

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Vegetarisch

2022

200 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2023.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Überbackene Pfannkuchen mit Spinat und Käse | 1 |
| Überbackene Rigatoni | 2 |
| Überbackener Mangold mit Chili-Ei | 3 |
| Antipasti Lasagne | 4 |
| Asia-Auflauf | 5 |
| Asia-Nudel-Pfanne | 6 |
| Asia-Suppe mit Pak Choi und Shiitake | 7 |
| Auberginen-Röllchen mit Ratatouille | 8 |
| Austernpilz-Gyros mit Ziegenkäse-Espuma, Kimchi, Pilaw | 9 |
| Avocado auf Joghurt, Pfifferlingen, Apfel, Radieschen | 10 |
| Bärlauch-Gnocchi | 11 |
| Balsamico-Linsen mit gebackenem Mozzarella | 12 |
| Bandnudeln mit Teriyaki-Trüffel-Soße | 13 |
| Blumenkohl im Ganzen aus dem Ofen | 13 |
| Blumenkohl-Suppe, Blumenkohl-Crumble, Blumenkohl-Tempura | 14 |
| Brennnessel-Creme mit pochiertem Ei | 15 |
| Broccoli-Möhren-Auflauf | 16 |
| Brokkoli-Frikadellen mit warmem Endivien-Salat | 17 |
| Brokkoli-Pilz-Pfanne mit Zitronen-Soja-Butter | 18 |
| Brotsalat mit Gemüse und Burrata | 18 |
| Buchweizen-Pickert mit Apfel-Rübenkräutchen | 19 |
| Buntes Gemüse-Curry mit Nuss-Reis | 20 |
| Cannelloni mit Spinat und Feta | 21 |
| Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung | 22 |
| Champignon-Pfanne alla Caprese | 22 |

| | |
|--|----|
| Chicken Wings ohne Chicken | 23 |
| Chinesische Pfannkuchen mit Dip | 24 |
| Crêpes-Torte mit Frischkäse und Gemüse | 25 |
| Cremige Käse-Nudeln, Brezel-Taler | 26 |
| Dreierlei vom Blumenkohl | 27 |
| Erbsen-Bulgur-Risotto mit Minze, Tomaten und Shiitake | 28 |
| Erbsen-Kartoffel-Püree mit pochiertem Ei | 29 |
| Für Spargel mit Tomaten-Salsa | 30 |
| Feta-Pasta aus dem Ofen | 30 |
| Flammkuchen mit Ziegenkäse, Kresse und Radieschen | 31 |
| Frühling-Pasta mit Lauchzwiebeln und Mozzarella | 32 |
| Frisch gemachte Buchteln | 33 |
| Frittata mit grünem Spargel und Quark | 34 |
| Gebackene Austernpilze mit Linsen-Aufstrich | 35 |
| Gebackener Tomaten-Reis mit Feta | 36 |
| Gebackenes Eigelb mit Rahm-Spinat, Trüffel und Parmesan | 37 |
| Gebratene Gnocchi | 38 |
| Gebratene Grießschnitten, Petersilien-Soße, Topinambur | 39 |
| Gebratene Pasta 'Bloody Mary' | 40 |
| Gebratener Blumenkohl mit Estragon-Soße, Kartoffel-Püree | 41 |
| Gefüllte Grießknödel mit Brunnenkresse und Frischkäse | 42 |
| Gefüllte Ofen-Paprika mit Hirse und Auberginen | 43 |
| Gefüllte Ofenzwiebel mit Pfifferlingen und Gemüse | 44 |
| Gefüllte Paprika vom Grill | 45 |
| Gefüllte Süßkartoffeln aus dem Ofen, Rote Bete, Joghurt | 45 |
| Gefüllte Zucchini mit Zartweizen und Petersilien-Pesto | 46 |
| Gefüllte, gebackene Teigtaschen | 47 |
| Gegrillte Aubergine mit mariniertem Feta | 48 |
| Gegrillter Spargel mit Miso-Mayonnaise | 49 |
| Gegrilltes Käse-Sandwich mit Bärlauch-Pesto | 50 |
| Gemüse-Auflauf im Glas mit Ziegen-Frischkäse | 51 |
| Gemüse-Auflauf mit mexikanischem Pfannen-Gemüse | 52 |

| | |
|---|----|
| Gemüse-Auflauf | 53 |
| Gemüse-Pfanne | 54 |
| Gemüse-Pfannkuchen mit Frischkäse und Rettich-Salat | 55 |
| Gemüse-Strudel mit Minz-Dip | 56 |
| Gemüse-Tarte mit Estragon-Mayonnaise | 58 |
| Georgisches Käsebrot - Chatschapuri | 59 |
| Geschmorter Chinakohl 'Asia Style' | 60 |
| Gnocchi in Salbeibutter und gegrillten Honigmelonen | 61 |
| Gnocchi mit Frühling-Gartenkräutern | 62 |
| Grüne-Bohnen-Ragout mit Parmesan-Knödel | 63 |
| Gratinierte Auberginen mit Salat | 64 |
| Gratinierte Kartoffeln mit Pesto und Bohnen | 65 |
| Gratiniertes Curry-Blumenkohl | 66 |
| Griechische Zucchini-Bällchen mit Zaziki | 66 |
| Gurken-Röllchen mit Feta und orientalischem Risotto | 67 |
| Hefe-Knöpfle mit Bohnen-Gemüse | 68 |
| Hefe-Strudel mit Tomaten und Paprika | 69 |
| Herbst-Gemüse aus dem Ofen mit Linsen-Soße | 70 |
| Italienischer Nudeltopf | 71 |
| Joghurt-Reis-Plätzchen mit süß-saurem Gemüse | 72 |
| Käse-Kartoffel-Soufflé mit Karotten-Salat | 73 |
| Käse-Spätzle aus dem Ofen mit Endivien-Salat | 74 |
| Käse-Spätzle mit geschmelzten Zwiebeln | 75 |
| Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln | 76 |
| Kürbis-Chili-Risotto mit Ziegenkäse | 77 |
| Kürbis-Gnocchi | 78 |
| Kürbis-Gulasch mit Limetten-Sauerrahm | 79 |
| Kürbis-Küchlein und Grillgemüse mit Tsatsiki | 80 |
| Kartoffel-Gemüse-Rolle | 81 |
| Kartoffel-Kürbis-Gratin | 81 |
| Kartoffel-Klößchen mit Wurzel-Gemüse | 82 |
| Kartoffel-Maultaschen mit Lauch | 83 |

