

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Vegetarisch**

**2016**

**84 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 21. Oktober 2022.

# Inhalt

Überbackenes Winter-Gemüse mit Karotten-Apfel-Salat . . . . .	1
Apfel-Walnuss-Karamell-Kuchen . . . . .	2
Artischocken, Avocado-Püree, Ei, Rosmarin-Brotschmelze . . . . .	3
Asiatisches Spargel-Curry . . . . .	4
Buttermilch-Pie mit frischen Erdbeeren . . . . .	5
Champignons in Käse-Meerrettich-Soße mit Kartoffel-Nudeln . . . . .	6
Chicorée mit Ziegenkäse Pilzen und Tomaten-Sabayon . . . . .	7
Crostata mit Ricotta und Früchten . . . . .	8
Eiweißbrot mit Linsen-Aufstrich . . . . .	9
Falafel mit Tomaten-Soße . . . . .	10
Falafel-Plätzchen, grüne Salsa, Cashew-Kartoffel-Salat . . . . .	11
Gebackene Austernpilze auf Apfel-Granatapfel-Salat . . . . .	12
Gefüllte Pasta mit Auberginen und Salsa verde . . . . .	13
Gefüllter gratinierter Kürbis . . . . .	14
Gewürzreis zu geröstetem Paprika-Gemüse . . . . .	15
Grüner Spargel mit Spitzmorcheln . . . . .	16
Gratinierter Ziegenkäse mit Rhabarber-Pfeffer-Chutney . . . . .	17
Herzhafte Germknödel mit Winter-Gemüse . . . . .	18
Herzhafter Kaiserschmarrn mit Avocado-Spinat . . . . .	19
Hokkaido-Kürbis mit Passionsfrucht . . . . .	20
Humus mit Granatapfel und Fladenbrot . . . . .	21
Im Salzteig gegarter Fenchel mit Cidre-Sabayon . . . . .	22
Junges Gemüse mit Joghurt-Gelee und Ziegenfrischkäse . . . . .	23
Käsebrote vom Grill mit selbstgekohtem Feigen-Senf . . . . .	24
Kartoffel-Bohnen-Salat mit Knusper-Aubergine, Curry-Dip . . . . .	25

Kartoffel-Mais-Pflanzerl mit Feldsalat . . . . .	26
Kartoffel-Puffer mit gebratenem Apfel . . . . .	27
Kartoffel-Salat mit Grillgemüse . . . . .	28
Kartoffel-Soufflé mit Frischkäse auf Lauch-Pilz-Soße . . . . .	29
Kartoffel-Terrine mit Rosenkohl-Blättern und Gojibeeren . . . . .	30
Knollensellerie vom Grill Kapern-Vinaigrette . . . . .	31
Knusprige Zwiebel-Tarte . . . . .	32
Kohlrabi mit Getreide und Harissa . . . . .	33
Kohlrabi-Karotten-Puffer, Bete-Carpaccio und Sesam-Dip . . . . .	34
Lasagne mit Taleggio . . . . .	35
Leipziger Allerlei mit Grieß-Nocken . . . . .	36
Linsen-Salat mit Avocado und Naan . . . . .	37
Mai-Rübchen mit Ziegenkäse und Pekannüssen . . . . .	38
Maronen-Crêpes mit Pflaumen-Kompott . . . . .	39
Mezze Teller . . . . .	40
Milchreis mit Rumtopf-Früchten . . . . .	41
Mit Ziegenkäse gratiniertes Sommer-Gemüse . . . . .	42
Mokka-Cupcakes . . . . .	43
New York Cheesecake mit Kirschguss . . . . .	44
Nougat-Knödel mit Marillen-Ragout . . . . .	45
Nudel-Gemüse-Salat im Glas . . . . .	46
Obatzda zu Mini-Focaccia . . . . .	47
Offene Lasagne mit Trüffel und Spinat . . . . .	48
One-Pot-Pasta mit buntem Sommer-Gemüse . . . . .	49
Orientalische Kohlrouladen, vegetarisch . . . . .	50
Orientalischer Möhren-Salat mit Schafskäse . . . . .	51
Parmigiana di Melanzane . . . . .	52
Pasta mit Möhren-Grün-Kürbiskern-Pesto . . . . .	53
Pasta verde . . . . .	54
Pfannkuchen-Pilz-Torte . . . . .	55
Pilz-Ragout mit Roggen-Knöpfe . . . . .	56
Piroggen mit dreierlei Füllung . . . . .	57

Pizza mit Fenchel und Tomaten . . . . .	59
Pizza Napoli . . . . .	60
Pizzette mit Auberginen-Creme . . . . .	61
Pochiertes Ei, Erbsen, Basilikum, Minze und Sauerampfer . . . . .	62
Quetschkartoffel-Burger mit Frischkäse, Radieschen-Salat . . . . .	63
Rüben-Nudel-Salat mit Schafskäse und Gewürz-Cracker . . . . .	64
Risotto mit gebratenem jungen Kopfsalat und Parmesan-Ei . . . . .	65
Romanesco mit Kräuter-Crumble und Petersilien-Kompott . . . . .	66
Rote Bete, Weinberg-Pfirsich mit Ziegenkäse . . . . .	67
Roter Weinberg-Pfirsich mit französischer Vanille-Soße . . . . .	68
Rotkohl-Strudel-Taschen mit sahnigem Lauch-Gemüse . . . . .	69
Sandwich mit Rosmarin-Gemüse, Hummus und Chimichurri . . . . .	70
Schlutzkrapfen mit Rote Bete Kompott-Varianten . . . . .	71
Schupfnudeln mit Sauerkraut . . . . .	72
Schwarzwurzeln im Salz-Teig mit Gemüse-Soße . . . . .	73
Sommer-Gemüse, Kohlrabi süß-sauer, Rauchig-Frisches . . . . .	74
Spargel mit Kräuter-Schaum und jungen Kartoffeln . . . . .	75
Spargel mit Sauce Hollandaise . . . . .	76
Spinat-Avocado-Quiche mit Kräuterseitlingen . . . . .	77
Tante Annas beschwipster Apfelkuchen . . . . .	78
Tatar vom Wurzel-Gemüse mit Blutorangen-Hollandaise . . . . .	79
Tatar von gegrillten Auberginen mit Pfannenbrot . . . . .	80
Tex-Mex-Bowl mit Gewürz-Quinoa und mariniertem Kürbis . . . . .	81
Tomaten-Zucchini-Krapfen mit marinierten Pilzen . . . . .	82
Variation von Steinpilzen . . . . .	83
Zimt-Rosinen-Bagels mit Apfelbutter . . . . .	84
Zitronen-Kokos-Tarte . . . . .	85

**Index** **86**



# Überbackenes Winter-Gemüse mit Karotten-Apfel-Salat

**Für 4 Personen**

**Gemüse:**

1 Zwiebel	200 g Petersilienwurzeln	200 g Karotten
150 g kleine Steckrübe	300 g Kartoffeln	100 g Butter
500 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	8 Rosenkohlröschen
1/2 Stange Lauch	1 Knoblauchzehe	100 g Weißbrotbrösel
1 EL Majoran, gerebelt	Salz, Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie

**Salat:**

2 Karotten	1 Apfel	1 EL Olivenöl
1 TL Zucker	1 EL Preiselbeeren	1 TL Apfelessig
Salz, Pfeffer		

Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilienwurzel, Karotte, Steckrübe und Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, das Lorbeerblatt zugeben und aufkochen. Gemüswürfel zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Rosenkohl waschen, unschöne Blättchen entfernen und Röschen halbieren. Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Dann Rosenkohl und Lauch zugeben und kurz köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit 1 EL Butter ausfetten, das Gemüse mit einer Siebkelle herausnehmen und in die Auflaufform geben. Etwas Brühe aus dem Topf angießen, bis etwa 1 cm hoch Flüssigkeit in der Form ist. Das Gemüse gut andrücken, in den Ofen geben und ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, fein schneiden und mit restlicher Butter in eine Pfanne geben. Butter schmelzen, dann Brösel und Majoran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie über das Gemüse in der Auflaufform streuen, darüber die Bröselmischung verteilen. Nochmals in den Ofen geben und goldbraun gratinieren.

Für den Salat die Karotten waschen, schälen und mit einem Sparschäler oder Hobel in lange Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Karottenstreifen zugeben und kurz schwenken, dann die Apfelscheiben zugeben. Mit Zucker überstreuen und kurz schwenken. Die Pfanne vom Herd ziehen, Preiselbeeren und Essig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse mit dem Salat anrichten und servieren.

Vincent Klink am 18. Februar 2016

# Apfel-Walnuss-Karamell-Kuchen

**Für ca. 12 Kuchenstücke:**

**Für den Teig:**

300 ml Pflanzenöl	300 g Zucker	3 Eier
280 g Mehl	1 TL Natron	3/4 TL Salz
100 g Haferflocken	1 TL Zimt	3 Äpfel
100 g Walnusskerne		

**Für die Creme:**

500 g Frischkäse	125 g weiche Butter	125 ml Karamellsauce, abgekühlt
------------------	---------------------	---------------------------------

Ofen auf 190 Grad vorheizen. Zwei runde Backformen (24 cm) ausbuttern.

Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer das Öl und den Zucker cremig schlagen, bis die Masse leicht und fluffig ist. Die Eier dazugeben und 2 Minuten weiterschlagen. Mit einem Holzlöffel oder einem Gummispachtel sanft Mehl, Haferflocken, Zimt, Natron und Salz unterrühren, bis gerade so ein Teig entsteht.

Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln. Nüsse zerkleinern. Äpfel und Nüsse unterheben.

Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Backformen verteilen und etwa 35-40 Minuten backen.

Für die Füllung mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer den Frischkäse mit der Butter verschlagen, bis die Masse glatt ist. Die erkaltete Karamellsauce dazugeben. Wenn die Masse warm oder dünn wirkt, für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Mit einem Zahnstocher den Gartest beim gebackenen Kuchen machen: Bleibt kein Teig am Zahnstocher kleben, ist der Kuchen fertig. Bevor der Kuchen aus der Form genommen wird, ca. 10 Minuten auf einem Kuchengitter ruhen lassen, dann aus der Form herausnehmen und ganz auskühlen lassen.

Zur Fertigstellung einen Kuchen auf eine Platte legen, darauf achten, dass die Oberfläche ebenmäßig flach ist. Etwas Füllung auf der Oberfläche des Kuchens verteilen und den zweiten Kuchen daraufsetzen. Darauf achten, dass der zweite Kuchen mittig sitzt. Dann die Füllung auf den Seiten der Torte und auf der Oberseite verstreichen. Nach Belieben, kann die Torte zusätzlich mit Karamellsauce beträufelt und mit Walnussstückchen verziert werden.

Zusatzrezept Karamellsauce

200 g Zucker, 90 g Butter, 125 g Sahne

Den Zucker in einen sauberen hohen Topf geben (ca. 3 Liter Fassungsvermögen mit dickem Boden). Bei mittlerer Temperatur den Zucker zergehen lassen. Nicht rühren, nur im Auge behalten! Wenn der Zucker zu schmelzen beginnt, rütteln Sie den Topf ein wenig hin und her, um sicherzustellen, dass der Zucker gleichmäßig schmilzt.

Sobald der Zucker ganz geschmolzen und hellbraun ist (aufpassen, dass er nicht anbrennt!), die Temperatur reduzieren und mit dem Schneebesen die Butter hinein rühren.

Sobald die Butter geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen, ein paar Sekunden warten und dann langsam die Sahne hineingießen. Sobald die Sahne mit Butter und Zucker in Kontakt kommt, fängt die Mischung an zu blubbern. Die Karamellsauce ist fertig!

Etwas abkühlen lassen, oder in einen anderen Behälter umfüllen, in dem sie dann abgekühlt in den Kühlschrank wandert. Dort hält sie sich mehrere Wochen.

Cynthia Barcomi am 30. September 2016

# Artischocken, Avocado-Püree, Ei, Rosmarin-Brotscmelze

## Für zwei Personen

### Für die Artischocken:

2 große Artischocken	1 Zitrone	2 Zweige Basilikum
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Avocadopüree:

2 Avocados	2 EL Crème-fraîche	2 Limetten
$\frac{1}{2}$ EL Wasabi-Paste	Salz	

### Für die pochierten Eier:

2 Eier	150 ml Weißweinessig	Meersalz
--------	----------------------	----------

### Für die Schmelze:

50 g Panko-Brösel	100 ml Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
-------------------	-----------------	-------------------

Von den Artischocken die äußeren Blätter abzupfen, bis der Übergang zum dünneren Stielansatz freigelegt ist. Anschließend den Stiel etwa 3 cm unterhalb des Artischockenbodens abtrennen. Ebenso die oberen zwei Drittel der Blüte abschneiden und mit einem Kugelausstecher das „Heu“ herauskratzen. Die verbliebenen harten Blattreste an der Außenseite der Artischockenböden mit einem Messer entfernen und dabei mit einem kleinen Messer den verbliebenen Stielansatz der Artischocke schälen. Die fertig geputzten Artischocken direkt in eine Schüssel mit Wasser und reichlich Zitronensaft legen, damit sie nicht braun werden. Jeden Artischockenboden achteln, auf Küchentrepp trockentupfen, die Segmente in einer Pfanne mit etwas Olivenöl hellbraun braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Zweigen zupfen, fein schneiden und unter die gebratenen Artischockenecken rühren.

Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Avocadofleisch mit Saft und Abrieb einer Limette und der Crème Fraîche in einer Moulinette cremig aufmixen und mit Salz und Wasabi-Paste abschmecken.

Für das pochierte Ei Wasser in einem flachen Topf zum Kochen bringen (Das Wasser sollte gut 10 cm hoch im Topf stehen), den Essig zugeben, mit einem Kochlöffel einen kräftigen Strudel im Topf erzeugen und das Ei mittig ins Essigwasser gleiten lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das Ei 4 Minuten wachweich ziehen lassen. Anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Essigwasser heben.

Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und zusammen mit dem Panko in einer Pfanne mit Olivenöl langsam goldbraun und knusprig rösten.

Die gebratenen Artischocken mit Avocadopüree, pochiertem Ei und Rosmarin-Brotscmelze auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 09. September 2016

# Asiatisches Spargel-Curry

## Für zwei Personen

### Für das Spargelcurry:

300 g mehligk. Kartoffeln	800 g weißer Spargel	2 große Tomaten
300 g Spinat	2 rote Zwiebeln	1 Ananas
1 Limette	500 ml Gemüsefond	300 ml Kokosmilch
100 ml Sahne	1 Bund Bärlauch	2 Stangen Zitronengras
5 cm Ingwer	1 EL Ajvar	2 EL gelbe Currypaste
Sesamöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, vierteln und im kochenden Wasser garen.

Spargel schälen, von den Enden befreien und in Stücke schneiden.

Rote Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Zitronengras waschen und klein hacken.

Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Limette waschen und etwas von der Schale abreiben.

Sesamöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Ingwer und Zitronengras darin andünsten. Rote Zwiebeln und Zitronenabrieb zugeben.

Gelbe Currypaste ebenfalls dazugeben, mit Kokosmilch auffüllen und köcheln lassen.

Anschließend mit Gemüsefond auffüllen und Spargelstücke zugeben. Weiter köcheln lassen. Ananas schälen, von den Enden befreien und Strunk entfernen. Ein Viertel der Ananas in kleine Stücke schneiden und zum Curry geben. Mit Sahne auffüllen und mit Salz würzen.

Petersilie und Bärlauch abbrausen und trockenwedeln. Bärlauch grob hacken. Petersilie für die Garnitur beiseite stellen. Spinat und Tomaten waschen. Tomaten filetieren und klein schneiden. Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen.

Kartoffeln, Bärlauch, Spinat, Tomaten, Zitronensaft und Ajvar zum Spargel geben und umrühren. Nochmals kurz köcheln lassen.

Asiatisches Spargelcurry auf einem Teller anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Johann Lafer am 29. April 2016

# Buttermilch-Pie mit frischen Erdbeeren

## Für 8 Portionen

### Für den Boden:

100 g Weizenmehl Type 405	50 g Weizenvollkornmehl	15 g Weizenkleie
45 g Muscovado-Zucker	1/4 TL Vanillesalz	1/4 TL Zimt
1/2 TL gemahlener Ingwer	1/4 TL Natron	1/4 TL Backpulver
125 g Butter	1 EL (10 g) Honig	1 TL Vanilleextrakt
getrock. Hülsenfrüchte		

### Für die Füllung:

3 Eigelb	1 EL Zitronen-Abrieb	400 g gesüßte Kondensmilch
125 ml Zitronensaft, frisch	50 ml Buttermilch	ca. 400 g frische Erdbeeren

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Backform mit Butter ausfetten. Für den Boden Weizenmehl und -vollkornmehl mit Weizenkleie, Zucker, Vanillesalz, Zimt, Ingwer, Natron und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Mit einem Handrührgerät Butter und Honig einarbeiten und das Vanilleextrakt dazugeben. Alles nur kurz zu einem Teig vermengen. Den Teig fest an den Boden und Rand der vorbereiteten Backform drücken und 10 Minuten kalt stellen.

Mit einer Gabel den Teigboden und Rand einstechen. Backpapier auf den Teig legen, mit Hülsenfrüchten beschweren und ca. 12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers entfernen und den Boden in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Die Backofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Für die Füllung die Eigelbe in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Zitronenabrieb und Kondensmilch hinzufügen und noch ein paar Minuten weiter aufschlagen. Dann langsam Zitronensaft und anschließend Buttermilch unterrühren.

Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Den Kuchen auf einem Kuchengitter auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann 2 Stunden im Kühlschrank komplett durchkühlen.

Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Halbieren oder in Scheiben schneiden, den Kuchen damit verzieren und servieren.

Cynthia Barcomi am 27. Mai 2016

# Champignons in Käse- Meerrettich- Soße mit Kartoffel- Nudeln

## Für 2 Personen

Kartoffelnudeln	500 g Kartoffeln, mehlig	Salz
50 g Weizenmehl (405)	25 g Hartweizengrieß	25 g Kartoffelstärke
30 g Butter	1 Eigelb	1 Prise Muskat
Soße	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 EL Butter	60 ml Weißwein	10 ml weißer Balsamico
30 ml trockener Wermut	1 Zweig Thymian	1 Spritzer Zitronensaft
200 ml Geflügelbrühe	250 g Steinchampignons	Salz, Pfeffer
100 g Sahne	100 ml Milch	80 g Parmesan
5 g Staudensellerieblätter	frischer Meerrettich	

Kartoffeln waschen und mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, dann abschütten und pellen.

Die noch warmen Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Grieß, Stärke, Butter und Eigelb zugeben, mit Salz und Muskat würzen und zu einem glatten Teig kneten. Diesen mit dem Nudelholz ca. 5 mm dick ausrollen und in fingerlange schräge Stücke schneiden. Diese mit dem Handrücken, etwas flach drücken.

In einem Topf mit siedendem Salzwasser die Kartoffelnudeln garen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Mit einem Sieblöffel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotten zugeben und glasig anschwitzen. Mit Weißwein, weißem Balsamico und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Thymian abrausen, trocken schütteln und mit Knoblauch und Zitronensaft zugeben. Mit Geflügelbrühe auffüllen und diese zur Hälfte einkochen.

Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne und Milch zum Soßenansatz geben und aufkochen. Parmesan fein reiben und in die heiße aber nicht mehr kochende Soße geben und abschmecken.

Pilze in die Soße geben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Staudensellerieblätter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Meerrettich schälen und frisch reiben (ca. 2 EL). 1 EL Meerrettich unter die Soße rühren.

Kartoffelnudeln gut mit der Soße vermischen, Staudensellerieblätter zugeben.

Alles in tiefen Tellern anrichten, mit Staudensellerieblättern und etwas geriebenem Meerrettich bestreuen.

Jörg Sackmann am 02. Februar 2016

# Chicorée mit Ziegenkäse Pilzen und Tomaten-Sabayon

**Für 4 Personen**

**Chicorée:**

4 weiße Chicorée	4 EL Pflanzenöl	400 ml Sherry
1 roter Chicorée	8 Shiitakepilze	Salz, Pfeffer
1 EL kalte gesalzene Butter	80 g Ziegenfrischkäse	4 getr. Tomatenhälften in Öl
1 EL geröstete Salzmandeln	2 EL Olivenöl	

**Tomatensabayon:**

50 g gesalzene Butter	3 Eigelb	1 Ei
200 ml Cidre	1 EL Ketchup	1 EL Tomatenmark
Salz, Piment-d'Espelette	geräuchertes Paprikapulver	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Weißer Chicorée abwaschen, abtrocknen und halbieren. In einer backofengeeigneten Schmorpfanne oder Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die Chicoréehälften mit den Schnittflächen nach unten goldbraun anbraten. Anschließend herausnehmen und gut salzen.

Den Sherry in die Schmorpfanne geben, aufkochen lassen, dann wieder Chicorée mit der Schnittfläche nach unten einlegen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit roten Chicorée in feine Streifen schneiden, diese in warmen Wasser waschen, gut abtropfen lassen und bis kurz vor dem Anrichten zur Seite stellen.

Pilze putzen, in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten, leicht salzen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Den Chicorée anschließend aus dem Fond nehmen und auf einem Küchentuch trocken. Dann in eine Auflaufform geben.

Den Schmorfond im Topf solange einkochen, bis ein intensiver Geschmack entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die fein gewürfelte kalte Butter mit einem Stabmixer einmischen.

Den Ziegenkäse grob zerbröseln, die eingelegten Tomaten fein würfeln und beides mit den Pilzen auf den Chicoréehälften verteilen.

Für die Sabayon die Butter langsam bräunen. Die Eigelbe, das Ei und den Cidre in eine Metallschüssel geben und auf einem nicht zu heißen Wasserbad langsam mit einem Schneebesen aufschlagen. Wenn die Masse gut bindet, die abgekühlte braune Butter langsam unterrühren sowie Ketchup und Tomatenmark. Die Sabayon mit Salz, Piment d'Espelette und Paprikapulver abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillschlange einschalten.

Die Sabayon auf den Chicoréehälften verteilen und im Ofen gratinieren.

Die Salzmandeln grob hacken. Gratinierten Chicorée auf Tellern anrichten. Die roten Chicorée-streifen mit etwas Olivenöl und Salz marinieren. Diese dann auf dem gratinierten Chicorée anrichten und die Salzmandeln darüber streuen. Die Sherry-Butter-Sauce gut aufschäumen und um den Chicorée angießen.

Michael Kempf am 30. Dezember 2016

# Crostata mit Ricotta und Früchten

## Für 6 Portionen

### Für den Teig:

100 g kalte Butter	140 g Mehl	40 g Polentagrieß
1 TL Zucker	1/2 TL Salz	3 EL saure Sahne
75 ml Wasser, eiskalt	Mehl	

### Für die Füllung:

1 Bio-Zitrone	1 Ei	2 EL Honig
300 g Nektarinen	2 EL Zucker	1 EL Mehl
100 g Blaubeeren	1/2 TL Zimt	250 g Ricotta

Für den Teig die Butter in kleine Würfel schneiden und 15 Minuten kalt stellen.

Mehl, Polenta, Zucker und Salz vermengen. Die kalte Butter grob einarbeiten. Saure Sahne und 75 ml sehr kaltes Wasser hinzufügen und mit einer Gabel verrühren, bis gerade so ein Teig entsteht. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche rasch zu einer Scheibe formen, in Frischhaltefolie einpacken und 2 Stunden kalt stellen.

Für die Füllung Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. 1 TL Zitronensaft auspressen.

Das Ei trennen. Das Eiweiß zur Seite stellen. Das Eigelb mit dem Honig, Zitronenabrieb und Zitronensaft aufschlagen.

