

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Vegetarisch**

**2018**

**83 Rezepte**

---

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

# Inhalt

BBQ-Kürbis mit Shiitake-Pilzen . . . . .	1
Blätterteig-Päckchen mit Grieß-Füllung, Feigen . . . . .	2
Bohnen und Nudeln in Tomaten-Sugo . . . . .	3
Brotsalat mit Melone und Schafskäse . . . . .	4
Carolines Tomaten-Zucchini-Pizza . . . . .	5
Erbsen-Gelee mit Möhren-Minz-Salat . . . . .	6
Falafel mit Mango-Harissa-Chutney . . . . .	7
Früchte-Pizza . . . . .	8
Frischkäse-Ravioli mit Gorgonzola und Salbei . . . . .	9
Frischkäse-Ravioli, Oliven-Tomaten-Balsamico-Vinaigrette . . . . .	10
Gazpacho von Paprika, Himbeere und Zitronenmelisse . . . . .	11
Gebackener Camembert mit Möhren-Salat . . . . .	12
Gebackener Ziegenfrischkäse im Strudelteig, Blattsalat . . . . .	13
Gefüllte Gurken mit Dill-Minz-Bulgur und Gewürzjoghurt . . . . .	14
Gefüllte Tomate . . . . .	15
Gemüse, Schmortomaten, Artischocke, Lorbeer-Creme . . . . .	16
Gemüse-Lasagne . . . . .	18
Gemüse-Spiral-Tarte . . . . .	19
Gerösteter Brokkoli auf Kurkuma-Reis . . . . .	20
Geschmorte Möhren mit Curry-Soße . . . . .	21
Getrüffelter Kartoffel-Stampf mit Estragon-Ei und Gurke . . . . .	22
Hokkaidio-Kürbis mit Perlzwiebeln, Hagebutten-Vinaigrette . . . . .	23
In Brotbröseln gebackenes Ei mit grünem Spargel . . . . .	24
Käse-Gnocchi mit Spinat-Creme . . . . .	25
Käse-Soufflé mit Feldsalat . . . . .	26

Käse-Spätzle mit geschmolzenen Zwiebeln und Endivien-Salat . . . . .	27
Käse-Spätzle . . . . .	28
Kürbis-Gnocchi . . . . .	29
Kaiserschmarrn mit Kompott von getrockneten Früchten . . . . .	30
Kartoffel-Carpaccio mit Steinpilzen . . . . .	31
Kartoffel-Gemüse-Plätzchen . . . . .	32
Kartoffel-Nocken mit Wurzel-Gemüse und Feldsalat . . . . .	33
Kartoffel-Omelett . . . . .	34
Kartoffel-Puffer mit Apfel-Birnen-Mus . . . . .	35
Katharinas asiatischer Gemüse-Topf . . . . .	36
Kichererbsen-Pfannkuchen mit Mayonnaise, grüne Bohnen . . . . .	37
Knackig frische Kraut-Rouladen mit Avocado und Cashews . . . . .	38
Kohl-Törtchen auf Rahm-Schwarzwurzeln . . . . .	38
Kräuter-Käse-Spätzle . . . . .	39
Kräuter-Pfannkuchen mit Lauchgemüse . . . . .	40
Krautfleckerl . . . . .	41
Lángos . . . . .	42
Lauch-Cannelloni mit Kartoffel-Parmesan-Füllung . . . . .	43
Linsen-Crêpes mit Möhren und Spinat . . . . .	44
Linsen-Curry mit Früchten und Berberitzen-Reis . . . . .	45
Mais-Tortillas, Blumenkohl, Mandel-Kruste, Sellerie-Salat . . . . .	47
Mangold-Nudel-Täschle . . . . .	48
Meerrettich-Rösti mit Gemüse-Tatar und Gurken-Salat . . . . .	49
Nudel-Auflauf mit warmem Gemüse-Salat . . . . .	50
Oster-Brot mit Ziegenkäseterrine . . . . .	51
Paprika mit Feta-Couscous und Gurken-Salsa . . . . .	52
Paprika-Grünkern-Risotto mit Haselnuss-Pesto . . . . .	53
Pasquales Agnolotti mit Ziegen-Creme . . . . .	54
Pasta mit cremigen Waldpilzen und Burrata . . . . .	55
Pasta mit Gemüse-Streifen und Käse-Soße . . . . .	56
Perlgrauen mit Artischocken und Limette . . . . .	57
Pfifferling-Bohnen-Frittata mit Zitronen-Schmand . . . . .	58

Pilz-Frikadellen mit Wacholder-Rahm, Birnen und Nudeln . . . . .	59
Pinienkern-Gnocchi mit Steckrübe und Blutorange . . . . .	60
Polenta-Parmesan-Knödel mit herbstlichem Salat . . . . .	61
Ragout von weißen Bohnen und getrockneten Tomaten . . . . .	62
Ricotta-Ravioli, getrocknete Tomaten, Parmesan-Schaum . . . . .	63
Süßkartoffel-Falafel, Aprikosen-Chutney, Rote-Bete-Hummus . . . . .	65
Schmorzwiebeln mit Nuss-Bulgur-Füllung . . . . .	66
Senior pomidor . . . . .	67
Spaghetti aglio e olio . . . . .	68
Spargel mit zweierlei Soßen . . . . .	69
Spargel-Tarte . . . . .	70
Spinat-Kuchen mit Karotten-Curry-Salat . . . . .	72
Spinat-Ricotta-Tortellini mit Tomaten-Soße . . . . .	73
Spitzkohl-Salat mit gebratenem Käsebrot . . . . .	74
Tarte mit karamellisierten Zwiebeln . . . . .	75
Terrine mit Maronen und Pilzen . . . . .	76
Tofu auf Toast mit Gemüse und Erdnuss-Zitronengras-Soße . . . . .	77
Variationen vom Blumenkohl mit Tofu . . . . .	78
Variationen vom Kohlrabi mit Pfannen-Brot . . . . .	80
Variationen vom Pfirsich herzhaft und süß . . . . .	81
Vegetarische Kohlrouladen . . . . .	82
Walnuss-Ravioli mit Granatapfel-Soße . . . . .	83
Warme Pilz-Torte . . . . .	84
Zitronengras-Curry, Kokos-Tofu, schwarzer Reis, Brokkoli . . . . .	85
Zucchini-Röllchen, Auberginen-Püree, gebratenen Tomaten . . . . .	86
Zwiebel-Tarte mit Portwein-Feigen, Blauschimmelkäse . . . . .	87

## Index

88



## BBQ-Kürbis mit Shiitake-Pilzen

### Für 2 Personen:

1 großen Kürbis (Hokkaido)	2 EL Keimöl	2 EL BBQ-Sauce
1 EL indonesische Sojasauce	1 TL geriebener Ingwer	2 EL zerbröselter Feta
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ EL Butter	1 Handvoll Shiitakepilze
2 EL Cashewkerne	Jalapeños	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis gut waschen, Kerngehäuse entfernen und mit Schale in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich Wasser 5 Minuten kochen.

Währenddessen Öl, BBQ-Sauce, Sojasauce und Ingwer vermengen. Den Kürbis abgießen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit der Sauce einpinseln, den Feta darüberbröseln und im Ofen 30 Minuten backen.

Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe oder mundgerechte Stücke zerteilen. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Shiitake darin anbraten, Frühlingszwiebeln, Cashews und Jalapeños dazugeben, kurz mitrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze auf dem Kürbis anrichten und servieren.

Christian Henze am 07. September 2018

# Blätterteig-Päckchen mit Grieß-Füllung, Feigen

## Für 2 Portionen

500 ml Milch	250 g Honig	6 Feigen
350 ml Weißwein	1 Schuss weißer Portwein	1 Zimtstange
1 Vanilleschote	1 Prise Salz	300 g Grieß
100 g Walnusskerne	100 g Pistazienkerne	5 EL Puderzucker
1 Rolle Blätterteig	1 Eigelb	1 Zitrone
2 EL griech. Joghurt (10%)	2 Zweige Minze	

### Backofen vorheizen:

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

### Milch erhitzen und Feigen im Backofen schmoren:

Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen, dabei die Hälfte des Honigs dazugeben. Den restlichen Honig in einer beschichteten, feuerfesten Pfanne erhitzen, um der Masse die Feuchtigkeit zu entziehen. Die Feigen auf der Unterseite kreuzweise einschneiden und aufrecht in die Pfanne setzen. Wenn der Honig karamellisiert, mit Weißwein und weißem Portwein nach Belieben ablöschen. Die Zimtstange in die Pfanne geben. Die Pfanne in den heißen Backofen schieben und die Feigen schmoren lassen.

### Grieß zubereiten:

In dieser Zeit die Vanilleschote der Länge nach einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark und -schote mit eine Prise Salz in den Milchtopf geben. Sobald die Milch kocht, den Grieß mit dem Schneebesen unterrühren. Weiterrühren, die Masse anzudicken beginnt. In eine Schüssel umfüllen, dabei die Vanilleschote wieder entfernen.

### Nüsse karamellisieren:

Die Walnusskerne hacken. Die Pfanne mit den Feigen aus Ofen nehmen und die Backofentemperatur auf 190 °C erhöhen. In einer zweiten beschichteten Pfanne gehackte Walnüsse und Pistazien anrösten, dabei mit zwei bis drei EL Puderzucker bestreuen. Wenn der Zucker karamellisiert, die Nüsse auf einem Streifen Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

### Blätterteig befüllen:

Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausrollen und zum Beispiel mit einer kleinen Schüssel oder einem großen Glas vier Kreise mit einem Durchmesser von etwa 12 cm ausstechen. Auf jeden Teigkreis etwa zwei EL Grieß setzen und mit ein paar Karamellnüssen bestreuen. Den Rand der Teigkreise mit verquirltem Eigelb bestreichen, einen zweiten Teigkreis auflegen und die Ränder gut andrücken. Die Ränder rechteckig zurechtschneiden und mit den Zinken einer Gabel noch einmal andrücken. 6. Schritt: Blätterteigpäckchen backen und Feigensauce fertigstellen Die Blätterteigpäckchen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten goldbraun backen. Die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und die Hälfte der Schale in die Feigensauce reiben. Die übrige Zitronenschale in eine kleine Schüssel reiben. Die Blätterteigtaschen aus Ofen holen und mit dem restlichen Puderzucker bestreuen.

### Anrichten:

Die Blätterteigtaschen auf Teller verteilen, dann mit geriebener Zitronenschale sowie den restlichen Karamellnüssen bestreuen. Jeweils drei Feigen mit einer Nocke griechischem Joghurt daneben anrichten, mit dem Honigsud aus der Pfanne beträufeln und das Ganze mit Minzeblättchen garniert servieren.

Frank Rosin am 23. April 2018

# Bohnen und Nudeln in Tomaten-Sugo

## Für zwei Personen

### Für den Bohnen-Sugo:

250 g getr. Borlotti-Bohnen	300 g Flaschentomaten, Dose	2 Schalotten
2 junge Knoblauchzehen	400 ml Gemüsefond	Parmesan
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Olivenöl
Salt-Flakes	Pfeffer	

### Für die Nudeln:

500 g Ditalini-Nudeln	grobes Meersalz
-----------------------	-----------------

### Für die Garnitur:

8 Salbeiblätter	2 Zweige Rosmarin	Olivenöl
-----------------	-------------------	----------

### Für den Bohnen-Sugo:

Am Vortag die Bohnen mit angeprückelten Jungknoblauch-Zehen sowie je 1 Zweig Rosmarin und Thymian über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Übrigen Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit 1 EL Olivenöl andünsten. Bohnen und Kräuter dazugeben und durchschwenken. Mit Dosentomaten, Fond und etwas Olivenöl auffüllen. Die Bohnen aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten al dente köcheln.

4 große EL der Bohnen abnehmen und beiseite stellen. Die übrigen Bohnen weich garen, mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen.

### Für die Nudeln:

Die Pasta in einem Topf mit reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und dabei etwas Kochsud auffangen.

Das Pastawasser auf keinen Fall weggießen! Es enthält neben einer angenehmen Salzigkeit jede Menge gelöste Stärke, die fast jede Pastasauce wunderbar ergänzt und noch einen Schritt nach vorne bringt.

Das Bohnenpüree in einer Pfanne nochmals erhitzen und die ganzen Bohnen sowie die gegarten Nudeln mit etwas Kochsud dazugeben.

### Für die Garnitur:

Salbeiblätter und Rosmarinnadeln in einem kleinen Topf mit Olivenöl kross ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit krossen Kräutern garnieren und servieren.

Cornelia Poletto am 05. Oktober 2018

## Brotsalat mit Melone und Schafskäse

### Für 4 Personen:

2 rote Zwiebeln	60 ml Himbeeressig	Zucker
1 Gurke	200 g Melonen-Fleisch	200 g
200 g altbackenes Brot	70 ml	Salz
1 Kopf Romanasalat	1 Bund Dill	1 Bund Minze
1 Bund Petersilie	Pfeffer	

Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

20 ml Essig und 5 g Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.

Die Gurke putzen, waschen, trocken reiben und längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel austreichen. Das Fruchtfleisch der Gurke in Scheiben schneiden.

Melonenfruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

Den Schafskäse ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Brot in 2-3cm-Würfel schneiden.

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin etwas anrösten. Auf einen Teller geben und leicht salzen.

Den Romana-Salat putzen, abspülen, in mundgerechte Stücke zupfen, trocken schleudern.

Die Kräutern abspülen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Nach Belieben grob hacken.

Vorbereitete Salatzutaten, bis auf die Croutons, in eine große Salatschüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen.

Aus dem restlichen Essig, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing mixen, abschmecken.

Das Dressing über die Salat-Zutaten träufeln. Die Croutons über den Salat streuen.

Salat auf Tellern verteilen und sofort servieren.

Simon Tress am 06. Juli 2018

# Carolines Tomaten-Zucchini-Pizza

## Für 1 runde Pizza:

### Hefeteig:

15 g frische Hefe	150 ml lauwarmes Wasser	250 g Weizenmehl, Type 550
35 ml Olivenöl	1 TL Salz	

### Belag:

2 kleine Zucchini (350 g)	1 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
50 ml Sahne	1 TL ital. Kräuter	Salz, Pfeffer
Chili	30 g gerieb. Parmesan	1 Risper Cocktailtomaten
125 g Mozzarella		

### Hefeteig:

Für den Hefeteig die Hefe im lauwarmen Wasser kurz auflösen.

Das Wasser sollte nicht wärmer als 40°C sein und der Teig in einer möglichst warmen Umgebung gehen.

Alle restlichen Zutaten zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig nun auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech etwas flachdrücken und mindestens 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

### Belag:

Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zucchini grob raspeln. Mit dem Olivenöl und der Knoblauchzehe andünsten. Die Zucchini-masse mit Sahne ablöschen und von der Herdplatte nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Chili und den Kräutern würzen.

Wenn man die Kräuter grob in den Händen verreibt, schmecken sie intensiver.

Den geriebenen Parmesan untermischen und die Masse etwas abkühlen lassen. Die Tomaten in 3 bis 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden und Mozzarella stückeln.

In der Zwischenzeit den gegangenen Teig rund auf einem Blech mit den Händen fingerdick flachdrücken. Nun die Zucchini-masse auf den Hefeteig geben und gleichmäßig verstreichen. Dabei einen etwa 1 cm breiten Rand lassen, damit die Masse nicht herunterläuft. Dann Tomaten und Mozzarella auf der Zucchini-masse verteilen und 20-25 Minuten bei 220°C (Ober-/Unterhitze) backen bis die Pizza goldbraun ist.

NN am 10. Januar 2018

## Erbsen-Gelee mit Möhren-Minz-Salat

### Für 4 Personen

500 g TK-Erbsen	Salz	6 Blatt Gelatine
50 g Bockshornkleeblätter	6 EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL Mehti
300 g Sahne	6 zarte Möhren	3 Zweige Minze
1 Bio-Zitrone	1 Prise Zucker	Olivener Öl
4 Scheiben Weizenbrot		

Das Erbsen-Gelee muss mindestens 2 Stunden gelieren.

Erbsen aus den Schoten lösen, waschen, abtropfen lassen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Erbsen abgießen und in Eiswasser abschrecken.

Inzwischen Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Bockshornklee-Blätter in etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mehti zugeben.

Sahne in einem Topf aufkochen und mit Salz würzen. Erbsen und Bockshornklee-Würzmischung zugeben und alles aufkochen lassen.

Einige Erbsen herausnehmen und beiseite stellen. Übrige Zutaten in der Sahne sehr fein mixen. Die Masse durch ein feines Sieb streichen. Einige Esslöffel davon ebenfalls beiseite stellen.

Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der heißen Erbsencreme schmelzen.

Erbsencreme in 4 Portionsförmchen abfüllen, kalt stellen und gelieren lassen.

Möhren putzen, schälen und der Länge nach zum Beispiel mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Minze kalt abspülen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Möhrenstreifen mit Salz, Zucker, Zitronenschale und etwas Zitronensaft, Minzblätter und Olivenöl gründlich mischen.

Das Brot längs in dünne Scheiben schneiden.

Übrige Butter in einer großen Pfanne portionsweise erhitzen. Die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Erbsengelee aus den Förmchen lösen und auf Teller stürzen. Mit übrigem Erbsenpüree und Erbsen garnieren. Die Knusperbrotscheiben dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. Mai 2018

# Falafel mit Mango-Harissa-Chutney

## Für 4 Personen

### Für die Falafel:

2 Dosen à 400 g Kichererbsen	2–3 Zweige Petersilie	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Eigelb	2 EL Semmelbrösel
3 EL Weizenmehl (405)	1 TL Salz	Pfeffer
1/4 TL gemahl. Kreuzkümmel	750 ml neutrales Pflanzenöl	

### Für das Chutney:

2 reife Mangos	3–4 EL Mango-Chutney	1 TL Ingwer
1/4 TL Harissapaste	1 Spritzer Limettensaft	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Zweig Minze		

### Anrichten:

4 frische Minzespitzen

### Falafel:

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die eingeweichten (oder die vorgegarten Kichererbsen aus der Dose) abgießen, unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die eingeweichten Kichererbsen, die Petersilie, die Zwiebeln und den Knoblauch in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel umfüllen.

Das Eigelb, die Semmelbrösel und das Weizenmehl zu den zerkleinerten Kichererbsen geben und alles glatt rühren. Diesen Kichererbsenteig mit dem Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Kreuzkümmel abschmecken und für etwa 30 Minuten kalt stellen.

Das Pflanzenöl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Aus dem Kichererbsenteig mit den Händen kleine walnussgroße Bällchen formen. Dabei die Hände ab und zu in kaltes Wasser tauchen, damit nichts an den Fingern klebt. Die Falafel portionsweise im heißen Pflanzenöl goldbraun ausbacken. Die gebackenen Falafel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

### Mango-Harissa-Chutney:

Während die Falafelmasse im Kühlschrank durchzieht, das Mango-Harissa-Chutney zubereiten: Die reifen Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in feine Würfel schneiden. Das Mango-Chutney mit dem frisch geriebenen Ingwer und der Harissapaste verrühren. Dann zum Mangofruchtfleisch geben und vermengen. Das Chutney mit frisch gepresstem Limettensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss etwas Minze zugeben.

### Anrichten:

Die heißen Falafel auf 4 Teller verteilen und das Mango-Harissa-Chutney in separaten Schälchen dazu reichen. Zum Schluss mit je 1 Minzespitze garnieren.

Christian Henze am 13. Juli 2018

# Früchte-Pizza

## Für 8 kleine Pizzen

### Für den Teig:

220 g Weizenmehl Type 405	80 g Weizenvollkornmehl	1 EL Zucker
1 Pck Trockenhefe	200 ml warmes Wasser	1 TL Salz
3 EL Traubenkernöl		

### Für die Blaubeerpizza:

300 g Blaubeeren	4 EL Zucker	3 EL Mehl
------------------	-------------	-----------

### Für die Streusel:

100 g Mehl	70 g Zucker	1 /4 TL Zimt
20 g Walnüsse, gehackt	1 Prise Salz	60 g Butter

### Für die Pfirsichpizza:

5 Pfirsiche	3 EL Mehl	4 EL Zucker
-------------	-----------	-------------

### Für die Streusel:

50 g Mehl	60 g brauner Zucker	50 g Pekannüsse, gehackt
1 Prise Salz	20 g Vollkornhaferflocken	60 g Butter, zerlassen

### Zusätzlich:

Mehl	Maisgrieß	2 EL zerlassene Butter
------	-----------	------------------------

Mehl und Vollkornmehl mit Zucker und Hefe vermischen. Wasser, Salz und Öl verrühren und zu der Mehlmischung geben. Mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer mit Knethaken etwa 3 Minuten kneten. Dieser Hefeteig ist recht weich und klebrig. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten lang weiterkneten, er bleibt weich und klebrig.

Etwa  $\frac{1}{2}$  TL Öl in eine Rührschüssel geben, den Teig darin wenden, bis er rundum eingeölt ist, mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und etwa eine Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Beeren vorbereiten, z.B. putzen, evtl. waschen und abtropfen lassen. Zu den Beeren 4 EL Zucker und 3 EL Mehl geben und locker untermischen.

Für die Streusel Mehl mit Zucker, Zimt, Walnüssen und einer Prise Salz mischen. Die Butter in einem Topf zerlassen und zur Streusel-Mehl-Zucker-Mischung geben. Alles verrühren, bis es sich gut verbunden hat.

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit etwas Maisgrieß bestäuben.

Den gegangenen Hefeteig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, den Teig in 8 Stücke teilen und dann direkt auf dem Backblech weiterarbeiten. Jedes Teigstück zu einem Fladen von etwa 7 cm Durchmesser platt drücken. Wenn der Teig etwas klebt, die Finger einfach in Mehl tauchen.