| | |
|--|-----|
| Kartoffel-Taschen mit Paprika gefüllt | 84 |
| Kartoffel-Tomaten-Auflauf | 85 |
| Kartoffeln aus der Pfanne mit Schmand-Dijon-Senf-Dip | 86 |
| Kichererbsen-Tomaten-Eintopf | 87 |
| Kleiner Sauerkraut-Auflauf | 88 |
| Knödel-Rotkohl-Auflauf | 89 |
| Knollensellerie-Lasagne mit Tofu-Bolo und Gruyère | 90 |
| Knusprige Ofen-Pommes einmal anders | 91 |
| Knuspriges Blumenkohl-Steak | 92 |
| Kohlrabi-Sppchen mit Mandeln und Röstzwiebeln | 93 |
| Kohlrabi-Törtchen mit Apfel-Soße und Kartoffel-Püree | 94 |
| Kräuterseitlinge mit Barbecue-Soße und Haselnüssen | 95 |
| Kraut-Strudel mit Zwiebel-Soße | 96 |
| Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingszwiebeln | 97 |
| Lasagne mit Pilzen | 98 |
| Lasagne mit Spinat in der Tasse | 99 |
| Lauch-Apfelkuchen vom Blech mit Salat | 100 |
| Linsen-Crry mit Naan-Brot | 101 |
| Linsen-Schnitzel mit Gurken-Salat | 102 |
| Möhren-Walnuss-Risotto | 103 |
| Mac and Cheese einmal anders | 103 |
| Marinierte Champignons, Apfel, Brunnenkresse | 104 |
| Mediterraner Reis-Salat mit Basilikum-Mayonnaise | 105 |
| Melanzane alla Parmigiana | 106 |
| Muscheltopf asiatisch | 106 |
| Ofenkürbis mit Frischkäse und Pilzen | 107 |
| Ofenkartoffeln mit Pilzen, Döner mit Pilzen | 108 |
| One-Pot-Pasta alla Caprese | 109 |
| Onsen-Tamago Benedict | 110 |
| Panierter dicker Spargel mit Basilikum-Soße | 111 |
| Paprika-Gulasch | 112 |
| Pasta fresca mit Parmesan-Sahne-Soße und Pfifferlingen | 113 |

| | |
|--|-----|
| Pasta mit wildem Brokkoli | 114 |
| Pfannenbrot mit Zimt-Tomaten | 115 |
| Pflaumen-Knödel in Zimtbutter | 116 |
| Pilz-Auflauf mit Feldsalat | 117 |
| Pilz-Frikadellen mit Apfel-Kohlrabi-Salat | 118 |
| Pilz-Gulasch mit Gemüse-Rösti | 119 |
| Pilzcreme-Suppe mit Spitzkohl-Roulade | 120 |
| Pimientos de Padrón | 121 |
| Pochiertes Ei, souffliert mit Parmesan und Blattspinat | 122 |
| Polenta-Pizza | 123 |
| Portobello-Burger mit Ochsenherz-Tomate, Linsen-Patty | 124 |
| Potthucke mit Blumenkohl und Kopfsalat | 125 |
| Quiche von Spinat und Ricotta mit Tomaten-Confit | 126 |
| Rösti mit geschmorten Äpfeln | 127 |
| Ravioli mit Blumenkohl-Bolognese | 128 |
| Reibekuchen | 129 |
| Ricotta-Gnocchi mit Tomaten und Kapern | 130 |
| Rote Bete-Apfel-Quiche | 131 |
| Rote Bete-Schupfnudeln mit Walnuss-Pesto und Grünkohl | 132 |
| Rote Pasta, Walnüsse und Parmesan-Thymian-Soße | 133 |
| Rote-Bete-Risotto mit Gorgonzola-Creme, Walnusscrunch | 134 |
| Süß-scharfes Tomaten-Carpaccio mit Burrata | 135 |
| Süße Arme Ritter | 135 |
| Süße Schupfnudeln mit Zwetschgen-Röster | 136 |
| Süßkartoffel aus dem Ofen mit Ziegenkäse-Creme, Honig | 137 |
| Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch, Möhre und Pak Choi | 138 |
| Süßkartoffel-Gnocchi an Knoblauch-Chili-Butter | 139 |
| Süßkartoffel-Tortilla mit dreierlei Dips | 140 |
| Saftiges Tomaten-Brot | 141 |
| Sauerkraut-Schupfnudeln | 142 |
| Sauerländer Rohmilchkäse mit Birnen-Relish | 143 |
| Saure Bohnen-Suppe | 143 |

| | |
|--|-----|
| Schwarzwurzeln mit Kartoffel-Plätzchen | 144 |
| Semmel-Knödel mit Spinat und Käse auf Tomaten-Chili-Soße | 145 |
| Semmel-Knödel-Taler mit Pak Choi und Pilzen | 146 |
| Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat | 147 |
| Shakshuka mit Fladenbrot | 148 |
| Shakshuka | 149 |
| Sizilianischer Nudel-Salat | 150 |
| Sommer-Gemüse mit Aubergine, Joghurt-Soße, Blaubeeren | 151 |
| Spaghetti alla chitarra Cacio e Pepe | 152 |
| Spaghetti alla Miracoli | 153 |
| Spaghetti Margherita | 153 |
| Spaghetti mit Aubergine und Tomate | 154 |
| Spaghetti mit Bohnen, Kartoffeln und grünem Pesto | 154 |
| Spaghetti mit Brokkoli-Rahm | 155 |
| Spaghetti mit rotem Pesto | 155 |
| Spaghetti mit Spinat und Knoblauch | 156 |
| Spargel mit holländischer Soße und Pfannkuchen | 157 |
| Spargel mit Parmesan und Zitrone | 157 |
| Spargel-Gratin | 158 |
| Spargel-Kokos-Pasta | 159 |
| Spargel-Kresse-Salat mit Kartoffel-Puffer | 160 |
| Spargel-Pfannkuchen mit Spargel-Salat | 161 |
| Spiegelei-Spinat-Toast | 161 |
| Spinat-Falafel | 162 |
| Spinat-Tomaten-Quiche | 163 |
| Spinat-Tomaten-Quiche | 164 |
| Tagliatelle mit zweierlei Paprika | 165 |
| Teig-Taschen mit Pilz-Füllung | 166 |
| Teigtaschen mit Blaubeeren und Ziegenkäse | 167 |
| Tempura vom Blumenkohl mit Zitronen-Chili-Mayonnaise | 168 |
| Toast Hawaii | 169 |
| Tofu-Bällchen aus dem Ofen | 170 |

| | |
|--|-----|
| Tomaten-Brot-Salat mit Basilikum | 171 |
| Tomaten-Suppe mit Croutons | 171 |
| Tortilla mit buntem Salat | 172 |
| Veganes Tandoori vom Tofu mit Spitzkohl und Linsen-Creme | 173 |
| Vegetarische Kohlrouladen | 173 |
| Veggie-Frikadellen mit gestovtem Kohlrabi | 174 |
| Verbrannter Lauch mit Tomaten-Dip | 175 |
| Wacholder-Kartoffel-Suppe mit Wirsing | 175 |
| Walnuss-Kräuterseitling-Pesto mit mariniertem Kohlrabi | 176 |
| Wareniki mit Dill-Schmand | 177 |
| Wirsing-Roulade mit Curry-Möhren | 178 |
| Zucchini mit Mandel-Soße und Berberitzen-Reis | 179 |
| Zucchini-Karotten-Puffer | 180 |
| Zucchini-Nudeln mit Tomate und Ricotta | 180 |
| Zweierlei von der Melone | 181 |

| | |
|--------------|------------|
| Index | 182 |
|--------------|------------|