Die Nektarinen waschen, halbieren und entkernen und in ca. 2 cm starke Spalten schneiden. Die Fruchtspalten in eine Schüssel geben und mit 1 EL Zucker und Mehl vermengen.

Die Blaubeeren waschen und auf einem Küchenpapier vorsichtig trocknen.

Den Ofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

1 EL Zucker mit Zimt vermengen.

Den gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 5 mm dicken Kreis von ca. 35 cm Durchmesser ausrollen.

Tipp: Einen großen runden Teller vorsichtig auf den Teig legen und mit einem Teigrädchen den Rand umfahren, so lässt sich ein schöner Kreis ausschneiden.

Den Teigkreis auf das Backblech legen und zwei Drittel des Ricottas darauf verteilen, dabei zu den Seiten je 8 cm aussparen. Nektarinen darauf verteilen. Den Teigrand anheben und im Abstand von ca. 10 cm zu einem vertikalen Saum zusammendrücken. Vorsichtig die Blaubeeren über die Nektarinen und in der Mitte den restlichen Ricotta verteilen. Die Teigseiten mit dem Eiweiß bestreichen und Früchte und Ricotta mit dem Zimt-Zucker bestreuen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen die Crostata ca. 25 Minuten goldbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech etwas abkühlen lassen. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Cynthia Barcomi am 17. Juni 2016

# Eiweißbrot mit Linsen-Aufstrich

**Für 1 Brot, ca.1,4 kg:**

**Für das Brot:**

100 g Gerstenkörner	100 g Roggenmehl (Type 1150)	30 g frische Hefe
1 EL Honig	300 ml Buttermilch	75 g Natursauerteig
300 g Sojamehl	150 g Haferkleie	50 g Süßlupinenmehl
2 TL Salz		

**Für den Aufstrich:**

200 g rote Linsen	50 ml Kokosmilch	1 EL Kokosöl
50 g Süßlupinenschrot	1 TL Currypulver	1 Prise Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen	Saft von einer $\frac{1}{2}$ Limette	Salz, Pfeffer

Am Vortag die Gerstenkörner in reichlich Wasser über Nacht (am besten 24 Stunden) einweichen.

Am nächsten Tag das Roggenmehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Honig in die Mulde geben.

Die Buttermilch in einem Topf auf etwa 50 Grad erwärmen. Zu der Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Vorteig verrühren. Den Vorteig mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

Zum Vorteig den Sauerteig, das Sojamehl, die Haferkleie, das Lupinenmehl, das Salz sowie 300 ml Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

Eine Kastenform ca. 30 cm mit Backpapier auslegen, den Teig darin verteilen und nochmals zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Proteinbrot im Ofen auf der mittleren Schiene 1 Stunden goldgelb backen.

Für den Aufstrich die Linsen auf einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser waschen. In einem Topf mit 400 ml Wasser zugedeckt bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten garen. In ein Sieb abgießen.

Linsen mit Kokosmilch, Kokosöl, Süßlupinenschrot, Currypulver, Zimt, Kreuzkümmel und Limettensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das ausgekühlte Brot aufschneiden und mit dem Linsenaufstrich servieren.

Achim Sam am 14. November 2016

# Falafel mit Tomaten-Soße

## Für 2 Personen

### Falafel:

200 g Kichererbsen	Salz	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander	1 Bund Dill	1 Bund Lauchzwiebeln
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1Msp. Backpulver
150 ml Öl		

### Soße:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	350 g geschälte Tomaten
Salz, Zucker	Minzjoghurt	2 Zweige Minze
200 g griechischer Joghurt	Salz	

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Die Hälfte der eingeweichten Kichererbsen in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen. Für die Deko 2 EL gekochte Kichererbsen beiseite stellen. Petersilie, Koriander und Dill abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Die rohen eingeweichten Kichererbsen ebenfalls abtropfen lassen.

Gekochte und rohe Kichererbsen durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Dann diese Masse ein zweites Mal mit den Kräutern und Lauchzwiebeln durch den Fleischwolf drehen. Die Masse mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz würzen, das Backpulver zugeben und alles untermengen.

Mit feuchten Händen aus der Masse kleine Rollen formen. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und die Rollen darin goldbraun frittieren.

Für die Soße die Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden. Die Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch klein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Tomatenmark und Tomaten dazu geben. Alles ca. 5 Minuten durch kochen und mit Salz und Zucker abschmecken. Dann die Soße pürieren.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Joghurt glatt rühren, Minze darunter ziehen, mit Salz abschmecken. Falafel mit Tomatensoße anrichten, gekochte Kichererbsen darüber streuen und mit Minzjoghurt servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 10. Februar 2016

# Falafel-Plätzchen, grüne Salsa, Cashew-Kartoffel-Salat

## Für 6 Portionen

### Für das Dressing und Salat:

125 g Cashewmus	100 ml Brottrunk	1,5 kg kleine Kartoffeln
Salz	1 Bund Dill	2 TL Meerrettich, gerieben
1 TL Senf (mittelscharf)	2 TL Weißweinessig	1 TL Ahornsirup
100 ml Sojamilch (ungesüßt)	2 EL Leinsamen	2 Paprikaschoten
4 Frühlingszwiebeln		

### Für die Falafelplätzchen:

300 g Kichererbsenmehl	2 TL Oregano	2 TL Thymian
1 TL Koriandersaat, gemahlen	3 TL Salz	2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 Bund glatte Petersilie	1/2 Zitrone	

### Für die Salsa:

150 g grüne Spitzpaprika	2 Frühlingszwiebeln	1/2 Bund Koriander
1 TL Weißweinessig	1 TL Agavendicksaft	Salz

Bereits am Vortag für das Dressing das Cashewmus mit dem Brottrunk zu einer glatten Creme verrühren. Die Creme 8-12 Stunden (je nach gewünschtem Geschmack, je länger desto würziger) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren. Danach in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Für den Salat die Schale der Kartoffeln gründlich abbürsten. Die Kartoffeln in einem Topf knapp mit Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen, salzen und die Kartoffeln zugedeckt in ca. 30 Minuten garkochen. Danach das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen und mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Kichererbsenmehl mit Oregano, Thymian, Koriandersaat, Salz und Pfeffer mischen und mit 250-300 ml warmem Wasser aufgießen, umrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit Petersilie unter die Kichererbsenmasse geben. Aus der Mischung jeweils 1 EL abstechen und mit feuchten Händen 12 Bratlinge (ca. 6 cm Durchmesser) formen. Die Bratlinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Für die Salsa die Paprika waschen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken, mit Paprikawürfeln mischen. Mit Essig, Agavendicksaft und Salz abschmecken und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit für das Dressing den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Fermentierte Cashewcreme, Meerrettich, Senf, Weißweinessig, Ahornsirup, Sojamilch, Leinsamen und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Den gehackten Dill unter das Dressing heben.

Die Paprikaschoten und die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Paprika in 1 cm große Würfel, die Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.

Paprika und Zwiebeln mit dem Dressing mischen und 5-10 Minuten quellen lassen, dann unter die abgekühlten Kartoffeln heben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kartoffelsalat mit Hilfe eines Anrichteringes oder einem Esslöffel auf 6 Teller verteilen, pro Person 2 Falafelplätzchen und etwas Salsa dazugeben und servieren.

Nicole Just am 04. April 2016

# Gebackene Austernpilze auf Apfel-Granatapfel-Salat

## Für vier Portionen

2 Granny Smith Äpfel	1 Granatapfel	1 Schalotte
2 Stangen Frühlingslauch	100 g Zuckerschoten	$\frac{1}{4}$ Ananas, geschält
2 Strauchtomaten	3 EL Reisweinessig	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 EL Ahornsirup	3 Schalen Shiso Kresse
12 schöne große Austernpilze	100 g Mehl	100 ml Sojamilch
2 TL Currypulver	200 g Semmelbrösel	500 ml Rapsöl

Die Äpfel waschen, entkernen und kleinwürfeln. Den Granatapfel an der Blüte abschneiden, die Schale einritzen und den Granatapfel aufbrechen. Die Kerne herausklopfen.

Die Schalotte schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Zuckerschoten in Streifen schneiden, Ananas würfeln.

Tomaten halbieren, Kerngehäuse auskratzen, Hälften in Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Aus dem Essig, Ahornsirup und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat damit marinieren.

Das Rapsöl in einem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen. Die Milch in einer flachen Schale mit dem Currypulver verquirlen. Die Austernpilze putzen und trocken abreiben. Die Pilze zuerst in Mehl wenden, dann durch die Sojamilch ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Anschließend im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Den Apfel-Granatapfel-Salat auf einer Platte anrichten, die Austernpilze darauf legen und mit der Shiso Kresse bestreuen.

Johann Lafer am 26. März 2016

## Gefüllte Pasta mit Auberginen und Salsa verde

### Für 4 Personen

#### Für den Nudelteig:

150 g Weizenmehl Type 405	130 g Hartweizenmehl (Semola)	4 Eigelbe
2 Eiweiß	1 EL Olivenöl	1 TL Butter
1/2 TL Salz	1 Ei	

#### Für die Füllung:

3 Auberginen	3 EL Olivenöl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	80 g Pecorino	Meersalz, Pfeffer

#### Für die Salsa Verde:

3 Stängel Kerbel	2 Stängel Blattpetersilie	1/2 Bund Basilikum
1 Zweig Zitronenthymian	80 ml Olivenöl	1/2 Zitrone
Meersalz, Pfeffer	ca. 1 TL weißen Balsamico	zusätzlich
60 g Brunnenkresse	12 Kirschtomaten	50 g Pecorino

Für den Nudelteig die beiden Mehlsorten mit Eigelben, Eiweiß, Olivenöl, Butter und Salz mit dem Knethaken der Küchenmaschine 10 Minuten bei niedriger Stufe zu einem Teig verkneten. Dann den Teig auf der Arbeitsfläche nochmal ca. 5-10 Minuten mit der Hand nachkneten, damit der Teig geschmeidig wird. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche auf ein mit Olivenöl gefettetes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen.

Von den gegarten Auberginen mit einem Löffel das Fruchtfleisch auskratzen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch, fein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die gehackten Auberginen zugeben und bei mäßiger Hitze garen, bis die ganze Flüssigkeit der Auberginenmasse eingekocht ist. Pecorino fein reiben und zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Masse kalt stellen.

Kerbel, Petersilie, Basilikum und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kräuter mit Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Salsa Verde mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, eine Teigbahn auf ein Raviolibrett blegen. Diese mit verquirltem Ei bestreichen und in die Mulden die Auberginenfüllung geben. Eine zweite Nudelbahn darauf geben und mit einem Rollholz andrücken. Dann die Ravioli aus der Form nehmen. Mit weiteren Teigbahnen und Füllung wiederholen, bis die Füllung aufgebraucht ist. Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen und in tiefe Teller geben.

Die Salsa Verde über die Ravioli geben, mit Kirschtomaten und mit Brunnenkresse granieren, Pecorino darüber hobeln und servieren.

Frank Buchholz am 30. Mai 2016

# Gefüllter gratinierter Kürbis

## Für 2 Personen

### Kürbis:

1 kleiner Muskatkürbis	1 Zitrone	Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl	30 g Mandeln	200 g Schafkäse (Feta)
1 TL Honig	1-2 EL Hagebuttenmus	1 EL Amarettini-Kekse
3 Stängel Basilikum		

### Salat:

1 Radicchio	1 Chicorée	1 Apfel
3 EL Apfelessig	1 TL Honig	1 TL Senf
5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis abwaschen, halbieren und entkernen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die beiden Kürbishälften jeweils mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl und etwas Zitronensaft darüber träufeln, die Hälften auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Schafkäse zerbröseln.

Für den Salat Radicchio halbieren, den Strunk herausschneiden. Die Blätter in ein großes Sieb geben, unter fließendem Wasser waschen und trocken schleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke teilen und in eine Schüssel geben.

Chicoréeblätter abtrennen, waschen und abtropfen lassen, ebenfalls in mundgerechte Stücke teilen und zum Radicchio geben.

Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, würfeln, dann zum Salat geben.

Apfelessig, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und den Salat kurz vor dem Servieren damit marinieren.

Nach 20 Minuten Garzeit die Backofenhitze auf 200 Grad erhöhen.

Mandeln und Schafkäse auf den Kürbishälften verteilen und nochmals ca. 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Kürbis weich ist.

In der Zwischenzeit aus 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Hagebuttenmus und Honig eine Vinaigrette mit dem Pürierstab aufmischen, diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Amarettini zerbröseln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Vinaigrette über den gegarten Kürbis geben, Amarettini darüber streuen und mit Basilikum garnieren, nochmal mit Pfeffer würzen. Kürbis mit dem Salat servieren.

Tarik Rose am 21. Oktober 2016

## Gewürzreis zu geröstetem Paprika-Gemüse

### Für 2 Personen

#### Für die Röstpaprika:

2–3 rote Paprika 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

$\frac{1}{2}$  TL Kümmel  $\frac{1}{2}$  TL Ingwerpulver

#### Für den Gewürzreis:

1 Zwiebel 1  $\frac{1}{2}$  EL Butter 1/2 l Gemüsebrühe (instant)

120 g Reis 50 g Mandelstifte 1 EL Rosinen

1 Msp gemahlener Kardamom 1 TL gemörserter Koriander 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 EL Weißwein Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3).

Paprika waschen, trocken reiben, halbieren und putzen. Fruchtfleisch in etwa daumendicke Streifen schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Paprika darauf verteilen. 2 EL Olivenöl überträufeln. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Ingwer würzen. Paprika im heißen Ofen ca. 30 Minuten schmoren. Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 TL Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Gemüsebrühe zugeben, aufkochen. Reis abbrausen, in die Brühe geben. Alles kurz aufkochen, dann 20 Minuten sacht garen.

Rest Butter in einer Pfanne erhitzen, die Mandelstifte darin goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben.

Rosinen heiß abbrausen, abtropfen lassen. Mandeln, Gewürze und Rosinen unter den Reis mischen. Mit Wein verfeinern und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Paprika aus dem Ofen nehmen, abschmecken und mit dem Gewürzreis anrichten.

Vincent Klink am 25. August 2016

# Grüner Spargel mit Spitzmorcheln

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

2 EL Butter	Meersalz	Zitronensaft
1, 5 kg grüner Spargel	200 g frische Spitzmorcheln	1 Schalotte
1 Bund Schnittlauch	1 EL Rapsöl	Pfeffer
50 ml Sherry, extra trocken		

### Für die Sauce:

4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 EL Pflanzenöl
150 ml Weißwein	250 ml Kalbsfond	150 g Sahne
3 EL Kapern	50 g Crème-fraîche	1 TL Mehlbutter
1 Spritzer Zitronensaft	Meersalz	

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Mit 1 TL Butter, Salz und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Den Spargel bis 3 cm unter der Spitze schälen und die holzigen Enden abschneiden. Im vorbereiteten Wasser den Spargel ca. 3-4 Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Morcheln gut putzen, evtl. halbieren. (Bei starker Verschmutzung in einer Schüssel mit Wasser rasch abspülen, anschließend gut abtrocknen.) Schalotte schälen, fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Mit Wein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Fond und Sahne zugeben und um ein Drittel einkochen.

Anschließend die Sauce pürieren und durch ein Sieb streichen. Zuletzt Kapern und Crème fraîche zugeben. Die Sauce mit Mehlbutter binden und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Morcheln anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fein geschnittene Schalotte zugeben, farblos anschwitzen. Mit Sherry ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Schnittlauch zugeben und alles gut durch schwenken.

Abgetropften Spargel halbieren oder dritteln. In einer Pfanne restliche Butter schmelzen, Spargel zugeben, kurz schwenken und leicht salzen.

Spargel zu den Morcheln in der Pfanne geben und nochmals kurz erhitzen und durchschwenken. Spargelgemüse anrichten und die Sauce angießen.

Frank Buchholz am 02. Mai 2016

# Gratinierter Ziegenkäse mit Rhabarber-Pfeffer-Chutney

**Für zwei Personen**

**Für den gratinierten Ziegenkäse:**

140 g Ziegenkäserolle flüssiger Blütenhonig

**Für das Rhabarber-Pfeffer-Chutney:**

125 g Rhabarber 5 g Ingwer 4 cl Himbeer-Essig

15 g Zucker 2 Zweige Estragon  $\frac{1}{2}$  Vanilleschote

5 g grüne Pfefferkörner 1 TL Senfkörner flüssiger Blütenhonig

Salz

**Für die Garnitur:**

10 g Rucola 10 g Pinienkerne 1 TL Olivenöl

Ofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Für das Rhabarber-Pfeffer-Chutney Ingwer schälen und fein reiben. Mark aus der Vanilleschote herauskratzen. Zucker in einer Sauteuse hellbraun karamellisieren. Senfkörner, Ingwer und Vanille dazugeben und mit Himbeer-Essig ablöschen. Rhabarber schälen, würfeln und hinzugeben. Mit anschwitzen, Flüssigkeit fast vollständig reduzieren. Pfefferkörner grob zerstoßen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Pfefferkörner und Estragonblätter unter den Rhabarber heben. Mit Salz und etwas Honig abschmecken.

Für den gratinierten Ziegenkäse Käse in Scheiben schneiden, auf einer Seite mit etwas Honig bestreichen und im Ofen für circa fünf Minuten gratinieren.

Für die Garnitur Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Rucola waschen, trocken-schleudern und mit Olivenöl marinieren. Chutney auf Teller geben, mit Pinienkernen bestreuen, mit mariniertem Rucola garnieren, Ziegenkäse darauf anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 27. Mai 2016

# Herzhafte Germknödel mit Winter-Gemüse

**Für 4 Personen**

**Germknödel:**

170 g Dinkelvollkornmehl	10 g frische Hefe	1 EL Ahornsirup
100 ml Sojamilch	3 EL Pflanzenöl	1/4 TL Salz

**Gemüse:**

150 g gemischte Pilze	1 Lauchstange	400 g Hokkaidokürbis
1 kleiner Apfel	70 g Walnüsse	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl
Salz	200 ml Sojasahne	schwarzer Pfeffer
2 TL rosa Pfeffer (Schinus)	2 EL feine Sprossen	Salat
150 g Portulak oder Feldsalat	50 ml natives Olivenöl	30 ml Balsamicoessig
2 TL scharfer Senf	Salz	

Für die Germknödel das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe grob zerbrechen und in die Mulde geben. Den Ahornsirup und die lauwarme Pflanzenmilch darüber geben und 5-10 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft. Das Öl und das Salz dazugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels zu einem homogenen Teig vermengen.

Dann den Teig mit den Händen ca. 5 Minuten glattkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen, bei Shitakepilzen die Stiele entfernen. Die Pilze fein würfeln. Den Kürbis und den Lauch waschen, die Kürbiskerne entfernen. Den Lauch in feine Röllchen schneiden. Den Kürbis in feine Scheiben schneiden und diese nochmals in feine Schnitze oder Würfel schneiden.

Den Apfel waschen, entkernen und fein würfeln, die Walnüsse mittelfein hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen streifen und fein hacken.

Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Den aufgegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit den Händen zu einer Rolle von ca. 25 cm ziehen. Mit einem Messer in vier Teile schneiden und jeden Teigling mit den Händen zu einer Kugel formen. Nochmal 15 Minuten im späteren Gargeschirr an einem warmen Ort gehen lassen und anschließend im Dampfgarer oder im Dämpfkorb über kochendem Wasser 15 Minuten dämpfen. Die Germknödel sind fertig, wenn an einem hineingestochenen Stäbchen kein Teig mehr klebt. Während die Germknödel gehen und garen, das Gemüse zubereiten. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Kürbiswürfel oder -schnitze und 1/2 TL Salz dazugeben. Kurz umrühren und den Deckel auflegen. Den Kürbis 8-10 Minuten bissfest dünsten, hin und wieder umrühren. Den Deckel abheben und die Pilze sowie 1 EL Olivenöl dazugeben, umrühren und in der offenen Pfanne 2 Minuten garen, immer wieder umrühren. Den Lauch, die Äpfel, die Walnüsse und die gehackten Kräuter dazugeben, mit Sojasahne ablöschen und ca. 1 Minute bei hoher Temperatur kochen, bis die Flüssigkeit etwas eindickt. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Für das Salatdressing Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Salz gut vermischen und kurz vor dem Anrichten unter den Salat heben.

Pro Person jeweils einen Knödel auf einen Teller setzen, den Salat um den Knödel herum verteilen, das Gemüse über den Germknödel geben mit rosa Pfeffer bestreuen und mit den Sprossen garnieren.

Nicole Just am 18. Januar 2016

# Herzhafter Kaiserschmarrn mit Avocado-Spinat

## Für 4 Personen

### Schmarrn-Teig:

50 g Butter	1 Bund glatte Petersilie	4 Eier
200 ml Milch	180 g Weizenmehl (405)	Salz, Pfeffer
150 g Bergkäse	80 g Mandeln, geschält	2 EL Butterschmalz

### Spinat:

1 Zwiebel	2 EL Butter	800 g Blattspinat
2 weiche Avocados	1/2 Knoblauchzehe	1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	

Für den Teig Butter in einem Topf schmelzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Eier trennen. Eiweiß halbfest aufschlagen.

Eigelb in einer Schüssel verquirlen, Milch und flüssige Butter unterrühren, dann das Mehl und Petersilie untermischen. Zuletzt das Eiweiß unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse grob reiben. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Zwiebel goldbraun rösten.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Avocados halbieren, den Kern auslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in einen hohen Pürrierbecher geben. Knoblauch schälen, grob schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben. Alles zu einer cremigen Paste pürieren.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Teigmasse hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten garen. Dann den Eierkuchen wenden und auf der anderen Seite goldbraun backen. Mit 2 Holzlöffeln den Eierkuchen in kleine Stücke reißen.

Diese in eine Auflaufform geben und mit Käse bestreuen. In den Ofen geben und den Käse schmelzen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln untermischen. Die Avocadopaste unter den lauwarmen Spinat mischen.

Spinat auf der Tellermitte anrichten, darauf den Schmarrn geben und mit Mandeln bestreuen.

Rainer Klutsch am 19. Februar 2016

# Hokkaido-Kürbis mit Passionsfrucht

## Für 4 Personen

### Kürbis Chutney:

600 g Hokkaidokürbis	100 g Zucker	100 ml weißer Balsamico
1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer	1 TL Curry
5 Kirschtomaten		

### Kürbisschaum und Püree:

400 g Hokkaidokürbis	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	20 ml Estragonessig	1 EL Tomatenmark
1 Msp. Curry	500 ml Gemüsebrühe	50 ml Weißwein
2 EL Crème-fraîche	50 g Sahne	Salz, Pfeffer, Muskat
3 Passionsfrüchte	1 EL Puderzucker	

### Dekoration:

150 g Hokkaidokürbis	ca. 150 g Kokosfett	Salz
1 Prise Curry		

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 1 – 2 cm dicke Rauten schneiden.

Zucker in einen Topf geben, erhitzen und den Zucker goldbraun karamellisieren, dann mit der Hälfte des Balsamico ablöschen. Kürbisrauten dazugeben und bei mäßiger Hitze die Flüssigkeit einkochen.

Den restlichen Balsamico und das Tomatenmark dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Wenn das Chutney eingedickt und nicht mehr flüssig ist, vom Herd nehmen, Kirschtomaten unterheben.

Für den Kürbisschaum Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen und mit Estragonessig ablöschen. Knoblauch und Tomatenmark zugeben und mit anschwitzen.

Currypulver und Hokkaidokürbis untermischen und mit Gemüsebrühe und Weißwein auffüllen. Kürbis in der Flüssigkeit weich kochen lassen.

Crème fraîche und Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles mixen und durch ein feines Haarsieb passieren. Das Püree im Sieb für die Einlage aufheben.