Jeden Fladen mit zerlassener Butter bepinseln. Einen gehäuften Esslöffel Streusel direkt auf jedem Fladen platzieren und gleichmäßig verteilen. Die Beeren auf die Streusel geben. Zum Schluss je 2 EL Streusel obendrauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten backen, bis die Beeren-Pizzen goldbraun sind. Auf einem Küchengitter auskühlen lassen.

Für die Pfirsichpizza die Pfirsiche waschen, entkernen und achteln. Pfirsiche mit 3 EL Mehl und 4 EL Zucker vermengen.

Für die Streusel alle Zutaten bis auf die Butter vermengen. Die Butter in einem Topf zerlassen und zur Streusel-Mischung geben. Alles verrühren, bis es sich gut verbunden hat.

Pfirsiche und Streusel wie bei der Beerenpizza auf den Teigfladen verteilen und backen.

Cynthia Barcomi am 06. Juli 2018

# Frischkäse-Ravioli mit Gorgonzola und Salbei

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

250 g Weizenmehl (405)     $\frac{1}{2}$  TL Salz            10 Eigelbe  
2 EL weiche Butter

### Für die Füllung:

1 Schalotte                    1 Feige                    1 TL Butter  
1 TL Zucker                    3 EL Frischkäse        1 EL Gorgonzola  
Salz                              Pfeffer                    1 verquirltes Eigelb

### Für die Butter:

5 Salbeiblätter                2 EL Butter

Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Eigelb und die weiche Butter dazugeben und alles zu einem glatten, aber festen Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Feige ebenfalls würfeln.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotte und Feige darin anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen und erkalten lassen. Die Schalotten-Feigen-Mischung in eine Schüssel geben, Frischkäse und Gorgonzola dazugeben und gut vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Butter die Salbeiblätter fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Salbeiblätter darin anbraten.

Den Teig aus der Folie nehmen und am besten mit einer Nudelmaschine, ansonsten mit dem Nudelholz, dünn ausrollen. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit einem Glas Kreise ausstechen (Durchmesser 8 cm). Auf die Teigkreise mithilfe eines Teelöffels etwas Frischkäsemasse geben, die Ränder mit dem verquirlten Eigelb einpinseln, den Teig über die Füllung schlagen, so dass Halbkreise entstehen, und die Ränder fest zusammendrücken.

Salzwasser in einem Topf erhitzen, die Ravioli portionsweise hineingeben und in sprudelndem Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Butter ggf. noch einmal erhitzen und die Ravioli darin schwenken.

### Anrichten:

Die Ravioli auf die vorbereiteten Tellern geben und sofort servieren.

Christian Henze am 03. August 2018

# Frischkäse-Ravioli, Oliven-Tomaten-Balsamico-Vinaigrette

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

200 g Nudelgrieß (Semola)	240 g Weizenmehl	9 Eigelb
1 Eiweiß	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 EL Olivenöl
1 TL weiche Butter		

### Für die Füllung:

80 g Mozzarella	3 EL Mascarpone	1 TL Olivenöl
1 TL Estragon-Essig	Meersalz	1 EL Basilikumblätter
weißer Pfeffer	1 Ei (zum Bestreichen)	Mehl

### Für die Vinaigrette:

100 ml Madeira	2 Tomaten	10 schwarze Oliven
10 grüne Oliven	1 Msp. Senf	2 EL gereifter Aceto balsamico
2 EL junger Aceto balsamico	2 EL Gemüsebrühe (Instant)	2 EL weißer Portwein
Meersalz	Pfeffer	60 ml mildes Olivenöl

### Für die Garnitur:

einige Blätter Oregano

Für den Nudelteig alle Zutaten in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten gründlich glatt kneten.

Den Teig auf einer Arbeitsfläche mit Händen weitere 5-10 Minuten weiterkneten.

Teig zu einer glatten Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 4 Stunden kaltstellen.

Für die Füllung Mozzarella reiben oder fein hacken, mit Mascarpone vermengen. Öl, Essig, Salz, Basilikum und Pfeffer untermischen, abschmecken.

Für die Vinaigrette Madeira auf etwa 50 ml einkochen, abkühlen lassen.

Tomaten kurz in heißes Wasser einlegen. Dann kalt abschrecken und abziehen.

Tomaten halbieren, die Stielansätze entfernen. Hälften entkernen und klein würfeln.

Die Oliven entsteinen und klein würfeln.

In einer Schüssel Senf, beide Essigsorten, Brühe, Portwein und eingekochten Madeira mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Zuletzt das Olivenöl nach und nach einrühren. Die Tomaten untermischen.

Den Ravioliteig portionsweise z. B. mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Teigbahnen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Hälfte davon die Käsemischung in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen.

Ei verquirlen und die Zwischenräume damit bestreichen.

Übrige Teigbahnen auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen sorgfältig andrücken.

Mit einem Ravioliausstecher oder Messer Ravioli ausstechen, bzw. schneiden. Mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen.

Etwa 2 l Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Inzwischen Oregano abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Ravioli im kochenden Salzwasser etwa zwei Minuten garen.

Ravioli aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.

Vor dem Servieren Vinaigrette über die Pasta träufeln und mit Oregano garniert anrichten.

Frank Buchholz am 05. Januar 2018

# Gazpacho von Paprika, Himbeere und Zitronenmelisse

## Für 4 Personen

### Für die Gazpacho:

2 Schalotten	100 g Salatgurke	2 rote Paprikaschoten
300 g Kirschtomaten	50 g Himbeerpüree	Salz
geräuch. Paprikapulver	Piment-d'Espelette	8 Zweige Zitronenmelisse
Limettensaft	3 EL Olivenöl	2 EL Haselnussöl

### Brotchips:

400 g helles Sauerteigbrot	1 TL Sesam, weiß, geschält	1 TL Schwarzkümmel
2 EL Parmesan		

### Anrichten:

4 kleine Burrata á 50 g essbare Blüten	1 Bio-Limette	1 Handvoll Wildkräuter
---	---------------	------------------------

Das Gemüse muss 12 Stunden marinieren.

Die Schalotten und die Gurke schälen und fein schneiden.

Die Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Paprikafruchtfleisch fein schneiden.

Die Kirschtomaten waschen, putzen und vierteln.

Vorbereitetes Gemüse und Himbeeren in eine Schüssel geben. Großzügig salzen, mit dem Paprikapulver und dem Piment würzen und kräftig durchkneten.

Die Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die kleinen Blätter zur Garnieren zugedeckt beiseite legen. Die restlichen Blätter zum Gemüse geben.

Gemüse mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Vorbereitetes Gemüse portionsweise in einen stabilen Standmixer geben und sehr fein pürieren. Nach Belieben zusätzlich durch ein feines Sieb streichen.

Suppe mit den Gewürzen und Limettensaft abschmecken und die beiden Öle mit einem Stabmixer einmischen.

Die Gazpacho anschließend nochmals gut durchkühlen lassen.

Dann Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Brot mit einer Brotschneidemaschine in sehr dünne Scheiben schneiden (siehe auch Extra-Tipp). Brotscheiben auf einem mit Backpapier belegtem Blech flach verteilen.

Zunächst Sesam und Kümmel, anschließend den Parmesan gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen.

Die Brotchips im heißen Backofen ca. 8-10 Minuten goldgelb backen.

Den Burrata abtropfen lassen, jeweils in die Mitte der tiefen Teller legen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein über den Käse reiben.

Wildkräuter abspülen, trocken schleudern und zerzupfen. Kräuter und übrige Zitronenmelisse locker auf dem Burrata anrichten.

Anschließend die Gazpacho vorsichtig angießen. Sofort servieren und die Brotchips separat dazu reichen.

Damit sich das Brot möglichst fein aufschneiden lässt, ggf. kurz anfrieren.

Michael Kempf am 03. Juli 2018

# Gebackener Camembert mit Möhren-Salat

## Für 4 Personen

### Für das Pesto:

25 g gemahlene Mandeln	1 Bund Basilikum	30 g Parmesan
1 TL geriebener Meerrettich	6 EL Olivenöl	1 EL Apfelsüße
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

2 gelbe Möhren	2 orange Möhren	2 weiße Möhren
1 Knoblauchzehe	2 TL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Bio-Zitrone	1 TL Honig
1 EL Walnussöl		

### Für den Käse:

340 g Camembert	2 TL grober Senf	Salz
Pfeffer	8 Scheiben Dinkelbrot, dünn	2 EL Olivenöl

Für das Pesto die gemahlenden Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Anschließend in einen hohen Rührbecher umfüllen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Parmesan fein reiben und mit den Basilikumblättern, Meerrettich, Olivenöl, Apfelsüße, je 1 Prise Salz und Pfeffer zu den Mandeln in den Rührbecher geben. Mit einem Stabmixer alles fein pürieren.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Für den Salat die Möhren schälen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf die Möhrenstreifen und Knoblauch verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen und die Möhren im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 2-3 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Zitrone abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft mit Zitronenschale, Honig, Walnussöl, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.

Die noch warmen Möhrenstreifen mit dem Dressing marinieren.

Camembert in Scheiben von ca. 75 g schneiden.

Die Käsescheiben mit etwas Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Käsescheibe auf jeweils 1 Brotscheibe legen und einer weiteren Brotscheibe abdecken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Käsebröte darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten backen, bis der Käse weich und das Brot goldgelb und knusprig ist.

Die Möhrennudeln mit einer Gabel zu Nestern rollen und anrichten, die Käsebröte daneben verteilen und mit dem Pesto beträufeln.

Tarik Rose am 07. September 2018

# Gebackener Ziegenfrischkäse im Strudelteig, Blattsalat

## Für 4 Personen

### Für den Ziegenkäse:

250 g Weizenmehl Type 550	25 ml Speiseöl	1 Ei
Salz	100 ml kaltes Wasser	2 Zweige Thymian
1 Bio-Zitrone	250 g Ziegenfrischkäse	3 TL Honig
Pfeffer	Mehl	2 EL flüssige Butter

### Für den Salat:

200 g Blattsalate	1 rote Zwiebel	1 Bund Kerbel
2 Stiele Petersilie	3 EL Olivenöl	1 EL Kräuteressig
1 TL Senf	Salz	Pfeffer

Mehl, Speiseöl, Ei, 1 Prise Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knetbalken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!).

Den Teig zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Auf folgenden Tag den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Ziegenkäse mit Thymian, Zitronenschale, Honig und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, dünn ausrollen und dann auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Über die Handrücken möglichst dünn ausziehen.

Den ausgezogenen Teig in etwa 10 cm große Quadrate schneiden. Jeweils etwas Käsemasse darauf geben und zu Dreiecken überklappen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit flüssiger Butter bestreichen.

Die Päckchen ca. 15 Minuten im heißen Ofen goldgelb backen.

Die Salate putzen, abspülen und trocken schleudern. Salatblätter nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen bzw. schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kerbel und Petersilie abspülen und trocken schütteln. Kerbel grob zupfen und mit den Salaten vermischen. Petersilienblättchen fein schneiden.

Aus Olivenöl, Kräuteressig, Senf, Zwiebeln, Petersilie, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.

Kurz vor dem Servieren die Blattsalate mit dem Dressing mischen.

Salat und Ziegenkäse-Strudelecken anrichten.

Otto Koch am 31. Mai 2018

# Gefüllte Gurken mit Dill - Minz - Bulgur und Gewürzjoghurt

## Für 4 Personen

### Für die Gurken:

1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	3 EL Olivenöl	70 g Bulgur
4 Mini-Salatgurken	1 Bund frische Minze	½ Bund Dill
Zucker	1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Koriander
4 Kirschtomaten		

### Für den Gewürz-Joghurt:

1 Zitrone	350 g Joghurt	Salz
1 Prise Zucker	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Currypulver
1 Prise Zimt	1 Prise Paprikapulver	

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Brühe in einem Topf geben, mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. 1 EL Olivenöl zugeben und alles aufkochen.

Den Bulgur einstreuen und 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zitrone auspressen.

Joghurt, Salz, Zucker, Kreuzkümmel, Curry, Zimt, Paprikapulver in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Gurken gründlich waschen, trocken reiben und die Enden abschneiden. Die Gurken längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne ausschaben.

Kräuter abspülen, trocken schütteln. Minze und Hälfte Dill fein hacken.

Bulgur mit einer Gabel auflockern. Minze und Dill untermischen.

Den Bulgur mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Koriander und übrigem Zitronensaft abschmecken. 2 EL Olivenöl untermischen.

Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen.

Gurkenhälften auf Tellern anrichten. Mit der Bulgur-Mischung füllen. Mit Gewürz-Joghurt, Kirschtomaten und übrigem Dill anrichten.

Ali Güngörmüs am 30. Juli 2018

## Gefüllte Tomate

### Für 4 Personen

12 mittelgroße Tomaten	Salz	Zucker
Gemüsebrühe	2 Schalotten	Olivenöl
250 g Instant-Couscous	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
4 Zweige Zitronenthymian	400 g Ziegenfrischkäse	2 EL Honig

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen. Für die Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. Die Flüssigkeit sollte in etwa der Couscousmenge entsprechen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.

Schalotten schälen, fein würfeln.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Tomatenflüssigkeit angeben, erhitzen und Couscous untermischen. Den Topf vom Herd ziehen.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Kräuter unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Couscous-Füllung mit etwas Olivenöl abschmecken. Den Ziegenkäse etwas zerbröseln, die Hälfte davon locker unter den Couscous mischen.

Rest Ziegenkäse mit Thymianblättchen mischen.

Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Couscous Füllungen darin verteilen.

Grillfunktion oder Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit restlichem Thymian-Ziegenkäse bestreuen und jeweils mit ein paar Tropfen Honig beträufeln.

Bei Oberhitze im Ofen kurz (ca. 3 Minuten) erwärmen, dann den Tomatendeckel aufsetzen und servieren.

Sören Anders am 29. Juni 2018

# Gemüse, Schmortomaten, Artischocke, Lorbeer-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Schmortomaten:

4 mittelgroße Tomaten       $\frac{1}{4}$  TL Piment-d'Espelette      1 TL brauner Zucker  
3 EL Olivenöl      Salz

### Für das gedünstete Gemüse:

6 Mini-Karotten mit Grün      3 Mini-Fenchel mit Grün      2 Mini-Zucchini  
1 Staude Sellerie      1 Stängelkohl      3 dicke Frühlingszwiebeln  
2 Zehen franz. Knoblauch      75 ml franz. Mineralwasser      1 TL brauner Zucker  
1 Lorbeerblatt      Olivenöl      Salz, Pfeffer

### Für die Lorbeercreme:

200 ml Milch      3 Lorbeerblätter      1 festk. Kartoffel  
1 kleiner Lauch      4 weiße Champignons      1 Amalfizitrone, Abrieb  
1 TL Stärke      2 EL Butter

### Für die Artischocken:

2 Artischocken      2 Zehen franz. Knoblauch      Salz

### Für die Zwiebel-Vinaigrette:

1 süße ital. Zwiebel      3 dicke Frühlingszwiebeln      1 Amalfizitrone, Filets  
1 Bund Fenchelgrün      50 ml Weißweinessig      25 g brauner Zucker  
1 TL Senfsaat      30 ml Olivenöl      Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Stange Meerrettich      4 Zweige Thymian      4 Zweige Dill  
4 Zweige Basilikum      4 Zweige Melisse

## Für die Schmortomaten:

Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten in heißem Wasser blanchieren, herausnehmen und abziehen. Die Tomaten mit Piment d'Espelette, Zucker, Olivenöl und Salz marinieren. Auf ein Blech legen und in den Ofen geben. Austretenden Saft der Tomaten aufbewahren.

## Für das gedünstete Gemüse:

Karotten waschen und putzen. Fenchel waschen, vom Strunk schneiden und achteln. Stängelkohl waschen, der Länge nach halbieren und je nach Größe ebenfalls vierteln. Bleichsellerie kleinschneiden. Zucchini waschen und ebenfalls der Länge nach halbieren.

Frühlingszwiebeln etwas oberhalb des hellgrünen abschneiden und einen kleinen Wurzelansatz daran lassen. Dunkelgrünes beiseite tun. Knoblauch abziehen und andrücken.

Gemüse mit Olivenöl, Salz und Zucker marinieren und kurz ziehen lassen. Cima di Rapa bei sehr starker Hitze von beiden Seiten in einem Bräter anbraten. Hitze reduzieren und Olivenöl, Zwiebeln, angedrückten Knoblauch und Lorbeer dazugeben.

Fenchel, Karotte und Sellerie in den Bräter legen und mit französischem Mineralwasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backpapier auf die Größe des Bräters zuschneiden, auf das Schmorgemüse legen und im Ofen garen.

## Für die Lorbeercreme:

Milch und Lorbeer in einem kleinen Topf aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Milch durch ein Sieb geben und auffangen.

Kartoffel schälen und fein würfeln. Lauch und Champignons putzen und würfeln. Kartoffeln, Lauch und Champignons in aufgeschäumter Butter hellbraun anschwitzen, salzen, mit der Lorbeermilch ablöschen und mit Stärke cremig binden.

Mit Abrieb der Amalfizitrone abschmecken.

**Für die Artischocken:**

In einem Topf reichlich Öl auf 170 Grad erhitzen.

Die Artischockenböden am Stiel flach abbrechen, großzügig die äußeren Blätter entfernen und die Artischocken parallel zum Boden halbieren. Das Heu aus den Hälften mit einem Parisienne-ausstecher herausnehmen. Die Böden in einer Schüssel mit Zitronenwasser stehen lassen, damit sie sich nicht verfärben. (Dieser Schritt wird vorab von der Requisite erledigt!) Die Artischockenböden auf einem V-Hobel in feine Scheiben hobeln.

Angedrückten Knoblauch und einige Artischocken-Scheiben in einer Fritteuse goldgelb frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für die Zwiebel-Vinaigrette:**

Zwiebel abziehen und in  $1\frac{1}{2}$  x  $1\frac{1}{2}$  cm große Blättchen schneiden.

Aus 25 ml Essig, 25 ml Wasser, 25 g Zucker, Salz und Senfkörnern einen Sud aufkochen und die Zwiebeln darin ziehen lassen. Die Zitrone schälen und filetieren. Das dunkelgrüne der Frühlingszwiebeln und Fenchel fein schneiden.

Zwiebeln in ihrem Sud mit Essig, Olivenöl, Zitronenfilets, Lauchzwiebeln, etwas Saft der Schmortomaten, Fenchel-Fingern und -Grün sowie Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Thymian, Dill und Melisse abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Basilikum abrausen und trockenwedeln.

Den Meerrettich schälen und mit einem scharfen Messer hauchdünne Späne abschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräutern und Meerrettich garnieren und servieren.

Christian Lohse am 13. Juli 2018

# Gemüse-Lasagne

## Für 4 Personen

750 g Cherrytomaten	7 EL Olivenöl	2 EL Honig
2 EL heller Balsamico-Essig	Meersalz	Pfeffer
250 g Aubergine	Meersalz	220 g Zucchini
220 g gelbe Zucchini	1 TL Bio-Zitronenschale	1 EL Zitronensaft
1 TL Akazienhonig	1 Msp. gerieb. Knoblauch	300 g rote Paprika
300 g gelbe Paprika	1 EL Balsamicoessig	1 EL Thymian-Blättchen

## Außerdem:

375 g Mozzarella	2 große Strauchtomaten	1 EL Olivenöl
350 g Lasagneblätter	100 g gerieb. Gryère-Hartkäse	Basilikum, Borretschblüten

Die Cherrytomaten waschen und halbieren. In einer hohen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Tomatenhälften darin andünsten.

Danach 1 EL Honig, Balsamicoessig, 300 ml Wasser und etwas Meersalz hinzufügen. Alles 20 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Aubergine putzen, waschen, trocken reiben und längs in etwa  $\frac{1}{2}$  cm breite Streifen schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Hälfte der Auberginenstreifen nebeneinander von beiden Seiten braun anbraten. Die Auberginen aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller verteilen und die restlichen Auberginenstreifen ebenfalls in der Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten. Zum Schluss mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Zucchini waschen, putzen und längs in 0,5 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Hälfte der Zucchini nebeneinander von beiden Seiten braun anbraten. Restlichen Zucchiniestreifen ebenfalls in der Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten. Gesamte Zucchini mit Zitronenschale, Zitronensaft, Akazienhonig, Knoblauch, Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Paprikagemüse darin andünsten. Balsamicoessig, Rest Honig und 100 ml Wasser hinzufügen und alles so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zum Schluss Thymian untermengen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Die Strauchtomaten waschen, trocken reiben, putzen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 25 x 35 cm) mit Olivenöl einfetten. Den Boden mit einer Lage Lasagneblättern auslegen. Darauf eine Schicht Auberginenstreifen legen. Mit etwas Tomatensud beträufeln, sodass Nudelblätter und Auberginen gleichmäßig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Eine Hand voll Mozzarellawürfel überstreuen.

Eine weitere Schicht Lasagneblätter auflegen und mit den Zucchiniestreifen belegen. Wieder mit Tomatensud bedecken und mit Mozzarellawürfeln bestreuen.

Dann eine Schicht Lasagneblätter, Paprikastreifen, Tomaten-Sud und Mozzarellawürfel aufschichten.

Als Abschluss Lasagneblätter, Tomatensud und übrigen Mozzarella auflegen. Mit Gryèrekäse bestreuen. Tomatenscheiben auflegen.

Die Lasagne im heißen Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Lasagne aus dem Ofen nehmen, vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Mit frischen Basilikumblättern und Borretschblüten garniert servieren. Die Lasagne lässt sich sehr gut bereits am Vortag zubereiten.