Überbackene Pfannkuchen mit Spinat und Käse

Für 4 Personen

Für den Teig:

| | | |
|------------------------|--------------|-----------------------------|
| 200 g Weizenmehl (405) | 300 ml Milch | 1 Päck. Weinsteinpackpulver |
| 70 ml Rapsöl | Salz | Pfeffer |

Für die Füllung:

| | | |
|------------------|---------------|------------------------|
| 1 kg Blattspinat | 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Pflanzenöl | 250 g Ricotta | Salz, |
| Pfeffer | Muskat | 150 g Gouda, mittelalt |

Außerdem: Öl

Für den Pfannkuchenteig Mehl mit Milch, Backpulver und Rapsöl zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Etwas Pflanzenöl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.

Anschließend den Spinat dazugeben und in der Pfanne zusammenfallen lassen und die Flüssigkeit etwas einkochen.

Den Ricotta dazugeben und einrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zum Ausbacken der Pfannkuchen eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin ohne Fett nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken. Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und beiseite stellen, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Gebackene Pfannkuchen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Spinat-Ricotta-Masse darauf verteilen und Pfannkuchen aufrollen.

Eine Auflaufform mit etwas Pflanzenöl ausstreichen und die Rollen nebeneinander hineingeben. Den Käse grob reiben.

Die Käsespäne großzügig über die aufgerollten Pfannkuchen geben. Pfannkuchen im heißen Ofen ca. 20 Minuten überbacken und sofort servieren. Dazu passt Salat.

Sybille Schönberger am 07. Februar 2022

Überbackene Rigatoni

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------|---------------------|-------------------------|
| 1,5 kg frische Erbsen | 2 Zwiebeln | 120 g Parmesan am Stück |
| 250 ml Gemüsefond | 150 g Zuckerschoten | Salz |
| 12 Kirschtomaten | 400 g Rigatoni | 250 g Mozzarella |
| 2 Stängel Minze | Pfeffer | 30 g Butter |

Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 1 cm große Spalten schneiden.

Vom Parmesan die Rinde abschneiden.

In einem Topf den Gemüsefond aufkochen, die Zwiebelspalten und die Parmesanrinde darin ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann die Parmesanrinde entfernen.

In der Zwischenzeit die Zuckerschoten putzen, waschen und eventuell feste Fäden abziehen. Dann die Zuckerschoten in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Zuckerschoten 2 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Erbsen anschließend im kochenden Salzwasser 3 Minuten blanchieren, mit einer Siebkelle herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. Mozzarella würfeln.

Die Minze abrausen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Minzblätter in Streifen schneiden.

Grillfunktion oder Oberhitze (200 Grad) des Backofens einschalten.

Für die Sauce Gemüsefond und Zwiebeln fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuckerschoten, Erbsen, Kirschtomaten, Minze und gekochte Nudeln mischen und in eine große mit Butter ausgefettete Auflaufform oder Portions-Auflaufformen (ebenfalls gefettet) geben. Die Sauce angießen. Mozzarella und Parmesan überstreuen.

Nudeln im heißen Backofen überbacken, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Anschließend servieren.

Rainer Klutsch am 05. Juli 2022

Überbackener Mangold mit Chili-Ei

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1 kg Mangold | 2 Schalotten | 2 Knoblauchzehen |
| 2 EL Butter | Salz | 8 Bio-Eier |
| 6 EL süße Chilisauce | 100 g körniger Frischkäse | 2 EL Tandoori-Paste |
| 120 g spanischer Hartkäse | | |

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mangold abwaschen und abtropfen. Die Stiele keilförmig herausschneiden und fein würfeln. Mangoldblätter in breite Streifen schneiden.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Butter in einer Pfanne aufschäumen.

Gewürfelte Mangoldstiele, Schalotten und Knoblauch hineingeben und ca. 3 Minuten farblos anschwitzen.

Dann die Mangoldblätter dazugeben und gut durchschwenken, bis sie zusammenfallen, leicht mit Salz würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Alles in eine flache, runde Auflaufform geben.

8 Mulden in das Mangoldgemüse formen, je ein Ei hineingeben und rundherum Chilisauce träufeln.

Frischkäse und Tandoori-Paste verrühren.

Den Manchego fein würfeln, untermengen und mit Salz abschmecken.

Die Käsemischung in kleinen Klecksen zwischen den Eiern auf das Mangoldbett setzen.

Mangold im heißen Backofen etwa 5 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und die Eier nur leicht gestockt sind (sie sollen innen noch flüssig sein).

Auflaufform aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen und servieren.

Christian Henze am 08. November 2022

Antipasti Lasagne

Für vier Personen

| | | |
|---------------------|------------------------|-------------------------------|
| 2 Zucchini | 2 Auberginen | 4 Schalotten |
| 250 g Pilze, frisch | 100 g getrock. Tomaten | 2 Zehen Knoblauch |
| 1/4 Bund Thymian | 500 g Ricotta | 150 g Parmesan, fein gerieben |
| Olivenöl, Meersalz | | |

Die Zucchini und Auberginen waschen, abtrocknen, vorn und hinten zuschneiden, in etwa 0,5 cm dicke Längsscheiben schneiden, auf einem Backblech verteilen, mit Salz würzen und etwa eine halbe Stunde stehen lassen, damit das Gemüse etwas Wasser ziehen kann.

Anschließend großzügig mit Olivenöl beträufeln, nach und nach von beiden Seiten in einer Grillpfanne rösten und zurück aufs Blech legen.

Die getrockneten Tomaten wenige Minuten in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser einlegen, anschließend gut auf Küchenkrepp abtropfen und in feine Streifen schneiden.

Die Schalotten schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und den Knoblauch fein schneiden.

Danach die Schalottenstreifen in einer großen Pfanne mit reichlich Olivenöl anschwitzen, den Knoblauch zugeben, durchschwenken, die Pfanne von der Hitze nehmen, die Tomaten zugeben, den gehackten Thymian unterschwenken und das Ganze mit etwas Salz und einem Schuss Balsamico abschmecken.