Passionsfrüchte halbieren und auskratzen. Das Mark mit etwas Puderzucker bestäuben.

Für die Dekoration Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 5 mm dünne Stücke schneiden. Das Kokosfett in einem Topf erhitzen und die Kürbisstücke darin frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salz mit Curry vermischen, die frittierten Kürbisstücke mit dem Currysatz würzen.

In einem tiefen Teller oder einer ausgehöhlten Kürbishälfte das Kürbischutney und Kürbispüree anrichten. Kürbisschaum in die Zwischenräume geben. Passionsfruchtmark darüber geben und mit den Kürbisstücken bestreuen.

Jörg Sackmann am 27. Dezember 2016

# Humus mit Granatapfel und Fladenbrot

## Für 4 Personen

### Humus:

400 g Kichererbsen	Salz	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz	1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma	1/2 TL Paprikapulver	1/2 TL Fenchelsamen
2-3 EL Olivenöl	1/2 TL Schwarzkümmelöl	

### Fladenbrot:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	350 ml Wasser
400 g Weizenmehl Type 405	150 g Weizenmehl Type 550	1 EL helles Sesamöl
1 TL Salz	1 EL Olivenöl	1 EL weißer Sesam

### zusätzlich:

1/2 Bund Lauchzwiebeln	1 Granatapfel	2 Zitronen
1 Romanasalat	1/2 Bund Koriander	2 EL Olivenöl
Schwarzkümmel	Sumach	

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser über Nacht einweichen.

Eingeweichte Kichererbsen abgießen, abspülen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Abtropfwasser auffangen.

In der Zwischenzeit für den Fladenbrotteig Hefe und Zucker in lauwarmen Wasser (ca. 25 Grad) verrühren. Die beiden Mehle in eine separate Schüssel geben, mischen. Etwas von der Mehlmischung zu der Wasser-Hefe-Mischung geben und zu einem Vorteig mischen.

Nach 10 Minuten den Vorteig, Sesamöl und Salz zum restlichen Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl unterarbeiten.) Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gegangenen Teig nochmals durchkneten und in 4 Portionen teilen, diese 5 Minuten gehen lassen. Die Teigportionen zu 5mm starken runden Fladenbrote ausrollen oder drücken. Mit den Fingerkuppen Löcher in den Teig drücken und mit Olivenöl bestreichen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Fenchelsamen zugeben, kurz anrösten, bis sie beginnen zu duften. Dann in einen Mixer geben, die weich gekochten Kichererbsen (3 EL davon beiseite stellen für die Deko) hinzufügen und fein pürieren. Olivenöl und Schwarzkümmelöl angießen und gut unterrühren. Das Püree mit Salz abschmecken. Falls es zu fest ist etwas Kochflüssigkeit der Kichererbsen zugeben. Die gebackenen Fladenbrote aus dem Ofen nehmen und mit Wasser bestreichen und den Sesam darauf geben. Lauchzwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden. Vom Granatapfel die Kerne auslösen. Eine Zitrone in Achtel schneiden, von der anderen Zitrone den Saft auspressen. Den Salat waschen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Salat mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl marinieren, Koriander untermischen. Zum Anrichten etwas Humus auf Teller aufstreichen, mit einem Löffel Rillen hineinziehen, mit Lauchzwiebeln, Schwarzkümmel, etwas Sumach und Granatapfelkernen bestreuen, Zitronenspalte anlegen. Den Salat und das Brot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. Dezember 2016

# Im Salzteig gegarter Fenchel mit Cidre-Sabayon

## Für 4 Personen

### Für den Fenchel:

4 Fenchelknollen je 1 Zweig Rosmarin und Thymian 100 g Eiweiß  
3 kg feuchtes, graues Meersalz 4 mittelgroße weiße Bio-Zwiebeln

### Für die Sabayon:

1 Schalotte  $\frac{1}{2}$  l Cidre 1 Lorbeerblatt  
4 Pfefferkörner 50 g Butter 1 extrafrisches Ei  
4 extrafrische Eigelb Salz, Zitronensaft

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Fenchel putzen, das zarte Grün beiseite legen. Knollen waschen und trocken tupfen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln.

Eiweiß leicht verschlagen, das Salz gründlich untermischen. Ca. 1/3 Drittel der Salzmischung flach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Fenchel, die ungeschälten weißen Zwiebeln und die Kräuter auflegen und mit dem restlichen Salzteig gut umhüllen. Eine „Sollbruchstelle“ mit dem Messerrücken eindrücken. Gemüse im heißen Ofen ca. 50 Minuten garen. Inzwischen Schalotte schälen und fein schneiden. Cidre, Schalotte, Lorbeer und Pfeffer auf 100 ml einkochen. Durch ein feines Sieb passieren. Reduktion etwas abkühlen lassen.

Die Butter sacht bräunen. Reduktion, Ei und Eigelbe in einer großen Schüssel über einem heißen Wasserbad verquirlen. Die Mischung dann hellcremig und luftig aufschlagen. Mixen und erhitzen, bis die Masse leicht andickt.

Die Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die gebräunte Butter langsam untermixen. Sabayon mit Salz und 1 Spitzer Zitronensaft abschmecken.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Den Salzteig an der „Sollbruchstelle“ vorsichtig öffnen und den Salzdeckel abheben. Den Fenchel aus dem Salzbett heben. Die äußeren Hüllen vom Fenchel entfernen. Knollen halbieren. Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Fenchelhälften und Zwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sabayon über das Gemüse träufeln und nach Belieben mit Fenchelgrün garnieren.

Michael Kempf am 12. August 2016

## Junges Gemüse mit Joghurt-Gelee und Ziegenfrischkäse

### Für 4 Personen

Joghurtgelee	4 Blatt Gelatine	250 g Vollmilchjoghurt
Salz	3 Stangen grüner Spargel	2 gelbe Mini-Beete
2 Möhren	1 Kohlrabi	30 g Enoki-Pilze
5 g frischer Ingwer	30 ml Mirin	30 ml Reisessig
1 Sternanis	1 Lorbeerblatt	1 TL Senfkörner
Zucker	1 Bund Basilikum	1/2 Bund Schnittlauch
2 Stiele Petersilie	Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
6 EL Olivenöl	4 Wachteleier	400 g schnittfester Ziegenfrischkäse

Für das Joghurtgelee die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Joghurt in eine Schale geben und leicht salzen. Gelatine ausdrücken und leicht erwärmen. Mit etwas Joghurt verrühren. Die angerührte Gelatine zügig unter den restlichen Joghurt rühren. Joghurtmasse auf eine mit Frischhaltefolie ausgelegte eckige Form streichen. Im Kühlschrank ca. 2-3 Stunden kalt stellen und fest werden lassen.

Für das Gemüse grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Spargelstangen kurz in kochendem Salzwasserwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Grünen Spargel in Scheiben schneiden. Mini-Beete, Möhren und Kohlrabi waschen, putzen ggf. schälen und in Scheiben bzw. Stifte schneiden. Enoki-Pilze putzen. Den Ingwer schälen und in Scheiben zerteilen.

Ingwer mit Mirin, Reisessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Salz, Zucker und 200 ml Wasser aufkochen. Den Sud vom Herd nehmen und das vorbereitete Gemüse, in den Sud geben und etwa 30 Minuten darin marinieren.

Basilikum, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Basilikum- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl fein pürieren.

Die Wachteleier ca. 3 Minuten kochen. Dann kalt abspülen, pellen und halbieren.

Joghurtgelee aus der Form nehmen, in kleine Würfel schneiden. Ziegenkäse in Stücke schneiden. Das marinierte Gemüse aus dem Sud heben und etwas abtropfen lassen.

Gemüse auf Tellern anrichten, die Wachteleier, Ziegenkäse und Joghurtgeleewürfel dazugeben, das Pesto darüberträufeln und servieren.

Karlheinz Hauser am 05. April 2016

# Käsebrote vom Grill mit selbstgekochtem Feigen-Senf

## Für 6 Personen

### Für den Feigensenf:

2 EL Senfkörner	2 Blatt Gelatine	500 g reife Feigen
200 g Zucker	ca. $\frac{1}{2}$ EL Senfpulver	1 kleine gehackte Chili
1 EL Honig	1 EL Weißweinessig	Salz, Zucker, Pfeffer
Piment-d'Esplette, Kümmel		

### Für den Brotteig:

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	200 ml Milch
4 EL Olivenöl	500 g Weizenmehl (Type 550)	1-2 TL Salz

### Für den Belag:

200 g Manchego	200 g Romadur	200 g Allgäuer Bergkäse
200 g Brie	1 Bund krause Petersilie	1 Bund Estragon
2 EL Kümmel	50 g schwarze Oliven	50 g grüne spanische Oliven
1 TL Bio-Zitronenschale	6 EL Sonnenblumenöl	4 Feigen
2 EL Walnüsse		

Senfkörner über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag für den Teig ca. 225 ml Wasser gut handwarm erwärmen. Hefe und Zucker ins Wasser einrühren. Milch und Olivenöl unterquirlen. Nach und nach unter das Mehl kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Salz gründlich unterkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

Für den Senf Gelatine kalt einweichen. Feigen putzen, in Stücke schneiden mit dem Zucker vermischen. Feigen-Zucker-Mischung aufkochen. Übrige Zutaten zugeben. Weitere 2 Minuten köcheln lassen. Kräftig süßlich-scharf abschmecken. Gelatine ausdrücken, unter Rühren in der Mischung schmelzen. Auskühlen lassen.

Gesamten Käse in etwa daumendicke, längliche Stücke schneiden. Den Teig nochmals gründlich durchkneten und in vier gleichgroße Portionen teilen.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und hacken. Kümmel mörsern oder hacken. Eine Teigportion mit Kümmel und Petersilie verkneten.

Oliven fein hacken. Oliven und Piment d'Espelette mit einer weiteren Teigportion verkneten. Estragon abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Estragon, Zitronenschale und eine Teigportion verkneten. Übrige Teigportion pur belassen.

Teige auf wenig Mehl portionsweise dünn oval ausrollen. Oliventeig mit Manchegostücken belegen, zu Taschen zusammenklappen. Brikkäse in den Estragon-Teig einwickeln. Kümmel-Teig mit Bergkäse füllen und den übrigen Teig mit Romadur belegt zu Taschen formen.

Teigtaschen dünn mit Sonnenblumenöl bestreichen. Den vorgeheizten Grillrost ebenfalls einfetten. Teigtaschen auf dem heißen Grill, an nicht zu heißer Stelle, von beiden Seiten grillen, bis der Teig gegart ist. Käsebrottaschen mit übrigen Feigen, Nüssen und nach Belieben Kräutern garniert anrichten. Den Feigensenf dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 06. Juli 2016

# Kartoffel-Bohnen-Salat mit Knusper-Aubergine, Curry-Dip

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg mittelgroße Kartoffeln	250 g grüne Bohnen	Salz
100 g Räuchertofu	5 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	1 Bund Petersilie	4 EL Apfelessig
2 TL Ahornsirup	Pfeffer	

### Für die Auberginenfilets:

1 Aubergine ca. 350 g	2 EL Speisestärke	100 g Cornflakes
3 EL Kichererbsen-Mehl	Salz	1 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver, edelsüß	5 EL pflanzliche Sahne	4-5 EL Wasser
ca. 150 ml Pflanzenöl		

### Für den Curry-Dip:

100 g Cashewmus	1 TL Currypulver	1/2 TL Tomatenmark
1 TL Ahornsirup	Salz	

Die Kartoffeln waschen und im Ganzen 45 Minuten kochen oder dämpfen, bis die Knollen gar sind. Die Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken. Das Blanchierwasser aufbewahren. Den Räuchertofu in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin die Tofuwürfel rundherum knusprig anbraten.

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die gegarten Kartoffeln noch lauwarm pellen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und mit den grünen Bohnen, Zwiebel- und Tofuwürfeln sowie den Kräutern mischen. Aus dem übrigen Öl, dem Essig, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und den Salat damit marinieren. Den Kartoffelsalat zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen (Ober-Unterhitze 160 Grad). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Aubergine waschen, putzen, an beiden Längsseiten leicht begradigen und längs in 4 ca. 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Blanchierwasser von den Bohnen wieder zum Kochen bringen und die Auberginenscheiben darin 10 Minuten zugedeckt köcheln. Danach herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Stärke, das Kichererbsenmehl und die Cornflakes jeweils in 1 tiefen Teller geben. Die Cornflakes mit den Händen grob zerkleinern.

Das Kichererbsenmehl mit einer guten Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver, der pflanzlichen Sahne und dem Wasser zu einem glatten Brei verrühren.

Die Auberginenfilets zunächst in der Stärke wenden und gut abklopfen. Danach im Kichererbsenbrei und zuletzt in den Cornflakes wenden. Zum Schluss gut andrücken und überschüssige Cornflakesreste abschütteln.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Auberginenfilets darin von jeder Seite ca. 1 Minute goldbraun anbraten. Die gebratenen Filets auf das vorbereitete Backblech legen und anschließend 15 Minuten im Backofen fertigbacken. In der Zwischenzeit für den Dip Cashewmus, 5 EL Wasser, Currypulver, Tomatenmark und Ahornsirup miteinander verrühren, mit Salz abschmecken. Den Kartoffelsalat auf 4 Teller verteilen, jeweils 1 Auberginenfilet dazugeben und den Dip extra servieren.

Nicole Just am 31. Oktober 2016

# Kartoffel-Mais-Pflanzerl mit Feldsalat

## Für 4 Personen

### Für die Pflanzerl:

650 g Kartoffeln, mehlig	Salz	80 g Sahne
2 Eier	50 g Mehl	50 g Hartweizengrieß
Pfeffer	1 Prise Muskat	150 g Mais
ca. 3 EL Butterschmalz		

### Für den Salat:

200 g Feldsalat	1/2 Bund glatte Petersilie	1 TL scharfer Senf
2 EL Weißweinessig	50 ml Olivenöl	10 ml Sahne
Salz, Pfeffer	1 rote Zwiebel	

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Sahne erwärmen. Dann die noch heißen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Eier, Mehl, Grieß, Sahne, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und alles rasch zu einem Teig kneten. Die abgetropften Maiskörner untermischen und die Masse zu einer Rolle formen, daraus ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden und diese zu Talern formen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Taler bei mittlerer Hitze langsam von beiden Seiten goldbraun braten.

Für das Dressing Senf, Essig, Olivenöl und Sahne vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen. Die Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe schneiden oder hobeln. Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen. Kartoffel-Mais-Pflanzerl auf Tellern anrichten, Feldsalat dazugeben und die Zwiebelringe obenauf geben.

Otto Koch am 07. Januar 2016

# Kartoffel-Puffer mit gebratenem Apfel

## Für 4 Personen

2-3 Äpfel	2 EL Zucker	1/2 TL Zimt
2 EL Butter	700 g Kartoffeln	1 kleine Zwiebel
2 Eier	1 EL Kartoffelstärke	Salz
1 Prise Muskat	3 EL Butterschmalz	

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in möglichst gleiche dünne Spalten schneiden.

Zucker mit Zimt mischen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Apfelspalten einlegen und in der Pfanne schwenken. Mit dem Zimtzucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Äpfel etwas auskühlen lassen.

Die Kartoffeln schälen, fein reiben, in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.

Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden oder reiben.

Zwiebel, Kartoffelspäne, Ei und Stärke in eine Schüssel geben, gut vermischen, mit Salz und Muskat würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Mit einem großen Löffel oder einer Saucenkelle den Kartoffelteig portionsweise in die Pfanne geben, mehrere Puffer gleichzeitig in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Dann herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und die Kartoffelpuffer auf Tellern anrichten.

Die gebratenen Apfelspalten dazu reichen.

Vincent Klink am 20. August 2016

# Kartoffel-Salat mit Grillgemüse

## Für 6 Portionen

### Für das Grillgemüse:

1 kleine Aubergine	1 kleine Zucchini	1 rote Paprika
2 Knoblauchzehen	je 2 Zweige Rosmarin und Thymian	8 EL Olivenöl
1/2 Zitrone	1 kleine rote Chili	

### Für den Kartoffelsalat:

1 kg kleine Pellkartoffeln	2 reife Avocados	2 Schalotten
3 TL Zitronensaft	3 TL weißer Balsamessig	200 g kleine Tomaten
200 g schwarze Oliven	1 kleiner Bund Rucola	Salz, Pfeffer

### Gemüse einlegen:

Das Gemüse fürs Grillen in eine Marinade einlegen. Dazu Aubergine, Zucchini und Paprika waschen und vierteln. Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen, halbieren. Chilisohote zerhacken, mit Zitrone und Knoblauch in einen Gefrierbeutel für 4 Liter geben. Kräuter sowie Olivenöl mit in den Beutel geben, vermengen. Das zerkleinerte Gemüse hineingeben, vorsichtig kneten. Beutel schließen. Für mindestens 4 bis 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

### Kartoffelsalat zubereiten:

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale gar kochen.

Zwischenzeitlich Tomaten waschen, halbieren oder vierteln, in eine große Schüssel geben. Oliven und fein gewürfelte Schalotten unterheben, kräftig mit Salz, Pfeffer, Essig, Zitronensaft würzen. Die Kartoffeln abdampfen lassen, danach pellen. In großzügige Scheiben schneiden, am besten gleich unter die Tomaten und Oliven heben, abschmecken.

Die Avocado halbieren, Kern entfernen und schälen. Die Hälften teilen, in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Rucola waschen, trockenschleudern. Beides vorsichtig unter den Salat heben. Den Salat und das marinierte Gemüse mit zur Party nehmen.

### Grillen und servieren:

Die Zucchini-, Auberginen- und Paprikaviertel aus dem Beutel nehmen, abtropfen lassen und auf einem heißen Grill von jeder Seite zirka 3 bis 5 Minuten rösten - am besten am Rand, damit kein Öl in die Glut tropft. Öfter wenden. Alternativ tuts auch eine Pfanne. Dann das Gemüse auf einem Brett in mundgerechte Streifen schneiden, unter den Salat heben. Nochmals abschmecken und genießen.

### Tipps:

Sie mögen frische Pellkartoffeln mit Schale? Dann lassen Sie das Pellen weg.

Auf dem Gemüsestand geht es jetzt besonders bunt zu. Schöpfen Sie aus der Fülle saisonaler und regionaler Ware: Frühlingszwiebeln, Möhren, Brokkoli können auch den Salat bereichern - oder frische Kräuter wie Basilikum.

test Juli 2016

# Kartoffel-Soufflé mit Frischkäse auf Lauch-Pilz-Soße

**Für 4 Personen**

**Soufflé:**

400 g Kartoffeln, mehlig	40 g Butter	2 Karotten
Salz	weiche Butter	2 Eier
70 g Sahne	Muskat	

**Sauce:**

3 Schalotten	1 junger Lauch (weißer Teil)	200 g Steinchampignons
200 g Shiitakepilze	3 EL Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
50 ml Wermut	400 ml Gemüsesfond	1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt	100 g Sahne	2 EL Crème fraîche
Salz, weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

**Frischkäse:**

1 junger Lauch (grüner Teil)	Salz	150 g Frischkäse
1 EL Crème-fraîche	weißer Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Spritzer Zitronensaft		

Die Kartoffeln abbürsten, in einem Topf mit Wasser weich kochen, dann abschütten.

Die Butter in einen Topf geben und bräunen.

Die Karotten schälen und der Länge nach in 5 mm dünne Scheiben schneiden, diese in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, abschütten und gut abtropfen lassen.

Die Timbalformen (= eine Becherform aus Edelstahl, Inhalt ca. 120 ml) mit Butter einfetten. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Die Eier trennen. Flüssige Butter, Sahne und Eigelbe unter die Kartoffelmasse mischen und mit Salz und Muskat würzen.

Die Förmchen mit den Karottenstreifen auslegen.

Eiweiß halbfest aufschlagen und unter die Kartoffelmasse heben. Die Masse in die vorbereiteten Formen abfüllen und in eine Auflaufform oder ein tiefes Backblech stellen. In die Auflaufform heißes Wasser eingießen, so dass die Timbalformen ca. 1,5 cm im Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen die Soufflés ca. 15-18 Minuten backen.

Für die Sauce Schalotten schälen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und den grünen Teil für den Frischkäse beiseite stellen. Nur den weißen Teil in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen und klein schneiden.

Für den Frischkäse den grünen Teil vom Lauch in feine Würfel schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Schalotten und Lauchstreifen darin glasig anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann den Gemüsesfond zugeben und diesen etwas einkochen lassen. Thymianzweig und das Lorbeerblatt zugeben. Zuletzt Sahne und Crème fraîche unterrühren. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Sauce Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Die gebratenen Pilze unterheben. Mit einem Spritzer Zitronensaft die Sauce abschmecken. Frischkäse mit 1 EL Crème fraîche aufschlagen, den blanchierten Lauch untermischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Lauch-Pilz Sauce in einem tiefen Teller anrichten. Vorsichtig das Kartoffelsoufflé aus der Form stürzen und auf die Sauce setzen. 3 Nocken vom Frischkäse um das Kartoffelgericht herum anrichten.

Jörg Sackmann am 29. November 2016

# Kartoffel-Terrine mit Rosenkohl-Blättern und Gojibeeren

**Für 4 Personen**

**Für die Kartoffelterrine:**

300 g Kartoffeln, festk.	1 Msp. Muskatnuss	1/2 TL Rauchsatz
100 ml pflanzliche Sahne	3/4 TL Agar-Agar	4 Zweige Estragon

**Für die Gojibeeren:**

50 g Gojibeeren	100 ml trockener Weißwein	2 TL Leinöl
1 Prise Pfeffer		

**Für die Rosenkohlblätter:**

300 g Rosenkohl	1 EL Salz	2 EL Rapsöl
2 Msp. Muskatnuss	Pfeffer	

**zusätzlich:**

4 Anrichteringe (ø 5 cm)	Frischhaltefolie	20 g Trüffel
--------------------------	------------------	--------------

Die Kartoffeln abbürsten, mit der Schale weichkochen, abschütten, etwas abkühlen lassen und pellen.

Die Kartoffeln grob mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die Sahne in einem kleinen Topf mit dem Agar verrühren und aufkochen. 1 Minute sanft köcheln, immer wieder umrühren. Die Mischung noch heiß zur Kartoffelmasse geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Den Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Den Estragon unter die Kartoffelmasse ziehen. Nochmal mit Salz abschmecken.

Die Anrichteringe auf ein Brett oder eine Platte setzen und mit Frischhaltefolie locker auskleiden. Die Kartoffelmasse auf die Ringe verteilen, gut andrücken und glattstreichen. Die Ringe für mindestens 4, besser 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Gojibeeren mit dem Weißwein begießen und 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach die überschüssige Flüssigkeit abgießen und die Beeren mit Leinöl und Pfeffer mischen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Den Rosenkohl waschen, die Stielansätze gerade abschneiden und die einzelnen Blätter vorsichtig ablösen.

2 Liter Wasser erhitzen, das Salz hinzugeben und die Rosenkohlblätter im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren. Danach mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Das Öl bei mittlerer Temperatur in einer großen Pfanne erhitzen und die Rosenkohlblätter darin 1 Minute anschwanken. Zum Schluss mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

Nicole Just am 12. Dezember 2016

## Knollensellerie vom Grill Kapern-Vinaigrette

**Für 4 Personen**

**Für den Sellerie:**

1 kg Knollensellerie	3 EL Weißweinessig	1 EL Senfsaat
8 Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	Meersalz

**Für die Kapervinaigrette:**

1 Schalotte	1 Ei, 8 Minuten gekocht	1 EL Kapern
3 Zweige Blattpetersilie	1 TL Senf, scharf	1 EL Apfelessig
2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer, Zitronenschale	

Die Knollensellerie schälen und in gleichmäßige dicke Rechtecke schneiden.

