pfannkuchen:

125 g Wirsingkohl	70 g durchw. Speck	120 g Nordseekrabben
2 Eier	100 ml Milch	100 g Crème-fraîche
100 ml helles Bier	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	200 g Mehl
2 EL neutrales Öl	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

#### Für die Karotten-Ingwer-Suppe:

Die Karotten, Schalotten und den Ingwer schälen und klein schneiden.

Schalotten in reichlich Butter anschwitzen. Nach 1 Minute die Karotten und den Ingwer dazugeben und mit Zucker leicht karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen, den Fond hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Sobald das Gemüse weichgekocht ist, mit dem Pürierstab gut mixen und danach durch ein Sieb streichen. Orangensaft dazugeben und verrühren.

Krabben waschen und trocknen. Die Suppe in Schälchen anrichten, einen Schluck Sahne darauf geben und die Krabben hinzufügen.

Petersilie hacken und darüber streuen.

#### Für den Wirsing-Speck-Pfannkuchen:

Eier, Bier, Milch und Mehl zu einem geschmeidigen Teig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Speck fein würfeln, in einer Pfanne auslassen und unter Teig rühren. Den Wirsingkohl klein schneiden, blanchieren und ebenfalls in den Teig rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig mit einer Kelle in der Pfanne verteilen und goldgelb von beiden Seiten backen. Die Pfannkuchen sollen einen Durchmesser von 6-8 cm haben. Mit Crème fraîche zum Schluss bestreichen. Krabben waschen, trocknen und darauf geben. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

Neel Nissen am 13. September 2022

# Romana-Salat mit Yuzu-Dressing, Wassermelone, Pistazien

## Für zwei Personen

### Für das Yuzu-Dressing:

½ Zitrone	1 ½ TL Yuzu-Marmelade	1 TL Dijon-Senf
50 ml Öl	½ TL Salz	

### Für den gebratenen Salat:

1 Romanasalatherz	20 g Butter	Salz
-------------------	-------------	------

### Für die Wassermelone:

500 g Wassermelone	1 TL, 5 ml schw. Johannisbeersaft	5 Blätter Shisokresse
Salz		

### Für die Melonenschale:

15 g innere Schale der Melone	1 TL Holunderblütensirup	2 TL Balsamico Bianco
½ TL Salz		

### Für den Pistazien-Crunch:

70 g ganze, ungesch. Pistazien	20 g Butter	20 g Panko
1 EL geröstetes Pistazienöl	Salz	

### Für die Garnitur:

Kapuzinerkresse	Zitronenverbene
-----------------	-----------------

### Für das Yuzu-Dressing:

Die Zitrone auspressen. Yuzu-Marmelade fein hacken. Mit Senf, Saft von ½ Zitrone und Salz verrühren. Nach und nach das Öl hineinrühren, bis sich eine Emulsion gebildet hat.

### Für den gebratenen Salat:

Pfanne auf mittlerer Hitze vorheizen. Salat waschen, trockentupfen und halbieren. Salat mit der Schnittfläche nach unten ohne Fett in die Pfanne geben. Nach 2 Minuten die Butter hinzugeben und salzen. Eine weitere Minute braten, bis die Butter leicht bräunlich geworden ist.

### Für die Wassermelone:

Aus dem Melonenfleisch mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen.

Kugeln mit 1 TL Johannisbeersaft und Salz marinieren.

Restliche Melone mit 5 ml Johannisbeersaft und Shisokresse in einen Mixer geben und fein pürieren. Abseihen und als Drink servieren.

### Für die Melonenschale:

Melonenschale (nur das Weiße!) in sehr dünne Streifen schneiden und mit Holunderblütensirup, Balsamico Bianco und Salz marinieren.

Durchziehen lassen.

### Für den Pistazien-Crunch:

Panko mit Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten.

Pistazien grob hacken und dazugeben. Kurz weiterrösten. Am Schluss das Pistazienöl dazugeben und mit Salz abschmecken.

### Für die Garnitur:

Kapuzinerkresse und Zitronenverbene als Garnitur verwenden.

Salat mit der Schnittseite nach oben auf einen Teller setzen. 1-2 EL Dressing darauf verteilen. Mit 2 EL Crunch bedecken und die Melonenkugeln darauf verteilen. Mit der Melonenschale, Kapuzinerkresse und Zitronenverbene dekorieren.

Tobias Henrichs am 19. Juli 2022

# Thunfisch-Tatar mit Avocado, Mango, Asia-Mayonnaise

## Für zwei Personen

### Für die Mayonnaise:

1 Ei	20 ml weißen Balsamicoessig	1 Prise Senfpulver
150 ml Sojaöl	1 Prise Zucker	1 Prise Salz

### Für das Tatar:

200 g Thunfischfilet	10 ml Sojasauce	10 ml Teriyakisauce
10 ml Hoisinsauce	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	Salz, Pfeffer

### Für den Sud:

100 ml Sojasauce	100 ml Teriyakisauce	5 ml weißer Balsamicoessig
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

Kresse

### Für die Mayonnaise:

Die Eier trennen und Eigelbe mit Essig, Salz, Zucker und Senfpulver in ein hohes Gefäß geben und Öl hineinlaufen lassen und mit einem Pürierstab zu einer Mayo hochziehen.

### Für das Tatar:

Thunfisch in Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Thunfisch mit Salz, Pfeffer, Koriander, Sojasauce, Teriyakisauce und Hoisinsauce marinieren.

### Für den Sud:

Sojasauce, Teriyakisauce und 50 ml Wasser mit Zucker und Balsamicoessig einmal kurz aufkochen lassen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse garnieren.

Tatar auf Teller anrichten, Mango und Avocado abwechselnd darauf anrichten und mit Brotchips und Kresse dekoriert servieren.

Brian Kammerer am 09. August 2022

## Tiradito vom Saibling, Pfifferlinge, Salat, Chips

### Für zwei Personen

#### Für den Fisch:

1 Saiblingsfilet à ca.250 g     $\frac{1}{2}$  TL Meersalz

#### Für die Vinaigrette:

1 Schalotte	1 EL grober französ. Senf	1-2 EL Himbeerbalsamessig
1 TL Honig	3-4 Zweige Estragon	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für die Pfifferlinge:

80 g kleine Pfifferlinge	1 TL Olivenöl	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	

#### Für die Süßkartoffelchips:

1 kleine Süßkartoffel	Pflanzenöl	Salz
-----------------------	------------	------

#### Für die Garnitur:

80 g frische Himbeeren	1 sehr kleiner Friséesalat	2 Estragonzweige
1 Limette		

### Für den Fisch:

Das Saiblingsfilet von vorhandenen Gräten befreien und schräg in dünne Scheiben schneiden. Fisch in eine flache Schale legen, kühl stellen.

Etwas vom Fisch für Leche de Tigre verwenden.

### Für die Vinaigrette:

Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl, Senf, Essig, 1 EL Wasser und Estragon in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

### Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen, in einer Pfanne mit Öl und Butter scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Süßkartoffelchips:

Süßkartoffel schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden.

Öl in der Fritteuse auf 150 Grad erhitzen und die Chips knusprig ausbacken. Mit Salz würzen.

### Für die Garnitur:

Frisée putzen und in mundgerechte Stücken teilen. Himbeeren verlesen.

Estragonblätter klein schneiden. Limettenschale reiben.

### Für die Fertigstellung:

Den geschnittenen Saibling und Leche de Tigre aus dem Kühlschrank nehmen. Fisch salzen und 1 min einziehen lassen. Leche de Tigre auf dem Fisch verteilen und 5-7 min im Kühlschrank marinieren. Leche de Tigre durch ein Sieb abgießen und in ein kleines Trinkglas füllen.

Fisch auf Teller anrichten. Estragon darüber geben und etwas Limettenabrieb. Pfifferlinge, Himbeeren und Friséesalat darum geben, Estragon darüber zupfen und alles mit der Vinaigrette beträufeln.

Süßkartoffelchips dazu reichen und die Leche de Tigre als Shot daneben stellen.

Cordula Pollok am 18. Oktober 2022

# Wassermelonen-Gurken-Salat, Baguette, Zitronen-Butter

## Für zwei Personen

### Für das Baguette:

300 g Mehl                                    ½ Würfel frische Hefe                    1 TL Zucker  
1 TL Olivenöl                                1 EL Salz

### Für den Salat:

½ kernarme Wassermelone    ½ Schlangengurke                    1 Zitrone  
4 Zweige Minze                            ½ TL Chiliflocken                    1 TL rote Pfefferbeeren  
2 TL Zucker                                30 ml weißen Balsamico            50 ml Olivenöl  
Salz    Pfeffer

### Für die Feta-Creme:

100 g Feta                                    100 ml Milch                            1 Prise Cayennepfeffer  
Salz    Pfeffer

### Für die Zitronenbutter:

1 Zitrone                                    150 g sehr weiche Butter

### Für das Baguette:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Hefe, 150 ml lauwarmes Wasser und Zucker vermengen und kurz beiseitestellen. Mehl mit Salz mischen und Hefegemisch unterkneten. Für die Geschmeidigkeit des Teigs Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Zu einem Baguette ausrollen und für 15-20 Minuten warm, unter einem Tuch gehen lassen. Für 10 Minuten im Ofen backen.