Die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden (oder alternativ Champignons, je nach Größe, halbieren oder in Scheiben schneiden), in einer großen Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit etwas Salz abschmecken.

Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl austreichen, flach mit Auberginenscheiben auslegen, die Schalotten-Tomaten-Masse darauf verstreichen und vorsichtig die Hälfte des Ricotta gleichmäßig darauf verteilen. Anschließend mit Zucchini-scheiben bedeckt belegen. Die Pilze darüber geben, den restlichen Ricotta darauf verteilen und mit etwas Parmesan bestreuen.

Zuletzt die restlichen Zucchini und Auberginen darauf verteilen und gleichmäßig mit dem übrigen Parmesan bestreuen.

Die Auflaufform auf ein Backgitter in die mittlere Schiene, des auf 180°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofens schieben und circa 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

Anschließend vorsichtig herausnehmen, ein paar Minuten ruhen lassen, ausstechen, auf Tellern verteilen und servieren.

Alexander Herrmann am 12. August 2022

Asia- Auflauf

Für 4 Portionen

| | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 2 Gläser WDM Asia-Suppe | 400 g vegane Hähnchen-Alternative | 4 Paprikaschoten |
| 4 TL Sesamöl | 8 EL Sojasauce | 200 g veganer Frischkäse |
| 200 ml Gemüsebrühe | 200 g geriebener veganer Käse | 1 EL Paprikapulver |
| 1 Prise Salz, Pfeffer | | |

Für den Auflauf Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen und die Fleischalternative von allen Seiten anbraten.

Mit 2 EL Sojasauce abschmecken und herausnehmen.

Paprikawürfel zusammen mit 2 EL Sojasauce in die Pfanne geben und ca. 4 Minuten andünsten und herausnehmen.

Den verbliebenen Fond mit dem veganen Frischkäse, der Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und nach Geschmack Sojasauce verrühren.

WDM Asia-Suppe, die Hähnchen-Alternative und die Paprikawürfel in eine Auflaufform geben. Die Soße darüber gießen und mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 175°C Umluft ca. 25 Minuten backen.

Timo Franke am 22. Januar 2022

Asia-Nudel-Pfanne

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------|------------------------------|----------------------------|
| 1 Möhre | 1 Knoblauchzehe | 1 Zwiebel |
| 1 Paprika | 1 Frühlingszwiebel | 300 g Weißkohl |
| 100 g Champignons | 3 Stängel frischer Koriander | 4 Eier (Größe M) |
| Salz | Speiseöl | 250 g Mie-Nudeln |
| 75 ml Sojasauce | 20 ml Fischsauce | 50 g geröstete Erdnuskerne |
| 1 Bio-Limette | | |

Die Möhre schälen, der Länge nach dritteln und anschließend in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen.

Paprika, Frühlingszwiebel und Weißkohl waschen und zusammen mit der Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Den Knoblauch fein hacken.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Koriander abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Für die Nudeln einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen.

Die Eier verquirlen, leicht salzen.

In einer Pfanne ca. 2 EL Öl erhitzen und die verquirlten Eier darin zu Rührei braten. Dann die Pfanne beiseitestellen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kohl- und Möhrenstreifen darin kurz anbraten.

Die Nudeln ins kochende Wasser geben. Herd ausschalten und die Nudeln noch weitere ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Zum Gemüse in der Pfanne, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Paprika geben und mit anbraten.

Die gegarten Nudeln abgießen und ebenfalls zum Gemüse geben. Mit Soja- und Fischsauce würzen.

Die Erdnüsse, Rührei und den Koriander hinzufügen. Alles abschmecken und anrichten.

Die Limetten vierteln und zum Beträufeln des Gerichts dazu reichen.

Zora Klipp am 22. Juni 2022

Asia-Suppe mit Pak Choi und Shiitake

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|--|
| 2 kleine Baby-Pak Choi | 200 g Shiitake | $\frac{1}{2}$ Stange Lauch (das Weiße) |
| 1 Stange Zitronengras | 1 Stk. Ingwer | 4 Kaffir-Limettenblätter |
| 1 frische, rote Chilischote | 1 l Gemüsefond (wahlweise Hühnerfond) | 1 Limette |
| 4 Zweige Koriander | 4 Zweige Thaibasilikum | einige Spritzer helle Sojasauce |
| Salz | 4 EL Cashewkerne | 2-3 Spritzer geröstetes Sesamöl |

Gemüsefond erhitzen. Fasern vom Zitronengras mit dem Messerrücken aufbrechen, Chili zerteilen, Ingwer in Scheiben schneiden und alles zusammen zum Aromatisieren mit den Limettenblättern in die Brühe geben, alles für wenige Minuten ziehen lassen.

Shiitake putzen und vom harten Stiel befreien, in Stücke schneiden.

Pak Choi halbieren, vom Strunk befreien und mundgerecht in Streifen, Lauch in halbe Ringe schneiden.

Dann Shiitake und Lauch in die Suppe geben, für einige Minuten sanft kochen, zum Schluss den Pak Choi hinzufügen und noch 1 Minute kochen.

Dabei die Suppe mit wenig Sojasauce und einigen Tropfen geröstetem Sesamöl abschmecken, evtl. mit etwas Salz nachwürzen.

Parallel Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett sanft rösten.

Zitronengras und Limettenblätter aus der Suppe entfernen, Koriander grün und Thai-Basilikum in Streifen schneiden, in die Suppe geben, mit einigen Spritzern Limettensaft abschmecken, in Suppenschalen anrichten und mit den Cashews garnieren.

Björn Freitag am 08. Oktober 2022

Auberginen-Röllchen mit Ratatouille

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|------------------------|-------------------|
| 4 große Auberginen | 80 ml Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 2 Schalotten | 2 Knoblauchzehen |
| 2 rote Spitzpaprika | 2 mittelgroße Zucchini | 3 Zweige Rosmarin |
| 3 Zweige Thymian | 1 EL Tomatenmark | 70 g Parmesan |
| 150 ml heller Balsamico | 1 TL Kurkuma, gemahlen | 2 EL Feigensenf |

Außerdem:

Zahnstocher

Die Auberginen waschen, längs in sechs bis acht etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Auberginen-Abschnitte fein würfeln und beiseitelegen.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben darin portionsweise von beiden Seiten bräunen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Spitzpaprika und Zucchini waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.

2 EL Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen und das gewürfelte Gemüse mit den Auberginenwürfeln darin anbraten.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blätter und Nadeln zupfen und fein hacken.