Theresa Baumgärtner am 13. August 2018

# Gemüse-Spiral-Tarte

## Für 4 Personen

### Für den Mürbeteig:

125 g Butter, kalt                      200 g Dinkel-Mehl, Type 630    1 Eigelb  
1 TL Salz                                    1 Prise Muskatnus

### Für den Belag:

$\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone (Schale)     $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe                      200 g Schmand  
75 g Bergkäse, gerieben    2 Eier                                       $\frac{1}{2}$  TL Meersalz  
Pfeffer                                      3 Zucchini                                4 Möhren

### Zusätzlich:

Hülsenfrüchte

Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Die kalte Butter in Würfel schneiden.

Für den Mürbeteig alle Zutaten in eine Schüssel geben. 50 ml eisgekühltes Wasser zugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn rund ausrollen. Die Form damit auskleiden.

Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 20 Minuten kühl stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Inzwischen das Gemüse putzen, waschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler oder mit Hilfe einer Küchenmaschine Zucchini und Möhren längs in jeweils feine Scheiben hobeln.

Den Teig am Boden und Rand mit Backpapier belegen. Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken auffüllen. Boden im heißen Backofen ca. 15 Minuten vorbacken.

Die Form aus dem Ofen nehmen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Boden kurz abkühlen lassen.

Für den Guss Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale in feinen Streifen (Zesten) abziehen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Schmand mit dem Käse, den Eiern, Knoblauch und den Zitronenzesten verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Schmandguss auf den Boden gießen.

Für das Spiralmuster eine Gemüsescheibe (z. B. Zucchini) fest aufrollen. Mit einem weiteren Gemüsestreifen in anderer Farbe (z. B. Möhre) spiralförmig umwickeln. Das Gemüse so nach und nach zu einer Spirale aufrollen, bis diese sich nicht mehr in einer Hand halten lässt.

Spirale mit der offenen Seite mittig auf dem Teig platzieren, dabei stets mit einer Hand fixieren, damit sich die Gemüsestreifen nicht wieder lösen.

Weiter fest mit Gemüsestreifen umlegen, bis die ganze Form ausgefüllt ist. Dabei eventuell entstehende Lücken mit Reststücken auffüllen. Tipp:

Die Lücken können auch mit rohen, geschälten, fein gehobelten Kartoffeln aufgefüllt werden.

Die Quiche bei gleicher Temperatur ca. 50-60 Minuten goldbraun fertig backen.

Aus dem Ofen nehmen, in der Form auf ein Kuchengitter stellen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Tarte schmeckt aber auch ausgekühlt sehr lecker.

Theresa Baumgärtner am 08. Oktober 2018

## Gerösteter Brokkoli auf Kurkuma-Reis

### Für 4 Personen

300 g Basmatireis	Meersalz	1TL Kurkuma
Pfeffer	750 g Brokkoli	50 g Mandelblättchen
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	3 Stängel Petersilie
250 g griechischer Joghurt	250 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)

Den Reis in 600 ml Wasser mit Salz, Kurkuma und Pfeffer nach Packungsanleitung garen.

Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Röschen abtropfen lassen. In wenig kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren.

Brokkoli abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Den Brokkoli in einer Schüssel mit dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen.

Eine Grillpfanne erhitzen. Die Brokkoliröschen darin portionsweise ohne zusätzliches Öl unter Wenden anrösten, bis sie gar sind, aber noch leichten Biss haben.

Für die Sauce Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt, Schmand, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Petersilie verrühren, abschmecken. 8. Zum Servieren Reis auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Die Brokkoliröschen darauf drapieren. Mit etwas Sauce beträufeln und mit Mandelblättchen bestreut anrichten. Übrige Joghurt-Sauce extra dazu reichen.

Theresa Baumgärtner am 22. Oktober 2018

## Geschmorte Möhren mit Curry-Soße

### Für 4 Personen

#### Für die Möhren:

8 Möhren	1 Bio ??Zitrone	3 EL Olivenöl
1/2 TL rote Currypaste	1 TL Honig	Meersalz
1/2 Bund Koriander	Currypulver	

#### Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Orange
1 EL Olivenöl	1/2 TL rote Currypaste	250 g passierte Tomaten
5 g Ingwer	1 TL Apfelkraut	Meersalz

Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Möhren waschen und schälen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft, -schale, Olivenöl, Currypaste, Honig und eine Prise Salz verrühren.

Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mischen. So im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.

Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Currypaste zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die passierten Tomaten zugeben und ein paar Minuten einkochen.

Ingwer schälen und fein reiben.

Orangenschale, Ingwer und Apfelkraut zu den Tomaten geben und 5 Minuten einkochen. Mit Salz abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Möhren aus der Form nehmen und auf Tellern verteilen. Das restliche Öl aus der Form unter die Sauce mischen. Die Sauce über den Möhren verteilen, mit Currypulver bestäuben und Korianderblättchen darüber streuen. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.

Tarik Rose am 26. Januar 2018

# Getrüffeltes Kartoffel-Stampf mit Estragon-Ei und Gurke

## Für 4 Personen

### Für den Kartoffelstampf:

400 g Kartoffeln, mehligk.	1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
Salz	100 g Butter	Trüffelöl, Pfeffer

### Für die Gurken:

2 Vespurgurken	1 EL Butterschmalz	Himbeeressig
Salz	Pfeffer	

### Für das Estragon-Ei:

1/2 Bund Estragon	2 EL Butter	4 Eier
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln und Knoblauch schälen.

Kartoffeln, Knoblauch und Lorbeerblatt mit Salzwasser bedeckt in einen Topf geben und zuge-  
deckt aufkochen. Bei mittlerer Hitze weich kochen. 3 Inzwischen Gurken waschen und trocken  
reiben. Gurken längs halbieren. Die Kerne entfernen.

Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen. Die Gurkenstücke im heißen Butterschmalz kurz  
kräftig anbraten. Essig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen.

Kartoffel und Butter in eine Schüssel geben und fein zerstampfen. Mit Trüffelöl, Salz und Pfeffer  
abschmecken. Kurz warm stellen.

Für die Eier Estragon kalt abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Estragon  
fein schneiden.

Eine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Butter darin erhitzen und die Eier einschlagen. Bei  
reduzierter Temperatur langsam zu wachsweichen Spiegeleiern braten.

Estragon über die Eier streuen. Eier mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kartoffelstampf mittig auf vier Teller verteilen. Estragon-Eier darauf setzen. Mit geschmor-  
ten Gurkenstückchen anrichten und servieren. Besonders gut schmeckt der Stampf, wenn ein  
fein geriebener Apfel untergerührt wird.

Rainer Klutsch am 31. August 2018

# Hokkaidio-Kürbis mit Perlzwiebeln, Hagebutten-Vinaigrette

## Für 4 Personen

200 g frische Perlzwiebeln	10 g frischer Ingwer	3 EL Zucker
50 ml weißer Balsamicoessig	Salz	200 ml roter Portwein
50 ml Gemüsefond	2 EL Hagebuttenmark (ungesüßt)	1 Limette, Saft und Schale
Piment-d'Espelette	1 Prise geräuchertes Paprikapulver	3 Eigelbe
1 TL Senf, mittelscharf	100 ml Haselnussöl	50 ml Traubenkernöl
Pfeffer	800 g Hokkaidokürbis	1 EL Haselnüsse
3 Zweige Estragon	1 EL Butter	

Die Perlzwiebeln schälen. Den Ingwer mit der Schale in feine Scheiben schneiden.

Den Zucker in einem Topf mit 300 ml Wasser hell karamellisieren und mit dem Essig ablöschen.

Den Fond gut salzen.

Ingwer und Perlzwiebeln zugeben und langsam erhitzen. Die Perlzwiebeln ca. 6 Minuten darin garen. Garprobe mit einem Zahnstocher vornehmen. Die Zwiebeln anschließend im Garfond erkalten lassen.

Für die Hagebuttenvinaigrette den Portwein sirupartig einkochen.

Gemüsefond leicht erwärmen und das Hagebuttenmark und den eingekochten Portwein einrühren.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Hagebuttenvinaigrette mit Limettenschale und -saft, Salz, Piment d'Espelette und Paprikapulver abschmecken.

Für die Haselnuss-Mayonnaise die Eigelbe mit dem Senf und etwas Salz verrühren und die beiden Öle langsam mit einem Stabmixer einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spitzbeutel oder eine Spritzflasche umfüllen.

Den Kürbis waschen und mit der Schale in gleichmäßige, ca. 5 mm dicke, Spalten schneiden. Die Spalten in einer leicht geölten Grillpfanne langsam von beiden Seiten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss besitzen.

Die Haselnüsse grob hacken. Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Perlzwiebeln abtropfen lassen. Den Fond auffangen. Perlzwiebeln halbieren und mit 3 EL Fond und der Butter in einer Pfanne glasieren.

Die gebratenen Kürbisspalten auf Teller verteilen. Glasierte Perlzwiebeln dazu anrichten und die Hagebuttenvinaigrette überträufeln.

Die Haselnuss-Mayonnaise auf die Kürbisspalten spritzen. Die gehackten Haselnüsse aufstreuen und den feingezupften Estragon darauf anrichten.

Michael Kempf am 16. Oktober 2018

## In Brotbröseln gebackenes Ei mit grünem Spargel

### Für 4 Personen

800 g grüner Spargel	Salz	Zucker
1 Bund Kerbel	4 EL Sonnenblumenöl	2 EL weißer Balsamico
1 Spritzer Zitronensaft	Pfeffer	5 frische Eier (M)
1 TL Milch	1 EL Mehl	4 EL grobe Graubrotbrösel
300 g Frittierfett		

Von den grünen Spargelstangen die kleinen Blättchen entfernen, am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Die Spargelstangen alle auf die gleiche Länge schneiden.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Spargelstangen im gewürzten Wasser ca. 6 Minuten bissfest kochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Sonnenblumenöl, Essig, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einem Dressing mischen. Kerbelfein schneiden und unterrühren. Dressing über den Spargel geben.

4 mittelgroße Eier (pro Person 1 Ei) 5 Minuten kochen, sie sollen innen flüssig sein. Dann eiskalt abschrecken und vorsichtig schälen.

Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch verquirlen.

Anschließend die gekochten Eier vorsichtig wie ein Schnitzel panieren, zuerst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Graubrotbröseln panieren.

Die Eier im heißen Frittierfett ca. 30 – 45 Sekunden goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Dazu passen gekochte neue Kartoffeln.

Martina Kömpel am 06. Juni 2018

# Käse-Gnocchi mit Spinat-Creme

## Für 4 Personen

### Für die Gnocchi:

400 g mehligk. Kartoffeln	Salz	4 EL Mehl
5 EL Speisestärke	2 TL gehackter Majoran	Pfeffer
200 g Taleggio	50 g Butter	

### Für die Spinatcreme:

3 kleine mehligk. Kartoffeln	250 g Blattspinat	Salz
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	5 EL Butter
5 EL gebräunte Butter	5 EL Crème-fraîche	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss		

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen, in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt aufkochen und garen.

Zusätzlich für die Spinatcreme 3 kleine Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, in Wasser zugedeckt garen.

Geschälte Kartoffeln dann abgießen, gut ausdampfen lassen. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Mehl und Stärke aufsieben. Majoran zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse glatt verkneten.

Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen (Ø ca. 3–4 cm) und davon jeweils etwa 3 cm große Stücke abstechen.

Den Käse entrinden und in kleine, etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

Kartoffelteig zu Gnocchi formen, dabei jeweils ein Stück Käse mit einformen. Mit einer Gabel ein Muster in die Kartoffel-Gnocchi drücken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi darin portionsweise 2–3 Minuten garen. Aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Spinat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern. Spinat in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Ausgedrückten Spinat zufügen und kurz andünsten.

Kartoffeln in Schale abgießen, abziehen und grob würfeln.

Kartoffelwürfel, übrige Butter und gebräunte Butter zum Spinat geben. Mit einem stabilen Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren.

Crème fraîche unterrühren. Spinatcreme mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Butter in einer großen Pfanne schmelzen, die Gnocchi darin warm schwenken.

Gnocchi und Spinatcreme auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Ali Güngörmüs am 05. Dezember 2018

## Käse-Soufflé mit Feldsalat

### Für 4 Personen

#### Für das Soufflé:

60 g Butter	70 g Mehl	500 ml Milch
6 Bio-Eier	80 g geriebener Bergkäse	Salz
Pfeffer	Muskat	

#### Für den Salat:

200 g Feldsalat	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Balsamicoessig	2 TL Honig	Meersalz
frischer Pfeffer	4 EL kalt gepress. Pflanzenöl	

#### außerdem:

Butter

Für die Soufflémasse die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und kurz anschwitzen.

Dann unter Rühren nach und nach die Milch dazugießen, bis eine homogene Masse entsteht. Einmal kurz aufkochen lassen.

Die Eier trennen. Eigelbe nach und nach unter die warme (nicht kochende!) Masse rühren. Zum Schluss den geriebenen Käse zugeben, gründlich unterrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben.

Eine ofenfeste Form (ca. 1 l Inhalt) ausfetten. Die Soufflémasse hineinfüllen. Form in den heißen Backofen schieben und die Masse 30 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen. Die Ofentür währenddessen nicht öffnen!

In der Zwischenzeit Salat verlesen, gründlich waschen und trockenschleudern. Den Salat putzen und in eine Salatschüssel geben.

Für die Salatsauce Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Zwiebelwürfel abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Balsamicoessig, Honig, Meersalz, Pfeffer und Knoblauch in einer Schüssel miteinander verrühren. Dann das Pflanzenöl unterschlagen, bis eine Vinaigrette entsteht. Zwiebelwürfel unterrühren.

Die Salatsauce über den Feldsalat träufeln, alles vorsichtig vermengen und auf Tellern anrichten. Das Käsesoufflé direkt aus dem Ofen dazu servieren.

Theresa Baumgärtner am 05. November 2018

# Käse-Spätzle mit geschmolzenen Zwiebeln und Endivien-Salat

## Für 4 Personen

<b>Für die Spätzle:</b>	500 g Weizenmehl (405)	8–9 Eier
Salz	150 g Bergkäse	100 g Emmentaler
100 g Appenzeller	100 g Romadur	
<b>Für die Zwiebeln:</b>	400 g Zwiebeln	125 g Butter
Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch	
<b>Für den Salat:</b>	1 Kopf Endiviensalat	4 EL Rotweinessig
4 EL weißer Portwein	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer
5 EL Rapskernöl		

**Käsespätzle:** Reichlich Wasser in einem großen Topf aufsetzen. Den Backofen auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Weizenmehl in eine große Schüssel sieben. In die Mitte des Mehls eine Vertiefung drücken. Die Eier aufschlagen und hineingeben. 1 TL Salz darüber streuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leichte Blasen wirft. Den Spätzleteig 10 Minuten ruhen lassen.

Die harten Käsesorten reiben. Den Romadur in kleine Würfel schneiden.

Alle Käsesorten in einer Schüssel vermischen und beiseite stellen.

Das inzwischen kochende Wasser gut salzen. Den Spätzleteig portionsweise in einen Spätzlehobel geben und in das sprudelnd kochende Salzwasser hobeln. Dann kurz aufkochen und die Temperatur reduzieren. Die Spätzle mit einem Schopflöffel abschöpfen, sobald sie an die Oberfläche kommen und kurz abtropfen lassen. Die Spätzle nicht mit kaltem Wasser abschrecken. Das Spätzlekochwasser nicht wegschütten.

Die heißen Spätzle in eine ofenfeste Auflaufform (am besten aus Steingut) füllen und mit etwas Käsemischung bestreuen.

Das Spätzlekochwasser erneut aufkochen und den restlichen Teig portionsweise zu Spätzle verarbeiten. Die heißen Spätzle abwechselnd mit der restlichen Käsemischung in die Auflaufform schichten. 100 ml heißes Spätzlekochwasser gleichmäßig über die Spätzle gießen und alles behutsam durchmischen.

Die Auflaufform mit einem Deckel oder mit Alufolie verschließen und in den Backofen stellen, bis der Käse geschmolzen ist.

## **Geschmolzene Zwiebeln:**

Zwiebeln schälen und mit einem Gemüsehobel in Ringe oder Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Zwiebeln zugeben und anbraten, bis sie weich sind und Farbe annehmen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die geschmolzenen Zwiebeln mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit den Schnittlauchröllchen vermengen. Dann mittig über die Käsespätzle geben und sofort servieren.

## **Endiviensalat:**

Die trocken getupften Endivien-Salat-Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Für die Portweinvinaigrette den Rotweinessig, den weißen Portwein, den Zucker, etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Das Rapskernöl in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen unterrühren, bis eine Emulsion entsteht.

Das Dressing über den Salat geben, locker vermengen und sofort servieren.

Christian Henze am 23. November 2018

# Käse-Spätzle

## Für 4 Portionen

480 g Mehl	4 Eier	250 ml Mineralwasser
300 g geriebener Emmentaler Käse	3 Schalotten (dünne Scheiben)	80 g Butter
1 Bund Schnittlauch	1 Prise Salz	1 TL Olivenöl

Das Mehl zusammen mit den Eiern, 1 TL Salz, Mineralwasser und Olivenöl zu einem glatten Teig verrühren. Dann den Teig solange schlagen bis er Blasen wirft.

In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Schalotten in der Butter goldgelb anbraten.

Jetzt den Teig durch eine Spätzle-Pressen ins kochende Wasser drücken.

Sobald die Spätzle oben schwimmen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen. Anschließend Butter in eine Pfanne geben und die Spätzle anbraten.

Danach den Emmentaler reiben und zu den Spätzle geben. Dann die gebratenen Schalotten hinzufügen und alles vermengen.

Zum Anrichten in kleine Schalen geben und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

### **Tipp:**

Das Gericht kann je nach Geschmack verfeinert werden, ob mit frischen Kräutern oder Tomaten. Wer möchte, kann die Spätzle mit Pfeffer und Muskatnussabrieb würzen.

Frank Rosin am 14. November 2018

# Kürbis-Gnocchi

## Für 4 Personen

800 g Hokkaido-Kürbis	600 g Kartoffeln, mehlig	3 EL Butter
2 Eigelb	ca. 3 EL Kartoffelstärke	Salz
80 g Parmesan	Pfeffer	1/2 Bund Rosmarin

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-Unterhitze, Gas Stufe 3) vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Kürbiskerne in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen, bis die Kerne weich sind.

Mit dem Kugelausstecher einige Kürbiskugeln herauslösen. Restlichen Kürbis vierteln.

Die Kartoffeln waschen. Kartoffeln und Kürbisstücke zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

Gegarte Kartoffeln und Kürbis leicht ab kühlen lassen. Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen, den Kürbis klein schneiden, alles durch eine Kartoffelpresse drücken und locker auf einem bemehlten Holzbrett verteilen.

Eigelbe, ein Drittel der Butter, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die KartoffelKürbis-Masse geben und alles rasch verkneten( nicht zu stark kneten) .

ann den Teig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Wenn der Teig zu spröde ist noch etwas Butter zugeben. Die Rollen in 1 cm starke Stücke schneiden, mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Kürbiskernbrühe vom Herd ziehen und in einen Topf passieren. Die Kürbiskugeln im passierten Kürbisfond weich kochen, dann herausnehmen.

Hälfte vom Parmesan fein reiben. Etwas Butter und den geriebenen Parmesan in den passierten Kürbisfond geben, mit dem Schneebesen gut unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig streifen und fein schneiden.

In einer Pfanne restliche Butter erhitzen, die Rosmarinnadeln darin anschwitzen, Gnocchi zugeben und warm schwenken

nocchi und Kürbiskugeln in einem tiefen Teller mit der Kürbissauce anrichten. Restlichen Parmesan in Späne hobeln und darüber streuen.

Jacqueline Amirfallah am 19. September 2018

# Kaiserschmarrn mit Kompott von getrockneten Früchten

**Für 4 Personen**

**Für das Kompott:**

1 TL Speisestärke

1 Gewürznelke

80 g Dörrzwetschgen

$\frac{1}{4}$  l Portwein

1 TL Zitronen-Abrieb

80 g getr. Aprikosen

1 EL Zucker

1 TL Korianderkörner

40 g getr. Feigen

**Für den Kaiserschmarren:**

20 g Mandelblättchen

250 ml Milch

1 TL flüssige Butter

Puderzucker

3 Eier

125 ml Sahne

2 EL Zucker

250 g Mehl

1 Prise Salz

3 EL Butter

Die Stärke in 2 EL Portwein auflösen. Restlichen Portwein mit Zucker, Gewürznelke, Zitronenabrieb und Koriander aufkochen.

Zwetschgen, Aprikosen und Feigen zum kochenden Portwein geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Dann die Stärkemischung zum Binden untermischen, noch mal aufkochen, 2 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Eier trennen.

Mehl, Milch, Sahne, Salz, flüssige Butter, Zucker und die Eigelbe mit dem Schneebesen verrühren.

Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Teig hinein geben und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten.

Den Pfannkuchen wenden, die restliche Butter zugeben und die andere Seite ebenfalls goldbraun braten.

Dann den Pfannkuchen mit zwei Gabeln in Stücke reißen und nochmals kurz braten.

Vor dem Servieren mit den Mandeln und etwas Puderzucker bestreuen. Mit dem Kompott servieren.

Vincent Klink am 25. Januar 2018

## Kartoffel-Carpaccio mit Steinpilzen

### Für 4 Personen

100 ml Gemüsebrühe	3 Tomaten	200 g gemischte Blattsalate
1 Bund Basilikum	1 Bund Blattpetersilie	500 g Steinpilze
2 Schalotten	8 gelbe Kirschtomaten	8 rote Kirschtomaten
8 Kartoffeln, festk.	3 EL weißer Balsamico	5 EL kalt gepresstes Olivenöl
Salz	Pfeffer	Piment-d'Espelette
1 PriseZucker	6 EL Olivenöl	3 EL Butter
1 Spritzer Zitronensaft		

Die Gemüsebrühe aufkochen und abkühlen lassen.