### Für den Wassermelonen-Gurken Salat:

Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben/Streifen hobeln. Das Fruchtfleisch der Wassermelone herausschneiden und in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Melone und Gurke in einer Schüssel vermengen und mit Zitronensaft, Balsamico, Zucker, Olivenöl, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen und klein schneiden. Rosa Pfefferbeeren andrücken und mit Minze zur Garnitur über den Salat geben.

### Für die Feta-Creme:

Feta in eine Schüssel zerbröseln und mit Milch zu einer groben Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit mittlerer Tülle geben.

### Für die Zitronenbutter:

Zitrone waschen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen.

Weiche Butter mit Zitronensaft und abrieb vermengen und dann zu einer Rolle formen. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank kaltstellen.

Eva Engelke am 02. August 2022





**Wild**

# Hirsch-Medaillons in Honig-Wild-Soße mit Pilzen, Spätzle

**Für zwei Personen**

**Für die Hirschmedaillons:**

400 g Hirschmedaillons      2 EL Butterschmalz      Salz, Pfeffer

**Für die Honig-Sauce:**

2 Schalotten                      2 EL kalte Butter      150 ml Wildfond

2 EL Rotwein                      2 EL Weißweinessig      2 EL Waldhonig

5 Pfefferkörner                      Salz                      Pfeffer

**Für die Pfifferlinge:**

200 g Pfifferlinge                      Öl                      Salz, Pfeffer

**Für die Spätzle:**

2 Eier                      150 g Mehl                       $\frac{1}{2}$  TL Salz

**Für die Hirschmedaillons:**

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Medaillons etwa eine Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Raumtemperatur bekommen. Medaillons salzen, pfeffern und im Butterschmalz beidseitig ca. 1-2 Minuten scharf anbraten.

Die Pfanne vom Herd nehmen, einen Deckel auflegen und im warmen Backofen etwas durchziehen lassen.

**Für die Honig-Sauce:**

Schalotten abziehen und klein schneiden. Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Schalotten, Rotwein, Essig und grob zerstoßene Pfefferkörner in eine Pfanne geben, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren und alles etwas ausdrücken. Den Sud zurück in die Pfanne geben und um die Hälfte reduzieren lassen.

Dann Wildfond zufügen und das Ganze nochmals um die Hälfte einkochen lassen. Den Honig begeben, kurz aufkochen, die Hitze stark reduzieren und die kalte Butter stückchenweise unter die Sauce rühren.

Sie darf nun nicht mehr kochen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Pfifferlinge:**

Pfifferlinge putzen und längs nach halbieren. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Pfifferlinge darin gleichmäßig braten. Herd ausschalten und die Pfifferlinge etwas pfeffern und salzen.

**Für die Spätzle:**

Einen Topf mit kochendem Salzwasser aufstellen.

Eier, 60 ml Wasser und Salz mit einem Kochlöffel verrühren, nach und nach das Mehl einarbeiten. Von Hand schlagen, bis der Teig schön glatt ist. Er muss fest, aber leicht fließend sein. Bei Bedarf noch etwas mehr Mehl hinzufügen.

Dann den Spätzleteig mit Hilfe eines Spätzlehubels oder mit einem Spätzlebrett und Messer in kochendes Wasser schaben. Nach ca. 2-4 Minuten, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schöpfkelle herausnehmen.

Simon Skerlan am 25. August 2022

# Hirsch-Rücken, Frühlingsrolle, Rotkohl-Salat, Sellerie

## Für zwei Personen

### Für den Hirschrücken:

500 g Hirschrücken	200 ml Ketjap Manis	100 ml dunkle Sojasauce
30 ml Reisessig	Öl	50 g Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Szechuan-Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	1 Sternanis
$\frac{1}{2}$ TL Five Spice Gewürz	Meersalz-Flocken	

### Für die Frühlingsrolle:

8 Blätter Frühlingsrollenteig	300 g Hirschrücken	120 g Schweinebauch
50 g Rotkohl	50 g Sellerie	50 g Karotten
50 g Shiitakepilze	20 g Ingwer	1 EL gehackte Erdnüsse
1 EL gehackte Chilischote	1 EL Ketjap Manis	20 ml dunkle Sojasauce
2 Zweige Koriander	2 Eier	Öl
Piment d'espelette	Salz	Pfeffer

### Für den Rotkohlsalat:

300 g Rotkohl	$\frac{1}{2}$ rosa Grapefruit	$\frac{1}{2}$ Limette
20 g Ingwer	50 ml dunkle Sojasauce	1 EL Ketjap Manis
2 EL Srirachasauce	2 EL Preiselbeermarmelade	Piment d'espelette
Salz	Pfeffer	

### Für den Sellerie:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	200 ml Sahne	150 ml Gemüsefond
100 g Butter	2 EL Misopaste	1 Zitrone
Piment d'espelette	Salz	Pfeffer

### Für die Rotkohl-Jus:

1 Kopf Rotkohl	300 ml Wildfond	20 ml dunkle Sojasauce
1 EL Preiselbeermarmelade	50 g kalte Butter	1 Limette
1 Stange Zitronengras	2 Kaffir-Limettenblätter	1 Stange Zimt
2 Sternanis	Piment d'espelette	Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

Thai-Basilikum	Koriander	Blutampfer
Blüten		

## Für den Hirschrücken:

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Ketjap Manis, Sojasauce, Reisessig, Zucker, Szechuan-Pfeffer, Zimt, Five Spice Gewürz, Sternanis und 400 ml Wasser miteinander verrühren.

In einem Topf sirupartig einkochen. Hirschrücken in Öl scharf anbraten und im Ofen zu Ende garen. Fleisch rundherum mit dem Lack einpinseln und ruhen lassen. Hirschrücken tranchieren und zum Schluss noch eine Prise Meersalz auf die Schnittfläche geben.

## Für die Frühlingsrolle:

Ingwer reiben. Hirschrücken und Schweinebauch durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs lassen. Danach Rotkohl, Sellerie, Karotten und Shiitakepilze in feine Streifen schneiden. Gemüse zusammen mit dem Fleisch, Ingwer, Erdnüssen, Chili, Ketjap Manis, Sojasauce, Korianderstielen und einem Ei vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Piment d'espelette abschmecken. Ein Teigblatt auf die Arbeitsfläche legen und circa 1 Esslöffel der Fleischmasse in die Mitte setzen. Alle Ecken einschlagen und mit Ei einpinseln. Stramm einrollen, sodass die Frühlingsrolle dicht verschlossen ist. In der Fritteuse bei 170 Grad für circa 2 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken.

**Für den Rotkohlsalat:**

Ingwer reiben. Rotkohl in sehr feine Streifen hobeln. Zusammen mit dem Saft und dem Abrieb der Grapefruit und Limette, Sojasauce, Ketjap Manis, Srirachasauce, Preiselbeermarmelade und Ingwer durchkneten, sodass der Rotkohl ein wenig zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'espelette abschmecken.

**Für den Sellerie:**

Die Hälfte des Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zusammen mit der Sahne und dem Gemüsefond in einen Topf geben und weichkochen. Wenn er weich ist mit der Hälfte der Flüssigkeit und der Butter zu einem sehr feinen Püree mixen und mit Salz, Pfeffer und Piment despelette abschmecken. Die andere Hälfte des Sellerie mit der Schale in fingerdicke Spalten schneiden und in reichlich gesalzenem Wasser bissfest garen. Danach herausnehmen und mit einem Küchentuch abtupfen, sodass die Flüssigkeit weg ist. Mit ein wenig Misopaste einpinseln. Danach in einer sehr heißen Grillpfanne grillen, sodass der Sellerie ein Grillmuster bekommt. Alternativ mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Leicht würzen mit Salz, Pfeffer, Piment d'espelette und ein wenig Zitronenabrieb.

**Für die Rotkohl-Jus:**

Speisestärke, angerührt mit Wasser Rotkohl vom Strunk befreien und danach entsaften. Zusammen mit dem Wildfond und dem Zimt und Sternanis, dem Zitronengras und den Limettenblättern auf die Hälfte einkochen. Danach die Preiselbeermarmelade dazugeben und ganz leicht mit Stärke abbinden.

Zum Schluss die kalte Butter dazugeben und unter Rühren unter die Sauce montieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Piment d'espelette, Limette und Sojasauce abschmecken. Durch ein Sieb geben und bis zum Servieren warm stellen.

**Für die Garnitur:**

Den Rotkohlsalat in einen Anrichtering geben und auf Teller platzieren.

Daneben eine Tranche des Hirschrückens setzen. Zwei Nocken des Pürees und zwei Selleriespalten dazwischen platzieren.

Je eine Frühlingsrolle auf das Fleisch und auf den Rotkohlsalat setzen.