Die Kräuter zum Gemüse in der Pfanne geben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und anrösten. Dann mit 2-3 EL Wasser ablöschen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben. Das Ratatouille-Gemüse in eine Schüssel füllen und den geriebenen Parmesan untermengen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Ratatouille-Gemüse auf den Auberginenscheiben verteilen und aufrollen. Mit kleinen Holzstäbchen feststecken und rundherum leicht mit 1-2 EL Olivenöl bestreichen.

In eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Balsamico und Kurkuma in einem kleinen Topf verrühren und auf etwa 5 EL einkochen. Dann den Feigensenf einrühren und vom Herd nehmen.

Nach und nach das restliche Olivenöl unter die Reduktion rühren und emulgieren.

Mit Salz abschmecken und in Portions-Schälchen füllen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die Auberginenröllchen auf Teller geben und dazu den lauwarmen Balsam-Kurkuma-Sirup zum Dippen reichen.

Christian Henze am 07. Juli 2022

Austernpilz-Gyros mit Ziegenkäse-Espuma, Kimchi, Pilaw

Für zwei Personen

Für die Würzpaste:

| | | |
|---------------------|------------------|-------------------|
| 2 Knoblauchzehen | 2 EL Hoisinsauce | 1 TL Chiliflocken |
| 1 TL brauner Zucker | | |

Für das Kimchi:

| | | |
|----------------|-----------|---------------------|
| 200 g Weißkohl | 1 Karotte | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 EL Salz | Salz | Pfeffer |

Für das Gyrosgewürz:

| | | |
|--------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 2 Knoblauchzehen | 4 EL geriebener Oregano | 4 EL geriebener Thymian |
| 4 EL geriebener Rosmarin | 2 EL edelsüßes Paprikapulver | 1 EL Kreuzkümmel |
| 2 TL Korianderpulver | 1 TL Chiliflocken | 1 Msp. Zimt |
| 1 EL Salz | 2 EL schwarzer Pfeffer | |

Für die Pilze:

| | | |
|--------------------------|----------------|--------------------|
| 500 g große Austernpilze | 50 ml Olivenöl | 10 g Butterschmalz |
| Salz | Pfeffer | |

Für das Ziegenkäse-Espuma:

| | | |
|------------------------|--------------|---------------------------|
| 240 g Ziegenfrischkäse | 100 g Sahne | 100 g Sauerrahm |
| 75 g Gemüsefond | 1 Prise Salz | 1 Prise Schwarzer Pfeffer |

Für den Pilaw:

| | | |
|-------------------|-----------------|-----------|
| 200 g Jasminreis | 2 EL Reismudeln | 1 Zwiebel |
| 400 ml Gemüsefond | | |

Für die Würzpaste: Den Knoblauch abziehen und fein reiben. Mit Chiliflocken, Hoisinsauce und Zucker zu einer Paste vermischen.

Für das Kimchi: Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden. Kohl in feine Streifen schneiden und zusammen mit Karotten, Frühlingszwiebeln und dem Salz mischen und fest kneten. 15 Minuten ziehen lassen und abspülen. Mit der Würzpaste von oben vermengen und nochmals durchkneten, mit Pfeffer und Salz abschmecken und (bei genug Zeit) in ein Glas füllen. Im Kühlschrank lagern.

Für das Gyrosgewürz: Knoblauch abziehen und fein reiben. Mit Oregano, Thymian, Rosmarin, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Chiliflocken, Zimt, Salz und Pfeffer zu einem Gewürz vermischen. Man kann als Alternative auch eine fertige Gyrosmischung kaufen und verwenden.

Für die Pilze: Austernpilze in grobe Stücke reißen und in Olivenöl anbraten, Butterschmalz dazugeben. Gyrosgewürz drüber geben. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Ziegenkäse-Espuma: Ziegenfrischkäse, Gemüsefond, Sauerrahm und Salz und Pfeffer in einem Standmixer fein pürieren. Abschließend Sahne unterrühren und alles in eine Siphonflasche füllen und kühl stellen.

Für den Pilaw: Einen Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Reis in einer Pfanne mit Zwiebeln und Reismudeln anrösten.

Mit Gemüsefond ablöschen, kurz aufkochen lassen, Deckel drauf geben, die ganze Pfanne in den Ofen geben und ca. 17 Minuten garen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 31. August 2022

Avocado auf Joghurt, Pfifferlingen, Apfel, Radieschen

Für zwei Personen

Für den Joghurt:

| | | |
|----------------------|----------------|---------------|
| 80 g griech. Joghurt | 1 EL Kräuter | 1 Limette |
| 1 Zitrone | 1 Prise Zucker | Salz, Pfeffer |

Für Obst/Gemüse:

| | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------|
| $\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie | $\frac{1}{2}$ rotbackiger Apfel | 2 Radieschen |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------|

Für die Avocado:

| | | |
|-----------------|-----------|------------------|
| 1 reife Avocado | 1 Zitrone | mildes Chilusalz |
|-----------------|-----------|------------------|

Für die Pfifferlinge:

| | | |
|---------------------------|-------------|---------|
| 100 g kleine Pfifferlinge | 1 TL Butter | 1 TL Öl |
| mildes Chilusalz | Pfeffer | |

Für die Garnitur:

| | | |
|-------------|----------------|--|
| 2 EL Erbsen | essbare Blüten | |
|-------------|----------------|--|

Für den Joghurt:

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Joghurt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und mit den Kräutern verrühren.

Gegebenenfalls einen Schuss Wasser hinzufügen. Zitrone halbieren und einen Spritzer Saft unterrühren. Limettenabrieb hinzufügen.

Für Obst/Gemüse:

Apfel halbieren und eine Hälfte in Scheiben schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden. Sellerie klein schneiden.

Für die Avocado:

Avocado halbieren. Ein Hälfte von Schale befreien, in Scheiben schneiden und mit Chilusalz würzen. Die andere Hälfte mit Kern ein wenig mit Zitronensaft beträufeln, in Folie einwickeln und in den Kühlschrank für eine weitere Verwendung geben.

Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge putzen, falls nötig waschen und trockentupfen und in Öl anbraten. Butter hinzufügen und durchschwenken. Mit Chilusalz und etwas Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Erbsen kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gericht mit Erbsen und Blüten garnieren.

Joghurt auf Teller verteilen, Avocado darauf verteilen. Radieschen, Sellerie und Apfel daneben geben. Pfifferlinge drumherum legen und mit Blüten und Erbsen garniert servieren.

Alfons Schuhbeck am 10. August 2022

Bärlauch-Gnocchi

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|--------------|----------------------|
| 800 g Kartoffeln, mehligk. | Salz | 2 Bund Bärlauch |
| 3 EL Rapsöl | 1 Blumenkohl | 4 EL Kartoffelstärke |
| 2 Eier | 80 g Butter | |

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Bärlauchblätter gut waschen, trocken tupfen und grob schneiden.