Tomaten am Stielende einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Das Fruchtfleisch entkernen, in feine Würfelchen schneiden.

Blattsalate putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

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

Die Steinpilze mit einem Tuch putzen und halbieren.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

Die Kartoffeln gut abwaschen, schälen und auf der Aufschnittmaschine oder einer feinen Reibe in dünne Scheiben schneiden.

Gemüsebrühe mit Balsamico und kalt gepresstem Olivenöl, Salz, Pfeffer , Piment d'Espelette und einer Prise Zucker zu einem Dressing mischen.

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin portionsweise auf beiden Seiten gleichmäßig goldbraun anbraten, herausnehmen, auf einem Krepptuch kurz abtupfen und direkt auf den vorgewärmten Tellern dachziegelartig auslegen. Kartoffelscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne etwas Olivenöl und Butter erhitzen, die Steinpilze darin braun anbraten und mit Salz, Pfeffer, Piment d' Espelete und etwas Zitronensaft würzen, zuletzt Schalotte und Petersilie untermischen.

Die vorbereiteten Blattsalate mit dem Dressing marinieren und diesen dann in der Tellermitte anrichten.

Die gebratenen Steinpilze dann gleichmäßig auf den Kartoffeln anrichten. Dann die halbierten Kirschtomaten und die Tomatenwürfel darauf verteilen, mit Basilikum garnieren und noch lauwarm servieren.

Karlheinz Hauser am 04. September 2018

## Kartoffel-Gemüse-Plätzchen

### Für 5 Portionen

10 Möhren	4 große Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Knollensellerie
$\frac{1}{4}$ Stange Porree	1 Eigelb	1 Prise Muskatnuss
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	100 ml neutrales Öl

Möhren, Kartoffeln und Sellerie schälen. Den Lauch putzen und waschen. Möhren, Sellerie und Lauch in sehr feine Stifte schneiden. Die Kartoffeln grob reiben. Alles in eine Schüssel geben.

Das Eigelb zur Gemüsemischung geben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, alles sorgfältig vermengen und 15 Minuten ziehen lassen (siehe Tipp).

In einer Pfanne 23 EL neutrales Öl erhitzen. Die Gemüsemasse mit den Händen leicht ausdrücken, portionsweise kleine Kleckse in eine Pfanne geben. Die Kleckse zu Plätzchen flach drücken und auf beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten braten.

Die fertig gebratenen Plätzchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und anrichten.

### **Tipp:**

Durch das Salz verliert die Mischung Wasser und Kartoffelstärke. Diese Stärke und das Eigelb dienen der besseren Bindung beim Braten.

Frank Rosin am 22. Januar 2018

# Kartoffel-Nocken mit Wurzel-Gemüse und Feldsalat

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelnocken:

400 g Kartoffeln, mehligk.	150 g grobes Meersalz	20 g Butter
140 g Mehl, doppelgriffig	4 Eigelb	feines Meersalz
Pfeffer	Muskatnuss	Mehl

### Für das Gemüse:

1 rote Zwiebel	150 g Pastinake (Stück)	125 g violette Möhre (Stück)
150 g Gelbe Bete (Stück)	150 g Schwarzwurzel (Stück)	2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 Birne	20 g Butter
Meersalz	Pfeffer	50 g feiner Feldsalat
20 g ital. Hartkäse		

Für den Nockenteig den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abtropfen lassen.

Das grobe Meersalz auf ein Backblech streuen und die Kartoffeln darauf verteilen. Kartoffeln im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 80 Minuten weich garen.

Gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen.

Inzwischen die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen.

Kartoffeln schälen, durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Butter, Mehl und Eigelbe zugeben. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, alles glatt verkneten.

Die Kartoffelmasse in 2 Portionen teilen. Daraus auf wenig Mehl jeweils eine Rolle (Ø ca. 1 cm) formen. Mit einer Palette oder einem Messer gleichmäßige, etwa 2 cm breite Stücke abschneiden. Fertige Nocken auf ein bemehltes Backblech verteilen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffelnocken portionsweise hineingeben. Die Temperatur reduzieren und die Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute ziehen lassen.

Sobald die Nocken an die Oberfläche steigen, mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in gesalzenem eiskaltem Wasser abschrecken. Klößchen in einem Sieb kurz abtropfen lassen.

Inzwischen für das Gemüse die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Pastinake, Möhre und Gelbe Bete putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Schwarzwurzel putzen, schälen, waschen und leicht schräg in Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Pastinake, Möhre, Gelbe Bete und Schwarzwurzel dazugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.

Die Brühe angießen, zugedeckt aufkochen. Kartoffelnocken mit in die Pfanne geben und alles unter Schwenken weitere ca. 2 Minuten erhitzen.

Die Birne schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Birnenspalten mit in die Pfanne geben, alles eine weitere Minute erhitzen.

Butter unter das Gemüse mischen. Alles mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern.

Kartoffelklößchen, Gemüse und Feldsalat auf vorgewärmte Teller verteilen. Käse in Spänen darüber hobeln und sofort anrichten.

Andreas Schweiger am 02. November 2018

# Kartoffel-Omelett

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffel-Omelett:

600 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Möhre	100 g Lauch
1 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Zweig Thymian	5 Eier	100 g Sahne

### Für den Salat:

200 g Feldsalat	2 EL heller Balsamico	1/2 TL scharfer Senf
2 EL Olivenöl	2 EL Haselnuss- der Walnussöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser fast gar kochen (ca. 20 Minuten). Abschütten, etwas auskühlen lassen und pellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden.

Möhre waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

In einer ofenfesten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Möhre und den Lauch darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.

Die gekochten Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben mit einem Thymianzweig goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier und Sahne miteinander verquirlen, mit Salz würzen und Petersilie untermischen.

Möhren und Lauch zu den Kartoffeln geben und untermischen.

Eiermix darauf gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und den Eiermix ca. 20 Minuten stocken lassen.

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

Aus Essig, Senf, Oliven- und Nussöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.

Kurz vor dem Servieren den Feldsalat mit dem Dressing marinieren.

Das Kartoffel-Omelett anschließend vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und mit dem Feldsalat servieren.

Otto Koch am 08. März 2018

# Kartoffel-Puffer mit Apfel-Birnen-Mus

## Für 4 Personen

3 Boskop-Äpfel	2 Birnen	2 EL Zucker
80 ml Apfelsaft	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
100 g Saure Sahne	Salz	Pfeffer
700 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 kleine Zwiebel	1 Ei
1 Prise Muskat	5 EL Butterschmalz	1 EL Butter

Für das Apfel-Birnen-Mus die Äpfel und Birnen waschen. Einen Apfel zur Seite legen, das restlichen Obst schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Obstviertel in grobe Stücke schneiden.

In einem großen Topf Zucker zu hellem Karamell schmelzen, die Obststücke zugeben, mit Apfelsaft ablöschen und weich kochen.

In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit saurer Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Das weich gekochte Obst fein pürieren und mit Zucker abschmecken.

Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.

Den Kartoffelsaft abschütten und die Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.

In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz etwas Kartoffelmasse geben und nach und nach goldbraune Puffer ausbacken.

Den übrigen Apfel entkernen und in 8 Spalten schneiden.

In einer Pfanne mit Butter die Apfelspalten goldbraun braten.

Kartoffelpuffer mit Apfel-Birnen-Mus und Apfelspalten auf Tellern anrichten, einen Klecks Kräuter-Sahne zugeben und servieren.

Sören Anders am 28. September 2018

## Katharinas asiatischer Gemüse-Topf

### Für 2 Personen:

50 g Soba-Nudeln	25 g Ingwer	3 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{4}$ Brokkoli	50 g Pilze	1 Möhre
1 rote Paprikaschote	25 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ EL Sojasoße	Pfeffer
1-2 EL Limettensaft		

Die Soba-Nudeln in ausreichend Wasser nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, gut abspülen und in einer Schüssel mit Wasser bedeckt beiseite stellen.

Während die Nudeln kochen, den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen. Den weißen Teil erst in ca. 5 cm lange Stücke und dann längs in feine Streifen schneiden. Den grünen Teil in feine Ringe schneiden.

Den Brokkoli teilen, waschen und abtropfen lassen. Größere Röschen halbieren.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Möhre schälen, putzen, waschen und zunächst in ca. 5 cm dicke Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Die Paprika waschen und putzen, in feine Streifen schneiden.

Die Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen, dann ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Den Koriander waschen, trockenschleudern und die Blättchen von den Stängeln zupfen.

Die Chilischote waschen, abtrocknen und in feine Ringe schneiden.

Die Gemüsebrühe aufkochen und mit der Sojasoße und einer guten Prise Pfeffer würzen.

Den Ingwer, die weißen Zwiebelstreifen und den Brokkoli in die Brühe geben und 5 Minuten köcheln lassen.

Die Möhren zufügen und eine weitere Minute köcheln lassen. Die Paprika- und Zuckerschotenstreifen zur Brühe geben und eine Minute ziehen lassen.

Die Suppe mit Limettensaft und nach Bedarf mit Sojasoße und Pfeffer abschmecken.

Die Soba-Nudeln auf zwei Suppenteller oder -schalen verteilen. Die Suppe daraufgeben und mit den grünen Zwiebelringen, den Korianderblättchen und der gehackten Chili bestreuen.

NN am 10. Januar 2018

# Kichererbsen-Pfannkuchen mit Mayonnaise, grüne Bohnen

## Für 4 Personen

200 g getr. Kichererbsen	1 Bund Koriander	1 Bund Bohnenkraut
4 Eier	200 g Mehl	300 ml Milch
Salz	gemahlener Kurkuma	Pflanzenöl
2 Lauchzwiebeln	500 g grüne Bohnen	1 Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	150 ml Sonnenblumenöl
1 Eigelb	1 TL Senf	Harissa
Honig	Kreuzkümmel	200 g Feta

Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit kaltem Wasser abspülen. Mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze weich garen.

Kichererbsen abgießen. Die Hälfte davon zum Marinieren beiseite stellen.

Koriander und Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Jeweils etwas davon für die Dekoration beiseitelegen.

Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.

Mehl, Eigelbe, restliche gekochte Kichererbsen (ca. 200 g) und Milch gründlich verrühren.

Gehackte Kräuter, Salz und Kurkuma untermischen. Falls nötig, zusätzlich auch noch etwas Milch unterrühren. Das Eiweiß unterziehen.

Etwas Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen.

Jeweils etwa 1,5 cm hoch den Kichererbsenteig einfüllen. Bei mittlerer Hitze daraus goldbraune Pfannkuchen backen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen und längs sehr fein schneiden. In eisgekühltes Wasser legen, damit die Streifen sich dekorativ einrollen.

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser (wichtig, damit die Bohnen schön grün bleiben) abschrecken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

Zitronensaft und -schale, etwas Salz und 5 EL Olivenöl zu einem Dressing verquirlen. Die Bohnen abtropfen lassen und mit etwas Dressing marinieren.

Die übrigen Kichererbsen mit dem restlichen Dressing marinieren.

Knoblauch abziehen, grob würfeln. Knoblauch und Sonnenblumenöl pürieren.

Eigelb und Senf in einem hohen schmalen Rührbecher verquirlen. Knoblauch-Öl-Mix zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl nach und nach untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit Harissa, Salz, Honig und Kreuzkümmel abschmecken.

Den Fetakäse grob zerbröseln und mit Rest Olivenöl beträufeln.

Lauchzwiebeln abtropfen lassen. Die Pfannkuchen mit der Mayonnaise bestreichen. Den Schafskäse aufstreuen. Die Bohnen darauf anrichten. Mit marinierten Kichererbsen, übrigen Kräutern und Lauchzwiebelringen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Juni 2018

## Knackig frische Kraut-Rouladen mit Avocado und Cashews

### Für 2 Personen:

150 g Weißkohl	2 EL Reissessig	2 EL geröstetes Sesamöl
Salz	2 EL Cashewkerne	$\frac{1}{4}$ Mango
$\frac{1}{4}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2 EL süße ChilisaUCE
1 EL grob gehackter Koriander	4-8 Reisblätter	

Weißkohl fein hobeln oder sehr fein mit dem Messer aufschneiden. Mit Essig und Sesamöl vermengen, etwas Salz dazugeben und mit den Händen kräftig durchkneten, so wird das Kraut weich und geschmeidig.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl trocken rösten, aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und hacken.

Mango und Avocado entsteinen und schälen, Chili entkernen, alles in Streifen schneiden. Weißkohl mit den Nüssen, Mango, Avocado, Chili und Koriander vermengen.

Die Reisblätter durch kaltes Wasser ziehen, mit der Weißkohlmischung belegen und aufrollen. Die Krautrouladen auf Teller verteilen, mit frischem Koriander bestreuen und etwas ChilisaUCE darüber träufeln.

Christian Henze am 28. September 2018

## Kohl-Törtchen auf Rahm-Schwarzwurzeln

### Für vier Personen:

120 g Rosenkohl	120 g Brokkoliröschen	120 g Blumenkohlröschen
60 g Zwiebelwürfel	4 Eier	4 EL Schmand
1 EL Schnittlauchröllchen	1 EL gehackte Petersilie	1 EL Öl
400 g Schwarzwurzelscheibchen	60 g Zwiebelwürfel	2 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln	1 EL gehackte Petersilie	16 Kirschtomaten
120 ml Kochsahne	Salz, Pfeffer	Muskat
Chiliflocken		

Törtchenringe innen mit Öl austreichen, in eine mit Backpapier ausgelegte Form stellen, diese auf der Herdplatte leicht erhitzen.

Die blanchierten Röschen und angeschwitzten Zwiebeln mischen und in die Förmchen füllen. Eier mit Schmand und Kräutern gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Förmchen mit dieser Masse auffüllen, im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad rund eine halbe Stunde stocken lassen.

Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Schwarzwurzeln zugeben, kurz erhitzen und mit Sahne angießen. Ringe von Frühlingszwiebeln zugeben, kurz simmern lassen, mit Petersilie verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwarzwurzeln auf Tellern verteilen. Törtchen aus dem Ring schneiden, halbieren, mittig auf das Schwarzwurzeltbett setzen, mit Chiliflocken bestreuen und mit angebratenen Kirschtomaten garnieren.

NN am 10. Januar 2018

# Kräuter-Käse-Spätzle

## Für 4 Personen

500 g Spätzle-Mehl	1 TL Salz	1 Prise Muskatnuss
4 Eier (Freiland)	1 Bund Kräuter-Mischung	1 Zwiebel
Rapsöl	150 g Bergkäse, gerieben	150 g Emmentaler, gerieben
1 Bund Schnittlauch	Pfeffer	

Aus Mehl, Salz, Muskatnuss, Eiern und 200 ml lauwarmem Wasser einen Spätzleteig rühren. Kräuter waschen, trocken schütten, abzupfen und grob schneiden. Kräuter und 50 ml Wasser in einem Mixer fein pürieren.

Das Kräuterpüree zum Spätzleteig geben und kräftig darunter schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig mindestens 30 Minuten ruhen und quellen lassen.

In einem großen Kochtopf reichlich Salzwasser aufkochen.

Den Spätzleteig mit Hilfe eines Spätzlehobels oder -presse oder ganz klassisch mit Spätzleschaaber und Brett portionsweise ins kochende Wasser geben.

Sieden lassen, bis die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen.

Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben. Kurz in reichlich kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und warm stellen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin kräftig anbraten.

Die Spätzle zugeben und durchschwenken. Den Käse darauf verteilen und die Pfanne mit einem Deckel schließen. Den Käse bei schwacher Hitze schmelzen lassen.

Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Spätzle mit frisch gemahlenem Pfeffer und Schnittlauch bestreuen und anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat. Extra-Tipp: 100 g geräucherten Schweinehals in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebelwürfeln andünsten. Ist zwar keine klassische Zutat, bringt aber viel Aroma.

Frank Buchholz am 18. Mai 2018

## Kräuter-Pfannkuchen mit Lauchgemüse

### Für 4 Personen

1/2 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie	6 Eier
250 g Mehl	200 ml Milch	Mineralwasser
80 g Parmesan	Salz	Pfeffer
Butterschmalz	300 g Lauch	150 ml Gemüsebrühe
70 ml Sahne	Muskatnuss	

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl und Milch vermischen und so viel Mineralwasser zugeben, dass ein leicht flüssiger Teig entsteht. Kurz quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben.

Eiweiß zu steifem Schnee aufschlagen. Zunächst Parmesan, dann Eischnee vorsichtig portionsweise unter den Teig heben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne portionsweise erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken. Pfannkuchen im Backofen bei 60 Grad warmstellen.

Währenddessen Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.

Etwas Butterschmalz in einer weiteren, großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin anbraten.

Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Lauchgemüse mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die Pfannkuchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und das Lauchgemüse dazu reichen.

Vincent Klink am 04. Oktober 2018

# Krautfleckerl

## Für 4 Personen

300 g Hartweizenmehl	Salz	3 Eier
4 EL Rapsöl	Mehl	800 g Weißkohl
1 Zwiebel	1 TL Zucker	20 g Butter
1/2 EL Kümmel	Pfeffer	200 ml Gemüsefond
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	

Aus Mehl, einer kräftigen Prise Salz, Eiern, 1 EL Öl und 2 bis 3 EL kaltem Wasser einen elastischen Nudelteig kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

Dann den Teig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, in kleine Quadrate (etwa 2 x 2 cm) schneiden und 15 Minuten auf einem bemehlten Tuch trocknen lassen.

Den Kohl waschen, putzen, in grobe Streifen schneiden. Dabei den Strunk und die dicken Rippen entfernen oder flach schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, den Kohl zugeben und ganz kurz unter Rühren braten. 6. Butter, Kümmel, etwa 1 TL Salz und reichlich Pfeffer aus der Mühle zugeben. Den Fond nach und nach zugießen und einkochen lassen. Den Kohl bei mittlerer bis starker Hitze so unter Rühren in etwa 4 Minuten weich schmoren.

Die Teigstücke in reichlich sprudelndem Salzwasser aufkochen und unter ständigem Rühren bissfest garen (ca. 3 Minuten). Abgießen und abtropfen lassen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Teigfleckerl mit dem Kohl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren.

Otto Koch am 22. Februar 2018

# Lángos

## Für 4 Portionen

10 g frische Hefe	250 g Weizenmehl Type 550	1 Prise Zucker
500 ml neutrales Öl	150 g Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Bund Schnittlauch	200 g saure Sahne	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	200 g geraspelter Käse	

Für den Teig 150 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe hineinbröseln und darin auflösen. Die Hälfte des Mehls und den Zucker unterrühren. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und den Vorteig 15 Minuten gehen lassen.

Das restliche Mehl und das Salz dazugeben. Den Teig mit den Knethaken des Handrührgeräts etwa 5 Minuten durchkneten. Die Schüssel wieder mit einem Tuch bedecken und den Teig 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen sichtbar vergrößert hat.

Inzwischen für den Beleg die Cocktailtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die saure Sahne cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Frittierfett in einem hochwandigen Topf auf 160 °C erhitzen. Das Fett hat die richtige Temperatur, wenn beim Hineinhalten an einem Holzkochlöffel oder Schaschlikspieß aus Holz Bläschen emporsteigen. Den Teig in 4 gleich große Stücke teilen und jeweils auf 15 cm Durchmesser ausrollen. Einen Teigfladen vorsichtig ins Fett gleiten lassen und etwa 4 Minuten ausbacken, währenddessen immer wieder wenden.

Den fertigen Lángos herausheben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, dann einem Viertel des Sauerrahms und des gepressten Knoblauchs bestreichen, mit Tomaten belegen, mit Käse bestreuen und mit Schnittlauchröllchen garnieren. Mit den übrigen Teigfladen ebenso verfahren.

Frank Rosin am 02. November 2018

# Lauch-Cannelloni mit Kartoffel-Parmesan-Füllung

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 Stangen Porree (dick)
200 ml Milch	Pfeffer	4 EL Pinienkerne
70 g Parmesan	1 Bund Petersilie	1 Bund Majoran
2 Eier	Honig	Muskatnuss
Butter (gekühlt)		
<b>außerdem:</b>	Parmesan	

Kartoffel schälen und in Salzwasser zugedeckt gar kochen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen. Die Stangen in 8-10 cm lange Stücke schneiden, seitlich längs aufschneiden, sodass sich die jeweils äußeren 2–3 Blätter einzeln lösen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die abgelösten Porreeblätter darin blanchieren, bis sie geschmeidig sind. Porree kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch auslegen und trocken tupfen.

Den restlichen Porree klein schneiden.

Milch mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen. Kleingeschnittenen Porree zugeben und zugedeckt in der Milch weich kochen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Pinienkerne abkühlen lassen. 3 EL Pinienkerne grob hacken.

Parmesan fein reiben. Kräuter abspülen, trocken schütteln. Kräuter, bis auf einige Stiele zum Garnieren, abzupfen und hacken.

Für die Füllung die gegarten Kartoffeln abgießen, noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit Eiern, Käse, gehackten Pinienkernen und Kräutern mischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

Kartoffelmasse einen Spritzbeutel mit großer Lochtüle (ca. Ø 2 cm) füllen. Die Füllung als Strang auf die Lauchblätter spritzen, vorsichtig aufrollen.

Die Päckchen einzeln in hitzebeständige Klarsichtfolie wickeln, sodass die Päckchen wasserdicht verpackt sind.

Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen, Temperatur reduzieren. Die Lauchröllchen darin ca. 10 Minuten siedend garen.