Den reduzierten Rotkohlsaft rund um das Gericht verteilen. Mit Basilikum, Koriander, Blutampfer und den Blüten ausgarnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Straubmüller am 22. Dezember 2022

# Reh-Rücken im Tramezzini-Mantel, Spitzkohl, Rosenkohl

## Für zwei Personen

### Für den Rehrücken:

1 ausgel., Rehrücken à 300 g	200 g kaltes Hähnchenbrustfilet	2 Scheiben Tramezzini
200 g kalte Sahne	30 g Crushed Ice	1 EL Cognac
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Ingwerjus:

500 g Rehknochen	1 Karotte	½ Knollensellerie
1 Stange Lauch	1 weiße Zwiebel	100 g Ingwer
4 EL Tomatenmark	1 EL Ahornsirup	250 ml Portwein
250 ml Rotwein	600 ml Wildfond	2 EL neutrales Öl
50 g kalte Butter	4 Nelken	8 Wachholderbeeren
4 Lorbeerblätter	2 Sternanis	Salz, Pfeffer

### Für den Spitzkohl:

½ Spitzkohl	2 EL Butter	2 EL Sojasauce
1 EL Reiswein	2 Zweige Koriander	Salz

### Für das Rosenkohl-Wasabi-Püree:

200 g frischer Rosenkohl	20 g TK-Erbсен	400 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	1 TL Wasabi-Paste	1 Limette
3 EL Butter	1 EL Piment d'espelette	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

Shisokresse	Affila-Kresse
-------------	---------------

## Für den Rehrücken:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrust kleinschneiden und mit Sahne, Cognac, Crushed Ice, Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einer streichbaren Masse mixen.

Sofort kühlen.

Rehrücken ggf. auf die Größe der Tramezzini zuschneiden, sodass das Tramezzini den Rehrücken umhüllt. Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in Butterschmalz anbraten. Währenddessen das Tramezzini mit der Farce einstreichen und darin den Rehrücken einrollen.

Die fertigen Rollen in derselben Pfanne anbraten, bis sie goldbraun sind.

Rehrücken im vorgeheizten Backofen fertigbaren, aus dem Backofen nehmen und etwas ruhen lassen, aufschneiden und anrichten. Der Rehrücken sollte eine Kerntemperatur von etwa 55-56 Grad haben.

## Für die Ingwerjus:

Gemüse waschen bzw. schälen und alles in grobe Stücke schneiden. Öl in einen großen Topf geben und erhitzen lassen. Knochen und Gemüse hinzugeben und scharf anbraten, so dass sich Röstaromen bilden.

Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten lassen. Mit Port- und Rotwein ablöschen und kräftig einreduzieren. Nelken, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Sternanis und Ahornsirup hinzufügen. Die Menge wieder etwas einreduzieren lassen. Mit Wildfond aufgießen und weiter reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die fertige Jus passieren. Nach Bedarf noch ein paar Scheiben Ingwer in die Jus geben und ziehen lassen. Vor dem Servieren die Ingwer-Scheiben wieder herausnehmen und die kalte Butter einrühren.

**Für den Spitzkohl:**

Spitzkohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Für einige Sekunden im Salzwasser blanchieren, dann in eine Pfanne mit Butter geben.

Spitzkohl mit Reiswein und Sojasauce abschmecken und zum Schluss etwas fein gehackten Koriander dazugeben.

**Für das Rosenkohl-Wasabi-Püree:**

Rosenkohlköpfe putzen und einige Blätter abzupfen. Diese zur Seite legen. Die geputzten Rosenkohlköpfe im Gemüsefond weich garen, dabei für die letzten Minuten die Erbsen mit dazugeben. Rosenkohl und Erbsen mit der Sahne, der Butter, der Wasabi-Paste, dem Saft einer halben Limette, etwas Piment d'espelette sowie Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb streichen und in einen Spritzbeutel füllen. Schließlich auch die Rosenkohlblätter kurz in dem Gemüsefond blanchieren.

**Für die Garnitur:**

Rehrücken mit der Jus mittig im Ring anrichten. Den Spitzkohl darum als Nest anrichten und das Püree mithilfe des Spritzbeutels auf die Teller bringen. Mit den Rosenkohlblättern und etwas Kresse ausgarnieren und servieren.

Neel Nissen am 22. Dezember 2022

# Reh-Rücken, Spitzkohl, Salat, Mole, Schwarzkohl

## Für zwei Personen

### Für den Rehrücken:

1 ausgel. Rehrücken à 500 g    Butterschmalz    Salz, Pfeffer

### Für die Mole:

1 L Hafermilch-Barista    2 EL Haselnuss-Mus    2 EL schwarzes Kakaopulver  
2 EL Shiro-Miso-Würzpaste     $\frac{1}{2}$  rote Chilischote    schwarze Lebensmittelfarbe  
1 Prise Piment d'espelette    1 Prise gemahlene Chili    Salz

### Für den Schwarzkohl:

1 Schwarzkohl    Butter    Salz

### Für den Spitzkohl:

$\frac{1}{2}$  kleiner Spitzkohl    50 g Butter    Salz

### Für den Spitzkohlsalat:

$\frac{1}{2}$  Spitzkohl     $\frac{1}{2}$  feste Birne    1 Limette  
 $\frac{1}{2}$  grüne frische Chilischote     $\frac{1}{4}$  frische Jalapeno     $\frac{1}{2}$  Bund Koriander  
 $\frac{1}{2}$  Bund Blattpetersilie    1 EL Speiseöl    Salz

### Für die Garnitur:

mexikanische Blüten

### Für den Rehrücken:

Den Backofen auf 90 Grad Heißluft vorheizen.

Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne mit Butterschmalz aufsetzen. Reh im heißen Butterschmalz scharf anbraten. Im Backofen auf eine Kerntemperatur von 50 Grad ziehen lassen. Vor dem Anschneiden etwas ruhen lassen.

### Für die Mole:

Chili halbieren und entkernen. Hafermilch mit dem Chili in einer großen, beschichteten Pfanne dickflüssig einkochen lassen. Danach absieben. In einen hohen Topf geben und mit Haselnussmus, Kakaopulver, Miso und schwarzer Lebensmittelfarbe mit einem Pürierstab mixen. ggf. noch mehr Haselnussmus hinzugeben. Mit Piment d'espelette, Ancho-Chili und Salz abschmecken.

### Für den Schwarzkohl:

Schwarzkohl vom Strunk befreien und in einer Pfanne rösten. Wenn der Schwarzkohl beginnt dunkle Stellen zu bekommen, die Butter hinzugeben und bei schwacher Hitze weiterbraten, bis der Schwarzkohl knusprig ist.

Salzen und Warmhalten.

### Für den gebratenen Spitzkohl:

Spitzkohl waschen und trockentupfen. Große äußere Blätter entfernen.

Spitzkohl je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer sehr heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sich schwarze Stellen bilden. Hitze deutlich herunterschalten und Butter dazugeben. Salzen. Spitzkohl für 5 Minuten immer wieder wenden.

### Für den Spitzkohlsalat:

Spitzkohl ohne den Strunk in feine Streifen schneiden. Chili und Jalapeno halbieren und entkernen. Fein würfeln. Kräuter waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Schale einer Limette und Saft von  $\frac{1}{2}$  Limette mit allen Zutaten außer der Birne mischen. Mit der Hand etwas kneten. Birne schälen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden.

Unter den Salat heben.

### Für die Garnitur:

Ca. 5 Esslöffel von der Mole auf vorgewärmte Teller verteilen. Rehrücken halbieren und auf von

der Sauce frei gebliebene Stellen setzen. Ein kleines Häufchen Spitzkohlsalat und den gebratenen Spitzkohl auf den Teller setzen. Den gebratenen Schwarzkohl an den Rehrücken lehnen und servieren.

Tobias Henrichs am 22. Dezember 2022



# Wurst-Schinken

# Ingwer-Blutwurst, Kartoffel-Stampf, Zwiebel, Apfelscheibe

## Für zwei Personen

### Für den Kartoffelstampf:

1 große mehligk. Kartoffel	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL ganze Koriandersamen
$\frac{1}{2}$ TL heller Sesam	1 TL Crème-fraîche	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für die Blutwurst:

80 g ungeräucherte Blutwurst	1 cm frischer Ingwer	1 Zweig Thymian
1 TL Butterschmalz	Mehl	1 Msp. Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

### Für die Kalbsfond-Reduktion:

200 ml Kalbsfond	5 ml dunkler Balsamico	10 ml roter Portwein
1 TL kalte Butter	Salz	Pfeffer

### Für das Zwiebel-Relish:

1 kleine weiße Zwiebel	1 EL Butter	20 ml heller Portwein
heller Balsamicoessig	1 EL brauner Zucker	Salz
Pfeffer		

### Für die Apfelscheibe:

1 roter Apfel	1 Zitrone	1 EL Butter
1 TL brauner Zucker		

### Für die Garnele:

2 mittelgroße Garnelen	1 EL neutrales Pflanzenöl	gemörserte Gewürzmischung
1 Limette	Salz	Pfeffer

### Für die Korallen-Chips:

10 g Weizenmehl	60 ml Sonnenblumenöl	1 Msp. Kurkuma
1 Prise Salz		

### Für die Garnitur:

Schnittlauch	2 mittelgroße weiße Zwiebeln	20 ml Gemüsefond
1 EL neutrales Pflanzenöl	1 Prise Zucker	

### Für den Kartoffelstampf:

Die Kartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden, in einem Topf mit Salz zum Kochen bringen und 15-20 Minuten kochen lassen.