Dann mit dem Rapsöl mischen und zu einem feinen Püree mixen.

Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und den Blumenkohlstrunk in Scheiben schneiden.

Jeweils für den Blumenkohl und die Gnocchi gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen und durch eine Kartoffelpresse auf ein tiefes Backblech drücken.

Die Kartoffelstärke darüber streuen. Die Eier aufschlagen, mit 2-3 EL vom pürierten Bärlauch verquirlen und auf der Kartoffelmasse verteilen. Mit einem Teigschaber (Schlesinger) alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Aus dem Teig Stränge von ca. 2 cm Durchmesser formen. Davon jeweils ca. 3 cm lange Gnocchi abstechen. Mit einer Gabel ein Muster eindrücken. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Gnocchi darin eventuell in Portionen garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In einem weiteren Topf etwas Salzwasser aufkochen. Blumenkohlröschen und -strunkstücke darin zugedeckt bissfest kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne die Butter goldbraun schmelzen. Die Gnocchi zugeben und kurz durchschwenken. Gnocchi und Blumenkohl anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 20. April 2022

Balsamico-Linsen mit gebackenem Mozzarella

Für 4 Personen

Für die Linsen:

| | | |
|--------------------------------------|----------------|-----------------------|
| 200 g Berglinsen | 5 EL Balsamico | 2 EL Zuckerrübensirup |
| Salz | Pfeffer | 5 EL Olivenöl |
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | | |

Für das Pesto:

| | | |
|-----------------------|---------------------------|------------------|
| 2 EL Pinienkerne | 100 g getrock. Öl-Tomaten | 100 g Parmesan |
| 1/2 rote Chilischote | 1 Knoblauchzehe | 3 EL Tomatenmark |
| 2 EL weißer Balsamico | 3 EL Wasser | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise Zucker | 6 EL Olivenöl | |

Für den Mozzarella:

| | | |
|-----------------------|------------------------|--------------------|
| 250 g Mozzarella | 1 Ei | Salz, Pfeffer |
| 2 EL Dinkelmehl (630) | 3 EL gemahlene Mandeln | 300 g Frittierfett |

Die Linsen abspülen und dann in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 20 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Den Käse grob reiben Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Knoblauch schälen und grob hacken.

Tomaten, Käse, Chili, Knoblauch, Tomatenmark, Pinienkerne, Essig und Wasser in einen Zerkleinerer (Cutter) geben und alles zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Olivenöl einrühren.

Die gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.

Für das Linsen-Dressing Balsamico, Zuckerrübensirup, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.

Die Mozzarella gründlich abtropfen lassen, dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Käsewürfel panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen, dann in den Mandeln wälzen.

Frittierfett in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett hält, Blasen aufsteigen.

Die panierten Würfel portionsweise je ca. 1 Minute im heißen Fett goldgelb ausbacken.

Zum Servieren die Linsen auf Teller verteilen und die Mozzarellawürfel darauflegen. Das Pesto dazu reichen.

Christian Henze am 08. März 2022

Bandnudeln mit Teriyaki-Trüffel-Soße

Für 2 Personen:

| | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| 250 g Bandnudeln | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Olivenöl | 10 Champignons | 2 EL Butter |
| 1 frischer Trüffel | 1 Spur Weißwein | 200 ml Sahne |
| 60 ml Teriyaki-Trüffelsauce | 20 g Parmesan | |

Bandnudeln in kochendem Salzwasser al dente garen.

In der Zwischenzeit Zwiebel in feine Streifen und Knoblauch klein schneiden. Beides in heißem Olivenöl ca. 2 Minuten anschwitzen.

Währenddessen Champignons in feine Scheiben schneiden und anschließend mit in die Wok-Pfanne geben. Salzen und für weitere 2 Minuten mitgaren.

Butter dazugeben und schmelzen lassen.

Etwas frischen Trüffel in feine Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. In die Wok-Pfanne geben, vermengen und mit anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Sahne dazugeben und ca. 2 Minuten einköcheln lassen.

Abschließend Teriyaki-Trüffelsauce unterrühren Die gegarte Pasta in die Wok-Pfanne geben und in der Sauce schwenken.

Auf Tellern anrichten. Parmesan darüber streuen und frischen Trüffel darüber reiben bzw. hobeln.

Steffen Henssler am 05. April 2022

Blumenkohl im Ganzen aus dem Ofen

Für 2 Personen:

| | | |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 1 Blumenkohl, mit Blättern | 1 Zitrone | 1/2 Bund Schnittlauch |
| 1 kleine Zwiebel | 1/2 TL Senf | 8 EL Olivenöl |
| 4 TL Gemüsegewürz | 2 EL Gewürzöl Sanddorn-Zitrone | 1 Msp. Salz |
| 1 Msp. Zucker | | |

Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Die kleine Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Blumenkohl mit dem Strunk nach oben in kochendes Salzwasser setzen, Topf mit dem Topfdeckel abdecken und den Blumenkohl ca. 7 Minuten kochen lassen.

Dann den Blumenkohl herausnehmen und mit dem Strunk nach unten in eine Auflaufform setzen.

Blumenkohl mit dem Gemüsegewürz würzen und Olivenöl darüberträufeln. Mit Salz würzen.

Blumenkohl im heißen Backofen bei 220 °C Umluft ca.

20 Minuten garen.

Währenddessen für die Vinaigrette Zwiebel, Schnittlauch, Zitronensaft, Senf, Zucker und 2 TL Gemüsegewürz in eine Schüssel geben, Olivenöl dazugießen und alles verrühren.

Backofen grill nach ca. 20 Minuten zuschalten und den Blumenkohl unter dem heißen Grill 3-4 Minuten grillen.

Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und mit etwas Sanddorn-Zitronenöl beträufeln. Mit etwas Gemüsegewürz würzen. Vinaigrette zum Blumenkohl servieren.

Steffen Henssler am 15. März 2022

Blumenkohl-Suppe, Blumenkohl-Crumble, Blumenkohl-Tempura

Für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Süppchen:

| | | |
|------------------------|-------------------|------------------|
| 1 Blumenkohl | 3 cm Ingwer | 1 Zitrone |
| 100 ml Kokoswasser | 300 ml Gemüsefond | 100 ml Sahne |
| 1 Stängel Zitronengras | 2 EL Currypulver | Muskatnuss, Salz |

Für die Blumenkohl-Crumble:

| | | |
|------------|--------------|------------------|
| 50 g Panko | 100 g Butter | Muskatnuss, Salz |
|------------|--------------|------------------|

Für Blumenkohl-Tempura:

| | | |
|------------|--------------|------------------|
| 100 g Mehl | 100 g Stärke | Pflanzenöl, Salz |
|------------|--------------|------------------|

Für das Blumenkohl-Süppchen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Ca. 1/3 des Blumenkohls in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Kokoswasser und Gemüsefond dazu geben und aufkochen lassen. Mit 1 Prise Currypulver würzen. Zitronengras mit einem Messer in der Mitte spalten und mit in den Topf geben. Sahne hinzugeben und klein geschnittenen Ingwer. Den Saft einer Zitronenhälfte in die Suppe geben, mit Salz würzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und bei Bedarf vor dem Servieren durchsieben.