Porree-Milchmischung in einen Mixer geben und sehr fein pürieren, eventuell mit etwas zusätzlicher heißer Milch flüssiger mixen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Zurück in einen Topf geben, nochmals kurz erhitzen und die kalte Butter in Stückchen untermischen.

Sauce auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Die Porreeröllchen auswickeln und darauf anrichten.

Mit übrigen Pinienkernen, nach Belieben fein gehobeltem Parmesan und den übrigen Kräutern garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 14. November 2018

# Linsen-Crêpes mit Möhren und Spinat

## Für 4 Personen

### Für die Crêpes:

500 ml Gemüsebrühe	150 g rote Linsen	100 ml Milch
4 Eier	100 g Mehl	Salz
Paprikapulver	2 EL Olivenöl	

### Für den Salat:

1 Möhre, groß	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	Salz
Zucker	2 EL Olivenöl	

### Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe (klein)	1 Möhre
1 kg Blattspinat	1 EL Butterschmalz	1 TL Kardamom, gemahlen
Salz	1 Prise Zucker	1 Bund Minze

Brühe in einem Topf aufkochen.

Die Linsen zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Dann 2-3 Esslöffel von den Linsen entnehmen. Übrige Linsen sehr weich kochen.

Inzwischen für den Salat die Möhre putzen, schälen und mit einem Sparschäler oder auf einem feinen Gemüsehobel längs in feine Streifen schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Möhrenstreifen mit etwas Salz und Zucker, sowie Zitronensaft, -schale und Olivenöl mischen und abschmecken. Zugedeckt ziehen lassen.

Weich gegarte Linsen und Milch mischen und fein pürieren.

Eier und Mehl unterquirlen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Crêpeteig mit Salz und Paprikapulver würzen und 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe fein hacken.

Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele entfernen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch und Möhrenwürfel darin anbraten. Mit Kardamom, Salz und Zucker würzen.

Spinat mit in die Pfanne geben und unter Wenden zusammenfallen lassen.

Die Minze waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen, den Rest hacken und unter das Gemüse mischen.

Gemüse mit Salz und Zucker abschmecken. Auf ein Sieb geben und gut ausdrücken.

Falls nötig, den Crêpeteig mit etwas Milch flüssiger rühren.

Jeweils wenig Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Crêpes ausbacken.

Je 1-2 EL von dem Gemüse auf einen Crêpe geben und aufrollen.

Die Crêpe-Rollen mit übrigen Linsen und Minze garnieren. Den Möhrensalat dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. April 2018

# Linsen-Curry mit Früchten und Berberitzen-Reis

## Für 4 Personen

### Reis:

200 g Basmatireis	Salz	2,5 EL Butterschmalz
2 EL Berberitzen	Pfeffer	

### Linsencurry:

200 g rote Linsen	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer	1 EL Butterschmalz	1 TL schwarze Senfkörner
10 getrocknete Curryblätter	1 Msp. getrocknete Muskatblüte	1/2 Zimtstange
2 getr. scharfe Chilis	2 TL Kurkumapulver	3 TL Garam Masala
1/2 TL Asa Foetida	3 EL Kokosmilchpulver	2 EL ganze Mandeln

### Früchte:

1 Mango	1 kleine Papaya (520 g)	1 Kiwi
1 Schalotte	1 rote Chilischote	1/2 Bund frischer Koriander

2 EL Limettensaft

### zusätzlich:

2 EL Kokoschips	1 Bio -Limette
-----------------	----------------

1. Den Reis mehrmals in kaltem Wasser waschen, bis die Stärke herausgewaschen und das Wasser klar ist. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, 1 TL Salz dazu fügen und Reis genau 8 Minuten kochen. Dann abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Linsen in kaltem Wasser einweichen.

Den Backofen auf 200 Grad Unterhitze vorheizen.

Ghee auf 8 Mulden eines Muffinblechs verteilen und kurz in den Ofen stellen, bis das Fett flüssig ist.

Die Hälfte der Berberitzen unter den Reis mischen, mit Pfeffer würzen und auf die Mulden verteilen. Mit einem Löffel den Reis gut andrücken. Im Backofen auf der untersten Einschubebene 15 Minuten den Reis garen.

Inzwischen Linsen abtropfen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken bzw. den Ingwer in feine Streifen schneiden.

Ghee in einem Topf schmelzen, Zwiebel, Knoblauch, 2/3 des Ingwers und schwarze Senfkörner, getrocknete Curryblätter, getrocknete Muskatblüte, Zimtstange und getrocknete Chilis darin anrösten.

Kurkuma, Garam Masala, Asa Foetida und Linsen dazugeben. Mit 500 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, dann von der Kochstelle nehmen und durchziehen lassen.

Mandeln in einer kleinen Pfanne trocken rösten und dann mittelgrob hacken.

Für die Früchte Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Blätter für die Dekoration beiseite stellen, den Rest fein schneiden. Tipp: Die Früchte für den Tatar sollten reif aber nicht zu weich sein, sonst kann man sie schwer zu kleinen Würfeln schneiden.

Mango, Papaya, Kiwi und Schalotte schälen. Obst in kleine Würfel schneiden.

Chilischote entkernen und mit der Schalotte fein hacken.

Obst, Schalotte und Chili vermischen und mit Limettensaft, geschnittenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Dressirringe von ca. 6 cm Durchmesser auf Teller stellen und den Fruchtemix einfüllen und mit einem Löffel andrücken.

Kokosmilchpulver unter das Linsencurry rühren und mit Salz abschmecken. Gargrad der Linsen überprüfen, eventuell noch einmal aufkochen lassen.

Muffinform aus dem Ofen nehmen, Reistörtchen mit einem Messer vom Rand lösen und auf ein Backblech stürzen. Etwas ruhen lassen, dann vorsichtig die Muffinform abnehmen.

Mit einer Palette jeweils zwei Reistörtchen auf die Teller setzen. Linsencurry dazugeben. Reis mit restlichen Berberitzen und Linsencurry mit Ingwerstreifen und Mandeln bestreuen. Mit Korianderblättern und Kokoschips garnieren. Limette vierteln und ebenfalls mit anlegen.

Christina Richon am 26. Februar 2018

# Mais-Tortillas, Blumenkohl, Mandel-Kruste, Sellerie-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Blumenkohl und Pesto:

120 g geschälte Mandeln	500 g Blumenkohl	2 TL Koriander, gemahlen
Himalajasalz	Pfeffer	250 ml Sojadrink
2 EL Kokosöl, geschmolzen	2 Bund frischer Koriander	1 Bio-Limette
2 Knoblauchzehen	100 g gekochte Maiskörner	2 TL Kokosblütenzucker

### Für den Salat:

400 g Stangensellerie	1 Bio-Limette	1 reife Avocado
100 g gekochte Maiskörner	Himalajasalz	Pfeffer

### zusätzlich:

8 kleine Maistortillas	1/2 Radicchio	1/2 Bund frischer Koriander
------------------------	---------------	-----------------------------

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Die Mandeln auf einem Blech im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.

Die gerösteten Mandel im Blitzhacker sehr fein hacken. Dann in eine Schüssel geben und mit gemahlenem Koriander, etwas Salz und Pfeffer vermischen.

Etwas weniger als die Hälfte vom Sojadrink und 1 EL Kokosöl vermischen.

Die Blumenkohlröschen zunächst in die Soja-Kokosölmischung tauchen, dann in der Mandelmischung wenden und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die restliche Mandelmischung fürs Pesto beiseite stellen.

Eine kleine ofenfeste Schale mit Wasser füllen, diese mit aufs Backblech zu den Blumenkohlröschen stellen und alles in den Ofen geben. So den Blumenkohl ca. 30 Minuten garen.

Für das Pesto Koriander abrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen.

Korianderblätter mit restlicher Mandelmischung, Mais, Knoblauch, restlichem Kokosöl, etwas Salz, Pfeffer, Kokosblütenzucker, Rest Sojadrink, Limettenschale und -saft in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab zu einem glatten Pesto mixen und abschmecken. Das Pesto kalt stellen.

Für den Salat die Selleriestangen waschen, die Blätter und Strunk abschneiden. Die Stangen mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Von der Limette den Saft auspressen. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Limettensaft und dem Mais zu den Selleriestreifen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sorgfältig vermischen.

Die Maistortillas auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5-7 Minuten erwärmen. In der Zwischenzeit Radicchio putzen waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden. Koriander für die Dekoration abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die knusprigen und warmen Tortillas mit Pesto bestreichen, etwas Sellerie-AvocadoSalat und darauf Blumenkohlröschen geben. Mit frischem Korianderblättchen und Radicchiostreifen garnieren.

Nadia Damaso am 16. April 2018

# Mangold-Nudel-Täschle

## **Für 4 Personen**

### **Für den Nudelteig:**

350 g Mehl	Salz	2 Eier
Öl	1 Eigelb	

### **Für die Füllung:**

100 g feine Mangoldblätter	2 Schalotten	Butter
100 g Ricotta	Salz	Pfeffer

### **Für die Beilage:**

300 g Steinpilze	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
120 g Butter	8 Blätter Salbei	

Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben, eine Mulde eindrücken. Eier und 1 TL Öl zugeben. Nach und nach verkneten und dabei löffelweise soviel Wasser zugeben und unterkneten, dass ein glatter geschmeidiger Nudelteig entsteht, der nicht mehr klebt.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde gekühlt ruhen lassen.

Inzwischen Mangold putzen und fein hacken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Mangoldblätter und Schalotten darin andünsten. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Ricotta unter den Mangold rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Hilfe einer Nudelmaschine aus dem Teig dünne Bahnen ausrollen. Teigbahnen zuschneiden und ein leicht bemehltes Raviolibrett damit belegen. Die Vertiefungen vorsichtig eindrücken. Mangold in die Vertiefungen füllen.

Zwischenräume mit verquirltem Eigelb dünn bestreichen. Eine weitere Nudelplatte auflegen. Mit einem sauberen Geschirrtuch belegen und zusammendrücken. Mit einem Teigroller in einzelne Ravioli schneiden. Ravioli vom Brett lösen. Alternativ die Füllung in kleinen Häufchen auf der Hälfte der Nudelbahnen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen. Zwischenräume mit verquirltem Eigelb bestreichen. Übrige Nudelbahnen passgenau auflegen. Teig um die Füllungen herum sacht andrücken und dabei mit eingeschlossene Luft austreichen. In Ravioli schneiden.

Pilze sorgfältig putzen, in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Schalottenwürfel darin unter Wenden bei starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie untermischen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Ravioli darin etwa 2 Minuten garen.

In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und sacht bräunen. Salbeiblätter waschen, gründlich trocken tupfen und in der heißen Butter kurz rösten.

Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und mit Pilzen auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Salbei-Butter über die Ravioli träufeln, sofort servieren.

Otto Koch am 25. Oktober 2018

# Meerrettich-Rösti mit Gemüse-Tatar und Gurken-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Rösti:

400 g Kartoffeln	2 Eigelbe	2 EL Meerrettich
Salz	Pfeffer	10 EL Öl

### Für das Tatar:

500 g gemischtes Gemüse	Saft von 1 Limette	4 EL gutes Öl
2 EL geröstete Pinienkerne		

### Für den Salat:

2 Gurken	2 EL Crème-fraîche	2 EL Mayonnaise
2 EL Obstessig	2 EL gehackter Dill	Pfeffer
Salz	Zucker	

### Rösti:

Die Kartoffeln schälen, raspeln, ausdrücken, mit dem Eigelb vermengen und mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Röstimassee hineingeben, flach drücken und von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

### Gemüsetatar:

Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend mit Limettensaft, Öl und Pinienkernen vermengen und kalt stellen.

### Gurkensalat:

Die Gurken schälen, halbieren, in Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Anschließend etwas ausdrücken und in eine Schüssel geben. Aus Crème fraîche, Mayonnaise und Essig ein Dressing anrühren, mit Dill, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den Gurkenscheiben vermengen. Noch einmal abschmecken.

### Anrichten:

Den Gurkensalat mit dem Gemüsetatar und den Rösti auf die vorbereiteten Teller verteilen und servieren.

Christian Henze am 03. August 2018

# Nudel- Auflauf mit warmem Gemüse- Salat

## Für 4 Personen

### Für den Auflauf:

300 g Makkaroni	Salz	3 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund glatte Petersilie	4 getr. Öl-Tomaten	1 EL Olivenöl
100 ml Sahne	200 ml Milch	2 Eier
Pfeffer	150 g Bergkäse	1 EL Butter

### Für den Gemüsesalat:

1 Karotte	1 Petersilienwurzel	100 g Sellerie
1 Pastinake	1 kleine Zwiebel	1 Bio-Zitrone
1 rote Peperoni	3 EL Olivenöl	Zucker
2 TL Sojasauce	Salz	Pfeffer

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, dann abschütten und gut abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße der Zwiebeln fein schneiden, das Grüne in feine Ringe schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Getrocknete Tomaten fein hacken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Das Grün zugeben, einmal durch schwenken. Petersilie untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Sahne, Milch und Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Bergkäse fein reiben. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Nudeln, Zwiebelmasse und getrocknete Tomaten mischen und in die Auflaufform füllen. Die Milch-Sahne-Mischung darüber gießen und den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit Karotte, Petersilienwurzel, Sellerie, Pastinake und Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden (ca. 5 mm fein).

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

Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Olivenöl Zwiebel und Gemüsestreifen anbraten, mit 1 EL Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Peperoni zugeben, mit etwas Zitronensaft ablöschen und ca. 5 Minuten in der Pfanne schwenken.

Dann mit der Sojasauce ablöschen, etwas Zitronenschale untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Auflauf vor dem Servieren kurz ruhen lassen. In Portionen teilen und mit dem noch warmen Gemüsesalat auf Tellern anrichten.

Vincent Klink am 03. Mai 2018

# Oster-Brot mit Ziegenkäseterrine

## Für 1 Hefezopf

### Für das Osterbrot:

125 ml Milch	30 g Zucker	40 g Hefe
500 g Weizenmehl Type 405	1 Prise Salz	1 Mps. Safranfäden, gemörsert
1 EL Zitronat	2 Eier	

### Für die Terrine:

7 Blatt Gelatine	1 Bund Blattpetersilie	1 Bund Estragon
100 ml Milch	500 g Ziegenfrischkäse	Salz
8 Wachteleier	2 EL Pinienkerne	

Für den Teig des Osterbrots die Milch in einem Topf erwärmen.

Zucker und Hefe in eine kleine Schüssel geben, die warme Milch angießen und alles gut vermischen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und Salz, Safran und Zitronat untermischen. Eine Mulde in die Mitte der Mehlmischung drücken. Die Eier einschlagen, die Hefemilch eingießen und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten, der sich von der Schüssel löst. Den Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen, bis er sich nahezu verdoppelt hat.

Eine Terrinenform ( ca. 750 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Petersilie und Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Kräuterblättchen mit der Hälfte der Milch zu einer grünen Kräutermilch mixen.

Die restliche Milch in einem Topf erhitzen (jedoch nicht aufkochen).

Die Gelatine ausdrücken und in der warmen Milch auflösen.

Den Ziegenkäse halbieren und jeweils in eine Schüssel geben.

Einen Teil Ziegenkäse mit der Kräutermilch zu einer grünen Käsemasse vermischen.

Dann die Hälfte der Gelatinemilch zugeben und gründlich vermischen, die Masse mit Salz abschmecken.

Restliche Gelatinemilch zur weißen Ziegenkäsemasse geben, gründlich vermischen und ebenfalls mit Salz abschmecken.

Die beiden Käsemassen abwechselnd in die vorbereitete Form einfüllen, glatt streichen und im Kühlschrank fest werden lassen (mindestens 1 Stunde kühlen).

Den gegangenen Hefeteig nochmals durchkneten, in drei Portionen teilen und diese in 20 cm lange Stränge formen. Die Teigstränge zu einem Zopf flechten. Diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gegangenen Hefezopf im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Die Wachteleier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 3 Minuten hart kochen. Dann herausnehmen, abschrecken, pellen und halbieren.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend grob hacken.

Die Ziegenkäseterrine aus der Form nehmen, in Scheiben aufschneiden und anrichten. Mit gehackten Pinienkernen bestreuen und den Eierhälften dekorieren. Dazu Scheiben vom Osterbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. März 2018

# Paprika mit Feta-Couscous und Gurken-Salsa

## Für 4 Personen

### Für die Paprika:

4 rote Paprikaschoten	2 Zitronen	150 ml Orangensaft
1 EL Honig	1 EL Ras-el-hanout	Salz
Pfeffer	150 g Couscous	1 rote Zwiebel
½ Bund Petersilie	150 g Feta	4 EL Olivenöl

### Für die Petersilien-Salsa:

1 Bund Blattpetersilie	1 Salatgurke	½ Bio-Zitrone
1 rote Zwiebel	2 EL eingelegte Kapern	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	Meersalz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Paprikaschoten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel von den Schoten abschneiden. Die Kerne aus den Schoten entfernen. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Backofen 10–12 Minuten vorgehen.

Inzwischen Zitronen auspressen. Orangensaft, Honig, Ras-el-hanout und die Hälfte vom Zitronensaft kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Würzflüssigkeit darübergießen, durchmischen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln.

Zwiebelwürfel, Petersilie und Feta unter den Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und weiterem Zitronensaft abschmecken.

Couscous-Masse in die Paprikaschoten füllen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen weitere 10–15 Minuten garen.

Inzwischen für die Salsa Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne austreichen. Gurke in feine Würfel schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebelwürfel, Gurke, Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Salsa beträufeln. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Olivenöl und Pfeffer nachwürzen und anrichten.

Tarik Rose am 17. August 2018

# Paprika-Grünkern-Risotto mit Haselnuss-Pesto

## Für 4 Personen

### Für das Risotto:

300 g Grünkern	2 Zwiebeln	2 kleine, junge Knoblauchzehen
3 rote Paprikaschoten	2 EL Olivenöl	2 TL mildes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver	750 ml heiße Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Liebstöckel	1 TL geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

### Für das Pesto:

45 g Haselnüsse	20 g glatte Petersilie	1 kleine Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote	20 g grüne Bio-Rosinen	3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig	1 dünne Scheibe Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

4 EL Crème-fraîche	glatte Petersilie	einige Zitronenzesten
--------------------	-------------------	-----------------------

Grünkern in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und beides fein hacken.

Paprikaschoten waschen, entkernen und zwei Schoten in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Grünkern und beide Sorten Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit Brühe ablöschen.

Paprikawürfel, Lorbeer und Liebstöckel dazugeben und aufkochen lassen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Umrühren und noch weitere 10 Minuten weitergaren lassen.

Inzwischen die übrige Paprikaschote grob hacken und in einem Hochleistungsmixer fein pürieren. Paprikapüree zum Grünkern geben und alles in 5 – 10 Minuten offen zu einem cremigen 'Risotto' einkochen lassen.

Währenddessen für das Pesto die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. 1 EL Haselnüsse grob hacken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob hacken.

Knoblauch schälen, Chilischote waschen und nach Belieben entkernen. Beides fein hacken.

Ganze Haselnüsse mit Petersilie, Knoblauch, Chili, Rosinen, Olivenöl, Balsamico und Zitronenscheibe in einen Zerkleinerer mit Schneidemesser geben und fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Risotto mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter und Liebstöckel entfernen.

Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Je mit einem Klecks Crème fraîche und Pesto garnieren. Mit einigen Blättern Petersilie, gehackten Haselnüssen und Zitronenzesten bestreuen und servieren.

Christina Richon am 09. Juli 2018

## Pasquales Agnolotti mit Ziegen-Creme

### **Für 4 Personen:**

#### **Pasta:**

400 g Mehl, Type 405    4 Eier Größe M                    eine Prise Salz  
ein Schuss Wasser

#### **Ziegencreme:**

200 g Ziegenfrischkäse    200 g Ricotta                    2 Zweige Rosmarin

#### **Soße:**

1 rote Zwiebel                    60 g geröstete Pistazien    1 Schuss Olivenöl  
60 g Butter

### **Vorbereitung Pasta:**

Das Mehl auf die Arbeitsplatte häufen und eine Mulde eindrücken. Dort die Eier und Salz hineingeben und verkneten.

Um den Teig elastischer zu machen, kann man einen Schuss Wasser dazugeben.

Dann den Teig im Kühlschrank ruhen lassen, bis der Ziegenfrischkäse zubereitet ist.

### **Ziegencreme:**

Rosmarin fein hacken und mit dem Ricotta und Ziegenfrischkäse mischen. Dann die Creme in einen Spritzbeutel füllen.

### **Weiterverarbeitung Pasta:**

Den Nudelteig wenige Millimeter dünn ausrollen.

Das kann man mit einem langen Stab, Nudelholz, einer vollen Weinflasche oder einer Nudelmaschine machen.

Dann 6 cm breite Streifen schneiden und die Cremefüllung in die Mitte der Teigbahnen spritzen. Die Teigbahnen zusammenklappen und mit etwas Fingerdruck die Rolle verschließen, so dass die Creme innen eingeschlossen ist. Das zusammengedrückte Ende nochmal umklappen. Dann mit einem Kochlöffel circa 2-3 cm lange Stücke abmessen und den Teig dort quer zusammendrücken. Dort mit einem Messer durchschneiden, so dass die einzelnen Teigtaschen entstehen. Die Pasta in kochendes Salzwasser geben bis sie nach oben steigen.

### **Soße:**

Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und die Pistazien grob hacken. Die Zwiebel im Olivenöl kurz anbraten und die Butter dazugeben. Etwa einen halben bis einen Esslöffel Nudelwasser als Soßenbinder dazugeben. Zum Schluss die Pistazien mit in die Pfanne geben und alles nochmal kurz aufkochen.

Die Pasta aus dem Wasser heben und in die Soße geben.