Koriander und Sesam in einer Pfanne anrösten und anschließend im Mörser fein zerstoßen. Die gekochten Kartoffeln abgießen, grob zerstampfen mit einem Kartoffelstampfer, Butter, Muskat und Crème fraîche dazugeben und mit der gemörserten Gewürzmischung nach Geschmack würzen. Eventuell noch Salz und Pfeffer aus der Mühle dazugeben.

### Für die Blutwurst:

Ingwer reiben. Blutwurst von der Pelle befreien, in grobe Stücke schneiden und mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Thymian dazugeben und die Blutwurst langsam erhitzen und anbräunen, mit Ingwer abschmecken, sowie mit Salz, Pfeffer und etwas Piment d'Espelette.

### Für die Kalbsfond-Reduktion:

Kalbsfond erhitzen und langsam reduzieren, etwa auf die Hälfte.

Balsamico und Portwein dazugeben und weiter einkochen lassen, bis die Reduktion eine schöne sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss mit kalter Butter montieren.

### Für das Zwiebel-Relish:

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Eine Pfanne mit der Butter erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, den braunen Zucker darüber geben, gut umrühren und karamellisieren lassen. Mit hellem Portwein ablöschen und einreduzieren bis Flüssigkeit verdampft ist. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Balsamico.

**Für die Apfelscheibe:**

Von dem Apfel eine schöne 1cm dicke Scheibe abschneiden mit Schale.

Kerngehäuse ausstechen. Butter in der Pfanne erwärmen und die Apfelscheibe leicht bräunen, Zucker dazugeben, karamellisieren lassen.

Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Scheibe aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.

**Für die Garnele:**

Garnelen trocken tupfen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen bei kleiner Hitze anbraten bis sie gar ist. Salzen und Pfeffern und zum Schluss etwas von der Gewürzmischung darüber geben.

Die gebratenen Garnelen auf einer Limettenscheibe anrichten und Limettenabrieb darüber geben.

**Für die Korallen-Chips:**

50 ml kaltes Wasser mit allen weiteren Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab pürieren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Stufe ohne Fett erhitzen.

Etwas vom Teig in die Pfanne gießen und gut ausbacken lassen.

Korallenchip mit Hilfe eines Pfannenwenders oder Palette vorsichtig aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen und auskühlen lassen. Mit etwas Salz bestreuen.

Die Pfanne gut mit Küchenpapier auswischen und erst dann erneut Teig hineingeben.

**Für die Garnitur:**

Schnittlauch in feine Ringe schneiden und als Garnitur auf dem Teller verwenden. Zwiebeln abziehen, senkrecht halbieren und die Zwiebelschichten voneinander lösen. Die kleineren Schichten zur Mitte hin werden für die Schiffchen gebraucht. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln auf der Schnittseite anbraten. Zucker dazugeben, kurz karamellisieren und mit etwas Gemüsefond ablöschen und ganz kurz einreduzieren. Die Zwiebel soll noch Biss haben und ihre Form behalten.

Das Gericht geschichtet als Türmchen auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch und Zwiebel-Schiffchen garnieren und servieren.

Cordula Pollok am 19. Dezember 2022

# Kürbis-Knödel mit Salbeibutter und kernigem Topping

## Für zwei Personen

### Für die Knödel:

4 Laugenbrezen vom Vortag	400 g Hokkaido-Kürbis	150 ml Milch
2 Eier	Muskatnuss	1 Msp. Zimt
1 Msp. Chilipulver	Salz	Pfeffer

### Für die Salbeibutter:

200 g Würfel-Speck	150 g Butter	20 Salbeiblätter
--------------------	--------------	------------------

### Für das Topping:

1 EL Kürbiskerne	1 EL Sonnenblumenkerne	1 EL Pinienkerne
1 EL Butter	1 TL Zucker	1 Prise Salz

### Für die Garnitur:

1 Stück Parmesan

### Für die Knödel:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis halbieren und entkernen. In kleine Stücke schneiden.

Einen Teil in den vorgeheizten Ofen geben. Rest in kochendes Wasser geben und weichkochen. Milch erwärmen und mit den klein geschnittenen Brezen und den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und einweichen lassen.

Den weichgekochten Kürbis mit dazu geben und alles vermengen.

Kürbis aus dem Ofen zum Schluss dazugeben, dieser darf noch ein bisschen fester sein. Ist die Masse zu weich etwas Mehl hinzugeben.

Knödel in kochendes Wasser geben und gut durchgaren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Salbeibutter:

Butter und Salbeiblätter in eine Pfanne geben.

Gewürfelten Speck hinzugeben und alles zusammen langsam erwärmen.

Kurz bevor die Knödel fertig sind die Butter stark erhitzen. Knödel hinzugeben und durchschwenken.

### Für das Topping:

Kerne mit Butter, Zucker und Salz kurz in der Pfanne erwärmen. Und fix auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen.

### Für die Garnitur:

Parmesan reiben und am Ende über dem Gericht verteilen.

Eva Engelke am 21. September 2022

# Kürbiskern-Mais-Tortillas mit Chorizo, Zucchini, Salsa

## Für zwei Personen

### Für die Tortillas:

400 g Maismehl                      100 g Kürbiskernmehl

### Für die Zucchini:

1 gelbe Zucchini                      1 Limette                      250 ml Ananassaft  
100 ml Gemüsefond                      Öl                      1 TL gemahl. Kreuzkümmel  
Salz                      Pfeffer

### Für die Salsa roja:

1 mittelgroße Tomate                      5 getrock. Guajillo Chili                      1 getr. Chipotle Morita Chili  
1 Knoblauchzehe                      1 EL Apfelessig                      1 TL Oregano  
1 TL Kreuzkümmel                      1 EL Zucker                      1 Prise Salz

### Für die Salsa verde:

1 Chayote-Kürbis                      3 frische Tomatillos                      1 frische grüne Serrano Chili  
 $\frac{1}{2}$  weiße Zwiebel                      1 Knoblauchzehe                      1 Limette  
1 TL Honig                      50 Blätter Koriander                      Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

300 g Chorizo                      1 rote Zwiebel                      1 Limette  
4 Zweige Koriander                      1 TL Kürbiskerne

## Für die Tortillas:

Die Mehlsorten und Wasser im Verhältnis 3/2 vermischen, kneten und für 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig zu Golfballgroßen Kugeln formen, mit Tortilla Presse pressen und in einer schweren Eisenpfanne bei hoher Hitze braten. Gelegentlich die Tortillas in der Pfanne wenden. Fertige Tortilla zum Nachdampfen in ein Handtuch geben.

## Für die Zucchini:

Zucchini in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit Ananassaft, Limettensaft und Fond auffüllen und weichkochen.

## Für die Salsa roja:

Tomate im Ofen grillen und anschließend die Haut entfernen. Die getrockneten Chilis entkernen und in heißer Pfanne ohne Öl anrösten und dann mit heißem Wasser vollständig bedeckt rehydrieren. Knoblauch in heißer Pfanne mit Schale ohne Öl grillen bis er weich geworden ist. Die Gewürze kurz in heißer Pfanne angrillen. Alle Zutaten in einen Mixer zu einer cremigen Salsa verarbeiten.

## Für die Salsa verde:

Chayote-Kürbis in Würfel schneiden, mit Olivenöl und Salz marinieren und im vorgeheizten Ofen bei 230 Grad goldbraun grillen. Tomatillos ebenfalls im Ofen grillen. Knoblauchzehe, Zwiebel und Serrano in Schale in heißer Pfanne ohne Öl dunkel grillen. Aus der Schale pressen und alle Zutaten in Mixer zu einer cremigen Salsa verarbeiten.

## Für die Garnitur:

Chorizo in kleine Würfel schneiden und knusprig braten. Das überschüssige Fett entfernen. Rote Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und mit Limettensaft marinieren. Koriander fein hacken und die Kürbiskerne anrösten. Tacos mit beiden Salsas bestreichen und anschließend mit Fleisch, Kürbis und den Toppings vollenden.

Paul Schroth am 21. September 2022

# Petersilien-Spinat-Risotto mit Chorizo, Paprika-Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

150 g Risottoreis	100 g frischer Babyspinat	100 g zarte TK-Erbesen
2 Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 Zitrone	2 EL Crème-fraîche	40 g Parmesan
100 g Butter	500 ml Hühnerfond	100 ml Weißwein
20 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für das Chorizo-Paprika-Gemüse:

2 rote Paprikaschoten	100 g Chorizo-Wurst im Ring	1 Zweig Thymian
$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver		

### Für die Kapern:

2 EL Kapern in Essiglake	Pflanzenfett
--------------------------	--------------

### Für die Garnitur:

1 Salbeiblatt	1 Rote Bete Blatt	Salz
---------------	-------------------	------

### Für das Risotto:

Den Hühnerfond aufkochen und warm stellen. Das Grüne von den Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, Babyspinat kurz in einer heißen Pfanne erhitzen und beides in ein hohes Gefäß geben, etwas Zitronensaft dazu und zur Seite stellen.