Für die Blumenkohl-Crumble:

1/3 des Blumenkohls in kleine Röschen unterteilen und in einer Pfanne mit Butter andünsten. Panko untermischen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Für Blumenkohl-Tempura:

Mehl und Stärke miteinander vermengen und nach und nach ca. 250 ml kaltes Wasser unterrühren bis ein glatter Teig entsteht. Salzen.

Restlichen Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen und diese einzeln durch den Teig ziehen. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Björn Freitag am 18. November 2022

Brennnessel-Creme mit pochiertem Ei

| | | |
|------------------------------------|------------------------|------------------|
| 200 g Brennnesseln | 2 mehlig. Kartoffeln | 2 Schalotten |
| $\frac{1}{2}$ Bund Kapuzinerkresse | 400 ml Gemüsefond | 50 ml Sahne |
| 1 EL Butter | Prise Muskatnuss | Salz, Pfeffer |
| 2 frische Bio-Eier | Spritzer Weißweinessig | Küchenhandschuhe |

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, Schalotte schälen und in halbe Ringe schneiden, zusammen in Butter sanft anschwitzen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Mit Gemüsefond ablöschen und 15 min. weich garen.

Küchenhandschuhe anziehen, gewaschene Brennnesseln von den dicken Stielen befreien, grob hacken und in die Suppe geben, für 1 min.

mitkochen, dann die Sahne dazugeben, noch einmal aufkochen und dann die Suppe im Mixer pürieren.

Topf mit Wasser zum Kochen bringen, nun Temperatur so einstellen, dass das Wasser nur simmert. Einige Spritzer Weißweinessig ins Wasser geben, dann mit einer Gabel im Wasser einen Strudel erzeugen und die aufgeschlagenen Eier einzeln in den Strudel gleiten lassen, für 2-3 min.

garen.

Brennnesselcreme in Tellern anrichten, pochiertes Ei darauf geben, leicht salzen und mit Kresse garnieren.

Björn Freitag am 14. Januar 2022

Broccoli-Möhren-Auflauf

Für 4 Portionen:

| | | |
|-------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1 Glas WDM Karotten-Suppe | 650 g Broccoli | 250 g Möhren |
| 150 g geriebener veganer Käse | 1 Zwiebel | 70 g Margarine |
| 40 g Mehl | 200 ml vegane Schlagsahne | 2 Knoblauchzehen |
| $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | $\frac{1}{2}$ Baguette | 1 Prise Salz, Pfeffer |
| Öl | | |

Für dem Auflauf Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden.

Gemüse in reichlich Salzwasser 8-10 Minuten garen.

Abgießen und etwa 100 ml Garwasser dabei auffangen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten.

Anschließend das Mehl einsieben und unter Rühren ca. 3 Minuten anschwitzen.

100 ml Gemüsewasser, WDM Karottencreme-Suppe und vegane Sahne nach und nach unterrühren.

Zum Schluss die Hälfte des veganen Käses zufügen und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Das gedünstete Gemüse auf vier Portionsschälchen verteilen und die Soße drüber gießen.

Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (225°C) 15-20 Minuten überbacken.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken tupfen und ebenfalls hacken.

Zimmer-temperierte Margarine, Knoblauch und Petersilie vermengen.

Baguette in Scheiben aufschneiden, mit der Kräuterbutter bestreichen und ca. 6 Minuten vor Ende der Garzeit mit in den Backofen legen und knusprig backen.

Timo Franke am 22. Januar 2022

Brokkoli-Frikadellen mit warmem Endivien-Salat

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

| | | |
|----------------|--------------------------------|--------------------------|
| 600 g Brokkoli | 1 grüne Paprika | 2 Frühlingszwiebeln |
| Salz | 80 g Pecorino (ital. Hartkäse) | 100 g Haferflocken, zart |
| 2 Eier | Pfeffer | |

Für den Salat:

| | | |
|-----------------|---------------|-----------|
| 1 Endiviensalat | 3 EL Olivenöl | 1 Zitrone |
| Salz | | |

Für den Dip:

| | | |
|---------------------|---------------------|------|
| 1 Bund Schnittlauch | 250 g Natur-Joghurt | Salz |
| Pfeffer | | |

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli-Stiele schälen und grob schneiden.

Brokkoli-Röschen und Stiele in mehreren Portionen in einen Cutter geben und reiskorngroß zerkleinern.

Paprikaschote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Dann Paprika auf der Reibe fein raspeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Alle Gemüse in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Gemüsemischung auf ein sauberes Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuchs kräftig ausdrücken, anschließend in eine Schüssel geben.

Den Pecorino reiben, mit den Haferflocken und den Eiern zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Gemüsemasse Frikadellen formen, diese auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten garen, bis sie knusprig sind.

Inzwischen den Endiviensalat putzen, den Strunk ausschneiden, die Blätter im Ganzen ablösen, waschen und nur leicht abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, die noch nassen Salatblätter darin zusammenfallen lassen. Anschließend die Salatblätter auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen und den Saft mit restlichem Olivenöl mischen und mit Salz würzen.

Die abgetropften Blätter grob schneiden, in eine Schüssel geben, das Zitronendressing darüber geben und alles gut vermischen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Frikadellen aus dem Ofen nehmen, mit dem lauwarmen Salat und dem Joghurtdip servieren.