NN am 10. Januar 2018

## Pasta mit cremigen Waldpilzen und Burrata

### Für 4 Personen

#### Für den Nudelteig:

200 g Semola Rimacinata      ca. 8 Eigelb      Nudelmaschine

#### Für die Waldpilze:

200 – 250 g gemischte Pilze      2-3 Knoblauchzehen      100 ml Portwein  
100 ml Weißwein       $\frac{1}{4}$  l Geflügelfond      1 Zweig Rosmarin  
Pflanzenöl      Salz, Pfeffer      20 ml Sahne  
Parmesan      Petersilie

#### Für die Butterbrösel:

Butter      Semmelbrösel      1 Burrata

Das Semola Rimacinata mit den Eigelben verkneten, bis der Teig eine schöne Konsistenz hat - nicht klebrig, aber auch nicht zu trocken. Den Teig mindestens eine halbe Stunde in Folie gewickelt im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig ausrollen und mit einer Nudelmaschine zum Beispiel zu Fettuccine verarbeiten. Die Fettuccine zu kleinen Nestern aufrollen.

#### Für die Waldpilze:

Öl in einer Pfanne erhitzen und die klein geschnittenen Pilze in die Pfanne geben. Sind die Pilze angeröstet, den fein geschnittenen Knoblauch dazugeben. Die Pilze mit Portwein und Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Anschließend mit dem Geflügelfond aufgießen, salzen, gehackten Rosmarin dazugeben und einkochen. Zum Schluss die Sahne in die Sauce geben und Parmesan nach Geschmack frisch hineinreiben, dass die Sauce schön sämig wird. Etwas gehackte Petersilie unterrühren.

#### Für die Butterbrösel:

Butter in einer Pfanne aufschäumen und Semmelbrösel darin anrösten. Nun die Fettuccine in Salzwasser für 1-2 Minuten garen. Anschließend in die Sauce geben, durchschwenken und auf Tellern anrichten. Den Burrata in Stückchen reißen und unterheben (oder einfach auf die Pasta geben). Nun einige rohe Champignons darüber hobeln, Parmesan darüber reiben und das Ganze mit den Butterbröseln bestreuen.

Alexander Kumptner am 06. Januar 2018

## Pasta mit Gemüse-Streifen und Käse-Soße

### Für 4 Personen

3 Schalotten	200 g Karotten	400 g Zucchini
Salz	3 EL Olivenöl	Pfeffer
400 g Tagliatelle	120 g Pecorino	4 Eier
2 Eigelb	1/2 Bund Basilikum	

Schalotten schälen und in dünne Längsstreifen schneiden. Karotten schälen, Zucchini waschen. Karotten und Zucchini in dünne Scheiben schneiden, das geht z.B. ganz gut mit einem Sparschäler.

Für die Nudeln einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, dann salzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalottenstreifen darin anschwitzen. Karotten und Zucchinistreifen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze ca. 8 Minuten unter Rühren garen.

In der Zwischenzeit die Tagliatelle im kochenden Salzwasser bissfest garen.

Pecorino reiben. Eier und Eigelb in einer Schüssel verquirlen, mit Pfeffer würzen und den Käse untermischen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter in grobe Streifen schneiden.

Gegarte Nudeln abschütten, dabei ca. 200 ml Kochwasser auffangen.

Nudeln zum Gemüse in die Pfanne geben. Den Ei-Käse-Mix und das aufgefangene Kochwasser darüber geben und gut vermengen.

Gemüsenudeln anrichten, mit frischem Pfeffer und Basilikum überstreuen.

Sören Anders am 08. Juni 2018

## Perlgraupen mit Artischocken und Limette

### Für 4 Personen

1 Zitrone	3 große Artischocken	1 Schalotte
1 EL Butter	1 TL Curry Mumbai	200 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe	1 Limette	Salz
1 EL Pflanzenöl		

### Für die Perlgraupen:

300 ml Rotwein	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	150 g Perlgraupen	300 ml Gemüsebrühe
300 ml Rote Bete Saft	Meersalz	weißer Pfeffer
3 Zweige Liebstöckel	Frittierfett	

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft in eine große Schale mit kaltem Wasser geben. Die Artischocken entblättern und das Herz freilegen. Mit einem Kugelausstecher das Innere der Herzen herausheben. Zwei der Artischocken in schöne Spalten schneiden. Diese in Zitronenwasser einlegen. Die dritte Artischocke fein schneiden.

Die Schalotte schälen, fein würfeln und in der Butter ohne Farbe anbraten. Die feingeschnittene Artischocke mit anbraten.

Den Curry darüberstäuben, kurz mit anbraten und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Die Sauce auf die Hälfte einkochen.

Die Limette heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abraspeln und den Saft auspressen.

Die Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein Strumpfsieb passieren. Mit Salz und Limettensaft und -schale abschmecken und das Lecithin untermixen.

Den Rotwein auf 100 ml einkochen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten.

Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe, dem eingekochten Rotwein und der Hälfte des Rote Bete Saftes ablöschen. Bei niedriger Temperatur zu einem sämigen Risotto kochen. Die Graupen sollen auf jeden Fall noch Konsistenz besitzen.

Zum Schluss den restlichen Rote Bete Saft zufügen und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Liebstöckel waschen, trocken schütteln und die Blätter zupfen. Diese in ca. 160°C heißem Pflanzenfett kurz frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Artischockenspalten aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtropfen lassen und im Pflanzenöl langsam goldgelb anrösten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das Perlgraupenrisotto in einem runden Metallring in die Mitte von tiefen, vorgewärmten Tellern verteilen. Die Artischockenspalten daneben anrichten. Die Artischockensauce aufschäumen und angießen. Zum Schluss den frittierten Liebstöckel auf dem Risotto anrichten.

Michael Kempf am 19. Juni 2018

# Pfifferling-Bohnen-Frittata mit Zitronen-Schmand

**Für zwei Personen**

**Für die Frittata:**

4 Eier	150 g Pfifferlinge	100 g breite Bohnen
1 Knoblauchzehe	4 getr. Tomatenfilets	2 Zweige Bohnenkraut
50 g geriebener Parmesan	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Zitronenschmand:**

100 g Schmand	2 Zitronen	2 EL Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

**Für die Frittata:**

Den Ofen auf 200 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und feinhacken. Pfifferlinge putzen und in heißem Olivenöl scharf anbraten und mit gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Bohnen in heißem Salzwasser blanchieren, abgießen und kleinschneiden. Tomatenfilets in Würfel schneiden und Bohnenkraut kleinhacken. Bohnen, Tomaten und Bohnenkraut zu den Pfifferlingen geben und durchschwenken. Eier mit Parmesan vermischen und auf die Pfifferlings-Bohnenmischung gießen. Pfanne im Ofen auf Gitter geben und ca. 10 Minuten backen.

**Für den Zitronenschmand:**

Zitronen halbieren, Saft auspressen und den Saft und Schale der Zitrone mit Schmand und Schnittlauch vermischen und pikant abschmecken.

Zum Servieren die Frittata auf ein Holzbrett gleiten lassen und ähnlich einer Torte in Stücke schneiden. Dip a part servieren.

Mario Kotaska am 27. Juli 2018

# Pilz-Frikadellen mit Wacholder-Rahm, Birnen und Nudeln

## Für 4 Personen

### Für die Frikadellen:

500 g braune Champignons	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Stängel Blattpetersilie	10 Blätter Salbei	2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
1 Ei	2 TL scharfer Senf	6 EL Instant-Couscous
Salz	Pfeffer	1 Prise Koriander, gemahlen
1 Prise Muskat	1 EL Butter	2 frische Lorbeerblätter

### Für die Birnen:

1 EL Zucker	2 große reife Birnen	2 EL Zitronensaft
	$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	2 EL Preiselbeerkompott

### Für die Sauce:

1 EL Olivenöl	1 Schalotte	10 Wacholderbeeren
150 g Sahne	1 TL Butter	100 ml Gemüsebrühe

### außerdem:

2 EL Cognac
400 g Eier-Bandnudeln

Champignons mit einem Küchenpapier abreiben und in sehr kleine Würfel schneiden. Champignonwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett andünsten, bis das Wasser aus den Pilzen verdunstet ist (ca. 8 Minuten). Die Masse in ein feines Sieb geben und mit einem Kochlöffel die restliche Flüssigkeit herausdrücken, den Pilzsud dabei auffangen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie, Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Vom Salbei 4 Blätter beiseite legen. Die anderen Kräuter fein hacken.

Die Pilzmasse in eine Schüssel geben. Schalotten, Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Kräuter, Curry- und Paprikapulver, Ei, Senf und Couscous dazugeben und gut vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und Muskat abschmecken und kurz ruhen lassen.

Die Birnen schälen, halbieren und mit einem kleinen Kugelausstecher das Kerngehäuse rund ausstechen.

Birnen in einen weiten Topf legen, mit Zitronensaft und Wasser bedecken. Zucker und Zimtstange dazugeben. Aufkochen lassen. Deckel auflegen und auf dem ausgeschalteten Kochfeld bis zum Servieren durchziehen lassen.

Für die Sauce Schalotte schälen und fein hacken. Wacholderbeeren im Mörser zerkleinern.

Schalotte mit Wacholderbeeren in Olivenöl und Butter in einer Pfanne kurz anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Den aufgefangenen Pilzsud dazugeben und die Sauce einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.

Restliches Olivenöl und Butter in der Pfanne heiß werden lassen. Lorbeer- und Rest Salbeiblätter ins Bratfett geben. Mit einem Eisportionierer 8 Kugeln von der Pilzmasse abstechen. Mit den Händen Frikadellen formen und im heißen Fett pro Seite ca. 4 Minuten anbraten, dabei die Frikadellen vorsichtig mit einer Palette wenden.

Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, dann die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Bratlinge auf eine Platte legen, Kräuter und restliches Bratfett darüber geben und im Ofen bei 80 Grad warm halten.

Zum Servieren die Sauce in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab kurz schaumig mixen. Birnenhälften mit Preiselbeeren füllen und auf die Teller legen. Die Frikadellen, Nudeln und Wacholdersauce anrichten.

Christina Richon am 01. Oktober 2018

## Pinienkern-Gnocchi mit Steckrübe und Blutorange

**Für 4 Personen**

**Für die Steckrübe:**

400 g Steckrübe	1/2 TL Senfsaat	4 Bio-Blutorangen
Pflanzenöl	Salz	Piment-d'Espelette

**Für die Gnocchi:**

400 g festk. Kartoffeln	Salz	80 g Pinienkerne
80 g feiner Nudelgrieß	2 Eigelb	weißer Pfeffer
Muskatnuss	1 EL Butter	1 EL Olivenöl

**außerdem:**

4 Zweige Estragon	1 rote Zwiebel	1 EL Butter
-------------------	----------------	-------------

Die Steckrübe putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Abschnitte entsaften und durch ein feines Sieb passieren. Steckrübensaft und Senfsaat in einem kleinen Topf aufkochen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa gleichgroße Stücke schneiden.

Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, abgießen und gut ausdampfen lassen.

Eine Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben, beiseite stellen. Gesamte Orangen auspressen. Orangensaft durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, aufkochen und um 1/3 einkochen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. 60 g Pinienkerne grob hacken. Kerne auskühlen lassen.

Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen, die Steckrübenwürfel darin kurz kräftig anbraten. Den Steckrübensud angießen und alles offen unter Schwenken einkochen, bis die Steckrübenwürfel gar und schön glasiert sind. Blutorangenreduktion untermischen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Orangenschale abschmecken

Estragon waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Zuvor einige schöne Spitzen für die Deko beiseitelegen.

Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen darin anbraten. Estragon untermischen.

Zwiebel-Mix unter die Steckrüben mischen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, gehackte Pinienkerne, Nudelgrieß und Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen (Ø ca. 2 cm) formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Nocken (Gnocchi) rollen. Nach Belieben mit einer Gabel das typische Rillennmuster eindrücken.

Reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet.

Gnocchi ins heiße Wasser geben, sacht ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar. Gnocchi dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen.

Je 1 EL Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi in die Pfanne geben und unter Wenden im heißen Fett goldgelb braten. Auf Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.

Streckerübenwürfel und Sauce in vorgewärmten tiefen Tellern verteilen. Die Gnocchi darauf anrichten. Mit Estragonspitzen und übrigen Pinienkernen garniert servieren.

Michael Kempf am 02. Januar 2018

# Polenta-Parmesan-Knödel mit herbstlichem Salat

## Für 4 Personen

### Polenta-Parmesan-Knödel:

360 ml Gemüsebrühe	100 g feiner Polentagrieß	40 g Butter
1 Ei	50 g Parmesankäse	Muskatnuss
Pfeffer	2 EL Olivenöl	12 Salbeiblätter
2 frische Lorbeerblätter	1 Knoblauchzehe	

### Für den Salat:

2 EL Pinienkerne	100 g Feldsalat	1 gelber Chicorée
1 roter Chicorée	1 Schalotte	4 getrocknete Öl-Tomaten
2 EL Rapsöl	2 EL mildes Olivenöl	2 EL Rotweinessig
2 TL gereifter Balsamico-Essig	1 TL scharfer Senf	Salz
Zucker	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und den Polentagrieß einstreuen. Hälfte der Butter dazugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten unter ständigem Rühren ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen.

Das Ei und 30 g fein geriebenen Parmesankäse verquirlen, unter die Polentamasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. 10 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte ruhen lassen.

In einer weiten beschichteten Pfanne das Olivenöl und restliche Butter erhitzen.

Mit einem in kaltes Wasser getauchten Eisportionierer aus der Masse 10–12 Kugeln abstechen. Mit angefeuchteten Händen rund formen.

Polenta-Knödel im heißen Bratfett anbraten. Salbei- und Lorbeerblätter zugeben. Knoblauch schälen, vierteln und ebenfalls zugeben. Bei mittlerer Hitze rundherum 10–15 Minuten braten, bis die Polenta-Knödel eine feine Kruste bekommen. Zwischendurch vorsichtig wenden.

Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.

Feldsalat putzen, waschen, abtropfen lassen. Vom Chicorée die äußeren Blätter ablösen, restliche Blätter in mundgerechte Streifen schneiden. Chicorée abspülen, trocken schleudern.

Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten in schmale Streifen schneiden.

Öl, Essig, Senf, Schalotte, Tomatenstreifen mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schale verquirlen.

Kurz vor dem Servieren übrigen Parmesankäse über die Polenta-Knödel streuen und auf dem ausgeschalteten Kochfeld ruhen lassen.

Salat und Dressing in einer Schüssel mischen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale in feinen Streifen abziehen. Pinienkerne und Zitronenschalenstreifen über den Salat streuen. Polenta-Knödel und Salbeiblättern anrichten. Den Salat dazu servieren.

Christina Richon am 23. November 2018

# Ragout von weißen Bohnen und getrockneten Tomaten

## Für 4 Personen

200 g getr. weiße Bohnenkerne	1,2 l Gemüsebrühe	50 g getr. Tomaten
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Salbei
1/2 TL Fenchelsamen	1 Zwiebel	200 ml Olivenöl
1 TL Tomatenmark	Salz	Zucker
1 Bio-Orange	150 g Lardo	

Die Bohnen über Nacht in fünfmal so viel Wasser einweichen.

Dann das Einweichwasser abgießen und die Bohnen in einem Topf mit ca. 800 ml Gemüsebrühe weich kochen (ca. 1,5 Stunden).

Die getrockneten Tomaten in einem Topf mit ca. 400 ml Gemüsebrühe geben.

Knoblauch schälen, andrücken und mit einem Thymianzweig zugeben und aufkochen. Die Tomaten leicht köchelnd ca. 20 Minuten weich kochen.

Dann 2/3 der Tomaten aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Knoblauch und Thymian entfernen und die restlichen Tomaten mit der Brühe zu einer dünnflüssigen Sauce fein pürieren. Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Hälfte der Salbeiblätter fein schneiden.

Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Gehackten Salbei und Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Fenchel, Salz und Zucker würzen und die pürierte Tomatensauce zugeben. Alles kurz köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die beiseite gestellten getrockneten Tomaten kleinschneiden.

Die weich gekochten Bohnen abschütten, abtropfen lassen und mit den geschnittenen Tomaten zu dem Saucenansatz geben.

Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rest Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Die Bohnen mit Orangenschale und Orangensaft abschmecken.

Vom Lardo 8 dünne Scheiben herunter schneiden und diese aufrollen. Restlichen Lardo fein würfeln und unter die Bohnen geben.

In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen und die restlichen Salbeiblätter darin kurz frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Bohnenragout mit Thymian bestreuen, anrichten und mit frittierten Salbeiblättern und aufgerolltem Lardo garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. Februar 2018

# Ricotta-Ravioli, getrocknete Tomaten, Parmesan-Schaum

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Hartweizengrieß	100 g Mehl	3 Eigelb
1 Ei	65 ml Olivenöl	Salz, Mehl

### Für die Füllung:

2 EL Pinienkerne	150 g getr. Öl-Tomaten	1/2 Bund Basilikum
100 g Ricotta	Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette

### Für den Parmesanschaum:

3 Schalotten	100 g kleine weiße Champignons	90 g Butter
100 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	150 ml Sahne
Salz	Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette
50 g Parmesan	1/2 Limette	

### Für die Dekoration:

2 Strauchtomaten	8 Kirschtomaten mit Stiel	2 EL Olivenöl
2 EL Basilikumpesto		

Für den Teig Grieß, Mehl, 2/3 der Eigelbe, Ei, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Wenn der Teig zu trocken ist, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Ricotta mit Pinienkernen, Tomaten und Basilikum vermischen, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Den Teig portionsweise z. B. mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.

Die Teigbahnen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Hälfte davon die Füllung in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen. Restliches Eigelb verquirlen und die Zwischenräume damit bestreichen. Übrige Teigbahnen auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen sorgfältig andrücken. Mit einem Ravioliausstecher oder Messer Ravioli ausstechen, bzw. schneiden. Die Ravioli mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen.

Für die Sauce die Schalotten schälen und in ganz feine Würfelchen schneiden. Champignons putzen und fein schneiden.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und Champignons darin hell andünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu einkochen.

Dann Geflügelfond zugeben. Diesen um die Hälfte einkochen lassen.

Sahne zufügen und mit einem Stabmixer die restliche kalte Butter flöckchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Parmesan fein reiben. Von der Limette den Saft auspressen. Parmesan zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermischen. Mit etwas Limettensaft abschmecken.

Die Strauchtomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abziehen. Dann Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden.

Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen, dabei den Stiel nicht entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl anschwitzen, die Kirschtomaten darin kurz anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen lassen und in tiefen Tellern anrichten.

Mit Hilfe des Stabmixers die Parmesansauce aufschäumen und die Ravioli damit überziehen.  
Mit jeweils etwas Pesto, Tomatenwürfeln und Kirschtomaten anrichten.

Karlheinz Hauser am 20. März 2018

# Süßkartoffel-Falafel, Aprikosen-Chutney, Rote-Bete-Hummus

## Für 4 Personen

350 g Süßkartoffeln	170 g Falafelmix	80 g Sesamsamen
4 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 TL Kokosblütenzucker	Himalaya Salz
Pfeffer	1 EL Tahini	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
3 EL Erdmandeln, gemahlen		

## Für das Chutney:

5 frische Aprikosen	1 Mango (klein)	1 süßlicher Apfel
1 Knoblauchzehe	5 getrocknete Aprikosen	1 Bio-Limette
2 EL Ahornsirup	Himalaya Salz	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken		

## Für den Rote Bete-Hummus:

250 g Kichererbsen	150 g gekochte Rote Bete	1 Medjool-Dattel
1 Knoblauchzehe	1 $\frac{1}{2}$ EL Tahin	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Pfeffer	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	3 EL Zitronensaft
Bio-Zitronen-Abrieb	Himalaya-Salz	

Für die Falafel die Süßkartoffeln schälen und fein raspeln. Mit der Falafel-Mischung und 300 ml kochendem Wasser in einer Schüssel gründlich verrühren. 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Dabei eine ofenfeste, mit Wasser gefüllte Form (z. B. flache Auflaufform) auf dem Gitter auf dem Backofenboden mit erhitzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Sesam, die Hälfte vom Kreuzkümmel, Kokosblütenzucker und je  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Pfeffer auf einem flachen Teller mischen. Tahini, restlichen Kreuzkümmel, Chiliflocken, etwas Salz, Pfeffer und das Erdmandelmehl gründlich unter den Falafel-Mix mischen. Aus der Masse etwa 22–26 gleich große Kugeln formen.

Falafel in der Sesammischung wälzen, nebeneinander auf dem Blech verteilen. Im heißen Backofen 40-45 Minuten goldbraun backen.

Für das Chutney frische Aprikosen waschen, trocken reiben, entsteinen und würfeln.

Mango und Apfel schälen und den Stein, bzw. Kerngehäuse entfernen. Mango- und Apfelfruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Getrocknete Aprikosen fein würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft auspressen.

Vorbereitete Chutney-Zutaten mit Ahornsirup, je  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Pfeffer und Chiliflocken, sowie 3–4 EL Wasser in einem Topf mischen.

Alles zugedeckt einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Temperatur offen mindestens 20 Minuten sämig einkochen lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Besonders fein und cremig wird der Hummus, wenn die feinen Häutchen von den Kichererbsen abgelöst und nicht mitpüriert werden.

Rote Bete abtropfen lassen und würfeln. Dattel entsteinen und ebenfalls würfeln.

Knoblauch schälen und würfeln. Mit Dattelstückchen, Kichererbsen, Rote Bete, Tahin, Kreuzkümmel, etwas Pfeffer, Chiliflocken, Zitronensaft und etwas Zitronenschale in einen stabilen Mixer geben und alles cremig mixen. Nach Bedarf noch etwas Wasser untermixen, bis ein cremiger Dip entsteht. Den Dip abschmecken.