50 g Butter in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln und den Knoblauch bei wenig Hitze andünsten. Risottoreis dazugeben und solange umrühren bis alle Reiskörner mit Butter benetzt sind. Reis mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen bis der Wein verdampft ist.

Nun den heißen Fond nach und nach angießen, so dass der Reis immer bedeckt ist und ständig umrühren. Leicht weiter köcheln lassen, nicht sprudelnd. Nach ca. 14 Minuten die Tiefkühlerbsen dazugeben und weiter köcheln lassen, bis der Reis noch Biss hat.

In der Zwischenzeit Petersilien-Spinatmischung mit Crème fraîche im Mixer pürieren. Parmesan fein reiben. Petersilien-Spinat-Mischung und den Parmesan, sowie die restliche Butter unter das ruhende, aber noch heiße Risotto heben, Limettenabrieb dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren.

### Für das Chorizo-Paprika-Gemüse:

Chorizo erst in Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden.

Von der Paprika die Haut abschälen, Kerngehäuse entfernen und die Paprika in schmale Streifen schneiden. Chorizowürfel in einer Pfanne anbraten und wenn sie Farbe bekommen, geräuchertes Paprikapulver, Thymian und die Paprikastreifen dazugeben und kurz mitbraten.

### Für die Kapern:

Kapern auf Küchenpapier trocknen. Öl im Topf auf 160 Grad erhitzen.

Kapern in das heiße Öl geben und Kapern gerade so lange frittieren, dass alle Kapern aufgeplatzt sind.

### Für die Garnitur:

Salbei in Öl der Kapern frittieren und salzen. Rote Bete Blatt als Garnitur verwenden.

Cordula Pollok am 09. November 2022

# Salsiccia-Hotdog, Avocado-Creme, Sellerie-Maracuja-Salsa

**Für zwei Personen**

**Für die Salsiccia:**

2 Salsiccia mit Fenchel 1 TL Öl

**Für die Hotdog-Brötchen:**

2 Hotdog-Brötchen 1 EL Butter

**Für die Avocadocreme:**

1 Avocado  $\frac{1}{2}$  Limette 1 EL Olivenöl

Salz

**Für die Sellerie-Maracuja-Salsa:**

$\frac{1}{4}$  Avocado (s.o.) 80 g Stangensellerie 1 Passionsfrucht

$\frac{1}{2}$  Limette 1 EL Holunderblütensirup  $\frac{1}{2}$  TL Dijon-Senf

Salz

**Für die roten Zwiebeln:**

$\frac{1}{2}$  Zwiebel 100 ml Wasser 1 EL Balsamico Bianco

1 EL Holunderblütensirup  $\frac{1}{2}$  TL Salz

**Für die Garnitur:**

1 Granny Smith Apfel 1 Limette 50 g Piemonteser Haselnüsse

Stangenselleriegrün Bronzefenchel

**Für die Salsiccia:**

Die Salsiccia in der Pfanne in etwas Öl braten.

**Für die Hotdog-Brötchen:**

Hotdogbrötchen halbieren. In einer Pfanne mit der Butter auf den Schnittseiten goldbraun rösten.

**Für die Avocadocreme:**

Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen.  $\frac{1}{4}$  der Avocado für später beiseitelegen. Den Rest mit Saft und Schale der Limette, Salz und Olivenöl fein pürieren und in einen Spritzbeutel füllen.

**Für die Sellerie-Maracuja-Salsa:**

Sellerie putzen, Enden abschneiden und ggf. Fäden abziehen. Avocado und Stangensellerie in feine Würfel schneiden. Maracuja halbieren und auspressen. Maracujasaft, Holunderblütensirup, Senf, Schale der Limette und Salz unter die Würfel rühren. Mit dem Saft der Limette relativ sauer abschmecken.

**Für die roten Zwiebeln:**

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. 100 ml Wasser, Balsamico, Holunderblütensirup und Salz aufkochen und über die Zwiebeln geben.

Durchziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

Von dem Apfel eine dünne, möglichst große, Scheibe abschneiden und in Stifte scheiden. Mit dem Limettensaft beträufeln, damit der Apfel nicht braun wird. Haselnüsse halbieren.

Die Salsiccia zwischen die Hotdog-Brötchen legen, mit der Avocadocreme bedecken und je Hotdog 2-3 Esslöffel von der Stangensellerie-Maracuja-Salsa darauf verteilen. Mit den gepickelten Zwiebeln, dem Apfel, den Haselnüssen, dem Bronzefenchel und dem Selleriegrün garnieren und servieren.

Tobias Henrichs am 21. Juli 2022

# Salsiccia-Meatballs mit Tomaten-Mango-Chili-Soße, Chips

**Für zwei Personen**

**Für die Meatballs:**

300 g Salsiccia	$\frac{1}{2}$ Zucchini	150 g Ricotta
2 Eier	3-4 TL feine Haferflocken	150 g Panko
Öl	Chili	Salz, Pfeffer

**Für die Chips:**

200 g mehlig. Kartoffeln	süßes Paprikapulver	Currypulver
Zucker	Salz	Pfeffer

**Für die Sauce:**

3 fruchtige rote Tomaten	1 Mango	1 Knoblauchzehe
1 rote scharfe Chilischote	1 EL Essig	5 EL brauner Zucker
Worcester Sauce	3 TL Paprikapulver	3 TL Currypulver

**Für die Garnitur:**

glatte Petersilie

**Für die Meatballs:**

Die Salsiccia aus dem Darm lösen, Zucchini fein raspeln und salzen.

Salsiccia, Ricotta, Haferflocken, Chili, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Zucchini ausdrücken und mit zur Masse geben.

Bei Bedarf etwas Haferflocken hinzugeben.

Alles zusammen vermengen und zu kleinen Bällchen formen. In Panko wenden dann in Eigelb und anschließend noch einmal im Panko wenden.

Meatballs in heißem Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Chips:**

Kartoffeln mit Schale in Scheiben schneiden, am besten mit einem Trüffelhobel in dünne Scheiben hobeln. In Wasser geben und so lange wie möglich wässern. Dann trockentupfen und mit Salz, Zucker, Paprikapulver und Currypulver würzen.

**Für die Sauce:**

Tomaten grob würfeln, Knoblauch abziehen und hacken, Mango schälen und 1-2 Streifen würfeln.

Mit den Gewürzen in einen Topf geben und alles aufkochen.

Alles mit einem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb streichen.

**Für die Garnitur:**

Petersilienblätter abzupfen und auf der Sauce anrichten.

Eva Engelke am 20. September 2022



# Schinken-Nudeln mit Käse-Soße und Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

50 g Mehl, (Pizzamehl)	50 g Pizzamehl	50 g Pasta-Spätzlemehl
1 Ei	1 TL neutrales Öl	Salz

### Für die Käsesauce:

100 g Cheddar	100 g Schmelzkäse, Gouda	2 EL Butter
300 ml Milch	1 Flasche helles Bier	2 EL Mehl
Chilipulver	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für den Gurkensalat:

$\frac{1}{2}$ halbe Salatgurke	2 EL weißer Balsamico	1 EL Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Zucker	Salz , Pfeffer

### Für die Nudeln:

200 g Kassler Schinken	150 g Butter	50 g Panko
Salz		

**Für die Garnitur:** 1 Zweig Basilikum

### Für den Teig:

Die Zutaten fix zu einem glatten Teig verarbeiten, in Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank legen.

### Für die Käsesauce:

Mehl und Butter in einem Topf erhitzen. Milch hinzugeben und zu einer cremigen Masse verrühren. Käse hinzugeben und schmelzen lassen.

Nach Geschmack mit Bier und den Gewürzen würzen.

### Für den Gurkensalat:

Salatgurke halb schälen und dann fein hobeln. Mit Balsamico, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen. Dill feinhacken und dazugeben.

### Für die Nudeln:

Nach ca. 20 Minuten Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und zu Tagliatelle verarbeiten. Nudeln in kochendes und gesalzenes Wasser geben und ca. 5-10 Minuten kochen. Schinken in Würfel schneiden und mit Butter in einer Pfanne erhitzen, bis diese schön gebräunt sind. Gekochte Nudeln mit in die Pfanne geben und zum Schluss Pankomehl mit in die Pfanne geben.