Einen flachen Topf zu einem Drittel mit Wasser füllen, den Essig und die Gewürze zugeben und den Sellerie darin knackig garen. Im Fond erkalten lassen.

Für die Vinaigrette die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Ei und die Kapern fein hacken.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Senf, Essig und Rapsöl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Schalotte, gehacktes Ei, Kapern und Petersilie untermischen. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Den Sellerie kurz vor dem Servieren trocken legen, mit etwas Rapsöl einpinseln und in einer Grillpfanne oder auf einem Gartengrill von allen Seiten kräftig grillen.

Den gegrillten Sellerie in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Mit der Vinaigrette marinieren. Mit frittierten Kapern und Brunnenkresse anrichten.

Michael Kempf am 23. September 2016

# Knusprige Zwiebel-Tarte

## Für 6 Personen

### Für den Teig:

250 g Mehl	125 g Butter	1 Eigelb
1 Prise Salz	ca. 20 ml Wasser	

### Für den Belag:

3 rote Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl	50 g Graubrot
2 EL Butter	80 g Raclettekäse	2 Eier
1 Eigelb	100 ml Milch	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer	30 g grobe Semmelbrösel	

Für den Teig Mehl mit Butter, Eigelb, Salz und etwas Wasser in eine Schüssel geben und rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Brot in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 2/3 der Butter erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig rösten.

Den Käse in 1 cm große Würfel schneiden.

Eier, Eigelb, Milch und Sahne in eine Schüssel geben und verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf ein Backpapier legen und auf dem Papier rund ausrollen, dabei das Papier immer wieder drehen. Ein zweiter Bogen Backpapier mit restlicher Butter ausstreichen, darauf die Brotbrösel streuen. Die Teigplatte auf die Brotbrösel stürzen und etwas andrücken. Das obere Backpapier entfernen.

Den ausgerollten Teig mitsamt dem Backpapier und den Brotbröseln nach unten in die Tarteform (ca. 28 cm Durchmesser) heben und den Teig etwas in die Form drücken.

Auf den Teig die Zwiebeln geben, darauf den Käse streuen, die Eiermischung angießen und zuletzt die Brotroutons darauf verteilen.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten knusprig backen.

Nach dem Backen mit Hilfe des Backpapiers aus der Form heben, aufschneiden und servieren.

Martina Kömpel am 12. Oktober 2016

## Kohlrabi mit Getreide und Harissa

### Für 4 Personen

80 g Buchweizen	400 g Kohlrabi	Salz
2 EL Rapsöl	1 EL Nussöl	1 EL weißer Balsamico
weißer Pfeffer	Zucker	100 g Quinoa
ca. 100 ml Pflanzenfett	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	80 ml Tomatensaft	1 Bio-Zitrone
ca. 5 g Ingwer	1 Msp. Harissa	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Minze	1/2 Granatapfel	50 g griechischer Joghurt

Buchweizen in einem Topf mit reichlich ungesalzenem Wasser weich kochen, dann abschütten und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gekochten Buchweizen flach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Stunden trocknen lassen.

Den Kohlrabi waschen und schälen. Die Schalen nicht wegwerfen. Kohlrabi in 3-4 mm dicke Scheiben (am besten mit einer Brotschneidemaschine) aufschneiden. Dann die Kohlrabischeiben sowohl mit Kreisausstechern (von 1,5 cm und 3 cm Durchmesser) rund ausstechen.

Die entstandenen Abschnitte mit den Kohlrabisschalen entsaften, den Saft durch ein feines Sieb passieren.

Die Kohlrabischeiben in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

Den Kohlrabisaft mit Rapsöl, Nussöl und Balsamico verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dieser Marinade die Kohlrabischeiben marinieren.

Quinoa in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, dann auf einem Sieb abschütten und gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne Frittieröl erhitzen und den Buchweizen aufpuffen lassen, mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann salzen.

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig andünsten. Mit dem Tomatensaft ablöschen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.

In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Den Tomatensud mit Ingwer, Zitronenschale, etwas Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Harissa würzig abschmecken.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Quinoa in der Sauce heißrühren, den knusprigen Buchweizen und die Kräuter unterheben und das Getreide auf Tellern anrichten. Die marinierten Kohlrabischeiben darauf arrangieren. Joghurt mit einem Teelöffel darauf verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

Michael Kempf am 29. April 2016

# Kohlrabi-Karotten-Puffer, Bete-Carpaccio und Sesam-Dip

## Für 4 Personen

### Für das Bete Carpaccio:

2 Rote Bete	Salz, schwarzer Pfeffer	1 Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl	2 TL Ahornsirup	

### Für die Puffer:

350 g Kohlrabi	350 g Karotten	1 Bund Schnittlauch
1,5 TL Salz	1,5 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Liebstöckel, getrocknet
5 EL Kichererbsenmehl	5 EL Sojasahne	Rapsöl

### Für den Sesam-Dip:

100 ml Orangensaft	100 g Tahin (Sesammus)	1 Bund Dill
2 Frühlingszwiebeln	Salz, schwarzer Pfeffer	Sesamsaat

1. Die Bete unter fließendem Wasser gut abbürsten, Wurzel- und Stielansatz entfernen und die Knollen (mit Schale) mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben auf einen Teller legen und leicht salzen und pfeffern.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronensaft und -abrieb mit dem Öl und dem Ahornsirup verrühren und die Mischung gleichmäßig über die Bete-Scheiben geben. Abdecken und bis zum Servieren ziehen lassen.
3. Kohlrabi und Karotten schälen, waschen und grob reiben. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. Kohlrabi, Karotten und Schnittlauch mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel vermischen und zirka zehn Minuten ziehen lassen.
5. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.
6. Für den Sesam-Dip Orangensaft mit dem Sesammus gut verrühren, bis eine deutlich hellere, cremige und glatte Masse entsteht. Eventuell esslöffelweise Wasser dazugeben, bis das Sesammus die gewünschte Konsistenz hat.
7. Dill und Frühlingszwiebeln abbrausen und trockenschütteln. Vom Dill einige feine Spitzen zur Deko zurückbehalten und den Rest fein hacken. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
8. Dill und Zwiebelringe unter den Dip heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.
9. Kichererbsenmehl und Sojasahne zur Kohlrabi-Karotten-Mischung geben und alles mit den Händen gut vermischen bis die Masse bindet und leicht klebrig ist. Sollte die Masse noch zu feucht sein, etwas mehr Kichererbsenmehl unterheben.
10. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer einen leicht gehäuften Esslöffel der Gemüsemasse in die Pfanne setzen und mit dem Löffel zu Puffern von zirka einem halben Zentimeter Dicke formen. Die Puffer zwei bis drei Minuten auf mittlerer Stufe von jeder Seite braten. Dann aus der Pfanne heben, zum Entfetten auf Küchenkrepp legen und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen stellen.
11. Das Rote Bete Carpaccio schuppenartig auf Teller legen, den Dip und jeweils drei Puffer dazugeben und schließlich mit den zurückbehaltenen Dillspitzen und der Sesamsaat dekorieren.

Nicole Just am 21. März 2016

# Lasagne mit Taleggio

## Für 6 Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Weizenmehl (405)	150 g Maismehl	3 Eier
3 Eigelbe	1 EL Olivenöl	1/2 TL Salz

### Für die Käse-Bechamelsauce:

60 g Butter	60 g Mehl, gesiebt	500 ml Milch
100 ml Gemüsebrühe	250 g Taleggio	1 Prise Muskatnuss
Meersalz, weißer Pfeffer		

### Für die Gemüsebolognese:

250 g Karotten	1 Knollensellerie	1 rote Paprikaschote
2 Auberginen	6 Tomaten	300 g Zucchini
1 getrocknete Chilischote	150 g Schalotten	1 Knoblauchzehe
10 EL Olivenöl	Meersalz	1 Prise Zucker
1 EL Tomatenmark	200 ml Rotwein	Pfeffer
1/2 Bund Petersilie	1 EL kalte Butter	

Für den Lasagneteig die beiden Mehlsorten mit Eiern, Eigelben, Olivenöl und Salz zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die Milch sowie die Brühe langsam unterrühren und zum Kochen bringen (ständig weiterrühren!). Sobald die Soße zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren, 200 g Taleggio Käse zugeben und die Soße ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen, so dass der Käse schön schmelzen kann. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für die Gemüsebolognese Karotten und Sellerie schälen, Paprika vierteln und entkernen. Auberginen, Tomaten und Zucchini waschen. Das Gemüse in 5 mm große Würfel schneiden. Chili zerbröseln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Sechs EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten glasig dünsten. Karotten, Sellerie und Auberginen zufügen und weitere 4 – 5 Minuten mit dünsten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Tomatenmark unterrühren und kurz mit dünsten. Mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Tomaten zugeben, aufkochen und alles offen bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Den Teig dünn ausrollen und in Rechtecke von ca. 18 x 10 cm schneiden. Die Teigstücke in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken.

Den Backofen auf 170 Grad (Ober- Unterhitze) vorheizen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin bei starker Hitze 2 Minuten braten. Zucchini zufügen und weitere 1 – 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Etwas Kochwasser der Lasagneteigblätter mit dem Sugo und dem gebratenen Gemüse mischen, Butter und Petersilie zugeben und bis zur gewünschten Sämigkeit erhitzen.

In eine ofenfeste Form zuerst etwas Bechamelsauce geben, darauf Lasagneteigblätter, dann Gemüsebolognese. Den Vorgang wiederholen, mit Bechamel abschließen, mit dem restlichen gerupften Taleggio bestreuen und im vorgewärmten Backofen bei 170° C ca. 20 Minuten backen.

Frank Buchholz am 01. Februar 2016

## Leipziger Allerlei mit Grieß-Nocken

### Für 4 Personen

#### Für das Gemüse:

300 g frische Pfifferlinge	400 g Spargel	250 g kleine Möhren (mit Grün)
1 kleiner Blumenkohl (400 g)	100 g Zuckerschoten	Salz, Zucker
70 g Butter	75 ml Weißwein	2 EL Mehl
weißer Pfeffer	1 Bd. frischer Kerbel	

#### Für die Grießnocken:

400 ml Milch	100 g Butter	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	180 g Hartweizengrieß	1 Ei + 1 Eigelb (M)

Pfifferlinge putzen. Spargel und Möhren schälen. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Zuckerschoten putzen und schräg halbieren.

Spargelschalen in einem Topf mit ca. 200 ml Wasser, 1 Prise Salz und 1/2 TL Zucker ca. 10 Minuten kochen. Sud abgießen und auffangen.

In einem Topf 50 g Butter leicht braun erhitzen (Nussbutter).

30 g Butter erhitzen. Pfifferlinge darin rundum anbraten.

Spargelsud mit Nussbutter und Wein aufkochen. Spargel, Möhren und Blumenkohl darin ca. 12 Minuten garen. Zuckerschoten etwa 3 Minuten vor Garzeitende zufügen und mitgaren.

Gemüse aus dem Sud heben. Übrige Butter und Mehl verkneten.

Mehlbutter in den Sud rühren und aufkochen lassen. Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse und Pfifferlinge zugeben und ca. 2 Minuten erhitzen.

Für die Grießklößchen Milch und Butter aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Grieß in die kochende Milch rühren. So lange rühren, bis ein fester Grießbrei entsteht.

Topf vom Herd ziehen. Ei und Eigelb unterrühren. Masse etwas abkühlen lassen.

Aus der Masse mit 2 Esslöffeln ca. 16 Nocken formen.

Klößchen in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Kerbel abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Blättchen unter das Gemüse heben. Mit den Grießklößchen anrichten.

Martin Gehrlein am 14. Juni 2016

# Linsen-Salat mit Avocado und Naan

## Für 4 Personen

### Für den Linsensalat:

350 g getrocknete Alblinsen	7 Blätter Salbei	3 Zweige Rosmarin
5 Zweige Basilikum	1/2 Bund Zitronenthymian	3 Zweige Pfefferminze
1 kleine rote Chilischote	1 Bio-Zitrone	4 EL Weißweinessig
1 EL Agavendicksaft	2 Avocado	2 TL rosa Pfeffer (Schinus)

### Für das Naan:

300 g Weizenmehl (Type 405)	3/4 TL Salz	1 TL Vollrohrzucker
1,5 TL (4 g) Trockenhefe	3 EL Pflanzenöl	50 g Natur-Sojajoghurt
1/8 l warmes Wasser	1 EL Schwarzkümmelsaat	

### Für den Joghurt-Dip:

1 Bund Schnittlauch	300 g Natur-Sojajoghurt	1/2 TL Agavendicksaft
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Linsen 2-3 Stunden zuvor in der doppelten Menge Wasser einweichen.

Für das Naan Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Das Öl, den Joghurt und das Wasser zugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels so lange rühren, bis die Flüssigkeit ins Mehl eingearbeitet ist. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und ca. 5 Minuten mit den Händen kneten, bis die Teigoberfläche glatt ist. Den Teig zurück in die Schüssel geben, zudecken und in ca. 1 Stunde an einem warmen Ort auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

Die Linsen (eingeweicht oder trocken) in ein Sieb geben und kurz abspülen. Mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Zugedeckt 15-20 Minuten auf mittlerer Stufe garkochen. Danach durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Für den Linsensalat Salbei, Rosmarin, Basilikum, Zitronenthymian und Pfefferminze Abbrausen und trockenschütteln. Einige schöne Blattspitzen für die Deko zur Seite legen. Die restlichen Kräuter fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen und den Saft beiseite stellen.

Die Zitronenschale mit den gehackten Kräutern und der Chili in eine Schüssel geben. 3 EL Essig und 1 EL Agavendicksaft zugeben. Die abgekühlten Linsen zu den Kräutern in die Schüssel geben, umrühren und mit Salz abschmecken. Den Salat zur Seite stellen und ziehen lassen.

Für den Dip den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch mit Joghurt vermischen, mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf die höchstmögliche Stufe (ca. 250° Ober/Unterhitze) vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Naan-Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen, zu einer ca. 25 cm langen Rolle auseinanderziehen, dabei nicht mehr kneten. Die Rolle in vier gleichgroße Stücke schneiden. Jedes Teigstück mit etwas Schwarzkümmel bestreuen und oval auf eine Dicke von 0,5 cm ausrollen. Die Teigfladen auf das Backblech legen und nochmal 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Die Fladenbrote dann im Backofen (Mitte) 4-6 Minuten lang backen (wenn möglich, zusätzlich die Grillstufe Grillstufe einschalten), bis die Ränder des Brotes goldbraun werden. Die fertigen Brote aus dem Ofen nehmen und in ein sauberes Küchentuch einschlagen.

Zuletzt die Avocados schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Die Spalten mit dem zurückbehaltenen Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.

Den Linsensalat in einer Schale oder einem tiefen Teller anrichten, die Avocado dazugeben und mit den übrigen Kräuterspitzen und den rosa Pfefferbeeren dekorieren. Das Brot in breite Streifen schneiden und mit dem Dip servieren.

## Mai-Rübchen mit Ziegenkäse und Pekannüssen

### Für 4 Personen

#### Für die Rübchen:

10 Mairübchen	grobes Meersalz	12 Pekannüsse
1 EL Zucker	1 Prise Chilipulver	120 g weicher Ziegenfrischkäse
100 g Sahne	Salz	200 g fester Ziegenfrischkäse
40 g Ahornsirup	2 EL weißer Balsamico	100 ml Traubenkernöl
weißer Pfeffer	4 EL Basilikumkresse	

#### Für den Ahornbiskuit:

4 Eier	50 g Ahornsirup	1 Prise Salz
100 g Mehl	50 g flüssige Butter	

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In eine Auflaufform ca. 2 cm hoch grobes Meersalz geben. Mairübchen waschen, abschütteln und in einen Bratschlauch einpacken, dann auf das Salz setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten weich garen (je nach Größe der Rübchen). Garprobe mit Zahnstocher vornehmen.

In der Zwischenzeit die Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, Zucker überstreuen und diesen karamellisieren lassen, mit Chili würzen und die Nüsse auskühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Biskuit die Eier trennen. Eiweiß halbsteif aufschlagen. Eigelb mit Ahornsirup aufschlagen, 1 Prise Salz und das Mehl untermischen, Eischnee unterheben und zuletzt die flüssige Butter einlaufen lassen und unterheben. Die Masse in eine kleine gefettete Springform (ca. 15 cm Durchmesser) geben – Backzeit ca. 25 Minuten. Oder als Kreis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Die Haut der noch warmen Mairübchen abziehen. Dann die Rübchen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Für die Rübchencreme 200 g der Rübchen mit Ziegenkäse und Sahne fein mixen. Mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb streichen.

Aus Ahornsirup, Balsamico und Traubenkernöl eine Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rübchenwürfel mit der Vinaigrette marinieren. Karamellisierte Nüsse grob hacken. Basilikumkresse abbrausen, trocken schütteln.

Marinierte Mairübchen auf Teller verteilen, dazwischen etwas Rübchencreme geben. Den Ziegenkäse in Stücke zupfen und darauf verteilen. Pekannüsse und Kresse darüber streuen. Den Biskuit vierteln, je ein Stück anlegen und servieren.

Jörg Sackmann am 17. Mai 2016

## Maronen-Crêpes mit Pflaumen-Kompott

### Für 2 Personen

#### Für das Kompott:

600 g Pflaumen	1 kleine Zimtstange	1 Stück Bio-Zitronenschale
ca. 1–2 EL Muscovado-Zucker	1 TL Maisstärke	

#### Für die Crêpes:

25 g Maisstärke	40 g Maronenmehl	1 TL Sonnenblumenöl
1 EL Agavensirup	1 Ei (M)	1 Eigelb (M)
200 ml ungesüßter Reisdink	Öl	

Für das Kompott Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Zimtstange, Zitronenschale, Zucker und ca. 150 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Pflaumen zugeben und zugedeckt knapp weich dünsten.

Stärke und wenig Wasser anrühren. Topf vom Herd ziehen, angerührte Stärke unter das Kompott rühren. Topf wieder auf die heiße Herdplatte ziehen und das Kompott unter Rühren nochmals kurz aufkochen lassen. Nach Geschmack und Süße der Pflaumen mit weiterem Zucker nachsüßen. In eine Schüssel füllen und nach Belieben abkühlen lassen.

Für die Crêpes Stärke und Mehl in einer Rührschüssel mischen. Öl, Sirup, Ei, Eigelb und Reisdink zugeben. Alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes glatt vermischen.

Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen, dünn mit Öl ausstreichen. Etwas Teig eingießen, durch Schwenken in der Pfanne dünn verteilen und zu einem goldbraunen Crêpe backen. Eventuell im Backofen kurz warm halten.

Aus dem Teig nach und nach weitere ca. 5 hauchdünne Crêpes backen.

Crêpes und Pflaumenkompott anrichten.

Martina Kömpel am 14. September 2016

# Mezze Teller

## Für 4 Personen

### Kichererbsen mit Tahina:

50 g Kichererbsen	250 ml Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel
1 EL Sesampaste (Tahina)	je 1/2 TL weißer, schwarzer Sesam	Salz
1 EL Zitronensaft		

### Creme von roten Linsen:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 g Ingwer
3 EL Olivenöl	1 TL Kurkuma	80 g rote Linsen
200 ml Gemüsebrühe	Salz	Honig
1 Prise Chiliflocken		

### Gurkenjoghurt:

1 kleine Gurke (ca. 200 g)	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Minze
200 g griechischer Joghurt	Salz	

### Schafskäse:

200 g Schafskäse	1 EL Walnusskerne	1 EL Rosinen
1 Msp. Harissa	2 EL Olivenöl	

### Marinierte Oliven:

1 EL grüne Oliven	1 EL schwarze Oliven	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Zitronensaft	1 Msp. Piment-d'-Espelette	2 EL Olivenöl

### außerdem:

1 Romanasalat	1 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	80 g Sucuk	1 Fladenbrot

Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Dann abgießen und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Kichererbsen, Sesampaste, weißem und schwarzem Sesam in eine Schüssel geben und vermischen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Linsencreme Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Kurkuma zugeben, ganz kurz anbraten, dann die Linsen zugeben, Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen.

Nachdem die Brühe aufgekocht hat, einmal umrühren. Nach 2-3 Minuten Kochzeit 1 EL Linsen für Dekoration entnehmen und beiseite stellen. Die restlichen Linsen ca. 15 Minuten sehr weich kochen, dann auf ein Sieb geben und die Kochflüssigkeit absieben, aber aufbewahren.

Die Linsen mit 2 EL Olivenöl pürieren, falls nötig etwas von der Kochflüssigkeit zugeben, mit Salz, Honig und Chili abschmecken. Für den Gurkenjoghurt die Gurke abwaschen, trocknen, dann mit der Schale fein raspeln und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Abgetropfte Gurke, Knoblauch und Minze mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und gut vermischen, mit Salz abschmecken.

Für den Schafskäse diesen in Würfel schneiden. Walnüsse und Rosinen fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, Harissa und Olivenöl darüber träufeln und vermischen.

Für die marinierten Oliven diese abspülen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Oliven, Petersilie, Zitronensaft, Piment d'Espelette und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles vermischen.

Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. In einer

Schüssel mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Sucuk in Scheiben schneiden und in einer Pfanne braten.  
Alle Komponenten auf einem Teller anrichten und Fladenbrot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Januar 2016

## Milchreis mit Rumtopf-Früchten

### Für 2 Personen

1 Vanilleschote	450 ml Milch	1 Zimtstange
60 g Milchreis	1 TL Bio-Zitronen-Abrieb	40 g Zucker
1 Prise Salz	2 Eigelb	100 g Sahne
200 g Rumtopfrüchte mit Saft		

Die Vanilleschote der Länge nach teilen und das Mark herausstreichen. In einen Topf die Milch, die Zimtstange, das Vanillemark und auch die ausgekratzte Schote geben. Den Reis zugeben und alles zum Kochen bringen.

Dann den Herd auf die kleinste Stufe schalten, Zitronenschale dazugeben und den Reis bei geschlossenem Deckel ca. 35 Minuten ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Kurz vor Schluss Zucker und eine Prise Salz unterrühren. Der Reis ist fertig, wenn er nicht völlig weich, sondern im Kern noch etwas fest ist.

Den gekochten Reis vom Herd ziehen, Vanilleschote und Zimtstange wieder herausnehmen. Mit einem Holzlöffel die Eigelbe einrühren. Die Sahne halbsteif schlagen und unterheben.

Die Rumfrüchte in einem Sieb abtropfen, den Saft auffangen, in einen Topf geben und ein paar Minuten kochen lassen, dann die Früchte wieder zugeben.

Den Milchreis zusammen mit den Rumfrüchten anrichten.

Vincent Klink am 25. Februar 2016

## Mit Ziegenkäse gratiniertes Sommer-Gemüse

### Für 4 Personen

2 Auberginen	2 große Zucchini	Meersalz
4 Fleischtomaten	1 Zwiebel	4 EL Butter (2 EL gut gekühlt)
Pfeffer	Zucker	4 Stiele glatte Petersilie
1 Bund Basilikum	4 EL fein zerbröseltes Weizenbrot	6 EL Ziegenfrischkäse

Auberginen und Zucchini putzen, abbrausen und trocken reiben. Auberginen und Zucchini in etwa fingerdicke Scheiben schneiden.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Auberginenscheiben und Zucchini darin portionsweise blanchieren, kurz kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, Die Zwiebelwürfel darin glasig und weich dünsten. Tomaten zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren zu einem dicklichen Püree einkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Petersilie und Basilikum abbrausen, von den Stielen zupfen. Kräuter, bis auf etwa 1 kleine Handvoll Basilikum, hacken. Gehackte Kräuter unter die eingekochten Tomaten rühren, nochmals abschmecken.