Falafel, Hummus und Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Nadia Damaso am 02. Juli 2018

## Schmorzwiebeln mit Nuss-Bulgur-Füllung

### Für 4 Personen

8 große rote Zwiebeln	Olivenöl	1 EL Kreuzkümmel (Cumin)
1 EL Fenchelsaat	250 g Bulgur	1,2 l Gemüsebrühe
2 EL Cashewnüsse	2 EL Walnüsse	2 EL Haselnüsse
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	4 getrocknete Aprikosen
50 g Pecorino	2 EL Butter	

Die Zwiebeln schälen und jeweils das obere Drittel abschneiden. Zwiebeln z. B. mit einem Kugelausstecher aushöhlen, dabei 4-5 äußere Randschichten stehen lassen. Zwiebelinneres und abgeschnittene Teile fein hacken.

In zwei Töpfen jeweils etwas Öl erhitzen. Je Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten.

Kreuzkümmel und Fenchelsaat in einen Topf geben und mit anbraten.

Den Bulgur in den anderen Topf geben, unter die Zwiebelstücke mischen. Knapp die Hälfte der Gemüsebrühe angießen, aufkochen und Bulgur bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ausquellen lassen. 5. Zwiebelstückchen und Gewürze mit 2/3 der restlichen Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und für die Sauce offen etwa um die Hälfte einkochen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Einige Nüsse für die Dekoration beiseite legen. Übrige Nüsse grob hacken und zum Bulgur geben.

Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen. Einige Kräuter für die Garnitur zugedeckt beiseite stellen. Übrige Kräuter hacken.

Aprikosen in feine Streifen schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Den Bulgur abschmecken, die gehackten Kräuter und Aprikosenstreifen untermischen. Bulgur-Mix in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Eventuell übrige Füllung später nochmals kurz erwärmen und extra zu den Zwiebeln reichen.

Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform setzen, Rest Brühe angießen. Die Form mit passendem Deckel abdecken. Zwiebeln im heißen Backofen etwa 25 Minuten backen. Den Deckel nach etwa 15 Minuten Garzeit entfernen.

Für die Sauce den Pecorino reiben. Butter und ca. 2 EL Olivenöl unter die eingekochte Gemüsebrühe mixen, bis eine leichte Bindung entsteht. Geriebenen Pecorino unterziehen.

Die weich geschmorten Zwiebeln auf vorgewärmte Teller verteilen, jeweils etwas Sauce überträufeln. Restliche Sauce und ggf. übrige Füllung extra dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 10. Oktober 2018

# Senior pomidor

## Für zwei Personen

### Für die Tomaten:

10 reife, wilde Tomaten       $\frac{1}{2}$  TL Zucker       $\frac{1}{2}$  TL Piment-d'Espelette  
Salz

### Für das Püree:

2 Mirinda-Tomaten      50 g Abschnitte der Tomaten       $\frac{1}{2}$  TL Zucker  
 $\frac{1}{2}$  TL Piment-d'Espelette      3 EL Olivenöl      Salz

### Für die Mayonnaise:

100 ml kaltgepr. Pflanzenöl      1 Ei, Eigelb      1 Zitrone, Saft  
1 TL Dijonsenf       $\frac{1}{4}$  TL Zucker      1 Prise grobes Meersalz

### Für die Garnitur:

3 Zweige Estragon      3 Zweige Melisse

### Für die Tomaten:

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und von Deckel und Boden befreien. Die Abschnitte zu Seite legen. Auf einen Teller Salz, Zucker und Piment d'Espelette verteilen und die Tomaten darauf setzen. Kräftig von oben würzen.

Etwa 20 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

### Für das Püree:

Die Mirinda-Tomaten waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Die Tomaten mit den Abschnitten, Zucker, Piment d'Espelette und Salz in der Moulinette kräftig aufmixen.

Das Tomatenpüree mit Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern. Geben Sie Olivenöl immer erst zum Schluss zu Ihren Gerichten im Küchenmixer, da es sonst schnell dazu neigt, bitter zu werden.

### Für die Mayonnaise:

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ei, Zitronensaft, Senf und Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig verrühren.

Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren dazugeben und die Mayonnaise zu einer homogenen Creme aufschlagen.

### Für die Garnitur:

Estragon und Melisse abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Das Tomatenpüree auf einem tiefen Teller anrichten, einige Tomaten auf dem Püree verteilen und mit einigen Esslöffeln Mayonnaise und Kräutern garniert servieren.

Christian Lohse am 13. Juli 2018

# Spaghetti aglio e olio

## Für zwei Personen

250 g Spaghetti	4 Knoblauchzehen	2 getrocknete Chilischoten
100 ml Olivenöl	100 g Parmesan	3 Macadamianüsse
2 Zweige Basilikum	Salz	Pfeffer

Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser al dente kochen.

Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Chilischoten ebenfalls fein hacken. Olivenöl in Pfanne sanft erhitzen und Knoblauch und Chili langsam und ohne Farbe andünsten. Mit etwas Nudelwasser ablöschen.

Spaghetti zum Knoblauchöl in die Pfanne geben und durchschwenken. Parmesan über Pasta reiben und schmelzen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und Macadamianüsse über das Gericht reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter auf Gericht drapieren.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 21. Dezember 2018

# Spargel mit zweierlei Soßen

## Für 4 Personen

### Für die Vinaigrette mit Ei:

1 Ei	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL weißer Balsamico
3 EL Sonnenblumenöl	1 TL scharfer Senf	3 EL Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

### Für den Spargel:

1,5 kg weißer Spargel	600 g neue Kartoffeln	Salz
1 Prise Zucker	1 TL Butter	

### Für die Hollandaise:

1/2 Bund Estragon	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
120 g Butter	2 Schalotten	200 ml Weißwein
40 ml Weißweinessig	Salz, Pfeffer	6 Eigelb

Für die Vinaigrette das Ei hart kochen und abkühlen lassen.

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und die Stangen noch kurz bis zum Kochen in den Kühlschrank geben.

Gesamte Petersilie, Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Gehackte Petersilie sowohl für die Vinaigrette und die Hollandaise bereit stellen.

Für die Hollandaise Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Kartoffeln waschen, bürsten und zugedeckt in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Schalotten 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.

Das Ei fein hacken. Balsamico, Sonnenblumenöl, Senf, Gemüsebrühe und 1 Prise Salz gut verrühren, das gehackte Ei und 1 Teil Petersilie untermischen. Mit Pfeffer die Vinaigrette abschmecken. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und Butter aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen.

Für die Sauce Hollandaise die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, mit der Reduktion vermischen und über einem Wasserbad schaumig aufschlagen, langsam die flüssige Butter unterschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Kräuter untermischen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten und etwas ausdampfen lassen.

Den Spargel auf Tellern anrichten. Die Kräuterhollandaise darauf verteilen und die neuen Kartoffeln dazu servieren.

Otto Koch am 26. April 2018



Tarte vor dem Servieren kurz ruhen lassen. In Portionsstücke schneiden und mit dem Spargel-salat anrichten. Die Soße dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. Mai 2018

# Spinat-Kuchen mit Karotten-Curry-Salat

## Für 1 Kuchenform (28 cm):

### Für den Teig:

150 g Weizenvollkornmehl	150 g Magerquark	100 g Butter
1 Prise Salz	Butter	

### Für die Füllung:

500 g Blattspinat	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Muskat	30 g Butter
30 g Mehl	200 g Schmand	4 Eier

### Für den Salat:

50 g Sonnenblumenkerne	4 Karotten	10 ml Apfelessig
10 ml Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer
2 TL Curry	1 Prise Zucker	1/2 Bund glatte Petersilie

Für den Teig das Vollkornmehl mit Quark, Butter und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Diesen anschließend abgedeckt im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf Salzwasser aufkochen und den Spinat darin kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein schneiden und Knoblauch andrücken.

Blanchierten Spinat grob hacken, mit Zwiebel und Knoblauch vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen und verrühren, warten bis reichlich Bläschen entstehen, dann den Schmand zugeben und rasch mit einem Schneebesen verrühren, bis eine dickliche Masse entsteht.

Dann den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die Eier unterrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2/3 der Schmandmasse unter den gewürzten Spinat heben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Springform (28 cm Durchmesser) ausfetten.

Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen.

Die Spinatmasse auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Die restliche Schmandmasse über dem Spinat verteilen.

Im vorgeheizten Ofen den Kuchen ca. 35 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Karotten schälen und grob raspeln.

Essig mit Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Curry und einer Prise Zucker vermengen, zu den Karotten geben und gut vermischen.

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

Kurz vor dem Servieren die Petersilie und die gerösteten Sonnenblumenkerne unter den Salat mischen.

Den gebackenen Spinatkuchen kurz in der Form stocken lassen, dann aus der Form lösen und anrichten. Mit dem Karottensalat servieren.

Rainer Klutsch am 02. März 2018

# Spinat-Ricotta-Tortellini mit Tomaten-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Tortellini:

250 g Hartweizenmehl	150 g Weizenmehl, 405	Salz
2 Eier	4-5 Eigelb	100 g Blattspinat
1 Schalotte	1 EL Olivenöl	Pfeffer
50 g Parmesan	200 g Ricotta	

### Für die Tomatensauce:

30 g getrocknete Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
600 g reife Tomaten	3 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker
2 EL Pinienkerne	2 Zweige Basilikum	Salz, Pfeffer

Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, 2 Eiern und 3–4 Eigelben einen glatten Nudelteig kneten, evtl. noch 2-3 EL Wasser zugeben, falls der Teig zu trocken ist. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Sugo die getrockneten Tomaten ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln.

Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen und fein hacken.

In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben und ca. 20 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für die Füllung Spinat waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat aus der Pfanne nehmen und ausdrücken.

Parmesan fein reiben.

Spinat zum Ricotta geben und vermengen. Übriges Eigelb und Parmesan unterrühren und abschmecken.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in acht Zentimeter lange Quadrate schneiden.

Auf jedes Teigquadrat 1 TL Füllung geben. Das Teigstück diagonal übereinander schlagen, so dass ein Dreieck entsteht. Die Teigränder gut zusammendrücken. Das Dreieck auf den Zeigefinger legen, so dass die Spitze Richtung Handwurzelknochen zeigt. Die beiden Enden um den Zeigefinger wickeln und übereinander schlagen, so dass eine Art Bischofsmütze entsteht. Die Spitze nach außen in Richtung Fingerspitze biegen. Der Daumen drückt dabei gleichzeitig noch beide Enden zusammen.

Die Tortellini in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen.

Für den Sugo Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne unter die Tomatensauce mischen, Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum untermischen.

Tortellini mit dem Sugo anrichten und servieren.

Sören Anders am 13. April 2018

# Spitzkohl-Salat mit gebratenem Käsebrot

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

1 kleiner Spitzkohl	3 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone	2 TL eingelegte Kapern	1/2 TL Korianderkörner
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

### Für das Käsebrot:

1 EL Butterschmalz	4 Scheiben Roggenmischbrot	1 Knoblauchzehe
8 dünne Scheiben Bergkäse	Pfeffer	

Vom Kohl die äußeren eventuell welken Blätter entfernen. Den Kohlkopf halbieren, dann den Strunk ausschneiden. Kohl auf einer stabilen Küchenreibe in feinste Streifen schneiden bzw. hobeln.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Kohlstreifen darin kurz und kräftig anrösten. Dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

Die Kapern abtropfen lassen und fein hacken.

Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Kapern, Zitronenschale und Schnittlauch zu den Kohlstreifen, geben und alles gut vermischen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker und Koriander abschmecken.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben darin von beiden Seiten rösten. Außen sollten sie knusprig, innen warm sein.

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

Von der Knoblauchzehe eine Spitze abschneiden. Brotscheiben mit der Schnittstelle der Knoblauchzehen abreiben.

Die Käsescheiben entrinden. Brote mit dem Käse belegen. Kurz im heißen Backofen schmelzen lassen.

Käsebrote auf Teller verteilen, etwas Pfeffer frisch darüber mahlen. Den Salat dazu anrichten.

Vincent Klink am 23. August 2018

# Tarte mit karamellisierten Zwiebeln

**Für eine Tarteform von 12 x 36 cm:**

**Für den Teig:**

250 g Dinkelmehl, 630  
1 Eigelb

5 g Meersalz

125 g kalte Butter

**Für den Belag:**

6 mittelgroße Zwiebeln  
2 EL Rohrohrzucker  
5 EL Rotwein

5 g frischer Ingwer  
Meersalz

2 EL Olivenöl  
Pfeffer

**Für den Guss:**

100 ml Milch  
1 Eigelb

100 g Crème-fraîche  
1 Prise Muskat

1 Ei  
Pfeffer

**Zum Beträufeln:**

150 ml dunkler Balsamico  
1 Zweig Rosmarin

1 EL Honig

2 Gewürznelken

**Zum Dekorieren:**

150 g Ziegenfrischkäse

6 Zweige Thymian

Butter, Dinkelmehl

1. Die Form mit Butter einfetten.

Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die Butter in Würfel schneiden und mit dem Mehl vermengen, bis Streusel entstehen. Das Eigelb und 1 EL sehr kaltes Wasser dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in der Größe der Form 3 mm dick ausrollen und die Tarteform damit auskleiden. Die Oberfläche des Teigs mit einer Gabel ein paar Mal einsteichen. Die Form mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten kühl stellen.

In der Zwischenzeit für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Ingwer darin bei milder Hitze ca. 10 Minuten dünsten.

Dann den Zucker über die Zwiebeln streuen und karamellisieren lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln mit dem Rotwein ablöschen und so lange köcheln lassen, bis der Rotwein fast vollständig eingekocht ist. Die Zwiebeln beiseite stellen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Guss Milch, Crème fraîche, Ei und Eigelb miteinander verquirlen. Mit Muskat und Pfeffer würzen

Von der Tarteform die Folie entfernen und den Teigboden im Backofen 15 Minuten vorbacken. Dann die Zwiebeln auf dem Teigboden verteilen, den Guss gleichmäßig darüber gießen und die Tarte 30 Minuten backen.

In einem kleinen Topf Balsamico, Honig, Gewürznelken und Rosmarin 2-3 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen.

Vor dem Servieren die noch warme Tarte mit Ziegenkäsewürfelchen und Thymian dekorieren und dem eingekochten Balsamico beträufeln.

Theresa Baumgärtner am 05. Februar 2018

# Terrine mit Maronen und Pilzen

## Für 4 Personen

20 frische Maronen	200 g Champignons	200 g Kräuterseitlinge
Butterschmalz	Salz	frischer Majoran
3 Schalotten	2 EL getr. Bockshornkleeblätter	500 g gegarte Maronen
50 ml Sahne	5 Eier	Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	100 g Crème fraîche
100 g Frischkäse		

Frische Maronen in leicht gesalzenem Wasser etwa 15–20 Minuten kochen und vorgaren.

Die Maronen abgießen, kurz abkühlen lassen, aus den Schalen lösen, Häutchen abziehen, dann in grobe Stücke schneiden. Diese für die Füllung und Garnitur beiseite stellen.

Pilze putzen, in Stücke schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Wenden braten, mit Salz würzen. Auf Küchenpapier entfetten.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin anbraten. Bockshornkleeblätter zugeben, kurz mitbraten.

Gegart gekaufte Maronen zu den Schalotten geben. Sahne zugeben und aufkochen lassen. Dann Bockshornkleeblätter entfernen und Maronen mit Sahne und Schalotten in einem stabilen Mixer glatt pürieren.

Maronenpüree und Eier in eine Rührschüssel geben und alles glatt verrühren. Mit Salz abschmecken.

Einige gebratenen Pilze für die Garnitur beiseite legen.

Restliche gebratene Pilze, ein Teil der groben gegarten Maronenstücke und Majoranblättchen zur Maronenmasse geben, alles gründlich mischen und abschmecken.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hitzebeständige Frischhaltefolie mit Butter bestreichen. Eine Terrinenform (ca. 1,5 l Inhalt) damit auslegen.

Die Maronenmasse einfüllen, und mit der Folie abdecken.

Die Form auf das tiefe Backblech des Backofens (Fettpfanne) stellen, in den Backofen schieben. Kochendes Wasser angießen.

Die Terrine im heißen Backofen etwa 1 Stunde garen.

Terrine aus dem Backofen nehmen, die Form auf ein Kuchengitter stellen, gut auskühlen lassen.

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

Petersilie, Crème fraîche und Frischkäse zu einer glatten Masse mixen. Mit Salz abschmecken.

Terrine aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.

Jeweils etwas Petersiliencreme auf Tellern verteilen. Terrinenscheiben darauf anrichten. Mit Schnittlauch, restlichen Maronenstücken und gebratenen Pilzen garnieren. Nach Belieben dazu einen Feldsalat mit Vinaigrette anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 19. Dezember 2018

# Tofu auf Toast mit Gemüse und Erdnuss-Zitronengras-Soße

**Für 4 Personen**

**Für das Gemüse:**

1 Karotte	100 g Rettich	1/2 Salatgurke
1/2 Radicchio	400 ml Wasser	2 EL Reissessig
2 TL Kokosblütenzucker	1/2 TL Himalajasalz	1 Bundfrischer Koriander
6 Eiswürfel		

**Für die Sauce:**

1 Stängel Zitronengras	5 Kaffirlimettenblätter	4 EL Kokosmilch
1 EL Ahornsirup	2 TL Chili-Sauce	1 TL Tamarindenpaste
2 EL Erdnussmuss, geröstet	2 TL Limettensaft	1/2 TL Pfeffer
1 Prise Zimt		

**Zusätzlich:**

400 g Tofu	8 Vollkorntoastscheiben	30 g Kopfsalatblätter
Limettensaft	100 g geröstete Erdnüsse	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Karotte und Rettich schälen, die Enden abschneiden, mit einem Sparschäler feine Scheiben schneiden. Die Gurke vierteln, das Innere mit den Kernen etwas abschneiden, die Gurkenstücke in ganz feine Scheiben schneiden.

Radicchio oder Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Das Wasser mit Essig, Kokosblütenzucker und Salz in einer Schüssel gut vermischen, das Gemüse und den frischen Koriander zusammen mit den Eiswürfeln darin mindestens 20 Minuten einlegen.

Für die Sauce vom Zitronengras die Enden abschneiden. Zitronengras fein schneiden. Kaffirlimettenblätter abbrausen, den Stiel entfernen und fein schneiden. Dann Zitronengras, Limettenblätter, Kokosmilch, Ahornsirup, Chili-Sauce, Tamarindenpaste, Erdnussmuss, Limettensaft, Pfeffer und Zimt in einen Mixer geben und glatt mixen.

Den Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden und gut mit der Sauce bestreichen. Dann auf das vorbereitete Blech legen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Dann die Tofuscheiben wenden und die Toastscheiben mit auf das Blech legen und weitere 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Toastscheiben zwischendurch wenden. Das Blech aus dem Ofen nehmen und alles etwas auskühlen lassen.

Das Gemüse in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Alle Toastscheiben mit der restlichen Sauce bestreichen, jeweils 1-2 Salatblätter darauf geben, die Hälfte der Brotscheiben mit gebackenem Tofu belegen, 1 Handvoll eingelegtes Gemüse darauf verteilen und mit Limettensaft beträufeln und einige gehackte Erdnüsse darüber streuen. Mit den restlichen Brotscheiben bedecken.

Die Toasts servieren. Man isst sie am besten aus der Hand.

Nadia Damaso am 17. September 2018

## Variationen vom Blumenkohl mit Tofu

**Für 4 Personen**

**Gebratener Blumenkohl:**

1 Blumenkohlkopf            80 g Butterschmalz        Salz

**Blumenkohl-Tofu-Creme:**

300 g Blumenkohl            Salz                            100 g Tofu

Pfeffer                        Muskatnuss

**Brösel:**

1 Ei                              3 Zweige Estragon        1/2 Bund Schnittlauch

3 EL Butter                    2 EL Semmelbrösel        Salz, Pfeffer, Muskat

**Blumenkohl-Couscous:**

100 g Blumenkohlröschen    Salz                            Pfeffer

Zucker                        2 EL Rapsöl                1 EL weißer Balsamico

**Muskatblütenschaum:**

200 ml Gemüsebrühe        50 g gesalzene Butter    Salz

Muskatblüte, gemahlen

Blumenkohlkopf putzen. Vom Blumenkohlkopf pro Portion jeweils 3 ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Abschnitte und Reste vom Blumenkohl können für die Creme weiter verwendet werden.

Für die Creme Blumenkohl in grobe Stücke schneiden und diese in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt weich garen.

Den gegarten Blumenkohl abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen. Blumenkohl gut abtropfen lassen.

Tofu in grobe Stücke schneiden und mit den gegarten Blumenkohlstücken in einem Standmixer sehr fein pürieren. Die Masse sollte cremig werden, evtl. noch etwas vom Kochwasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Brösel das Ei hart kochen.

In der Zwischenzeit Estragon und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und Schnittlauch fein schneiden. Estragonblättchen abzupfen und ebenfalls fein schneiden.

Die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Die Semmelbrösel zugeben und goldbraun in der Butter bräunen.

Für den gebratenen Blumenkohl in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin goldbraun anbraten, herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für den Blumenkohl Couscous die Blumenkohlröschen mit einem Sparschäler in eine Schüssel „abhobeln“. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Rapsöl und Balsamico zugeben und gut vermischen.

Für die Schaumsauce die Gemüsebrühe aufkochen, den Topf vom Herd ziehen und die gesalzene Butter mit einem Schneebesen oder Mixer gut unterrühren (montieren). Mit Muskatblüte und Salz abschmecken.