### Für die Garnitur:

Blätter abzupfen und als Garnitur verwenden. Das Gericht mit einer Gabel zum Nest aufdrehen, auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Engelke am 19. September 2022

# Serviettenknödel, Pilz-Rahm, Pilze, Petersilien-Öl

## Für zwei Personen

### Für die Knödel:

3 Semmel, vom Vortag	50 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 Eier	200 ml Milch	1 TL mittelscharfen Senf
100 g Blattpetersilie	Öl, Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für den Rahm:

150 g Pfifferlinge	200 ml Sahne	100 ml Gemüsefond
1 Schuss Aceto di Balsamico	1 Schuss Kürbiskernöl	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
Öl, Salz, Pfeffer		

### Für das Petersilien-Öl:

100 g glatte Petersilie	300 ml neutrales Pflanzenöl	1 Schuss Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Serrano-Chip:

2 Scheiben Serrano-Schinken

### Für die Hippe:

120 ml Kräuteröl, von oben 27g Mehl

### Für die Pilze:

1 großer Kräuterseitling Salz Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Farben Shishokresse

**Für die Knödel:** Die Semmeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Milch in einem Topf erwärmen, Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken, alles mit den Eiern, Semmelbrösel und Senf vermengen und zu einem Teig verarbeiten, nach Geschmack salzen und pfeffern und mit ein wenig Muskatnuss verfeinern.

Masse in Frischhaltefolie zu einer Dicken Wurst wickeln, danach in Alufolie wickeln und für ca. 15-20 Minuten in heißem Wasser kochen.

Anschließend herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Wenn gewünscht noch kurz mit Öl in der Pfanne anbraten.

**Für den Rahm:** Pfifferlinge putzen und in mundgerechte Stücke zurechtschneiden.

Thymian feinhacken. Pilze kurz scharf in Öl anbraten und mit Gemüsefond und Sahne ablöschen.

Salz, Pfeffer und frischen Thymian zugeben.

Am Ende mit einem Schuss Kürbiskernöl und Balsamico verfeinern.

**Für das Petersilien-Öl:** Öl, Petersilie, Salz, Pfeffer und einen Schuss Kürbiskernöl pürieren und durch ein Sieb passieren. In eine Squeeze Flasche abfüllen.

**Für den Serrano-Chip:** Serrano-Schinken in einer heißen Pfanne knusprig braten.

### Für die Hippe:

120 ml Wasser mit Kräuteröl und Mehl pürieren und anschließend in eine Squeeze Flasche abfüllen und portioniert in einer heißen Pfanne knusprig braten.

**Für die Pilze:** Kräuterseitling in 10 mm Würfel schneiden und kurz aber scharf mit Salz und Pfeffer in der Pfanne anbraten und zur Seite stellen.

**Für die Garnitur:** Kresse abzupfen und als Garnitur verwenden.

Brian Kammerer am 19. September 2022

# Index

- Aceto, 116  
Affila-Kresse, 103  
Agar-Agar, 41  
Agavendicksaft, 2  
Ahornsirup, 24, 41, 46, 58, 62, 78, 86, 103  
Aktivkohlepulver, 77  
Amarettini, 63  
Amaretto, 63  
Ananassaft, 69, 111  
Anisschnaps, 8  
Apfel, 39, 73, 74, 108, 113  
Apfelessig, 21, 111  
Apfelsaft, 10, 21  
Appenzeller, 75  
Aprikosen, 63, 84  
Aprikosensaft, 63, 84  
Aprikosenschnaps, 84  
Arganöl, 32  
Aubergine, 66  
Auberginen, 64, 65, 71  
Auswahl, 41  
Avocado, 6, 80, 113  
Avocados, 43
- Baby-Ananas, 69  
Baby-Fenchel, 22  
Babyspinat, 32, 112  
Backpulver, 65  
Baguette, 8, 92  
Baharat, 71  
Balsamico, 10, 15, 41, 43, 94, 97, 108, 113, 115, 116  
Balsamicoessig, 95, 108  
Banane, 69, 80  
Basilikum, 6, 25, 50, 115  
Bauchspeck, 37, 39, 73  
Bergkäse, 62  
Bete, 37, 39, 112  
Bianco, 10, 94, 113  
Bier, 93, 115  
Bionda, 41  
Birne, 2, 37, 39, 73, 105
- Birnen, 73  
Blüten, 6, 40, 50, 63, 69, 74, 77, 80, 84, 101, 105  
Blattpetersilie, 105, 116  
Blauschimmelkäse, 58, 78  
Blumenkohl, 12, 22, 46, 66, 68  
Blutampfer, 6, 15, 69, 84, 101  
Blutwurst, 108  
Bohnen, 33  
Brötchen, 20, 54, 82  
Brandweinessig, 88  
Brokkoli, 12, 22  
Bronzefenchel, 113  
Brunnenkresse, 11, 13, 36  
Butter, 2, 6, 8–13, 17, 20–22, 24, 32, 34, 36, 39–41, 43, 46–48, 54, 58, 60, 62, 63, 66, 69, 71–78, 80, 82–84, 86–88, 92–94, 96, 97, 100, 101, 103, 105, 108, 110, 112, 113, 115  
Buttermilch, 37  
Butternuss-Kürbis, 15, 17  
Butternusskürbis, 72  
Butterschmalz, 20, 32, 100, 103, 105, 108
- Cayennepfeffer, 12, 21, 28, 40, 92, 97  
Chakalaka-Gewürz, 71  
Chakalakagewürz, 32  
Champagner, 72  
Champignons, 87  
Chayote-Kürbis, 111  
Cheddar, 85, 115  
Chili, 13, 37, 60, 83, 85, 105, 111, 114  
Chilifäden, 92  
Chiliflocken, 25, 66, 97  
Chilipulver, 33, 110, 115  
Chilischote, 8, 32, 40, 43, 60, 77, 78, 80, 101, 105, 114  
Chillifäden, 36  
Chipotle, 111  
Choi, 23  
Chorizo, 111  
Chorizo-Wurst, 112

Ciabatta, 15  
 Cocktailtomaten, 25, 55, 64  
 Cognac, 54, 103  
 Couscous, 32  
 Crème-fraîche, 2, 15, 20, 88, 93, 108, 112  
 Cranberrys, 60  
 Crushed, 103  
 Curry, 33  
 Currypaste, 15  
 Currypulver, 43, 60, 66, 84, 114

Datteln, 32  
 Dijon, 68  
 Dijon-Senf, 23, 43, 50, 94, 113  
 Dijonsenf, 8, 9, 12, 33, 62, 63  
 Dill, 12, 28, 43, 115  
 Dinkelvollkorn-Couscous, 71  
 Drachenfrucht, 69  
 Drillinge, 83

Edelbitter-Schokolade, 2  
 Eier, 6, 20, 39, 50, 55, 62–64, 69, 75, 82–85, 87, 88, 93, 100, 101, 110, 114, 116  
 Eigelb, 2, 41, 43, 73, 77  
 Eisbergsalat, 85  
 Eiswasser, 12, 37, 50, 64  
 Eiweiß, 43  
 Emmentaler, 62, 75  
 Endiviensalat, 41  
 Entenbrust, 21  
 Entenbrustfilet, 60  
 Entenfond, 21  
 Erbsen, 89  
 Erbsenkresse, 6, 15, 50  
 Erbsenschoten, 89  
 Erdnüsse, 92, 101  
 Essig, 37, 77, 92, 114  
 Essiggurken, 85  
 Essiglake, 112  
 Estragon, 48, 96  
 Estragonzweige, 96

Farben, 72, 116  
 Fenchel, 8, 28, 113  
 Fenchelgrün, 10  
 Fenchelsamen, 8, 15, 28, 83  
 Feta, 28, 66, 97  
 Fischfond, 8, 10, 39, 40  
 Fischsauce, 92  
 Flüssigkeit, 10  
 Fleischtomaten, 43, 83

Flusskrebbsfleisch, 36  
 Forellenkaviar, 10, 40, 41  
 Frühlingsrollenteig, 101  
 Frühlingszwiebel, 43, 88  
 Frühlingszwiebeln, 71  
 Franzbrötchen, 73  
 Frisée, 50  
 Friséesalat, 96  
 Furikake, 23  
 Furikake-Gewürz, 23

Garnelen, 108  
 Geflügelfond, 60, 77  
 Gelierzucker, 21  
 Gemüsefond, 12, 15, 17, 21, 22, 24, 28, 32, 34, 36, 37, 62, 82, 85, 93, 101, 103, 108, 111, 116  
 Gemüsezwiebel, 21  
 Gewürz, 23, 101  
 Gewürzmischung, 108  
 Gorgonzola, 25  
 Gouda, 115  
 Grünkohl, 37, 73  
 Grünkohlblätter, 39  
 Grünkohlensaft, 73  
 Granatapfel, 65, 69  
 Granny, 113  
 Grapefruit, 69, 86, 101  
 Guajillo, 111  
 Guanciale, 86  
 Gudbrandsdalen-Käse, 76  
 Gurke, 10, 62, 71, 92  
 Gurkennudeln, 10  
 Gurkenschalen, 10