Auberginen- und Zucchinischeiben jeweils mit etwas Tomatenpüree dünn bestreichen. Mit Brotbröseln, bis auf etwa 2 EL, und übrigen Basilikumblättchen bestreuen, bzw. belegen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4) vorheizen.

Die vorbereiteten Gemüsescheiben im Wechsel zu kleinen Türmchen übereinander stapeln (ggf. mit Holzspießen fixieren). Türmchen in eine weite Auflaufform setzen. Den Ziegenfrischkäse in Flöckchen darauf verteilen. Die übrigen Brotbrösel überstreuen.

Gemüsetürmchen im heißen Backofen etwa 10 Minuten gratinieren. Dann kurz warm stellen. Die ausgetretene Gemüseflüssigkeit aus der Auflaufform in einen kleinen Topf geben, einmal kurz aufkochen. Topf vom Herd ziehen. Die gut gekühlte Butter in Stückchen unter den Gemüsefond mixen, Fond so leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 Prise Zucker abschmecken.

Gratinierte Gemüsetürmchen und Butter-Fond anrichten. Dazu passt z. B. Baguette.

Vincent Klink am 21. Juli 2016

# Mokka-Cupcakes

## Für 12 Cupcakes:

### Für die Muffins:

1,5 TL Instant-Espressopulver	125 ml stark gebrühter Kaffee	125 ml Vollmilch
1 TL Vanilleextrakt	1 Ei	180 g Mehl
40 g ungesüßter Kakao	1 TL Backpulver	1/2 TL Natron
1/4 TL Salz	75 g Zucker	75 g brauner Zucker
125 g weiche Butter		

### Für das Frosting:

1,5 TL Instant-Espressopulver	1,5 TL Vanilleextrakt	125 g weiche Butter
125 g Puderzucker	12 schokolierte Espressobohnen	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Muffinbackform mit Papiermanschetten auskleiden.

Espressopulver im gebrühten Kaffee auflösen. Milch und Vanilleextrakt zugeben, das Ei aufschlagen und mit einem Schneebesen unterrühren.

Mehl, Kakao, Backpulver, Natron, Salz und beide Zucker in einer Schüssel vermischen. Weiche Butter in kleinen Stücken in die Mehlmischung geben und mit den Fingerspitzen einarbeiten, bis es grob krümelig ist. Dazu die Kaffee-Milch-Mischung geben und unterheben.

Den Teig gleichmäßig auf die 12 Backförmchen verteilen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit einem Metallspieß oder einem Zahnstocher den Gartest machen. Die gebackenen Muffins aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Für das Frosting (Cremehaube) Espressopulver und Vanilleextrakt mischen. Butter ca. 5 Minuten mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen, dann bei niedriger Stufe nach und nach den Puderzucker unterrühren. Die Espresso-Vanille-Mischung hinzufügen und bei steigender Geschwindigkeit die Creme ca. 3 Minuten fluffig rühren.

Das Frosting in einen Spritzbeutel geben, die Muffins damit verzieren und jeweils eine schokolierte Espressobohne obenauf setzen.

Cynthia Barcomi am 04. November 2016

# New York Cheesecake mit Kirschguss

## Für 12 Stücke:

### Für den Boden:

45 g Butter	35 g Mehl	30 g Speisestärke
1 TL Backpulver	Salz	3 Eier
95 g Zucker (aufgeteilt 70 g, 25 g)	1 TL Vanille-Extrakt	1 TL Bio-Zitronen-Abrieb

### Für die Füllung:

900 g Frischkäse	320 g Zucker	30 g Stärke
1 TL Vanille-Extrakt	2 Eier	175 g Sahne

### Für den Kirschguss:

280 g entsteinte Kirschen	100 g Zucker	1,5 EL Speisestärke
1 Prise Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Boden die Backform großzügig mit Butter ausfetten und leicht mit Mehl bestäuben.

Die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl, Stärke, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Die Eier trennen.

Eigelbe mit einem Handrührgerät drei Minuten verquirlen, dann 70 g Zucker hineinrieseln lassen und fünf Minuten weiterschlagen, bis sich dicke, hellgelbe Bänder bilden.

Vanille-Extrakt und Zitronenschale untermischen. Das Mehlgemisch darüber sieben und mit einem Schneebesen unterrühren, bis keine weißen Mehlflecken mehr sichtbar sind. Dann die zerlassene Butter hineinrühren.

In einer Schüssel mit einem Handrührgerät die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Dann langsam 25 g Zucker hineinrieseln lassen, dabei immer weiter schlagen, bis sich Spitzen im Eiweiß bilden.

Etwa ein Drittel vom Eiweiß unter den Teig mischen, dann behutsam das restliche Eiweiß unterheben.

Den Teig in die Backform geben und gerade so lange backen, bis die Mitte des Kuchens, wenn man leicht draufdrückt, zurück in die Form springt, das sind ca. zehn Minuten (nicht aus den Augen lassen). Den Boden in der Backform auf einem Gitter abkühlen lassen, nicht aus der Backform nehmen.

Den Dampfgarer auf 175 Grad vorheizen.

Ca. 200 g Frischkäse mit ca. 100 g Zucker und Stärke in eine große Schüssel geben und bei niedriger Stufe etwa drei Minuten mit dem Rührgerät oder der Küchenmaschine verrühren. Dann den Rest des Frischkäses untermischen. Restlichen Zucker und Vanille-Extrakt zugeben und auf mittlerer Stufe weiterschlagen. Dann nach und nach die Eier und zuletzt die Sahne unterrühren, nur so lange schlagen, bis die Creme verrührt ist, nicht „überschlagen“.

Die Füllung behutsam auf dem Boden verteilen. Den Kuchen bei 100% Feuchtigkeit für ca. eine Stunde backen, bis die Füllung kaum noch wackelt.

Mit einem dünnen Messer am Rand des Cheesecakes entlang fahren um Risse beim Abkühlen zu verhindern. Den Kuchen in der Form auf einem Gitter eine Stunde abkühlen lassen. Dann in den Kühlschrank stellen, bis er richtig gut durchgekühlt ist, mindestens fünf Stunden oder über Nacht. Wer keinen Dampfgarer hat, kann den Kuchen auch in einem Wasserbad bei 175 Grad backen. Dazu ca. 1 Liter Wasser zum Köcheln bringen. Die Backform mit der Frischkäsemasse mit zwei Bahnen Alufolie von außen kreuzweise umwickeln und abdichten. Die Backform in eine größere Form setzen und diese etwa zwei cm hoch mit heißem Wasser füllen. Ca. 1 Stunde im vorgeheizten Ofen backen, bis die Füllung kaum noch wackelt. Kuchenform aus dem Wasserbad nehmen. Mit einem dünnen Messer am Rand des Cheesecakes entlang fahren um Risse beim Abkühlen zu verhindern. Den Kuchen in der Form auf einem Gitter 1 Stunde abkühlen lassen.

Dann in den Kühlschrank stellen, bis er richtig gut durchgekühlt ist, mindestens fünf Stunden oder über Nacht.

Für den Guss die Kirschen mit Saft, Zucker, Stärke und Salz in einen Topf geben und unter ständigem Rühren langsam zum Kochen bringen. Ein bis zwei Minuten köcheln, bis die Soße dicklich wird. Eine Minute abkühlen lassen und dann über den abgekühlten Kuchen gießen.

Cynthia Barcomi am 05. Februar 2016

## Nougat-Knödel mit Marillen-Ragout

### Für 4 Personen

#### Marillenragout:

275 g Marillen (Aprikosen)	50 g Zucker	1 Vanilleschote
1/2 TL Bio-Zitronenschale	1/2 TL Orangenschale	70 ml lieblicher Weißwein
70 ml weißer Portwein	70 ml Marillenwasser	1 EL Butter

#### Für die Knödel:

270 g Speisequark	100 g altbackenes Weizenbrot	30 g weiche Butter
60 g Puderzucker	Salz	1 Vanilleschote
1 Bio-Zitrone	1 Bio-Orange	1 Ei
1 Eigelb	120 g schnittfeste Nougatmasse	

#### Für die Nussbrösel:

80 g Briochebrösel	120 g Butter	20 g Zucker
1 TL Honig	25 g fein geriebene Haselnüsse	

Marillen waschen, trockenreiben, halbieren und entsteinen. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Mit Port- und Weißwein ablöschen. Karamell auflösen. Orangen-, Zitronenschale und Vanillemark zugeben. Mit Marillen einschwenken, mit Marillenbrand aromatisieren.

Für die Nougatknödel Quark gut abtropfen lassen. Brot fein zerkleinern. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark austreichen. Orange und Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abraspeln. Butter, Puderzucker und Prise Salz schaumig schlagen. Vanillemark, Zitronen- und Orangenschale gründlich unterrühren. Ei und Eigelb nach und nach unterrühren. Quark und Brotkrumen untermischen. Den Teig 1–2 Stunden ruhen lassen.

Nougat gut kühlen, zu 8 gleichgroßen Kugeln rollen. Aus dem Quarkteig 8 gleichgroße Knödel formen, dabei jeweils eine Nougatkugel mit einformen. Dabei drauf achten, dass jede Nougatkugel sorgfältig mit der Masse umhüllt und verschlossen ist.

Ca. 2 l Wasser Kochwasser mit allen Zutaten aufkochen.

Die Knödel einlegen, kurz aufkochen. Topf dann vom Herd ziehen, Knödel darin zugedeckt 12–14 Minuten gar ziehen lassen. Butter aufschäumen lassen. Zucker und Honig einstreuen. Nüsse und Brioche zugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Mit Zitronen und Orangenschalen abschmecken.

Knödel abtropfen lassen. Kompott und Knödel anrichten. Nussbrösel überstreuen und anrichten.

Jörg Sackmann am 14. Juni 2016

## Nudel-Gemüse-Salat im Glas

### Für 4 Personen

1 Bund Basilikum	1/2 Bund glatte Petersilie	50 g Parmesan
20 g geschälte Mandeln	50 ml Olivenöl	Meersalz
400 g kleine Penne	2 Mairübchen	12 Radieschen
2 Minigurken	16 bunte Kirschtomaten	4 Stangen weißer Spargel
4 Stangen grüner Spargel	Zucker	8 Erdbeeren
2 Beete Gartenkresse		

Für das Pesto Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und in einen Pürierbecher geben.

Käse fein reiben und mit den Mandeln zu den Kräutern geben. Olivenöl hinzufügen und eine Prise Salz. Mit einem Pürierstab alles zu einer glatten Paste mixen, abschmecken.

Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Rübchen putzen, schälen und in Scheiben hobeln. Die Radieschen putzen, waschen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Die Gurken putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die bunten Kirschtomaten ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.

Weißer Spargel schälen und die Enden großzügig abschneiden. Grünen Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen, ebenfalls die holzigen Enden abschneiden.

Alle Spargel mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit etwas Meersalz und 1 Prise Zucker mischen und ziehen lassen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Spargel mit den Nudeln, dem restlichem vorbereiteten Gemüse und den Erdbeeren in eine Schüssel geben. Mit dem Pesto mischen. Den Nudelsalat abschmecken und in Gläsern anrichten.

Die Kresse abschneiden und darauf verteilen.

Andreas Schweiger am 11. Juni 2016

## Obatzda zu Mini-Focaccia

### Für 2 Personen

200 g reifer Camembert	100 g Frischkäse	ca. 1 EL Paprikapulver edelsüß
Pfeffer	2-3 Stiele glatte Petersilie	ca. 250 g Hefeteig
1 TL getr. Kräuter	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	

Für den Obatzda Camembert in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Frischkäse zugeben und untermischen. Mischung mit Paprikapulver und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein hacken und unter die Obatzda-Mischung rühren. Etwas ziehen lassen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl zu kleinen Fladen ausrollen (oder wie im Extra-Tipp zu Stockbrot formen). Auf mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. In der Mitte eindrücken. Fladen nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

Im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Zwiebel abziehen und fein hacken oder in Ringe schneiden. Obatzda auf 2 Tellern anrichten, Zwiebeln überstreuen. Mini-Focacce noch leicht warm zum Obatzda reichen.

Zusatzrezept Hefeteig:

15 g frische Hefe

1 TL Honig

250 g Mehl (Type 550)

1 TL Meersalz

2 EL Olivenöl

Hefe, Honig und gut 100 ml lauwarmes Wasser verrühren. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefewasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Extra-Tipp:

Der Teig kann auch als Stockbrot über dem Lagerfeuer oder z. B. im Backofen zubereitet werden. Dazu werden 2 mindestens daumendicke Stöcke (z. B. Haselnuss oder ein sauberer alter Besenstiel) benötigt, die so lang sind, dass sie gerade genau in oder auf die Seitenführung der Blecheinschubleisten des Herdes passen. Den Teig etwa  $1\frac{1}{2}$  bis 2 cm dick ausrollen, in daumendicke Streifen schneiden und rund rollen. Spiralförmig um einen Stock wickeln, Dabei an beiden Seiten etwa 10 cm frei lassen. Teigenden gut zusammendrücken. Die Enden der Stöcke ggf. mit Alufolie umwickeln. Stöcke dann in den vorgeheizten Ofen einschieben. Brote ca. 25 Minuten backen.

Otto Koch am 30. Juni 2016

# Offene Lasagne mit Trüffel und Spinat

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

200 g Hartweizenmehl	100 g Mehl	2 Eigelb
2 Eier	Salz	

### Für die Sauce:

1 Schalotte	2 Stangen Staudensellerie	2 EL Pflanzenöl
300 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	30 g kalte Butter
Salz, Pfeffer		

### Spinat und Trüffel:

800 g Blattspinat	2 Schalotten	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	Muskat	1 kl. Stück frischer Trüffel

Hartweizenmehl, Mehl, Eigelbe, Eier und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig mit der Nudelmaschine ganz dünn ausrollen, in 8 cm große Quadrate schneiden und auf eine mit Mehl bestäubte Platte geben.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Sellerie darin andünsten. Mit Brühe ablöschen, Sahne angießen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

In der Zwischenzeit Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen.

Schalotten schälen, fein würfeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Teigquadrate in einem Topf mit Salzwasser ca. 3 Minuten weich kochen.

Die Sauce passieren, kalte Butter in kleinen Stücken mit einem Pürierstab untermixen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gekochte Nudelplatten aus dem Topf nehmen, abtropfen und mit etwas Spinat schichtweise auf Tellern anrichten, auf die letzte Schicht Spinat etwas Trüffel hobeln. Mit einem Nudelblatt abdecken, die Sauce angießen und nochmals etwas Trüffel darüber hobeln.

Sören Anders am 23. Dezember 2016

# One-Pot-Pasta mit buntem Sommer-Gemüse

Für 2 Personen

## Für die One-Pot-Pasta:

1 Aubergine	1 Zucchini	1 Paprikaschote
2 Möhren	1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel
75 g getrocknete Tomaten in Öl	150 g Kirschtomaten	250 g Conchiglie (Muschel-Nudeln)
500 ml Gemüsebrühe (instant)	2 EL Tomatenmark	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	3 EL Schnittlauchröllchen
2 EL frischer Parmesan		

Aubergine, Zucchini, Paprika und Möhren putzen, waschen, bzw. schälen. Aubergine, Zucchini und Paprika in feine Würfel schneiden. Möhren in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, ggf. kleiner schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Nudeln, vorbereitetes Gemüse, getrocknete Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln in einen großen Topf geben. Gemüsebrühe, Tomatenmark, Honig und 1 TL Salz verquirlen, angießen und alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen.

Die One-Pot-Pasta unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen. Dann bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 12–15 Minuten sacht köcheln lassen, bis die Nudeln die Flüssigkeit nahezu komplett aufgenommen haben. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig umrühren und ggf. etwas Brühe nachgießen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch und Parmesan bestreut servieren. Dazu nach Belieben Grissini (siehe auch Zusatzrezept) servieren.

Zusatzrezept:

Selbst gemachte Grissini:

13 g frische Hefe

500 g Mehl

25 g fein geriebener Parmesan

15 g Salz

12 g Zucker

1 EL Olivenöl

Hefe in ca. 200 ml lauwarmes Wasser einrühren. Mehl, Parmesan, Salz und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Öl und Hefewasser zugeben. Alles zu einem geschmeidigen, leicht glänzenden Teig verkneten. Ca. 1 Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa  $\frac{1}{2}$  cm dünn ausrollen. Den Teig in 15 cm lange und  $\frac{1}{2}$ -1 cm breite Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Grissini im heißen Backofen 8-10 Minuten knusprig backen.

Frank Buchholz am 27. Juni 2016

## Orientalische Kohlrouladen, vegetarisch

### Für 4 Personen

70 g Basmatireis	Salz	70 g rote Linsen
1 Spitzkohl	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1/4 TL Kurkuma	1/4 TL Kreuzkümmel	1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	1 TL kleine Rosinen
Pfeffer	1 Zitrone	Sumach
1 Knoblauchzehe	1 EL Milch	200 g griechischer Joghurt

Für den Reis Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 7 Minuten kochen, dann abschütten, abspülen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

Von dem Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Wenn sie weich sind herausnehmen, halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut abtrocknen.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, gehackten Spitzkohl zugeben. Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und kurz braten.

Koriander, Petersilie und Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräutern 1 EL beiseite stellen. Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die halben Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils 1 EL Füllung darauf geben, die Seiten einklappen und aufrollen.

In einem Topf einen halben Fingerbreit Wasser und den Saft einer Zitrone geben, die Kohlrouladen eng aneinander hineingeben, mit dem Sumach bestreuen und bei kleiner Hitze und aufgelegtem Deckel ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, grob schneiden und mit der Milch pürieren. Knoblauchmilch und Joghurt mischen, mit Salz abschmecken. Die gegarten Kohlrouladen mit den restlichen Kräutern und etwas Sumach bestreuen.

Kohlrouladen anrichten und mit dem Joghurtdip servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. November 2016

## Orientalischer Möhren-Salat mit Schafskäse

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 kg Möhren	1 Bund Möhren mit Grün
Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel, mehlig	1 Prise Zucker	1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Schwarzkümmel	1 TL mildes Paprikapulver
1 Bio-Zitrone	1 Bund Koriander	1 Bund Estragon
1 Bund glatte Petersilie	100 g Pankomehl	400 g Schafskäse (Feta)

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Möhren schälen, in hübsche Stücke schneiden, die Abschnitte aufbewahren. Die Möhren mit Grün so putzen, dass das Grüne dran bleibt. Schalen nicht wegwerfen.

Die Schalen von der Zwiebel und den Möhren in einen Topf geben, mit Wasser, etwas Salz und Pfeffer aufsetzen aufkochen, 30 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren.

Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffel schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Möhrenabschnitte mit Knoblauch und Kartoffelwürfel zugeben und anschwitzen, etwas Salz und Zucker zugeben, mit Brühe knapp bedecken und weich kochen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Möhrenstücke und Möhren mit Grün dazugeben, mit Salz, Zucker, Kurkuma, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Pul Biber würzen. 2 EL Brühe zugeben und weich dünsten.

Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Koriander, Estragon und Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die gedünsteten Möhren mit Abrieb und Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl und gehackten Koriander und Estragon abschmecken.

Die weich gekochten Möhrenreste abgießen und pürieren. Kalt stellen, dann nochmal abschmecken.

Das Pankomehl mit der Petersilie zu einem grünen „Sand“ mixen, mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Schafskäse zugeben, zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Kugeln formen und in dem „Petersiliensand“ wälzen.

Möhrensalat mit dem Möhrenpüree und den Schafskäsekugeln anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 13. April 2016

# Parmigiana di Melanzane

## Für 4 Personen

2–3 mittelgroße Auberginen	ca. 200 ml fruchtiges Olivenöl	6–7 Tomaten
1 TL Zucker	1 TL Tomatenmark	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer	Puderzucker	getr. Oregano
375 g Büffel-Mozzarella	50 g Parmesan im Stück	6–8 Blätter Basilikum

Auberginen waschen, trocken reiben, putzen und in etwa 0,7–1cm dicke Scheiben schneiden (pro Person etwa 4 Stück).

Olivenöl portionsweise in einer fanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten putzen, waschen und trocken reiben. Tomaten waagrecht in etwa 1 ½ –2 cm Scheiben schneiden. Pro Person aus etwa 4 schönen, großen Scheiben die Kerne entfernen. Scheiben beiseite legen. Tomatenkerne und übrige Tomatenabschnitte in einen Topf geben.

Tomaten im Topf mit Zucker etwas Olivenöl und 1 TL Tomatenmark verrühren. Knoblauch abziehen, fein würfeln und unterrühren. Aufkochen und bei schwacher Hitze 15–20 Minuten sämig einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Ofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).

Backblech mit Backpapier auslegen, etwas Olivenöl aufträufeln. Vorbereitete Tomatenscheiben darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Puderzucker, am besten durch ein feines Sieb, überstreuen. Gleichmäßig mit Oregano würzen. Tomatenscheiben im Ofen ca. 30 Minuten trocknen. Die Tomaten behalten so noch ihre Form, sind allerdings im Geschmack viel intensiver. Mozzarella abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden (pro Person etwa 3 Scheiben).

Tomaten aus dem Ofen nehmen. Ofentemperatur auf 180 Grad erhöhen (Umluft 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).

Pro Person 1–2 Auberginenscheiben auf das Backblech legen. Darauf je 1 Tomatenscheibe legen, mit etwas Tomatensauce bestreichen. Je 1 Scheibe Mozzarella auflegen, zwischendurch ggf. mit einem Holzspieß fixieren. Übriges Gemüse und Mozzarella aufschichten. Gemüsetürmchen dabei jeweils mit einer Auberginenscheibe abschließen.

Parmesankäse fein reiben und auf die türmchen streuen. Parmigiana im heißen Ofen 8 Minuten erhitzen, bis der Parmesan leicht knusprig wird und der Mozzarella zu schmelzen beginnt (dann entfaltet sich das feine Aroma). Die Parmigiana mit einem Pfannenwender auf Teller platzieren. Jeweils etwas hochwertiges, fruchtig-aromatisches Olivenöl überträufeln und mit frisch geschnittenem Basilikum garnieren.

Martina Kömpel am 17. August 2016

## Pasta mit Möhren-Grün-Kürbiskern-Pesto

### Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen	1 EL Ghee (ind. Butterschmalz)	40 g Kürbiskerne
1 Bund Möhren mit Grün	3 EL Ahornsirup	ca. 130 ml Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	1/2 Radicchio
1 EL Balsamico	2 Zweige Rosmarin	1 EL getrockneter Oregano
1/2 TL Koriander, gemahlen	1/2 TL Kümmel, gemahlen	1 Zitrone
500 g Pasta	1/2 Granatapfel	40 g Parmesan

Knoblauch schälen, grob schneiden. In einer Pfanne Ghee erhitzen und den Knoblauch darin weich dünsten.

In einer Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne rösten, herausnehmen und fein mahlen.

Das Grün der Möhren abschneiden, abrausen, trocken schütteln, die harten Stiele ab dem Blätteransatz anschneiden und entsorgen. Das Blattwerk mit seinen zarten Stängeln grob hacken und in einen Mixer geben.

Knoblauch, Kürbiskerne, 2 EL Ahornsirup, 120 ml Olivenöl, ca. 1 TL Salz, etwas Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer zugeben und zu einem Pesto verarbeiten.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Möhren schälen und in dünne schräge Scheiben schnippeln. Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Radicchioblätter in dünne Streifen schneiden und mit den Möhren in eine Auflaufform (oder ein tiefes mit Backpapier ausgelegtes Backblech) geben.

2 EL Olivenöl, 1 EL Ahornsirup, Balsamico, darüber träufeln, Rosmarin abrausen, trocken schütteln, die Stiele abstreifen und ebenfalls mit in die Auflaufform geben. Darüber Oregano, Koriander, Kümmel, Salz und Pfeffer streuen und alles sacht miteinander vermengen.