Für die Brösel das hart gekochte Ei abschrecken, schälen und grob hacken. Die Butterbrösel mit dem gehackten Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Schnittlauch und Estragon untermischen.

Zum Anrichten etwas Blumenkohlcreme auf die vorgewärmten Teller aufstreichen. Jeweils 3 Scheiben vom gebratenen Blumenkohl aufsetzen. Den Blumenkohl-Couscous und die Brösel darauf anrichten. Die Sauce erwärmen, mit einem Stabmixer aufschäumen und darüber träufeln. Die Sauce kann man anstatt mit Gemüsebrühe auch mit Tomatenwasser ansetzen. Dies sollte man am Vortag vorbereiten. Dafür ca. 1 kg große Strauchtomaten in der Grillpfanne sehr dunkel

anrösten, dann die gerösteten Tomaten in einem Standmixer kurz anmixen, in ein Passiertuch geben und über Nacht abtropfen lassen und das Tomatenwasser auffangen.

Michael Kempf am 13. März 2018

## Variationen vom Kohlrabi mit Pfannen-Brot

### Für 4 Personen

#### Für den Teig:

200 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (ca. 21 g)	Zucker
300 g Mehl	1 Msp. Backpulver	1 EL Fenchelsamen, gemahlen
Salz	1 EL Joghurt	

#### Für die Kräutercreme:

1 Bund Schnittlauch	1 Bund Estragon	1 Bund Petersilie
200 g Frischkäse	200 g Crème-fraîche	Salz

#### Für das marinierte Gemüse:

2 Bund Radieschen mit Grün	3 junge Kohlrabi Grün	75 ml Sonnenblumenöl
Salz	100 g Sonnenblumenkerne	einige Chiliflocken
natives Olivenöl	Honig	Meersalz in Flocken
Butterschmalz	1 Bund Brunnenkresse	

Milch erwärmen. Hefe und 1 Prise Zucker darin auflösen. Mehl, Backpulver, Fenchelsamen und ca. 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen.

Angerührte Hefe und Joghurt zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen.

Übrige Kräuter und Hälfte Frischkäse pürieren. Restlichen Frischkäse und Crème fraîche untermischen. Creme mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel geben.

Das zarte Grün von Radieschen und Kohlrabi abzupfen, vorsichtig kalt waschen und trocken schleudern. Etwas davon für die Dekoration beiseitelegen.

Übrige Blätter, Sonnenblumenöl und etwas Salz zu einem „Pesto“ pürieren.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Salz, Chili und Honig abschmecken. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und nach Belieben in Form schneiden. Hälfte Kohlrabi in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Vorbereitetes Gemüse getrennt mit jeweils etwas Meersalz und Olivenöl marinieren.

Den Teig portionsweise auf wenig Mehl etwa 1 cm dick in Pfannengröße ausrollen.

Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Fladen darin bei mittlerer Hitze nacheinander von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Brunnenkresse verlesen, die groben Stiele abschneiden. Kresse kalt waschen und gut abtropfen lassen.

Kräutercreme auf die Brote spritzen. Mariniertes Gemüse, übrige Kräuter und Brunnenkresse darauf anrichten. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. Mai 2018

## Variationen vom Pfirsich herzhaft und süß

### Für 4 Personen

#### Für die Pfirsich-Tarte:

150 g Mehl	1 Prise Salz	115 g Butter
4 Pfirsiche	100 g Zucker	50 g Butter
1 Stiel Thymian		

#### Honig-Vinaigrette:

1 reifer Pfirsich	1 EL Apfelessig	1 EL gereifter Balsamico
1 EL Olivenöl	1 EL Sonnenblumenöl	2 EL Wasser
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

#### Für den Spinat-Pfirsich-Salat:

4 reife Pfirsiche	150 g	1 rote Zwiebel
80 g Feta	50 g	

Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.

Kalte Butter in Stückchen und 1 EL kaltes Wasser zugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Den Teig mindestens 2 Stunden, besser über Nacht kalt stellen.

Für den Belag Pfirsiche waschen, abtrocknen. Die Früchte halbieren und die Steine entfernen.

100 g Zucker in einer Pfanne zu einem goldgelben Karamell schmelzen.

Butter zufügen, unter Rühren schmelzen lassen und den Karamell lösen.

Pfirsichhälften und Thymian zugeben und alles ca. 10 Minuten schmoren.

Den Backofen auf 180-200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pfirsich-Hälften mit der runden Seite nach unten in eine auslaufsichere Tarte-Form (ca. 24–26 cm) geben.

Mürbeteig mit wenig Mehl ausrollen. Die Früchte damit belegen, am Rand den Teig etwas in die Form drücken.

Tarte im heißen Ofen etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Die Tarte noch möglichst heiß auf einen Teller stürzen, damit der Karamell noch flüssig ist und nicht an der Form fest klebt. Noch ofenwarm oder ausgekühlt in Stücke schneiden und nach Belieben z. B. mit Vanilleeis anrichten.

Für die Vinaigrette Pfirsich mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Pfirsich halbieren und den Stein entfernen.

Pfirsich fein würfeln. Mit Essig, Ölen, eventuell 2 EL Wasser, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mixen, abschmecken.

Für den Salat übrige Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen. Pfirsiche in mundgerechte Stücke oder Spalten schneiden.

Spinatsalat verlesen, gründlich abspülen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Spinatsalat, Zwiebelringe und Pfirsiche auf Teller verteilen, das Dressing überträufeln. Käse und Nüsse darauf verteilen und anrichten.

Martina Kömpel am 04. Juli 2018

# Vegetarische Kohlrouladen

## Für 4 Personen

### Für die Kohlrouladen:

1 kleiner Spitzkohl	1 rote Zwiebel	5 g Salzzitrone
1/2 TL Fenchelsamen	1/2 Bund Koriander	3 Stiele frische Minze
4 EL Butterschmalz	Salz	Kurkuma
2 EL Pinienkerne	50 g Couscous	100 ml Gemüsebrühe
1 EL Rosinen		

### Für den Spinat-Couscous:

300 g frischer Blattspinat	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1 Prise Kreuzkümmel	400 ml Gemüsebrühe	100 g Couscous
200 g Sahne	Salz	

1. Einen großen Topf mit Wasser füllen und aufkochen.

Vom Kohl den Strunk heraus schneiden, den Spitzkohl kurz ins kochende Wasser geben, herausnehmen und 8 schöne Blätter ablösen. Evtl. zwischendurch den Kohl nochmal in den Topf geben, dann lassen sich die Blätter leichter ablösen.

Den restlichen Kohl fein schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Salzzitrone in kleine Stücke schneiden. Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen.

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

In einer tiefen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Kohlstreifen mit der Zwiebel anbraten.

Salzzitrone zugeben, mit Salz, Kurkuma und Fenchel würzen.

Pinienkerne hacken.

Couscous zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Rosinen, die Hälfte der Pinienkerne zugeben, Koriander und Minze ebenfalls. Dann die Masse abschmecken.

Die Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und etwas geschmorten Kohl drauf geben und zu kleinen Rouladen rollen, evtl. die Kohlblätter halbieren, falls die zu groß sind.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel für den Spinat schälen, fein schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Kreuzkümmel zugeben und Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen, abschmecken und dann den Couscous zugeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Den Spinat grob hacken, mit der Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann unter den unter den Couscous rühren, erwärmen und mit Salz abschmecken

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum anbraten.

Restliche Pinienkerne über die Kohlrouladen streuen. Kohlrouladen mit dem Spinatcouscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 14. Februar 2018

# Walnuss-Ravioli mit Granatapfel-Soße

## Für 4 Personen

200 g Weizenmehl (Type 405)    200 g Hartweizengrieß     $\frac{1}{4}$  TL Salz  
1 Ei    1 Eigelb

## Für die Füllung:

200 g Walnüsse    2 weiße Zwiebeln    Butterschmalz  
Salz    Kreuzkümmel    1 EL Frischkäse  
Kurkuma    200 ml persische Granatapfelmelasse    375 ml Gemüsebrühe

## außerdem:

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

Mehle und Salz in eine Rührschüssel mischen. Ei, Eigelb und soviel Wasser (ca. 75 ml) unterkneten, dass ein geschmeidiger, fester Nudelteig entsteht. Den Nudelteig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Die Walnüsse fein hacken.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Nüsse zugeben und mitbraten. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen, kurz abkühlen lassen. Dann den Frischkäse unter die Masse rühren.

Übrige Zwiebeln ebenfalls in etwas Butterschmalz anbraten. Kurkuma zugeben und mit der Granatapfelmelasse und Gemüsebrühe aufgießen und kräftig einkochen lassen.

Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. 6. Auf der Hälfte der Bahnen jeweils mit etwas Abstand zueinander die Füllung in kleinen Häufchen verteilen. Zwischenräume mit Eiweiß dünn bestreichen.

Mit jeweils einer weiteren Teigbahn bedecken. Zwischenräume andrücken, dabei mit eingeschlossene Luft mit ausdrücken.

Teigbahnen in Ravioli schneiden.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Ravioli darin portionsweise gar ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.

Den Granatapfel aufbrechen, die Kerne auslösen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken. Jeweils etwas Sauce auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Ravioli darauf anrichten. Mit Granatapfelkernen und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. November 2018

# Warme Pilz-Torte

## **Für 4 Personen**

### **Für die Füllung:**

50 g getr. Steinpilze	400 g Champignons	½ Bund glatte Petersilie
2 Schalotten	2 EL Butter	Salz
Pfeffer		

### **Für die Crêpes:**

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

### **Für die Soße:**

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

Für die Füllung die Morcheln in warmem Wasser einweichen.

Champignons putzen.

Die Morcheln abtropfen lassen.

Gesamte Pilze durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Pilze und auf einem Backblech ausbreiten. Etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Für die Crêpes die Butter zerlassen.

Flüssige Butter, Mehl, Eier, 125 ml 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 etwa 8 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, die Schalotten darin andünsten.

Pilze zugeben und unter ständigem Rühren garen. Den sich bildenden Fond dabei 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.

Butter nach und nach unter den Fond schlagen. Mit einem Spritzer Madeira abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2). Die Torte in Stücke schneiden und im Ofen kurz erwärmen.

Pilztorte und Soße anrichten. Nach Belieben mit Champignons garniert servieren.

Otto Koch am 12. Januar 2018

# Zitronengras-Curry, Kokos-Tofu, schwarzer Reis, Brokkoli

## Für 4 Personen

250 g schwarzer Reis	Himalajasalz	500 g Tofu, natur
3 TL Sesamöl	3 TL Honig	3 TL Tamari
2 EL Kokosflocken	4 Stiele Zitronengras	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
2 Schalotten	8 TL Kokosöl	2 TL gelbe Currypaste
600 ml Kokosmilch (Dose)	3 TL Tamarindenpaste	4 TL Kokosblütenzucker
2 Knoblauchzehen	400 g Wasserspinat	Pfeffer
500 g Brokkoli	1 Bund Thai-Basilikum	2 EL Zitronensaft

Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Tofu abtropfen lassen, in etwa 1 ½ cm große Würfel schneiden.

Für die Marinade Sesamöl, Honig, Tamari und Kokosflocken in einer Schale verrühren. Den Tofu untermischen und ca. 10 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit Zitronengras putzen, abspülen, in Stücke schneiden und etwas weich klopfen. Ingwer schälen und in etwa ½ cm feine Scheibchen schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln, bzw. in Spalten schneiden.

In einem Topf 2 TL Kokosöl erhitzen. Zitronengras, Ingwer, Schalotten und Currypaste darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Minuten anbraten. Mit 400 ml Kokosmilch ablöschen. Tamarindenpaste und Kokosblütenzucker einrühren. Einmal aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Für den Wasserspinat Knoblauch schälen und fein würfeln. Wasserspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne 4 TL Öl erhitzen, den Knoblauch darin andünsten. Wasserspinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Wenden mit noch leichtem Biss dünsten, evtl. noch etwas Wasser angießen.

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und abspülen. Brokkoli abtropfen lassen. Thai-Basilikum abspülen, trocken schütteln.

Brokkoli, Hälfte Basilikum und übrige Kokosmilch unter den Curryfond rühren. Mit Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz würzen. Brokkoli mit leichtem Biss garen.

Für den Tofu eine beschichtete Pfanne erhitzen. Rest Öl darin aufheizen. Den Tofu darin unter vorsichtigem Wenden goldbraun anbraten.

Reis abgießen.

Das Curry in vier vorgewärmten Schalen verteilen. Reis, Tofuwürfel und Wasserspinat dazu geben. Nach Belieben mit frischen Kräutern (Thai-Basilikum oder Koriander) garniert anrichten.

Nadia Damaso am 28. November 2018

## Zucchini-Röllchen, Auberginen-Püree, gebratenen Tomaten

### Für 4 Personen

1 kg grobes Meersalz	6 kleine Auberginen	Salz
Kreuzkümmel (Cumin)	Olivenöl	Zitronensaft
2 Zwiebeln	gemahlener Kurkuma	1 Fleischtomate
Zucker	100 g schnittf. Schafskäse	4 Zucchini
2 EL Thymianblättchen	2 Knoblauchzehen	Pfeffer
12 rote Kirschtomaten	8 gelbe Kirschtomaten	50 g Kartoffelstärke
5 Zucchini Blüten		

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einer Schicht groben Meersalz bestreuen.

Die Auberginen waschen, trocken reiben und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenhälften darin auf den Schnittflächen anbraten. Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf das Salz setzen und im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten und mit Kurkuma würzen.

Die Fleischtomate in kochendes Wasser tauchen, kurz kalt abschrecken und die Schale abziehen. Das Fruchtfleisch entkernen, in feine Würfelchen schneiden und mit Salz und Zucker würzen.

Schafskäse abtropfen lassen und ebenfalls in feine Würfelchen schneiden.

Die Zucchini putzen, waschen, trockenreiben und längs in Scheiben schneiden.

Zucchini Scheiben mit Salz, Zitrone, Olivenöl würzen, mit Hälfte Thymianblättchen bestreuen.

Zucchini kurz ziehen lassen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch aus den Schalen kratzen. Ofentemperatur auf 220 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Knoblauch schälen. Eine Zehe zum Auberginenfleisch pressen.

Zwiebelwürfel zugeben und alles fein hacken. Dabei nach und nach etwas Olivenöl überträufeln, sodass ein sämiges Püree entsteht.

Tomate und Käse unter das Auberginenpüree mischen. Mit Pfeffer abschmecken.

Zucchini Scheiben trocken tupfen, mit jeweils mit etwas Auberginenpüree belegen und aufrollen.

Die Kirschtomaten vorsichtig waschen, sodass sie an den Stielen hängen bleiben. Sacht trocken reiben. Übrigen Knoblauch in Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten, Knoblauch und Rest Thymian darin kurz kräftig anbraten.

Sobald die Tomaten aufzuplatzen beginnen, mit Salz und Zucker würzen. In eine Auflaufform geben und im heißen Backofen bei 220 Grad noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Kartoffelstärke und so viel Wasser verrühren, dass ein sämiger Ausbackteig entsteht. Mit Salz würzen. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen.

Die Blütenblätter der Zucchini Blüten vorsichtig abzupfen, durch den Teig ziehen und kurz abtropfen lassen. Zucchini Blütenblätter im heißen Öl kurz schwimmend ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucchini Röllchen, übriges Auberginenpüree, Tomaten und Zucchini Blütenblätter auf Tellern anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot reichen.

Jacqueline Amirfallah am 11. Juli 2018

# Zwiebel-Tarte mit Portwein-Feigen, Blauschimmelkäse

## Für 6 Personen

<b>Für die Portweinfeigen:</b>	400 ml roter Portwein	200 ml Rotwein
6 tasmanische Pfeffer-Beeren	3 reife Feigen	
<b>Für die Tarte:</b>	250 g Mehl	5 g Salz
125 g Butter	1 Eier	1 kg weiße Zwiebeln
2 EL Rapsöl	4 Eigelbe	200 g Schmand
4 Zweige Majoran	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	150 g Blauschimmelkäse	2 EL Walnüsse
2 EL Zucker	grobes Meersalz	
<b>Außerdem:</b>	Backpapier	Hülsenfrüchte

Braucht Zeit. Portweinfeigen müssen über Nacht marinieren. Portwein und Rotwein in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Den Pfeffer sehr fein mörsern und zugeben.

Feigen waschen, trocken reiben und wenn die Schale sehr hart ist, diese schälen. Die Feigen in schöne Spalten schneiden und flach in eine Plastikbox legen. Die Reduktion gleichmäßig darauf verteilen. Mit einem Deckel verschließen und die Feigen über Nacht durchziehen lassen.

Für den Tarteteig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die kalte Butter in kleine Stücke würfeln und dazugeben. Die Butterstücke zwischen den Händen mit dem Mehl verreiben. Wenn keine Butterklümpchen mehr vorhanden sind, Eier dazugeben und unterkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche verkneten. Mit kalten Händen arbeiten. Ist der Teig noch krümelig, etwas kaltes Wasser esslöffelweise unter den Teig kneten, so wird er geschmeidig. Den fertigen Teig zu einer flachen runden Scheibe formen und in Klarsichtfolie gewickelt 30 Minuten kaltstellen.

Eine Tarte- oder Quicheform ( ca. 26 cm Durchmesser) ausfetten und mit Mehl austreuen. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die obere Schicht Folie vom Teig entfernen und die Teigplatte mit Hilfe der übrigen Folie in die Tarteform legen und gut in die Form drücken. Den Teig am Rand abschneiden.

Backpapier in der Größe der Form rund ausschneiden, auf den Teig legen und die Hülsenfrüchte einfüllen. Die Tarte bei 160°C Umluft ca. 8 Minuten vorbacken (blind backen). Anschließend das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Diese ohne Farbe mit dem Rapsöl anbraten, solange bis keine Feuchtigkeit mehr vorhanden ist. Etwas abkühlen lassen.

Die Eigelbe mit dem Schmand verrühren und unter die nicht mehr heißen Zwiebeln rühren.

Den Majoran abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Majoran unter die Zwiebelmasse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Hälfte des Käses zerbröseln und unterheben. Die Masse anschließend auf dem vorgebackenen Teig flach verteilen. Den restlichen Käse obenauf verteilen und die Tarte bei 160°C Umluft ca. 18-20 Minuten fertig backen. Auf einem Gitter kurz abkühlen lassen, dann kann man die Zwiebeltarte besser schneiden.

Die Walnüsse grob hacken. Den Zucker mit 2 EL Wasser in einer Pfanne bräunen. Nüsse und etwas Meersalz zugeben und darin karamellisieren lassen. Auf einem Backpapier erkalten lassen.

Die Tarte in schöne Stücke schneiden und diese auf Tellern anrichten. Die Feigen abtropfen lassen und auf und neben die Tarte geben. Die karamellisierten Walnüsse darauf anrichten. Zum Schluss etwas Portweinreduktion neben die Tarte tröpfeln.

Michael Kempf am 25. September 2018

# Index

- Artischocke, 16, 57  
Aubergine, 18, 86  
Auflauf, 50  
Avocado, 38, 47
- Birne, 33, 35, 59  
Blätterteig, 2  
Blumenkohl, 38, 47, 78  
Bohnen, 3, 62  
Brokkoli, 20, 36, 38, 85
- Chicoree, 61  
Couscous, 15, 52, 59, 82  
Crepes, 44  
Curry, 14, 21, 45, 57, 59, 72, 85
- Eier, 19, 22, 24, 26–28, 30, 34, 37–41, 43, 44,  
48, 50, 51, 54, 56, 58, 59, 70, 72, 73,  
76, 84, 87  
Erbsen, 6, 61
- Falafel, 7, 65  
Friskkäse, 9, 10, 13, 15, 51, 54, 75, 76, 80,  
83
- Gnocchi, 25, 29, 60  
Gorgonzola, 9  
Gurke, 4, 11, 14, 22, 49, 52, 77
- Kürbis, 1, 23, 29  
Knödel, 61  
Kohlrabi, 80  
Kraut, 21, 38, 41  
Kuchen, 37, 38, 40, 72
- Lasagne, 18  
Lauch, 43  
Linsen, 44, 45
- Möhren, 6, 12, 16, 19, 21, 32–34, 36, 44, 50,  
56, 72, 77  
Mangold, 48  
Maronen, 76  
Mozzarella, 5, 10, 18
- Nudeln, 9, 10, 18, 27, 28, 39, 48, 50, 55, 56,  
63, 68, 73, 83
- Paprika, 18, 36, 52  
Pastinaken, 33, 50  
Pfannkuchen, 37, 40  
Pilze, 1, 16, 31, 36, 48, 55, 58, 59, 63, 76, 84  
Pizza, 5, 8  
Polenta, 61  
Porree, 32, 43
- Quark, 72
- Rösti, 49  
Radicchio, 47, 77  
Radieschen, 80  
Ragout, 62  
Ravioli, 9, 10, 63, 83  
Reis, 20, 45, 53, 85  
Rettich, 12, 16, 49, 77  
Rosenkohl, 38  
Rote-Bete, 33, 57, 65
- Schafskäse, 4, 86  
Schoten, 11, 36, 52, 53, 68  
Schwarzwurzeln, 38  
Sellerie, 16, 32, 47, 50  
sonstige, 42, 66, 67, 81  
Spätzle, 27, 28, 39  
Spaghetti, 68  
Spargel, 24, 69, 70  
Spinat, 25, 44, 72, 73, 82, 85  
Spitzkohl, 74, 82  
Steckrübe, 60  
Strudel, 13
- Tagliatelle, 56  
Tatar, 49  
Teig-Taschen, 9, 10, 63, 73, 83  
Trüffel, 22
- Vegan, 36, 38, 47, 62, 65
- Weißkohl, 38, 41

Ziegenkäse, 51

Zucchini, 5, 16, 18, 19, 56, 86