Hähnchen-Schenkel, 92  
 Hähnchenbrustfilet, 103  
 Hähnchenbrustfilets, 20  
 Hähnchenfilet, 22  
 Hähnchenoberkeule, 23  
 Hähnchenschnitzel, 22  
 Hühnerfond, 10, 58, 76, 78, 86, 112  
 Haferflocken, 114  
 Hafermilch-Barista, 105  
 Handvoll, 39  
 Hanout, 32, 33  
 Harissa, 71  
 Harissapaste, 32  
 Hartweizengrieß, 40, 82  
 Haselnüsse, 87, 113  
 Haselnuss-Mus, 105

Hefe, 97  
 Heidelbeeren, 71  
 Hibiskus, 77  
 Himbeerbalsamessig, 96  
 Himbeeren, 96  
 Hirschmedaillons, 100  
 Hirschrücken, 101  
 Hoisin-Sauce, 92  
 Hoisinsauce, 95  
 Hokkaido-Kürbis, 15, 110  
 Holunderblütensirup, 10, 94, 113  
 Honig, 2, 12, 37, 39, 60, 68, 71, 72, 96, 111  
 Hotdog-Brötchen, 113  
  
 Imperial, 15  
 Ingwer, 8, 21, 23, 60, 66, 68, 78, 88, 93, 101, 103, 108  
 Ingwer-Knolle, 17  
 Ingwerknolle, 33  
 Ingwerpulver, 33  
  
 Jakobsmuscheln, 40  
 Jalapeno, 105  
 Jasminblüten, 80  
 Jasminreis, 55  
 Joghurt, 20, 28, 32  
 Johannisbeersaft, 94  
  
 Kümmelschnaps, 37, 39  
 Kürbis, 15  
 Kürbiskernöl, 22, 72, 82, 116  
 Kürbiskerne, 15, 72, 82, 110, 111  
 Kürbiskernmehl, 111  
 Kabeljau-Loin, 11  
 Kabeljaurückenfilet, 8  
 Kaffir-Limettenblätter, 15, 69, 101  
 Kakao, 2  
 Kakaopulver, 105  
 Kalamata-Oliven, 50  
 Kalbsfond, 48, 108  
 Kamillentee, 64  
 Kampot-Pfeffer, 76  
 Kapern, 12, 24, 86, 112  
 Kapuzinerkresse, 94  
 Kapuzinerkresse-Blüten, 32  
 Kardamomkapseln, 32  
 Karotte, 25, 92, 103  
 Karotten, 8, 47, 68, 93, 101  
 Kartoffel, 13, 37, 108  
 Kartoffeln, 9, 17, 20, 21, 24, 34, 36, 50, 60, 66, 74, 86, 88, 114  
  
 Kartoffelstärke, 23  
 Kassler, 115  
 Kaviar, 15  
 Kerbel, 11, 22  
 Ketchup, 55  
 Ketjap, 101  
 Kichererbsen, 32  
 Kirschtomaten, 66  
 Kiwi, 69  
 Knoblauchpulver, 68, 83  
 Knoblauchzehe, 8, 11, 12, 23, 25, 28, 32, 34, 40, 47, 48, 50, 54, 55, 60, 65, 66, 68, 78, 82, 83, 85, 87, 88, 92, 111, 112, 114  
 Knoblauchzehen, 9, 12, 17, 23, 34, 46, 54, 66, 77  
 Knollensellerie, 34, 46, 103  
 Kohlrabi, 76, 80  
 Kokosmilch, 15, 69  
 Kokosnuss, 69  
 Kokosraspel, 69  
 Kopfsalat, 62  
 Korainder, 92  
 Koriander, 10, 23, 43, 60, 92, 95, 101, 103, 105, 111  
 Korianderkörner, 15  
 Koriandersaat, 33  
 Koriandersamen, 28, 108  
 Kräuter, 8, 11  
 Kräuteröl, 116  
 Kräuterbonbons, 80  
 Kräutern, 80  
 Kräuterseitling, 116  
 Kresse, 21, 89, 95  
 Kressen, 41, 80  
 Kreuzkümmel, 28, 32, 33, 43, 111  
 Krustentierfond, 40  
 Krustentierpaste, 8  
 Kurkuma, 32, 108  
 Kurkumawurzel, 77  
  
 Lachs, 12  
 Lachsfilet, 8  
 Lachsfilets, 12  
 Lachsforellenfilets, 13  
 Lachskaviar, 13  
 Lammhackfleisch, 28  
 Lammkarree, 33  
 Lammlachse, 32, 34  
 Langkornreis, 28

Lauch, 103  
 Lauchstange, 8  
 Lauchzwiebelöl, 77  
 Lauchzwiebeln, 112  
 Laugenbrezen, 110  
 Lebensmittelfarbe, 105  
 Liebstöckel, 78, 86  
 Limburger, 75  
 Limequats, 88  
 Limette, 2, 10, 11, 15, 17, 23, 24, 43, 60, 68,  
 69, 78, 80, 88, 92, 96, 101, 103, 105,  
 108, 111–113  
 Limetten, 43  
 Limonenöl, 6  
 Lollo, 41, 62  
 Lorbeer, 73  
 Lorbeerblätter, 28  
 Lorbeerblätter, 15, 28, 48, 87, 103  
 Lorbeerblatt, 8, 21, 40, 62  
  
 Möhrensaft, 80  
 Macadamiaöl, 80  
 Macadamianüsse, 80  
 Madeira, 58, 78  
 Madras, 33  
 Magermilchjoghurt, 71  
 Magerquark, 69, 84  
 Maishähnchenbrustfilets, 24  
 Maiskolben, 77  
 Maismehl, 111  
 Malcona-Mandeln, 76  
 Mandelblättchen, 28  
 Mandelstifte, 32  
 Mango, 43, 69, 80, 92, 114  
 Mango-Dressing, 80  
 Mangold, 9  
 Manis, 101  
 Marillen, 74  
 Matetee, 64  
 Mayonnaise, 68  
 Meereskräuter, 78  
 Meerrettich, 20  
 Meersalz-Flocken, 80, 101  
 Mehl, 2, 9, 11, 20, 22, 39, 40, 48, 55, 58, 65,  
 68, 69, 74, 75, 78, 83, 87, 88, 93, 97,  
 100, 108, 115, 116  
 Melone, 94  
 Metzgerzwiebeln, 75  
 Milch, 22, 39, 58, 63, 72, 73, 75, 78, 83, 84,  
 93, 97, 110, 115, 116  
 Milky-Oolong-Tee, 76  
 Mini-Chicorée, 86  
 Mini-Gurke, 65  
 Minzblätter, 74  
 Minze, 2, 24, 28, 32, 33, 68, 71, 97  
 Mirin, 23, 78  
 Misopaste, 10, 58, 64, 77, 78, 80, 86, 88, 101  
 Morita, 111  
 Muskat, 12  
 Muskatkürbis, 60  
 Muskatnuss, 22, 34, 36, 46, 47, 54, 60, 66, 72,  
 75, 82, 93, 108, 110, 115, 116  
 Mustatkürbis, 82  
  
 Naturjoghurt, 41, 65, 74, 85, 89  
 Nelken, 69, 103  
 Neutrales, 9  
 Nordseekrabben, 17, 37, 39, 41, 93  
  
 Oliven, 32  
 Olivenöl, 6, 8, 9, 11–13, 15, 17, 20, 22, 25,  
 28, 32–34, 36, 37, 39, 40, 46, 48, 50,  
 54, 62, 64–66, 71, 72, 82, 83, 87, 96,  
 97, 113  
 Orange, 2, 13, 17, 21, 24, 32, 39, 43  
 Orangen, 60  
 Orangen-Tagetes, 64  
 Orangenlikör, 2  
 Orangensaft, 15, 21, 93  
 Oregano, 28, 83, 111  
  
 Paniermehl, 33  
 Panko, 55, 94, 114, 115  
 Panko-Brösel, 80  
 Pankobrösel, 88  
 Paprika, 25, 32, 50  
 Paprikapulver, 25, 28, 32, 48, 83, 112, 114  
 Paprikaschote, 83  
 Paprikaschoten, 112  
 Parmesan, 40, 82, 110, 112  
 Parmigiano, 48  
 Passionsfrucht, 69, 113  
 Pasta-Spätzlemehl, 115  
 Pastinake, 22  
 Pastinaken, 47  
 Pecorino, 83, 87  
 Peperoni, 22, 23  
 Petersilie, 8, 9, 12, 13, 20, 22, 28, 32, 33, 36,  
 37, 40, 50, 54, 65, 66, 68, 71, 78, 82,  
 83, 87, 88, 93, 112, 114, 116  
 Petersilienwurzel, 54

Pfefferbeeren, 97  
 Pfefferkörner, 6, 8, 12, 15, 28, 47, 69, 100  
 Pfifferlinge, 96, 100, 116  
 Pflanzenöl, 8, 9, 20, 22, 23, 39, 46, 50, 55, 68,  
 78, 80, 85, 86, 88, 89, 96, 108, 116  
 Pflanzenfett, 112  
 Physalis, 15, 69  
 Pickelfond, 15  
 Piemonteser, 113  
 Piment, 6, 8, 15, 43, 50, 71, 101, 103, 105,  
 108  
 Pinienkerne, 13, 50, 71, 110  
 Pink, 69  
 Pistazien, 33, 94  
 Pistazienöl, 94  
 Pistazienmus, 22  
 Pizzamehl, 115  
 Portobello-Pilze, 83  
 Portwein, 21, 76, 103, 108  
 Preiselbeermarmelade, 101  
 Prinzessbohnen, 34, 50  
 Provence, 8, 11  
 Puderzucker, 2, 23, 43, 69, 74  
 Pumpernickel, 72  
 Putenschnitzel, 25  
  