Die Zitrone heiß abschwächen, abtrocknen, in dünne Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Alles ca. 20-30 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, bis der Radicchio zerfallen ist und die Möhrchen an einigen Ecken und Enden zart gebräunt, jedoch noch bissfest sind. Ab und an vorsichtig verrühren.

In der Zwischenzeit die Pasta in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Vom Granatapfel die Kerne auslösen, den Parmesan in Späne hobeln.

Die gekochte Pasta abschütten, mit dem Pesto vermengen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Granatapfelkernen und Parmesan bestreuen und servieren.

Anja Petralia am 17. Oktober 2016

## Pasta verde

### Für 4 Personen

#### Für die Pasta:

300 g Spinat	250 g Mehl	250 g Hartweizengrieß
1 Ei	1 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Muskat	Wasser nach Bedarf	

#### Für die Beilage:

1 Zwiebel	1 Bund Salbei	1 Bund Thymian
1 EL Olivenöl	100 g Sahne	50 g Parmesan
Salz	4 Kopfsalatherzen	1 EL Butter
1 Bund Lauchzwiebeln		

Den Spinat waschen. Die Hälfte des Spinats mit 100 ml Wasser sehr fein mixen, evtl. durch ein Sieb drücken.

Den pürierten Spinat mit Mehl, Grieß, Ei, Olivenöl, Salz und Muskat vermischen und alles zu einem glatten grünen Teig verkneten, in Frischhaltefolie einschlagen und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Mit einer Nudelmaschine den Nudelteig zu Teigbahnen verarbeiten und diese zu viereckigen Nudelplatten zurechtschneiden.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel mit dem Salbei darin anschwitzen, den restlichen Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, die Sahne angießen, aufkochen. Parmesan fein reiben. Spinat zu einer Sauce mixen mit Salz, Thymian und Parmesan abschmecken. Falls nötig mit Stärke binden.

Die Nudelplatten in einem Topf mit Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.

Den Kopfsalat waschen, abtropfen lassen, in Viertel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Kopfsalatviertel darin anbraten und salzen.

Die Lauchzwiebeln putzen und in einer Grillpfanne braten.

Alles aufeinander stapeln, mit der Soße begießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 20. April 2016

# Pfannkuchen-Pilz-Torte

## **Für 4 Personen**

### **Für die Crêpes:**

50 g Butter	100 g Mehl	4 Eier
125 ml Wasser	250 ml Milch	1 Prise Salz

Butter

### **Für die Füllung:**

50 g Morchel, getrocknet	400 g Champignons	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Schalotten	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

### **Für die Soße:**

250 ml Kalbsfond	30 g Butter	1 Spritzer Madeira
------------------	-------------	--------------------

Für die Füllung die Morcheln in Wasser einweichen. Champignons putzen. Die Pilze durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen und auf einem Blech ausbreiten. Etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, damit die Farbe dunkler wird.

Für die Crêpes die Butter zerlassen. Flüssige Butter mit Mehl, Eiern, Wasser, Milch und Salz mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten.

In einer Pfanne etwas Butter auslassen und aus dem Teig nach und nach sehr dünne Crêpes backen.

Für die Füllung Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten anschwitzen, Pilze zugeben und unter ständigem Rühren garen. Den sich bildenden Fond fast einkochen, Petersilie zugeben, noch einige Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilzmasse möglichst heiß auf die kalten Crêpes streichen und übereinander schichten. Die Torte mit etwa acht Lagen kalt stellen.

Für die Soße den Kalbsfond um die Hälfte einkochen und die Butter unterschlagen. Mit einem Spritzer Madeira abschmecken.

Die Torte in Stücke schneiden und im Ofen erwärmen. Die warmen Stücke mit Soße übergießen und mit Champignons garniert servieren.

Otto Koch am 13. Oktober 2016

# Pilz-Ragout mit Roggen-Knöpfele

## Für 4 Personen

### Knöpfele:

150 g Weizenmehl (Type 405)	150 g Roggenmehl (Type 1150)	8 Eier
Salz	2 EL Butter	

### Pilzragout:

600 g gemischte Speisepilze	2 Schalotten	2 EL Butter
2 TL Mehl	125 ml Gemüsebrühe	125 ml Sahne
1 Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer	

Für die Knöpfele Weizen- und Roggenmehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Pilzragout die Pilze putzen, dabei alle schlechten Stellen mit einem Messer abschneiden, dann Pilze mit einem Pilzpinsel oder feuchtem Küchenkrepp vorsichtig putzen. Je nach Größe Pilze halbieren oder vierteln.

Für die Knöpfele einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Etwas Teig auf einen Knöpfelehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Wenn die Knöpfele gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die gegarten Knöpfele aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für das Ragout Schalotten schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Vorbereitete Pilze zugeben und anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen und darin die Knöpfele warm schwenken.

Das Pilzragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die Petersilie untermischen.

Pilzragout und Knöpfele anrichten und servieren.

Vincent Klink am 29. September 2016

# Piroggen mit dreierlei Füllung

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

220 g Hartweizengrieß	2 EL Mehl	1 Prise Kurkuma
2 Msp. Salz	1 EL Olivenöl	150 ml Wasser

### Für die Kartoffelfüllung:

1 kleine Knoblauchzehe	20 g Räuchertofu	1/2 TL Pflanzenöl
80 g gekochte Kartoffeln	4 Zweige Zitronenthymian	1 Prise Muskatnuss
1 EL pflanzliche Sahne	Salz	

### Für die Bete-Pinienkern-Füllung:

30 g Pinienkerne	1 kleine Rote Bete (ca. 60 g)	1 Bio-Zitrone
frischer Meerrettich	Salz und Pfeffer	1 EL pflanzliche Sahne

### Für die Paprika-Rucola-Füllung:

1 rote Paprika	60 g Rucola	1 TL Pflanzenöl
1/2 TL Koriandersaat	1 Prise Zucker	Salz und Pfeffer
1/2 TL Balsamico		

### Außerdem:

3 EL Rapsöl

Für den Teig Grieß, Mehl, Salz und Kurkuma gut vermischen, das Öl und Wasser zugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels verrühren, bis größere Teigklumpen entstehen. Den Teig dann 5 Minuten mit den Händen kneten und immer wieder auf die Arbeitsfläche schlagen. Der Teig sollte am Ende eine glatte Oberfläche haben. Den Teig zu einer Kugel formen, zudecken und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Füllungen vorbereiten. Für die Kartoffelfüllung den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Räuchertofu in sehr feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Tofuwürfel darin ca. 3 Minuten rundherum knusprig braun anbraten. In der letzten Minute den Knoblauch zugeben.

Die Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Zitronenthymian abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und zusammen mit Muskat, Sahne und 1 Prise Salz sowie dem gebratenen Räuchertofu zu den Kartoffeln geben. Gut umrühren und kaltstellen.

Für die Bete-Pinienkern-Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe rundherum goldbraun anrösten. Vom Herd ziehen, abkühlen lassen und grob hacken.

Die Bete mit Küchenpapier trockentupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben. Den Meerrettich schälen und sehr fein reiben. Betewürfel, Zitronenschale, Meerrettich, Pinienkerne und Sahne vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

Für die Paprika-Rucola-Füllung die Paprika waschen und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprika mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen und im Backofen (oben) 10-12 Min. bei Oberhitze auf höchster Stufe grillen (falls vorhanden Grill einschalten). Die Paprika ist fertig, wenn die Haut überwiegend schwarz ist. Noch heiß in eine Schüssel geben, zudecken und 10 Minuten beiseite stellen. Danach die Haut abziehen und die Paprika sehr fein würfeln.

Den Rucola waschen, abtropfen lassen, längere Stiele abschneiden und den Rest grob hacken. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen, die Koriandersaat darin 30 Sekunden unter Rühren auf höchster Stufe anschwitzen. Den Rucola zugeben in 20-30 Sekunden zusammenfallen lassen.

Rucola und Paprika mischen und mit Zucker, Salz und Balsamico abschmecken.

Den Teig auf einer Backmatte oder der leicht bemehlten Arbeitsplatte 1 mm dünn auf ca. 35 x 35 cm ausrollen und Kreise von 11 cm Durchmesser ausstechen. Teigreste nochmals zusammenkneten und erneut auf 1 mm Dicke ausrollen. Auf diese Weise 12 kreisförmige Teigplatten

herstellen.

Jeweils 1 EL Füllung mittig auf 1 Teigplatte geben, zur Hälfte umklappen und die Nähte gut verschließen. Alle Füllmassen reichen zum Füllen von jeweils 4 Piroggen.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Teigtaschen nacheinander bei mittlerer Temperatur insgesamt 2-3 Minuten anbraten, zwischendurch wenden.

Piroggen anrichten. Dazu passt frischer Salat.

Nicole Just am 21. November 2016

# Pizza mit Fenchel und Tomaten

## Für 4 Personen

### Für die getrockneten Tomaten:

700 g Tomaten	2 EL Olivenöl	Meersalz, schwarzer Pfeffer
3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen

### Für den Hefeteig:

ca. 7 g frische Hefe	125 ml Milch	250 g Mehl
1 TL Salz	1 EL Olivenöl	1 Msp. Fenchelsamen, gemahlen
Olivenöl	Mehl	

### Für den Belag:

2 Knoblauchzehen	1 weiße Zwiebel	350 g Fenchel
5 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer Essig	150 g Zucchini
3 Zweige Thymian	40 g Parmesan	50 g schwarze Oliven

### Zusätzlich:

1 rundes Backblech

1. Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln und entkernen. Ein Backblech mit etwas Öl bepinseln. Tomatenviertel nebeneinander flach auf das Blech legen, salzen und pfeffern. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Thymian, Rosmarin und angedrückte Knoblauchzehen auf dem Blech verteilen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen eineinhalb bis zwei Stunden schmoren. Abkühlen lassen. Tomaten evtl. schon am Vortag zubereiten.
2. Für den Vorteig Hefe mit Milch und etwas Mehl vermischen. Restliches Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken. Vorteig in die Mitte der Mulde geben, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Belag eine Knoblauchzehe und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Fenchel abbrausen und in feine Streifen schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und gehackten Knoblauch zufügen, Fenchel zugeben, salzen, pfeffern, Zucker zufügen und kurz anschwitzen. Die Hitze reduzieren, etwas Wasser zugeben, ca. 20 Minuten schmoren, bis das Wasser verdampft ist. Dann mit Zitronensaft und Essig abschmecken, abkühlen lassen.
4. Zucchini waschen und in einen halben Zentimeter starke Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, eine zerdrückte Knoblauchzehe, einen Thymianzweig und Zucchinischeiben zufügen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und hellbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
5. Zum Teigansatz Salz, Olivenöl und Fenchelpulver geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Evtl. noch etwas Wasser zugeben, wenn der Teig zu trocken ist oder etwas Mehl zugeben. Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl zugeben.) Den Teig einige Minuten gut kneten, dann nochmals eine halbe Stunde gehen lassen.
6. Vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Das Backblech mit Olivenöl einfetten. Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche in der Größe des Backblechs ausrollen und das Blech mit dem Teig belegen.
8. Hefeteig mit etwas Öl beträufeln, Fenchel gleichmäßig darauf verteilen, mit Zucchini sowie den geschmorten Tomaten belegen und mit Thymianblättchen bestreuen. Parmesan darüber hobeln, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
9. Kurz vor Ende der Backzeit die Oliven auf der Pizza verteilen. Pizza aus der Form lösen, in Stücke teilen und servieren.

## Pizza Napoli

### Für 4 Pizzen:

#### Für den Teig:

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	500 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	20 ml Olivenöl	

#### Für den Belag:

1 Zwiebel	5 EL Olivenöl	500 g vollreife, aromatische Tomaten
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	1 EL gerebelter Oregano
ca. 200 g Mozzarella	1 Bund Basilikum	

25 ml Wasser leicht erwärmen. Hefe einrühren und darin lösen lassen. Dann 1 Prise Zucker einrühren. Mehl und ca.  $\frac{1}{2}$  TL Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Angerührte Hefe, Olivenöl und weitere ca. 250 ml Wasser zugeben. Bei niedriger Geschwindigkeit ca. 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig ca. 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 TL Olivenöl glasig andünsten.

Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomaten unter die Zwiebelwürfel mischen. Knoblauch abziehen, würfeln und dazu geben.

Tomaten offen unter gelegentlichem Rühren einkochen, bis ein dickliches Püree entstanden ist.

Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Abkühlen lassen.

Teig nochmals geschmeidig durchkneten. Zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf Höchsttemperatur (optimal 300 Grad) Ober- und Unterhitze vorheizen.

Teig in vier Portionen teilen. Auf Stücken leicht gefetteter Dauerbackfolie oder Backpapier knapp 1 cm dünn rund ausrollen. Mit Geschirrtüchern bedeckt und in der warmen Küche ca. 20 Minuten gehen lassen.

Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen oder Scheiben schneiden. Zunächst einen Pizaboden mit etwas Olivenöl beträufeln. Etwas Tomatenpüree dünn aufstreichen.  $\frac{1}{4}$  Käse darauf verteilen.

Mit einem breiten Stück Sperrholz (oder Brot-Schieber, flaches Schneidbrett) vorsichtig unter die Backfolie/das Papier fahren. Pizza inklusive Folie so mit einem Ruck direkt auf das heiße Blech gleiten lassen. Bäcker nennen diesen Vorgang treffend „einschießen“.

Pizza backen, bis der Teigrand beginnt leicht dunkelbraun zu werden. Inzwischen eine weitere Pizza belegen und vorbereiten. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum bestreut anrichten. Auf gleiche Weise weitere 3 Pizzen zubereiten.

#### Extra-Tipps:

Für einen perfekten Pizzateig den Teig über Nacht in einer mit Folie verschlossenen Schüssel im Kühlschrank lagern. Richtig reife, Freiland-Tomaten sind einfach nicht zu kriegen? Dann lieber sonnengereifte San Marzano Tomate aus der Dose verwenden.

#### Achtung:

Macht man die Pizza auf einem Backblech fertig und schiebt dann das kalte Blech in den Ofen, dann hat man bereits verloren.

Vincent Klink am 04. August 2016

# Pizzette mit Auberginen-Creme

## Für 8 Portionen

### Teig:

¼ Hefewürfel (10 g)	1 Prise Zucker	500 g Pizzamehl
2 EL Salz	1 Kugel Mozzarella	

### Auberginencreme:

2 große Auberginen	200 g Salz	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl	50 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein	100 g geriebener Parmesan	1 Prise Pfeffer

Basilikumblätter

### Tomatensugo:

1 Zwiebel	1 Bund Basilikum	3 EL Olivenöl
2 TL Zucker	1 EL Tomatenmark	425 ml passierte Tomaten
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	2 EL Balsamico-Essig

Für den Teig die Hefe mit dem Zucker in 300 ml warmem Wasser auflösen und 15 Minuten ruhen lassen, bis die Masse zu schäumen beginnt. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefemischung dazugeben und das Ganze mit den Quirlen des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig sorgfältig durchkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Küchentuch bedecken und den Teig 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Für die Auberginencreme ein Backblech großzügig mit Salz bestreuen und die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach unten auflegen. Die Auberginen im heißen Ofen 25-30 Minuten weich garen.

Für den Tomatensugo die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Den Zucker einstreuen und karamellisieren. Das Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anschwitzen. Die Dosentomaten und zwei Drittel des Basilikums dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sugo aufkochen und offen 15 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Stabmixer pürieren und mit Balsamico-Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, den Ofen nicht ausschalten, das Fruchtfleisch aus den Schalen kratzen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit Brühe und Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Drittel der Menge reduzieren. Den Topf vom Herd ziehen, Auberginenfleisch und Parmesan dazugeben und alles sorgfältig verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig noch einmal kräftig durchkneten, in 4 gleich große Stücke teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu millimeterdünnen Fladen ausrollen. Den Mozzarella in Stücke zupfen. Den Teig mit Tomatensugo bestreichen, dann mit Mozzarella und dem restlichen Basilikum bestreuen. Die Fladen zu einer Roulade aufrollen und die Rolle in 12 Finger dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und die Pizzette im heißen Ofen 15-20 Minuten knusprig backen.

Die Pizzette aus dem Ofen holen und leicht abkühlen lassen. Auf jede der Pizzetten 1 Klecks Auberginencreme setzen und das Ganze mit Basilikum garniert noch warm servieren.

**Tipp:** Den restlichen Tomatensugo mit 1 Schuss Sahne verfeinern und als Suppe löffeln.

Frank Rosin am 06. Dezember 2016

# Pochiertes Ei, Erbsen, Basilikum, Minze und Sauerampfer

## Für 4 Personen

### Salat:

100 g frische Erbsen	Salz, Pfeffer	400 g grüner Spargel
2 EL Pflanzenöl	1 Prise Zucker	2 Schalotten
2 EL Weißweinessig	2 Stängel Sauerampfer	2 Stängel Minze

### Basilikumschaum:

1/2 Bund Basilikum	2 Schalotten	100ml Rieslingsekt
300ml heller Spargelfond	1 Lorbeerblatt	100 ml Sahne
Meersalz, weißer Pfeffer	1 EL grober Senf	1/4 TL Lecithin

### zusätzlich:

4 Eier	50 ml Weißweinessig	4 Stängel Blutampfer (Sauerklee)
brauner Zucker	grobes Meersalz	Szechuanpfeffer, gemörsert

In einem Topf mit Salzwasser die Erbsen kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und danach sehr gut abtropfen.

Spargel waschen, abtrocknen und nur am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Die Stangen anschließend in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen, die Spargelscheiben darin kurz heiß anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Anschließend direkt in eine Schüssel füllen.

Die Schalotten für den Salat schälen, fein würfeln und mit dem Essig in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen, dann zu den Spargelscheiben geben.

Sauerampfer und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

Erbsen und die Kräuter unter den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Schalotten schälen, fein würfeln und mit Sekt, Spargelfond und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. Die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen. Dann durch ein feines Sieb streichen.

Zum passierten Fond die Sahne zugeben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Senf, das gezupfte Basilikum und das Lecithin zugeben und in einem Standmixer sehr fein mixen. Die Sauce durch ein Strumpfsieb passieren, in einen Saucenopf umfüllen und kurz vor dem Servieren aufschäumen. Nicht mehr kochen!

Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, Essig zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze sofort herunter drehen. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein.

Ein Ei in einer kleinen Tasse aufschlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4 - 6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen.

Blutampfer abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Salat auf Tellern verteilen. Je ein pochiertes Ei in die Mitte setzen, mit etwas braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren. Mit grobem Meersalz und dem Szechuanpfeffer würzen. Blutampfer auf dem Salat anrichten. Die Basilikumsauce aufschäumen und um das Ei gießen.

Michael Kempf am 10. Juni 2016

# Quetschkartoffel-Burger mit Frischkäse, Radieschen-Salat

**Für 4 Personen**

**Für den Kartoffelburger:**

8 Kartoffeln , vorw. festk,	Meersalz	1/2 TL Kümmel
1 Lorbeerblatt	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl	3 Stängel Basilikum	1 Bio-Zitrone
320 g Frischkäse	1/2 TL Honig	Pfeffer
Radieschensalat	1 Bund Radieschen	1 TL Honig
1 Spritzer Weißweinessig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
3 Stängel Basilikum		

Die Kartoffeln ordentlich schrubbend und in reichlich gesalzenem Wasser mit Kümmel und Lorbeerblatt kochen. Je nach Größe der Kartoffeln zwischen 25 und 40 Minuten.

Die Kartoffeln abschütten und ungeschält platt drücken, z.B. mit dem Boden einer sauberen Flasche oder einem Plattiereisen. Die gequetschten Kartoffeln kalt stellen. (Wer die Kartoffelschalen nicht mitessen möchte, kann die gekochten Kartoffeln auch pellen und dann platt drücken.)

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, dann Knoblauch zugeben und mit anschwitzen. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen.

Den Frischkäse etwas cremig rühren. Honig, Zitronenabrieb und 1 Spritzer Zitronensaft zu dem Frischkäse geben. Mit etwas Pfeffer, Muskat und evtl. auch Salz abschmecken. Die Zwiebeln und Basilikum unterheben und kalt stellen.

Die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.

Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen und die Radieschen damit marinieren.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unter die Radieschen heben.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Kartoffeln von beiden Seiten knusprig braten.

Zum Anrichten auf die Hälfte der platt gedrückten gebratenen Kartoffeln etwas Frischkäse und Radieschensalat geben. Mit je einer gebratenen Kartoffel abdecken, mit Pfeffer würzen und wie einen Burger servieren.

Tarik Rose am 16. September 2016

# Rüben-Nudel-Salat mit Schafskäse und Gewürz-Cracker

## Für 4 Personen

### Rübensalat:

2 gelbe Karotten	2 dunkelrote Karotten	2 weiße Karotten
3 orange Karotten	1 Bio-Limette	50 ml Balsamico
40 ml Himbeeressig	120 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	60 g Frisée-Salat	

### Cracker:

2 Zweige Thymian	1 TL schwarzer Pfeffer, grob	1 TL rote Pfefferkörner, grob
1 TL Rosenpaprika	1 EL Meersalz	50 g Parmesan
1 EL weiche Butter	200 g Mehl	2 Eigelb
1 Prise Salz	5 EL lauwarmes Wasser	1 EL Milch

### Käse:

1 EL Haselnüsse	2 Stängel kleinbl. Basilikum	1/2 Bio-Zitrone
300 g Frischkäse (Schafsmilch)	2 EL Olivenöl	2 EL Honig
weißer Pfeffer		

Alle Karotten waschen und schälen. Dann mit einem Sparschäler die Karotten der Länge nach abziehen, dass dünne bandnudelähnliche Streifen entstehen. Die bunten Karottenstreifen in eine Schüssel geben.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Balsamico, Himbeeressig, Olivenöl, Limettensaft und -schale zu einer Vinaigrette mischen, diese mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Hälfte der Vinaigrette über die Karottenstreifen gießen, gut untermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Frisée putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Cracker Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Pfeffer, Rosenpaprika und Meersalz mit Thymian zu einer Gewürzmischung mischen. Parmesan fein reiben Butter, Mehl, ein Eigelb, Salz und lauwarmes Wasser zu einem Teig vermengen. Den Teig anschließend dünn ausrollen (am besten mit einer Nudelmaschine) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Restliches Eigelb mit Milch verquirlen und den Teig damit bestreichen. Dann mit etwas Gewürzmischung und Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Gebackenen Teig auskühlen lassen und zu Crackern zerbrechen.

Für den marinierten Käse die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen.

Frischkäse mit Olivenöl, Honig, Haselnüssen, Basilikum, Zitronenschale und -saft gut vermischen, mit Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten Frisée mit der restlichen Vinaigrette marinieren.

Rübennudelsalat mit einer Gabel aufrollen und in die Tellermitte geben. Käse und Frisée darum herum verteilen. Cracker in den Käse stecken und servieren.