 Quark, 85  
 Quatre-épices-Gewürz, 21  
  
 Radieschen, 20, 41, 46, 50, 62  
 Radieschen-Kresse, 15  
 Rapsöl, 12, 62, 92, 115  
 Rauch-Salz, 77  
 Rauchsatz, 65, 89  
 Reggiano, 48  
 Rehknochen, 103  
 Rehrücken, 103, 105  
 Reis, 77  
 Reisessig, 88, 92, 101  
 Reispapierblatt, 23  
 Reiswein, 103  
 Rettich, 92  
 Ricotta, 87, 114  
 Riesengarnelen, 8, 40, 43  
 Riesenmais, 77  
 Rinderfilet, 15  
 Rinderfilets, 46  
 Ringelbete, 15  
 Ringelblumenblüten, 32  
 Risottoreis, 112  
 Rispen-Tomaten, 65  
  
 Roastbeef, 47, 48  
 Rohrzucker, 15, 55, 84  
 Romanasalat, 50  
 Romanasalatherz, 94  
 Rosenkohl, 103  
 Rosenpaprikapulver, 8  
 Rosmarin, 8, 11, 17, 21, 34, 46, 47, 54, 60,  
 62, 66, 82, 83, 87  
 Rosso, 41, 62  
 Rote-Bete-Pulver, 40  
 Rote-Bete-Saft, 15, 40, 41  
 Rotkohl, 101  
 Rotkraut, 21  
 Rotwein, 21, 34, 46–48, 62, 100, 103  
 Rucola, 41, 50, 62, 66  
  
 Süßkartoffel, 48, 96  
 Süßkirschen, 76  
 Safran, 33, 40  
 Saft, 2, 10, 24, 41, 50, 80  
 Sahne, 2, 12, 17, 22, 24, 34, 36, 39, 40, 46, 47,  
 54, 58, 60, 63, 66, 68, 72, 73, 75–78,  
 82, 84, 93, 101, 103, 116  
 Saiblingsfilet, 6, 15, 96  
 Saiblingskaviar, 6, 15  
 Salatgurke, 6, 13, 41, 50, 115  
 Salbei, 40, 87  
 Salbeiblätter, 63, 110  
 Salbeiblatt, 112  
 Salsiccia, 113, 114  
 Salzflocken, 25  
 Salzzitrone, 32, 71  
 Sardellen, 9, 50  
 Sauerkirschen, 76  
 Sauerkirschsatz, 76  
 Sauerklee, 77  
 Sauerrahm, 2  
 Sauerteigbrot, 6  
 Schalen, 86  
 Schalotte, 10, 12, 15, 17, 21, 24, 34, 40, 46,  
 54, 66, 76, 77, 82, 83, 89, 96  
 Schalotten, 6, 58, 78, 86, 87, 92, 93, 100  
 Scheiben, 6, 34, 37, 48, 72, 103, 116  
 Schinken, 115  
 Schlagsahne, 48  
 Schlangengurke, 97  
 Schlangengurken, 10  
 Schmand, 13, 84  
 Schmelzkäse, 115  
 Schnittlauch, 6, 15, 41, 62, 75, 108

Schnittlauch-Stiele, 15  
 Schokolade, 10  
 Scholle, 17  
 Schote, 89  
 Schwarzkohl, 105  
 Schweinebauch, 101  
 Schweinefilet, 54  
 Schweinekoteletts, 55  
 Sellerie, 101  
 Selleriestange, 8  
 Semmel, 116  
 Semmelbrösel, 13, 28, 62, 83, 116  
 Semola, 82, 87  
 Semola-Mehl, 40  
 Senf, 20, 37, 39, 68, 85, 96, 116  
 Senfkörner, 15, 21  
 Senfpulver, 95  
 Senfsaat, 10  
 Serrano, 111  
 Serrano-Schinken, 116  
 Sesam, 23, 55, 65, 68, 88, 108  
 Sesamöl, 23, 55, 68, 88  
 Sherry, 76, 77, 86  
 Shichimi-Togharaschi-Gewürz, 23  
 Shiitake, 88  
 Shiitakepilze, 23, 101  
 Shiro-Miso-Würzpaste, 105  
 Shisho-Kresse, 22  
 Shishokresse, 72, 116  
 Shiso-Kresse, 43, 50  
 Shisokresse, 6, 33, 47, 88, 94, 103  
 Skyr, 11  
 Smith, 113  
 Soja-Hack, 85  
 Sojaöl, 95  
 Sojasauce, 23, 55, 68, 71, 78, 88, 92, 95, 101, 103  
 Sojsauce, 23  
 Sonnenblumenöl, 2, 11, 20, 23, 41, 71, 72, 108  
 Sonnenblumenkerne, 110  
 Spätzlemehl, 62  
 Spargel, 22  
 Speck, 34, 62, 93  
 Speiseöl, 105  
 Speisestärke, 76, 84  
 Speisetopfen, 74  
 Spice, 101  
 Spitzkohl, 13, 54, 88, 103, 105  
 Sprudelwasser, 11  
 Sriracha, 68  
 Sriracha-Sauce, 92  
 Srirachasauce, 88, 101  
 Stangensellerie, 76, 113  
 Stangenselleriegrün, 113  
 Sternanis, 15, 28, 69, 84, 101, 103  
 Szechuan-Pfeffer, 101  
 Tahini, 33, 65  
 Teriyakisauce, 95  
 Thai-Basilikum, 101  
 Thunfischfilet, 50, 95  
 Thymian, 8, 11, 12, 17, 21, 28, 40, 47, 54, 60, 62, 72, 83, 84, 87, 88, 108, 112, 116  
 TK-Erbesen, 24, 103, 112  
 Toastbrot, 36  
 Tomate, 85, 111  
 Tomaten, 8, 32, 50, 62, 64, 114  
 Tomatenketchup, 85  
 Tomatenmark, 8, 25, 34, 48, 68, 85, 103  
 Tomatillos, 111  
 Tortilla-Chips, 77  
 Tramezzini, 50, 103  
 Vanilleessenz, 74  
 Vanilleschote, 2, 69, 84  
 Vanilleschoten, 84  
 Veilchen, 15  
 Würfel-Speck, 110  
 Wachholderbeeren, 103  
 Wacholderbeeren, 24, 80  
 Wachteleier, 50  
 Waldhonig, 78, 100  
 Waldpilze, 87  
 Waldpilzfond, 87  
 Walnusskerne, 2  
 Wasabi-Paste, 103  
 Wasabipaste, 23, 88  
 Wassermelone, 78, 94, 97  
 Weißkohl, 55, 68  
 Weißwein, 6, 8, 15, 17, 22, 24, 28, 37, 40, 54, 73, 74, 82, 87, 93, 112  
 Weißweinessig, 6, 13, 17, 37, 39, 46, 50, 68, 92, 100  
 Weizenbrot, 63  
 Weizenmehl, 41, 43, 82, 108  
 Wermut, 8, 10  
 Wildfond, 54, 100, 101, 103  
 Wildkräuter, 6, 62  
 Wirsingkohl, 93



Worcestershiresauce, 55  
Worcester, 114

Yuzu-Marmelade, 94  
Yuzu-Saft, 80  
Yuzusaft, 23, 78

Ziegenfrischkäse, 41, 72  
Ziegenmilch, 89  
Zimt, 15, 32, 33, 74, 101, 110  
Zimtstange, 69  
Zitrone, 2, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 17, 20, 24, 28,  
32, 36, 37, 40, 41, 43, 50, 62–66, 68,  
71, 73, 74, 76–78, 80, 82, 84, 86, 89,  
94, 97, 101, 108, 112  
Zitronen, 13  
Zitronen-Tagetes, 80  
Zitronengras, 15, 69, 101  
Zitronenschale, 12  
Zitronenverbene, 76, 94  
Zucchini, 11, 24, 25, 111, 114  
Zucchiniblüten, 11  
Zweig, 2, 8, 12, 17, 21, 23, 32, 36, 37, 46, 60,  
66, 71, 76, 83, 86, 88, 108, 112, 115  
Zweige, 8, 9, 11, 12, 17, 24, 25, 28, 32–34, 40,  
43, 46, 47, 54, 62, 64, 66, 68, 71, 80,  
82, 84, 87, 88, 96, 97, 101, 103, 111,  
112  
Zwiebel, 8, 9, 22, 28, 32, 39, 43, 47, 48, 50,  
60, 62, 66, 72, 92, 103, 108, 111, 113,  
116  
Zwiebeln, 48, 62, 108