Jörg Sackmann am 25. Oktober 2016

# Risotto mit gebratenem jungen Kopfsalat und Parmesan-Ei

## Für 2 Personen

### Für das Risotto:

1 Zwiebel	ca.300 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
100 g Risottoreis	1 Knoblauchzehe	Salz
20 ml Weißwein	1 junger Kopfsalat	50 g Parmesan
3 EL Butter		

### Für das Parmesan-Ei:

50 g Parmesan	2 Eier	1 TL Olivenöl
---------------	--------	---------------

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen bis er glänzt. Knoblauch schälen und andrücken. Salz und Knoblauchzehe zum Reis dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Etwas warme Brühe angießen bis der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren köcheln, dabei immer wieder Brühe nachgießen. Nach ca.15 Minuten ist der Reis gar.
3. In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, dann die äußeren Blätter abnehmen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Salatherzen zurecht schneiden, waschen und trocken schleudern. Parmesan reiben
4. Wenn der Reis gar ist, die Knoblauchzehe herausnehmen und die Salatstreifen untermischen. Den Reis mit 2 EL Butter und geriebenem Parmesan abschmecken.
5. Für das Parmesanei den Parmesan reiben. Eier trennen. Eiweiß mit Parmesan verquirlen.
6. Je Ei eine Tasse mit hitzestabiler Frischhaltefolie auskleiden und mit Olivenöl auspinseln. Etwas Parmesan-Eiweiß hineingeben, das Eigelb daraufgeben, dann die Folie wie ein Säckchen oben zusammen drücken und verknoten. Die Säckchen in einen Topf mit siedendem Wasser geben und so das Ei ca. 4 Minuten pochieren.
7. Für den gebratenen Kopfsalat in einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Kopfsalatherzen darin anbraten, mit Salz abschmecken.
8. Das Risotto mit dem gebratenen Kopfsalat auf Tellern anrichten. Die pochierten Eier vorsichtig aus der Folie packen und obenauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 30. März 2016

# Romanesco mit Kräuter-Crumble und Petersilien-Kompott

## Für 4 Personen

### Für die Rucola Pasta:

60 g Rucola	1 Eigelb	Salz, Pfeffer
120 g Mehl	50 g Weizengrieß	1 EL Olivenöl

### Für die Kräutercrumble:

1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Schnittlauch	3 Stiele Blattpetersilie
50 g Butter	30 g Pankomehl	Meersalz, weißer Pfeffer
1 TL Zitronen-Abrieb		

### Für das Petersilienkompott:

100 g glatte Petersilie	100 g Blattspinat	150 g Sahne
Salz, weißer Pfeffer		

### Für den Romanesco:

1 Kopf Romanesco	20 g Butter	Salz
8 Steinchampignons	1 EL Olivenöl	1 Spritzer Balsamico, weiß
Salz, weißer Pfeffer		

Rucola kurz in heißem Wasser blanchieren, abschütten und abtropfen lassen. Eigelb mit blanchierten Rucola ein mixen, evtl. 1 EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein feines Sieb streichen. Rucolamasse mit Mehl, Grieß und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.

Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und Kreise von 8 cm Durchmesser ausstechen. Die Kreise mit den Fingerspitzen in der Mitte zusammendrücken, dass die Nudelstücke, wie ein Schmetterling aussehen. Pasta 1-2 Minuten in Salzwasser kochen, anschließend abtropfen lassen.

Für den Kräutercrumble Kerbel, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter in einem Topf goldbraun schmelzen, Pankomehl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, goldbraun rösten und zum Schluss Kräuter und Zitronenschale unterschwenken. Für das Petersilienkompott Blattpetersilie und Spinat abbrausen und getrennt jeweils in Salzwasser kurz blanchieren und gut ausdrücken.

Die Sahne in einen Topf geben und um 2/3 einkochen. Petersilie und Spinat mit der reduzierten Sahne (evtl. etwas Wasser) zu einer cremigen Sauce mixen. Passieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Romanesco in Röschen teilen, in Salzwasser kurz blanchieren und in einer Pfanne goldbraun in Butter anbraten, mit Salz würzen.

Steinchampignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und die Champignons damit marinieren.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Rucolapasta darin kurz erhitzen. Petersilienkompott erwärmen.

Petersilienkompott auf den Tellern verteilen. Romanescoröschen darauf geben, Champignonscheiben und Rucolapasta in die Röschen stecken, mit Kräutercrumble bestreuen.

Jörg Sackmann am 19. April 2016

## Rote Bete, Weinberg-Pfirsich mit Ziegenkäse

### Für 4 Personen

2 Rote Bete	Meersalz	2 EL Senfsaat
1 Schalotte	2 EL Himbeeressig	1 EL Rapsöl
1 EL Haselnussöl	1/2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	2 Weinbergpfirsiche	2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Puderzucker	150 g Ziegenfrischkäse	2 EL Vogelmilch

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Bete bürsten, dann einzeln mit etwas Meersalz gut in Backpapier einpacken, mit Küchegarn fest binden und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen. Garprobe mit einem Holzspieß. Im Backpapier erkalten lassen und anschließend schälen. Die Bete in kleine Spalten schneiden.

Die Senfsaat in reichlich Wasser weichkochen und gut abtropfen lassen.

Die Schalotte schälen, sehr fein würfeln und mit dem Essig, der Senfsaat und den Ölen verrühren. Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dieser Vinaigrette die Rote-Bete-Spalten marinieren und nochmals abschmecken.

Die Pfirsiche kreuzweise einschneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren und direkt in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Haut abziehen, die Pfirsiche vierteln und in kleine Spalten schneiden.

Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten und anschließend mit dem Puderzucker karamellisieren lassen. Mit Meersalz würzen und auf einem Teller erkalten lassen.

Die marinierten Rote-Bete-Spalten wild auf den Tellern anrichten. Den Pfirsich drauf verteilen. Den Ziegenkäse als Flocken über die Bete bröseln. Den Krokant und die gezupfte Vogelmilch darauf anrichten.

Michael Kempf am 09. September 2016

# Roter Weinberg-Pfirsich mit französischer Vanille-Soße

## Für 4 Personen

2 Vanilleschoten    250 ml Sahne    250 ml Milch  
4 Eigelb            140 g Zucker    4 rote runde Weinberg-Pfirsiche  
2 TL Butter

Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark austreichen. Vanillemark und -schoten, Sahne und Milch in einem Topf aufkochen.

Eigelbe und 125 g Zucker in einen Schlagkessel über ein heißes Wasserbad geben. Etwa 4 Minuten hellcremig aufschlagen. Vanilleschoten aus der Flüssigkeit entfernen. Die heiße Sahne-Mischung im dünnen Strahl nach und nach unter die Eigelbcreme rühren. Mischung zurück in den Topf gießen.

Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren bis maximal 84 Grad erhitzen (nicht kochen lassen!) und etwa 5 Minuten zu einer schön cremigen Vanillesauce rühren. Die Sauce in eine Schüssel über ein kaltes Wasserbad geben und unter Rühren abkühlen lassen.

Ofen auf 220 Grad (Umluft: wenig geeignet/Gasherd: Stufe 4).

Pfirsiche waschen, trocken reiben, halbieren und die Steine auslösen. Die Hälften mit den Schnittflächen nach oben in eine große Auflaufform setzen. Mit je 1 kleinen Stückchen Butter belegen und Rest Zucker überstreuen. Pfirsiche ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Vanillesauce in tiefe Teller verteilen. Je 1 geschmorte Pfirsichhälfte hineinsetzen. Je eine weite Pfirsichhälfte aufsetzen. Ausgetretenen und karamellisierten Pfirsichsaft aus der Form überträufeln.

Martina Kömpel am 20. Juli 2016

# Rotkohl-Strudel-Taschen mit sahnigem Lauch-Gemüse

**Für 4 Personen**

**Für die Cashewcreme:**

40 g Cashewmus 30 ml Brottrunk

**Für die Strudeltaschen:**

200 g Rotkohl 1 Zwiebel 3 EL neutrales Pflanzenöl

20 g Rosinen 2 Msp. Macis 1 Msp. Zimt

Salz, Pfeffer 2 EL Weißweinessig 200 g Kichererbsen

8 Blätter Filoteig (à ca. 25 x 30 cm) 1 EL Sesamsaat

**Für das Lauchgemüse:**

2 Stangen Lauch 3/4 TL Salz 60 g Cashewnüsse

Pfeffer

Am Vortag:

Das Cashewmus mit dem Brottrunk verquirlen und 8-12 Stunden bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die äußeren unschönen Blätter vom Rotkohl entfernen und den Kohl in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel 1 Minute bei mittlerer Temperatur glasig anschwitzen. Den Rotkohl und die Rosinen dazugeben und weitere 4 Minuten anbraten. Hin und wieder umrühren. Mit Macis, Zimt, Salz, Pfeffer und Weißweinessig würzen, umrühren und vom Herd ziehen.

Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit den Händen grob zerdrücken. Die fermentierte Cashewcreme unter die Kichererbsen heben und mit Salz abschmecken.

Ein Blatt Filoteig mit wenig Öl einpinseln, ein zweites Blatt locker darauflegen und jeweils 2 EL der Kichererbsenmasse darauf verteilen. Dabei zu allen Seiten einen Rand von 5 cm freilassen. 2 EL des Rotkohls ebenfalls darauf verteilen. Die Seiten einklappen und von der kürzeren Seite her aufrollen.

Auf diese Weise vier Strudeltaschen herstellen. Die Taschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit Wasser benetzen. Die Sesamkörner darauf verstreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit vom Lauch die äußeren Blätter falls nötig entfernen, den Lauch längs bis zur Hälfte aufschneiden und unter fließendem Wasser gut waschen.

Die Lauchstangen in 1 cm breite Scheiben schneiden und in einem Topf mit 500 ml Wasser und dem Salz aufkochen. Den Lauch 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln.

Danach das Wasser abgießen, auffangen und mit den Cashewnüssen zu einer feinen Soße pürieren. Die Soße zurück zum Lauch gießen und bei mittlerer Temperatur 4-5 Min. köcheln, bis die Soße sämig eingekocht ist. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Das Lauchgemüse auf vier Teller verteilen, jeweils eine Strudeltasche darauflegen und servieren.

Nicole Just am 22. Februar 2016

# Sandwich mit Rosmarin-Gemüse, Hummus und Chimichurri

## Für 4 Personen

### Für die Chimichurri-Sauce:

1 Bund Petersilie	1 kleine, getr. Chilischote	1 Bio-Limette
8 EL Olivenöl	1 TL grobes Meersalz	1 TL getr. Thymian
1 Tl Oregano	1 Lorbeerblatt	1 kleine Zwiebel (Schalotte)
1 Knoblauchzehe	2 türk. grüne Paprikaschoten	

### Für den Belag:

1 Zucchini (ca. 300 g)	2 Paprikaschoten	4 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

### Für den Hummus:

240 g Kichererbsen (Dose)	1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	1 EL Sesammus (Tahin)	Salz
Pfeffer		

### Außerdem:

8 Scheiben Vollkornbrot	ca. 2 Handvoll junger Spinat
-------------------------	------------------------------

Für die Chimichurri-Sauce:

Petersilie und Chilischote grob hacken. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zitrone auspressen. Limettensaft, Öl, Meersalz und getrocknete Kräuter mit Lorbeer grob pürieren oder mörsern.

Zwiebel, Knoblauch und Paprika schälen, bzw. putzen und in feine Würfel schneiden. Kurz stückig unter die Paste mixen.

Für den Sandwich Belag Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4). Zucchini putzen, waschen und schräg in ca.  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Rosmarin abzupfen und fein hacken.

Öl, Rosmarin, Salz und das Gemüse in einer Schüssel gründlich mischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und das Gemüse (Paprika mit der Hautseite nach oben) samt der Marinade darauf verteilen. 10–12 Min im Backofen (Mitte) garen, bis die Haut der Paprika leicht gebräunt ist. Danach auf Küchenpapier entfetten.

Für den Hummus:

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Kichererbsen, Knoblauch, Olivenöl und Sesammus fein pürieren. Falls die Masse zu fest ist, esslöffelweise Wasser unterrühren, bis sie cremig und glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat verlesen, abbrausen, trocken schleudern. Brotscheiben mit je 1 EL Hummus bestreichen. 4 Scheiben mit Gemüse und einige Salat- oder Spinatblätter legen, je ca. 1 EL Chimichurri überträufeln. Alle Brotscheiben zu Sandwiches zusammensetzen, schräg halbieren und zum Beispiel Cocktailspieße in die Hälften spießen. Den restlichen Dip am Tisch servieren.

Tipp: Übriggebliebene Chimichurri-Sauce hält sich – gut mit Öl bedeckt - mehrere Monate im Kühlschrank.

Nicole Just am 06. Juni 2016

## Schlutzkrapfen mit Rote Bete Kompott-Varianten

### Für 4 Personen

#### Für Bete-Kompott:

1 kg Zucker	1 Zitrone	2-3 Rote Bete
2-3 Ringelbete	2-3 Gelbe Bete	

#### Für Schlutzkrapfen:

1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe
100 g Bergkäse	200 g Magerquark	1 Ei
400 g Strudelteig	60 g flüssige Butter	200 ml Frittieröl

#### Für den Salat:

50 g Walnüsse	20 g Sesamkörner	1 EL Puderzucker
50 g Blutampfer	1/2 Bund Dill	1/2 Bund Zitronenmelisse
1/2 Bund Koriander	1/2 Zitrone	2 EL Walnussöl
2 EL Apfelsaft	Salz, Pfeffer	

Für die Bete Kompott-Varianten 1l Wasser mit 1 kg Zucker in einen Topf geben, aufkochen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen. Die Zitrone auspressen und den Saft zugeben und mit kochen.

Von den Bete Knollen die Blätter abschneiden, die etwas feineren Blätter beiseite nehmen, gut waschen und abtropfen lassen.

Die einzelnen Knollen schälen und separat in 5 mm große Würfel schneiden.

Den eingekochten Sirup auf 3 kleine Töpfe verteilen und auf 80 Grad temperieren.

Die Bete Würfel je nach Farbe jeweils in die einzelnen Töpfe geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. In der Resthitze des Sirups garen sie langsam, ohne dass sie zu weich werden.

Gegarte Bete getrennt nach Farben absieben und den Sirup auffangen, in einen Topf geben und nochmals etwas einkochen. Die Bete Würfel farblich getrennt in Einmach- oder Marmeladegläser verteilen. Jeweils etwas Sirup heiß über die Bete Würfel gießen, die Gläser verschließen und auskühlen lassen.

Für die Schlutzkrapfenfüllung Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Käse fein reiben.

Quark mit Käse, Ei, Kräuter und Knoblauch zu einer Masse vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Masse 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat Walnüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, mit Puderzucker bestreuen, kurz karamellisieren und auskühlen lassen.

Blutampfer waschen und abtropfen lassen. Dill, Zitronenmelisse und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Kräuterblättchen mit den Bete-Blättchen und Blutampfer in eine Schüssel geben.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Strudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche sehr dünn (ca. 3 mm) ausrollen. Anschließend mit flüssiger Butter bestreichen und mit einem Messer Teigrechtecke (8 cm x15 cm) ausschneiden.

In eine Ecke der zugeschnittenen Rechtecke je 1 TL Quarkmasse geben. Dann den Teig 2-3 mal umschlagen und zu einem Dreieck falten.

Das Frittieröl in einer tiefen Pfanne auf 160 Grad erhitzen und die Schlutzkrapfen darin nach und nach goldgelb ausgebacken. Auf einem Küchentrepp abtropfen, auf einen Teller oder Auflaufform geben und im Backofen warm halten.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen, mit Walnussöl, Apfelsaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren. Blutampfer und Kräuterblätter damit marinieren und kandierte Nüsse über den Salat streuen.

Zum Anrichten die verschieden farbigen Bete-Würfel auf Teller geben, etwas Salat und die Schlutzkrapfen anlegen.

Rainer Klutsch am 05. September 2016

## Schupfnudeln mit Sauerkraut

### Für 4 Personen

#### Für die Schupfnudeln:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	2 TL Koriandersamen
4 Eigelb	ca. 50 g Mehl	Pfeffer
1 Prise Muskat	2 EL Butter	

#### Für das Sauerkraut:

2 Schalotten	1 EL Butter	200ml trockener Weißwein
150 ml Gemüsebrühe	400 g Sauerkraut, frisch	2 Lorbeerblätter
1 TL Wacholderbeeren	1 Prise Zucker	Pfeffer
2 Äpfel	Salz	

#### Für die Zwiebelschmälze:

2 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
------------	--------------------

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen.

Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell die Eigelbe untermengen, Mehl und Koriander untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser ein paar Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Den Wein und die Brühe hinzufügen, Sauerkraut, Lorbeerblätter, zerdrückte Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker und etwas Pfeffer zugeben und alles gut vermengen. Zugedeckt das Kraut weich dünsten.

Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Spalten schneiden. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit die Apfelspalten zum Kraut geben und nochmals ca. 5 Minuten das Kraut kochen. (Die Flüssigkeit des Krauts sollte restlos verflüchtigt sein, dazu evtl. den Deckel abnehmen und bei großem Feuer reduzieren.) Mit Salz und Pfeffer das Sauerkraut abschmecken.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebeln goldgelb anschwitzen. Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken. Sauerkraut in die Tellermitte geben, die Schupfnudeln und die geschmälzten Zwiebeln darauf geben und servieren.

Vincent Klink am 28. Januar 2016

# Schwarzwurzeln im Salz-Teig mit Gemüse-Soße

## Für 4 Personen

Schwarzwurzeln	1 Zweig Rosmarinzweig	1 Zweig Thymian
10 Eiweiß	100 g Mehl	1 kg Meersalz, feucht
1 Zitrone	8 große Schwarzwurzeln	Meersalz
1 EL Olivenöl	Gemüse-Soße	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Karotte	1 Zucchini
3 EL Olivenöl	Meersalz, weißer Pfeffer	1 TL Zitrone-Abrieb
70 g Mehl	50 g Butter	500 ml Milch
Muskat	1 Bund Schnittlauch	

Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Für den Salzteig das Eiweiß aufschlagen, mit Rosmarin, Thymian, Mehl und feuchtem Meersalz vermischen.

Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft in eine große Schüssel mit Wasser geben. Die Schwarzwurzeln schälen und sofort ins Zitronenwasser legen. Die geschälten Schwarzwurzeln in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, mit etwas Salz und Olivenöl würzen. Dann je 4 Schwarzwurzelstücke auf 30 x 30 cm große Backpapierbögen legen und zu Päckchen einpacken. Mit einem Messer kleine Löcher einstechen. Auf ein Backblech etwas Salzteig streichen, die Päckchen darauf geben, mit Salzteig gut bedecken und im vorgeizten Ofen ca. 22 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. in Olivenöl anschwitzen. Karotte schälen, Zucchini waschen. Karotte und Zucchini in 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen, Knoblauch und Karotte zugeben. Kurz danach die Zucchini, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und abkühlen lassen.

Mehl und weiche Butter gut zu einer Mehlbutter mischen. Die Milch in einen Topf geben und aufkochen. Einen weiteren kleinen Topf erhitzen, die Mehlbutter hineingeben. Die kochende Milch mit einem Schneebesen oder Holzspatel unter die Mehlbutter rühren. Diese Mischung bei schwacher Hitze zum Kochen bringen und dabei ständigiterrühren. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, die Hitzezufuhr reduzieren und die Soße ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Dann die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken, durch ein Spitzsieb abseihen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Vor dem Anrichten Gemüsewürfel und Schnittlauch in die heiße Soße geben.

Salzteig aufschlagen, Schwarzwurzeln auspacken, auf Teller anrichten und mit der Gemüsesauce servieren.

Frank Buchholz am 11. Januar 2016

# Sommer-Gemüse, Kohlrabi süß-sauer, Rauchig-Frisches

## Für 4 Personen

### Für den Kohlrabisalat:

2 mittelgroße Kohlrabi (600 g)	5 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Walnussöl	3 $\frac{1}{2}$ EL Fruchtestig	1 $\frac{1}{2}$ EL Ahornsirup

### Für das Gemüse:

500 g kleine, gekochte Kartoffeln	1 große rote Paprika	1 gelber Zucchini (200 g)
1 grüner Zucchini (150 g)	3 kleine Mairüben (250 g)	6 Zweige Rosmarin
2 frische Lorbeerblätter	3 EL Pflanzenöl	$\frac{3}{4}$ EL Ahornsirup
1 TL Salz		

### Für den Erbsenstampf:

80 g Räuchertofu	2 TL Pflanzenöl	400 g blanchierte Erbsen
3 EL Sojasahne	$\frac{1}{2}$ kleine Zitrone (Saft)	1 Lauchzwiebel
6 Blätter Minze	Salz	schwarzer Pfeffer
Meersalz		

Kohlrabi schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Dill abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und mit den übrigen Salatzutaten unter den Kohlrabi mischen. Salat ziehen lassen.

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 Grad/Gasherd: Stufe 4).

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, längs halbieren und auf dem Blech verteilen.

Das restliche Gemüse und die Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Paprika in 8 gleichgroße Streifen schneiden. Zucchini längs vierteln bzw. sechsteln und noch einmal quer halbieren. Blätter von den Mairüben abschneiden, dabei ca. 1 cm der Blattansätze stehen lassen. Die Rüben in 3 cm breite Spalten schneiden. Das Gemüse auf dem Blech verteilen.

Rosmarin und Lorbeer fein hacken und mit Öl, Sirup oder Zucker und 1 TL Salz mischen. Die Marinade über das Gemüse träufeln. Im heißen Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

In der Zwischenzeit den Räuchertofu in sehr feine Würfel schneiden. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofuwürfel darin knusprig anbraten.

Erbsen, Sojasahne und Zitronensaft mit dem Pürierstab zu Erbsenstampf verarbeiten. Lauchzwiebel und Minzblätter putzen, bzw. abbrausen, abtropfen lassen und fein hacken. Mit den Tofuwürfeln unter den Erbsenstampf heben. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Salz abschmecken.

Kohlrabi-Salat nochmals abschmecken. Das Gemüse auf 4 Teller verteilen, Erbsenstampf und Kohlrabisalat zugeben und servieren.

Nicole Just am 11. Juli 2016

# Spargel mit Kräuter-Schaum und jungen Kartoffeln

**Für 2 Personen**

**Für die Kartoffeln:**

400 g kleine neue Kartoffeln    Salz                            1 TL Kümmel

**Für den Kräuterschaum:**

1 Schalotte                            100 ml Weißwein    2 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer                            1/2 Bund Kerbel    1/2 Bund glatte Petersilie  
3 Stiele Estragon                            4 Eigelbe

**Für den Spargel:**

1 kg weißer Spargel                            Salz                            1 Prise Zucker  
1 TL Butter

Die Kartoffeln waschen und bürsten. Kartoffeln in einem Topf mit Wasser, Salz und Kümmel ca. 25 Minuten gar kochen. Anschließend abschütten.

Für den Kräuterschaum Schalotte schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und Butter aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Estragon, Petersilie und Kerbel abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Reduktion in einen Schlagkessel geben. Eigelbe zugeben und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im letzten Moment die Kräuter untermischen.

Den gekochten Spargel in ca. 6 cm große Stücke schneiden und mit dem Kräuterschaum mischen. Den Spargel mit Kräuterschaum auf Tellern anrichten und die Kartoffeln dazu servieren.

Otto Koch am 28. April 2016

# Spargel mit Sauce Hollandaise

## **Für zwei Personen**

### **Für den Spargel:**

800 g weißer Spargel	1 Zitrone	50 g Butter
100 ml Hühnerfond	100 ml Weißwein	2 Zweige Thymian
Pfeffer		

### **Für die Reduktion:**

2 Schalotten	1 Zitrone	100 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian	15 Pfefferkörner

### **Für die Sauce Hollandaise:**

4 Eier	400 g Butter	50 ml Sahne
Salz		

Für den Spargel Spargelstangen schälen und von den Enden befreien. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. In einen größeren Topf Hühnerfond und Weißwein geben. Spargel zugeben und Zitronenscheiben, Thymian und Butter draufgeben. Mit Pfeffer würzen. Spargel etwa 15 Minuten dünsten.

Für die Reduktion Schalotten abziehen und grob schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Schalotten, Thymian, Pfefferkörner, Weißwein, Gemüsefond und Zitronensaft in einen Topf geben und die Reduktion köcheln lassen.

Für die Sauce Hollandaise 3 Eier trennen. In einen Topf ein Ei und 3 Eigelb geben. Butter und Sahne zugeben. Mit Salz würzen. Anschließend die Reduktion zugießen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze fertigstellen. Die Sauce Hollandaise soll nicht kochen. Wenn die Sauce etwas andickt ist, durch ein Sieb passieren und in eine Espumafflasche geben.

Den Spargel mit Sauce Hollandaise auf einem Teller anrichten und servieren.

Johann Lafer am 27. April 2016

# Spinat-Avocado-Quiche mit Kräuterseitlingen

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

250 g Weizenmehl (Type 405)	125 g kalte Butter	1 Ei
2 Prisen Salz	Mehl	Butter

### Für die Füllung:

500 g frischer Blattspinat	1 Zwiebel	1 EL Butter
2 reife Avocados	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
Muskat	2 Eier	200 ml Sahne

### Für die Pilze:

400 g Kräuterseitlinge	1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Quicheteig Mehl in eine Schüssel geben. Die kalte Butter in kleine Stückchen schneiden und auf das Mehl geben. Ei einschlagen, Salz darüber streuen und alles rasch zu einem Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel glasig darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Dann Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Wenn er etwas abgekühlt ist, gut ausdrücken.

Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausstreichen. Knoblauch schälen, grob schneiden und mit Avocado in einen Mixer geben, mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren.

Die Avocadomasse mit dem Spinat vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eier aufschlagen und mit der Sahne verquirlen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Quicheform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Butter einfetten. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und in die vorbereitete Form legen, am oberen Rand den überstehenden Teig sauber abschneiden.

Spinat-Avocado-Masse in die mit Teig ausgelegte Form geben und den Ei-Sahne-Guss angießen. Leicht die Form auf die Arbeitsplatte klopfen, dass sich der Guss gut verteilt. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Nach dem Backen die Quiche ca. 5 Minuten stocken lassen.

Die Pilze putzen und evtl. halbieren. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin goldgelb braten. Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, die Kräuter unter die Pilze mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Quiche vorsichtig aus der Form nehmen, vierteln und anrichten. Die Pilze auf den Quichestücken verteilen und servieren. Dazu passt grüner Salat.

Rainer Klutsch am 10. Oktober 2016

# Tante Annas beschwipster Apfelkuchen

## Für vier Portionen

200 g zimmerwarme Butter	500 g Instant Mehl	200 g Zucker
3 Eier	1 Päckchen Vanillezucker	75 g saure Sahne
2 cl Calvados	Zitronen-Abrieb	1 kg säuerliche Äpfel
50 g Zucker	100 g gehackte Mandeln	2 cl Calvados
50 g Butter	Mehl	

Die Butter in kleine Stücke schneiden, mit Mehl, Zucker, Eiern, Vanillezucker, saurer Sahne, Calvados und Zitronenabrieb zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und kühl stellen.

Die Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse ausschneiden und in Stücke schneiden. Die Apfelstücke mit dem Zucker und 50 Milliliter Wasser weichdünsten. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit Butter ausfetten. Die Hälfte des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Kuchenform legen und die Ränder an den Seiten hochziehen. Nun die abgetropften Äpfel, Mandeln und Calvados darauf verteilen. Die zweite Hälfte des Teigs ebenfalls ausrollen und auf die Äpfel legen, gut andrücken. Im Backofen bei 200 Grad circa 30 bis 40 Minuten backen.

Horst Lichter am 20. Februar 2016

# Tatar vom Wurzel-Gemüse mit Blutorangen-Hollandaise

## Für 4 Personen

### Tatar:

1 Vollkornbrötchen	800 g Wurzelgemüse	grobes Meersalz
1 EL Olivenöl	1/2 TL Fenchelsamen	1/2 TL Koriandersaat
1/2 TL Anissamen	4 Pfefferkörner	4 EL Ketchup
1 EL scharfer Senf		

### Für die Hollandaise:

80 g gesalzene Butter	1 Schalotte	1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren	100 ml Weißwein
200 ml Wermut	6 frische Eigelbe	Abrieb, Saft Bio-Blutorange

### Zum Anrichten:

4 Wachteleier	1 Schale Gartenkresse
---------------	-----------------------

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Das Brötchen ins Gefrierfach legen. Die Rote Bete sorgfältig waschen. In eine kleine Auflaufform ca. 1 cm hoch grobes Meersalz geben. Die Bete auf das Salz setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen. Garprobe mit Zahnstocher vornehmen. Die Bete sollte noch Biss haben.

Dann herausnehmen, erkalten lassen, schälen und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Alternative wäre:

die Bete sehr fein würfeln. Eventuell abtropfen lassen.

Das kalte Brötchen mit der Brotmaschine dünn aufschneiden, auf einem Blech mit Backpapier verteilen und mit etwas Olivenöl bepinseln und grobes Meersalz darauf streuen. Die Scheiben im Backofen bei 160 Grad goldgelb backen.

Die Gewürze in einer Pfanne bei niedriger Temperatur anrösten, erkalten lassen und fein mörsern. Den Ketchup, den Senf und die Gewürze verrühren.

Das Rote-Bete-Tatar mit dem Gewürzketchup abschmecken.

Für die Hollandaise die Butter in einem Topf erhitzen, langsam bräunen und beiseite stellen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren mörsern und mit der feingeschnittenen Schalotte, Weißwein und Wermut in einen Topf geben, aufkochen und auf 100 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb passieren, abkühlen lassen.

Die Reduktion mit den Eigelben und dem Saft der Blutorange in eine Metallschüssel geben und auf einem nicht zu heißen Wasserbad langsam aufschlagen. Wenn die Masse gut bindet, die abgekühlte braune Butter langsam unterrühren. Die Soße anschließend mit Blutorangenschale abschmecken.

Die Wachteleier als Spiegeleier braten.

Das Tatar in einem runden Metallring anrichten. Jeweils ein Wachtelspiegelei aufsetzen. Die Brotchips an der Außenseite des Tatars anrichten. Mit Blutorangen-Hollandaise und Gartenkresse garnieren.

Michael Kempf am 12. Februar 2016

# Tatar von gegrillten Auberginen mit Pfannenbrot

## Für 4 Personen

### Für das Pfannenbrot:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	100 g Joghurt
60 ml Milch	1 Ei	400 g Mehl
1 TL Backpulver	Salz,	Pulbiber (Chiliflocken)
Kreuzkümmel		

### Für Auberginentatar:

2 rote Zwiebeln	Olivenöl	Kurkuma,
Schwarzkümmelöl,	Schwarzkümmel,	Olivenöl, grobes Salz
4 Auberginen (kleine Früchte)	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	200 g cremiger Schafskäse	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Gurke	

Für den Teig die Hefe zerbröseln und mit Zucker und ca. 60 ml handwarmem Wasser mischen. Joghurt, Milch und Ei verquirlen. Mehl, Backpulver, Salz, Chiliflocken und etwas Kreuzkümmel in einer Rührschüssel mischen. Joghurt-Mix und angerührte Hefe zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig mit einem Geschirrtuch bedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Inzwischen für das Auberginentatar den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten und mit Kurkuma würzen.

Die Auberginen der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch einritzen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und im Bratfett in der Pfanne anbraten.

Ein Backblech mit grobem Salz bestreuen. Die Auberginen mit der Schnittfläche auf das Salz legen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

Auberginen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Schalen abziehen. Fruchtfleisch grob hacken und auf einem Sieb ca. 5 Minuten abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Auberginenfruchtfleisch, Petersilie, gebratene Zwiebeln und Knoblauchzehe hacken, bis ein feines Püree entsteht, dabei mit Schwarzkümmelöl würzen.

Korianderblätter abzupfen und mit 2 EL Olivenöl pürieren. Den Schafskäse würfeln und mit dem Korianderöl marinieren. Dill sehr fein hacken. Zitrone auspressen.

Gurke waschen, in Stücke schneiden oder mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Mit Salz, Zitronensaft, Dill und etwas Olivenöl marinieren.

Teig kurz durchkneten, portionsweise auf wenig Mehl sehr dünn ausrollen. Eine Pfanne erhitzen. Die Teigfladen darin nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

Auberginentatar nochmals abschmecken. Mit dem Pfannenbrot und Gurkensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 24. August 2016

# Tex-Mex-Bowl mit Gewürz-Quinoa und mariniertem Kürbis

## Für 4 Personen

### Für die Chilibohnen:

250 g Kidneybohnen	1 kleine Chilischote	2 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	2 Zweige Bohnenkraut
2 EL Sojasauce		

### Für den marinierten Kürbis:

500 g Hokkaidokürbis	1 EL neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian	1 EL Ahornsirup	1 EL Sojasauce
1 EL Weißweinessig		

### Für den Gewürz-Quinoa:

2 TL Koriandersaat	200 g Quinoa	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	2 Prisen Muskatnuss	

### Für Guacamaole und Salat:

6 Lauchzwiebeln	1 Limette	2 kleine Avocados
5 Zweige Koriander (gehackt)	500 g Kirschtomaten	2 TL Ahornsirup
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer		

Bohnen in der dreifachen Menge Wasser mind. 6 Stunden einweichen.

Bohnen abgießen, dann großzügig mit Wasser bedeckt aufkochen und 40–45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 Grad). Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Mit Öl und Salz mischen und auf mit Backpapier belegtem Blech 20 Minuten backen.

Für den Quinoa Koriander anrösten. Quinoa, Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskat und 2 Prisen Salz zugeben. 450 ml Wasser angießen. Quinoa ca. 15 Minuten garen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Mit Salz abschmecken.

Für die Kürbismarinade Zitronenthymian fein hacken. Thymian, Sojasauce, Ahornsirup und Essig verquirlen. Über den Kürbis träufeln.

Für Guacamole und Salat Lauchzwiebeln putzen. Weiße, bzw. grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Limette auspressen. Avocado entkernen, schälen. Fruchtfleisch, etwas Salz und Limettensaft mischen und dabei mit einer Gabel zu einer cremigen Masse zerdrücken. 1 EL grüne Lauchzwiebelringe und Koriander unterrühren. Tomaten waschen, vierteln und mit Rest grünen Lauchzwiebelringen vermengen. Mit etwas Salz, Ahornsirup und Pfeffer marinieren. Chili putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, weiße Lauchzwiebelringe darin andünsten. Tomatenmark einrühren und 1 Min. auf höchster Stufe leicht braun anrösten. 1 EL Mehl überstäuben, und unter Rühren anschwitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen. Bohnenkraut, Sojasauce und Chili hinzufügen. Bohnen abtropfen lassen, zugeben und köcheln lassen, bis die zugegebene Flüssigkeit sämig eingedickt ist. Nochmals abschmecken. Quinoa, Bohnen, Kürbisspalten und Guacamole in tiefen Tellern anrichten. Mit dem Tomatensalat servieren.

Nicole Just am 26. September 2016

# Tomaten-Zucchini-Krapfen mit marinierten Pilzen

## Für 4 Personen

3 Tomaten	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
Zucker	1 Zucchini (ca. 250 g)	300 g Pfifferlinge
2 Schalotten	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie
50 ml Gemüsebrühe	2 EL weißer Balsamico	2 EL Traubenkernmehl
80 g Pecorino	2 Eier	100 ml Rapsöl

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren und anschließend häuten. Abgezogene Tomaten vierteln, Kerne und Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel flach mit der Wölbung nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine Auflaufform legen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit auf Blech legen. Knoblauch schälen, halbieren und ebenfalls aufs Blech geben.

Die Tomatenviertel mit der Hälfte vom Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. So die Tomaten 1 Stunde im vorgeheizten Ofen trocknen.

Die Zucchini fein raspeln, salzen und 30 Minuten stehen lassen.

Die Pfifferlinge putzen.

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Pfifferlinge und Schalotten in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe, Balsamico dazugeben, kurz durchschwenken und die Pfanne vom Herd ziehen. Das Traubenkernöl und Schnittlauch untermischen und die Pilze bis zum Servieren stehen lassen.

Die getrockneten Tomaten hacken. Den Käse fein reiben. Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen.

Zucchini ausdrücken und in eine Schüssel geben. Tomaten, Eigelbe und Pecorino zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Eischnee unterheben.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Aus der Zucchini-Masse kleine Krapfen abstechen und diese bei niedriger Hitze im Rapsöl von beiden Seiten vorsichtig anbraten. Tipp: Die Krapfen müssen bei niedriger Temperatur gebraten werden, da sie sonst sehr schnell verbrennen.

Die Krapfen mit den marinierten Pfifferlingen anrichten, mit Petersilie bestreuen.

Ali Güngörmüs am 18. Juni 2016

## Variation von Steinpilzen

### Für 4 Personen

1 kg kleinere Steinpilze	800 ml kräftige Rinderbrühe	4 Blatt Gelatine
1 Stück Möhre	1 Stück Lauch	1 Stück Knollensellerie
Salz, schwarzer Pfeffer	Zucker	4 große Steinpilze
2 EL Butter	1/2 Bund Schnittlauch	3 TL Öl
1 Schalotte	1 EL Madeira	2 Stiele glatte Petersilie
50 ml Rapsöl	25 ml Champagneressig	1 TL Senf
10 g Steinpilzpulver	80 g zarter Blattsalat	1/2 Kopf Friseésalat
20 g feine Blutampferblätter	2 Strauchtomaten	1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Thymian	Piment-d'Espelette	
<b>Nach Belieben zusätzlich:</b>	ingelegte Steinpilze	

Für das Steinpilz-Gelee 500 g der kleineren Pilze putzen, kleinschneiden. Pilze und Brühe in einen Topf geben und bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Gelatine kalt einweichen. Möhre, Lauch und Knollensellerie putzen, bzw. schälen, abbrausen, abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden. Brühe passieren. Gemüswürfel in der passierten Brühe kurz köcheln lassen. Gemüswürfel herausheben, beiseite stellen. 350 ml Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gelatine ausdrücken, unter die heiße Brühe rühren und auflösen. Große Steinpilze putzen, die Stiele herausdrehen, in feine Würfel schneiden. Hälfte der gewürfelten Stiele in 1 EL Butter in einer Pfanne andünsten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Gebratene Steinpilzstiele und Gemüswürfel, sowie Hälfte Schnittlauch unter die etwas abgekühlte gelierte Brühe mischen, nochmals abschmecken. Etwa 2 cm hoch in eine eckige Form gießen. Kaltstellen und gelieren lassen.

Aus den großen Steinpilzköpfen die Röhrenschicht entfernen. Pilze mit Öl dünn bepinseln. schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und übrige Stielwürfelchen darin andünsten. Mit Madeira ablöschen und würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen. Hälfte davon in feine Streifen schneiden, unter die angeschwitzte Schalotten-Pilz-Mischung heben. In die vorbereiteten Pilzköpfe füllen. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft:

160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3). Pilze im Ofen ca. 5 Minuten garen.

Rapsöl, Essig, Senf und Steinpilzpulver zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Salate, Ampferblätter und übrige Petersilie verlesen, waschen, abtropfen lassen und trocken schleudern.

Tomaten kurz blanchieren, abziehen, die Kerne entfernen. Tomatenfruchtfleisch in sehr feine Würfelchen schneiden.

Übrige kleine Steinpilze putzen, der Länge nach halbieren. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze mit den Schnittflächen einlegen und goldbraun braten, nur einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Butter, Kräuter und etwas Piment d'Espelette zugeben. Pilze in der schäumenden Butter kurz fertig braten. Tomatenwürfel und übrigen Schnittlauch unterschwenken.

Vorbereitete Salatzutaten und Vinaigrette mischen. Steinpilzgelee in Würfel (ca. 2 cm) schneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit Steinpilzköpfen, den gebratenen Steinpilzen und nach Belieben zusätzlich eingelegten Steinpilzen servieren.

Karlheinz Hauser am 06. September 2016

# Zimt-Rosinen-Bagels mit Apfelbutter

## Für 15 Stück:

### Apfelbutter:

2 kg Äpfel	500 ml Apfelsaft	150 brauner Zucker
1/4 TL Salz	1 T Zitronensaft	1 TL Zimt
1 TL Vanille Extrakt	1 Prise Gewürznelken, gemahlen	ca. 250 g Frischkäse

### Teig:

1 kg Weizenmehl, Type 550	14 g Trockenhefe	45 g Zucker
15 g Salz	530 ml warmes Wasser	

### Zimt-Rosinen-Beigabe:

1 EL Zimt	100 g Rosinen	1 EL Zucker
40 g Zucker für Kochwasser	4 EL Polenta	

1. Für die Apfelbutter den Backofen auf 120°Grad Umluft vorheizen.
2. Die Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Obst klein schneiden. Äpfel mit Wasser, Zucker und Salz in einem backofengeeigneten Schmortopf zum Kochen bringen. 20 Minuten köcheln lassen, Zitronensaft, Zimt, Vanille Extrakt und Nelken dazu geben. Dann mit einer Küchenmaschine oder Stabmixer fein pürieren.
3. Den Topf in den Ofen stellen und ca. 2,5 -3 Stunden weiter kochen. Dabei alle 30 Minuten kurz umrühren und zurück in den Ofen geben um weiter zu kochen. Anschließend in ein Schraub-Glas abfüllen. Im Kühlschrank hält sich die Apfelbutter mehrere Wochen.
4. Für den Teig in einer großen Rührschüssel Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz mischen. Wasser dazugeben. Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer mit Knethaken 4 Minuten kneten. (Dabei sollte man Geduld haben. Dieser Teig ist recht trocken und steif. Das soll so sein.)
5. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten von Hand weiterkneten. Der Teig bleibt steif.
6. In einer kleinen Schüssel Zimt, Rosinen, Zucker und 1 EL Wasser vermengen und anschließend einfach in den Teig kneten. Machen Sie das nicht zu gründlich damit der Teig marmoriert bleibt. Aus dem Teig eine Kugel formen, zurück in die Rührschüssel legen und mit einem feuchten Geschirrtuch bedeckt 45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
7. Den Backofenofen auf 215 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
8. Einen großen Topf mit Wasser und Zucker zum Kochen bringen. Teigstücke von 110 g auswiegen und auf der Arbeitsfläche ablegen. Damit sich der Teig besser rollen lässt, kein zusätzliches Mehl verwenden; der Teig sollte sich leicht klebrig anfühlen. Ist er nicht klebrig genug, ein kleine Schüssel Wasser bereit halten, in das man die Hände tauchen kann, ehe die Bagel gerollt werden.
9. Jedes Stück Teig zu einer Wurst rollen, dann diese um die Hand wickeln und die Enden versiegeln, indem man mit der Hand darüber rollt. Gerollte Bagel auf ein Geschirrtuch legen und 15 Minuten gehen lassen.
10. Ein Backblech großzügig mit Polenta bestreuen. Wenn das Zuckerwasser kocht, so viele Bagel wie möglich hinein geben, ohne dass diese sich gegenseitig berühren. 2 Minuten lang kochen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser holen und aufs Backblech setzen.
11. Wenn die Bagel gekocht haben, 15 Minuten oder länger backen, bis sie goldbraun sind.
12. Die abgekühlten Bagel mit der Apfelbutter und etwas Frischkäse bestreichen und genießen.

Cynthia Barcomi am 18. März 2016

## Zitronen-Kokos-Tarte

### Für 6 Portionen

#### Für den Boden:

50 g Zucker	1/4 TL Vanillesalz	30 g weiche Butter
1 Eiweiß	60 g Kokosraspel	100 g Mandeln, gehobelt

#### Für die Füllung:

2 Eier	1 Eigelb	190 g Zucker
1/4 TL Salz	1/2 TL Backpulver, glutenfrei	2 EL Zitronenabrieb
2 EL Zitronensaft	2 EL Maisstärke	2 EL Puderzucker

Für den Boden mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät Zucker, Vanillesalz und weiche Butter fluffig aufschlagen. Zunächst Eiweiß, dann Kokosraspel und Mandeln unterrühren. Die Backform (23 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten. Die aufgeschlagene Buttermasse gleichmäßig in der Form verteilen und andrücken. Alles 1 Stunde im Kühlschrank kühlen lassen.

Dann den Backofen auf 175 Grad Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung mit dem Schneebesen der Küchenmaschine oder des Handrührgerätes Eier und Eigelb mit Zucker cremig aufschlagen. Salz und Backpulver unterrühren. Dann Zitronenabrieb, Zitronensaft und Maisstärke untermischen.

Die Füllung gleichmäßig auf dem gekühlten Boden verteilen.

Den Kuchen im unteren Drittel des Ofens 25 Minuten backen. Nach ca. 20 Minuten nach der Farbe schauen, wenn die Tarte zu viel Farbe annimmt, die Oberfläche mit Backpapier abdecken.

Die gebackene Tarte auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank geben und ca. 4 Stunden gut durchkühlen.

Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Cynthia Barcomi am 01. April 2016

# Index

- Artischocke, 3  
Aubergine, 13, 25, 28, 35, 42, 49, 52, 61, 80  
Avocado, 3, 19, 28, 37, 77, 81
- Blumenkohl, 36  
Bohnen, 25, 43  
Burger, 63
- Chicoree, 7, 14  
Crepes, 39  
Curry, 4, 9, 12, 20, 25
- Eier, 2, 3, 19, 23, 26, 27, 29, 32, 35, 38, 44,  
48, 55, 56, 62, 65, 76–79, 82, 85  
Erbsen, 62, 74
- Falafel, 10, 11  
Fenchel, 22, 59  
Filoteig, 69  
Fladenbrot, 21, 37, 40  
Friskkäse, 2, 7, 23, 29, 38, 42, 44, 47, 63, 64,  
67, 84
- Gratin, 14, 17, 42  
Gurke, 40, 46, 80
- Kürbis, 14, 18, 20, 53, 81  
Knödel, 18, 45  
Kohlrabi, 23, 33, 34, 74  
Kuchen, 2, 55, 78
- Lasagne, 35, 48  
Lauch, 12, 29, 69  
Linsen, 9, 37, 40, 50
- Möhren, 1, 23, 29, 34–36, 49, 51, 53, 64, 73,  
83  
Maronen, 39  
Mozzarella, 52, 60, 61
- Nudeln, 13, 35, 46, 48, 49, 53, 54, 56, 64
- Paprika, 11, 28, 35, 49, 57, 64, 70, 74  
Pfannkuchen, 55
- Pilze, 6, 7, 12, 16, 18, 23, 29, 36, 55, 56, 66,  
77, 82, 83  
Pizza, 59–61  
Polenta, 8, 84
- Quark, 45, 71
- Rüben, 38, 46, 64, 74  
Radicchio, 14, 53  
Radieschen, 46, 63  
Ragout, 45, 56  
Reis, 15, 41, 50, 65  
Rettich, 6, 11, 57  
Romanesco, 66  
Rosenkohl, 1, 30  
Rote-Bete, 23, 34, 46, 57, 67, 71  
Rotkraut, 69  
Rucola, 17, 28, 57, 66
- Sauerampfer, 62  
Sauerkraut, 72  
Schafskäse, 40, 51, 64, 80  
Schoten, 11, 12, 36, 68, 70  
Schwarzwurzeln, 73  
Sellerie, 6, 31, 35, 48, 83  
sonstige, 5, 24  
Spargel, 4, 16, 23, 36, 46, 62, 75, 76  
Spinat, 4, 19, 48, 54, 66, 70, 77  
Spitzkohl, 50  
Steckrübe, 1  
Strudel, 69, 71
- Tatar, 79, 80  
Teig-Taschen, 57  
Trüffel, 30, 48
- Vegan, 28, 31, 69, 70, 81
- Ziegenkäse, 7, 17, 38, 42, 67  
Zucchini, 28, 35, 42, 49, 59, 70, 73, 74, 82