Sybille Schönberger am 07. März 2022

Brokkoli-Pilz-Pfanne mit Zitronen-Soja-Butter

Für 2 Personen:

| | | |
|-----------------|----------------------|-------------------|
| 1 Brokkolistiel | 80 g gemischte Pilze | 1 EL Butter |
| 4 EL Olivenöl | 1/2 Zitrone | 1 EL Sojasauce |
| 20 g Parmesan | 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix |

Den Brokkolistiel fein runterschneiden. Den dicken unteren Teil des Stiels schälen und anschließend ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli in heißem Olivenöl für ca. 1 Minute scharf anbraten. Währenddessen die Pilze in grobe Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Noch etwas Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 2-3 Minuten weiter braten und anschließend Butter, Zitronensaft und Sojasauce dazugeben. Alles einmal durchschwenken. Die Pfanne von der Hitze nehmen und Parmesan drüber reiben. Auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 22. Januar 2022

Brotsalat mit Gemüse und Burrata

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|-------------------|---------------------|
| 5 Scheiben altbackenes Brot | Olivenöl | 500 g reife Tomaten |
| 3 Paprika | 2 rote Zwiebeln | 4 Zehen Knoblauch |
| 3 Lauchzwiebeln | 2 Zweige Thymian | 3 EL Balsamico |
| 60 g Oliven | 60 g Kapernäpfel | 0.5 Bio-Zitrone |
| Salz, Pfeffer | 1 Kopf Blattsalat | |

Anrichten:

| | | |
|------------------|-----------------|----------|
| 2 Kugeln Burrata | Apfel-Balsamico | Olivenöl |
|------------------|-----------------|----------|

Die Brotscheiben in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anrösten. Etwas salzen und anschließend 20 Minuten im Backofen bei 160 Grad backen, bis sie richtig hart sind. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten und Paprika waschen und in grobe Würfel schneiden. Thymian zupfen, Knoblauch schälen und beides fein hacken. Lauchzwiebeln in große Ringe schneiden. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin kurz anschwitzen.

Paprikawürfel dazugeben und mit anrösten, bis sie leicht Farbe bekommen.

Die Tomatenstücke in einer Schale zerdrücken (etwa mit einem Kartoffelstampfer), sodass der Saft austritt. Die angequetschten Tomaten zum Gemüse in die Pfanne geben, mit Salz, frischem Pfeffer und Thymian würzen und köcheln lassen. Nach etwa 5 Minuten Balsamico und die geschnittenen Lauchzwiebeln dazugeben, dann die Oliven und Kapern. Umrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Schale der Zitrone abreiben und zum Schluss hinzufügen.

Während das Gemüse köchelt, den Salat waschen, putzen und in feinere Streifen schneiden.

Anrichten:

Die Salatstreifen in tiefe Teller geben, die Brotstücke unter das Tomaten-Paprika-Ragout heben und auf den Salat geben. Die Burrata in Stücke zupfen, gleichmäßig auf den Salaten verteilen und mit etwas Apfel-Balsamico und Olivenöl beträufeln.

Tipp:

Gekeimte Zwiebeln und Knoblauchzehen kann man vollständig verwenden. Die grünen Triebe enthalten besonders viele gesunde Antioxidantien, die Krankheitsrisiken mindern können.

Tarik Rose am 09. Januar 2022

Buchweizen-Pickert mit Apfel-Rübenkräutchen

| | | |
|-------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 250 g mehlig Kartoffeln | 150 g Buchweizenmehl | 100 g Weizenmehl |
| 20 g frische Hefe | 3 kleine Eier | 100 g gelbe Rosinen |
| 6 EL Zucker | 1-2 Prisen Salz | 120 ml Milch |
| 1 Apfel (Granny Smith) | einige Spritzer Zitronensaft | je 4 EL Rübenkraut + Apfelkraut |
| 6 cl Haselnusslikör | Butterschmalz | Minze |
| Extras: | | |
| Spiralschäler | 4 große Küchenringe | |

Rosinen mit etwas lauwarmem Wasser und 2 cl Haselnusslikör übergießen und einweichen lassen. Milch lauwarm erwärmen, die Hälfte davon in eine Schüssel geben, die Hefe hinein bröseln, 2 EL Zucker und je 2 EL der beiden Mehlsorten dazugeben, verrühren und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Kartoffeln in eine große Schüssel fein reiben, den Rest Milch über die Kartoffeln gießen, die Eier dazugeben, sowie den Rest Zucker und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verrühren. Dann zuerst den Vorteig und anschließend nach und nach das restliche Mehl einarbeiten. Rosinen abgießen und unterheben. Den Teig an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen.

In einer Pfanne den Butterschmalz erhitzen, Küchenringe in die Pfanne setzen, den Teig hineingeben und die Küchlein von beiden Seiten kross ausbacken.

Rübenkraut, Apfelkraut und restlichen Haselnusslikör miteinander verrühren.

Mit dem Spiralschäler vom Apfel Spiralen runter schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Pfannkuchen auf Tellern anrichten, die Apfelspiralen daraufsetzen, das gemischte Kraut darüber geben und mit Minzblättern garnieren.

Björn Freitag am 29. Januar 2022

Buntes Gemüse-Curry mit Nuss-Reis

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 Schalotte | 1 EL Olivenöl | 150 g Langkornreis |
| 450 ml Gemüsebrühe | 400 g Karotten | 1 Zwiebel |
| 1 Peperoni | 1 Stück Ingwer (3 cm) | 500 g Brokkoli |
| 2 EL Sonnenblumenöl | 2 EL Currypulver | 1 TL rote Currypaste |
| 350 ml Kokosmilch, ungesüßt | ½ Bund Lauchzwiebeln | 8 Walnusskernhälften |
| 2 EL Mandelblättchen | 50 g helle Trauben | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Zucker | |

Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf in 1 EL heißem Olivenöl anschwitzen. Reis dazugeben und Brühe angießen. Alles aufkochen und den Reis ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren.

Karotten schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Ingwer schälen und fein schneiden. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Stiele schälen und fein schneiden.

In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren anrösten.

Peperoni und Ingwer zugeben und kurz anschwitzen. Zwiebel mit anschwitzen. Dann Karotten zugeben, kurz anschwenken und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Dann Brokkoli zugeben und weitere 4 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Walnusskerne grob zerbrechen, mit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Auf einen Teller geben.

Die Trauben waschen, abtropfen lassen und, je nach Größe, evtl. halbieren.

Sobald der Reis gar ist und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, Nüsse und Mandeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Trauben unter das Curry mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Gemüsecurry und Reis anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Jörg Sackmann am 01. November 2022

Cannelloni mit Spinat und Feta

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|---------------------|-----------------|
| 15 g getrocknete Morcheln | 200 g Blattspinat | 2 TL Butter |
| 50 g Schmand | 400 g Feta, mild | 1 Knoblauchzehe |
| Pfeffer | 1 TL Zitronenschale | Salz |
| 1 Schalotte | 100 ml Weißwein | 300 g Sahne |
| 250 g Cannelloni | 200 g Mozzarella | 150 g Parmesan |

Die Morcheln in eine kleine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und einweichen.

Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schütteln.

In einer Pfanne 1 TL Butter erhitzen. Den Spinat darin andünsten und kurz zusammenfallen lassen.

Spinat abtropfen lassen, dann mit dem Schmand in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und fein mixen.

Feta grob zerbröckeln, zugeben und kurz untermixen.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Pfeffer und Zitronenschale zur Masse geben. Abschmecken und eventuell noch etwas Salz zugeben.

Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 1 TL Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel darin glasig andünsten.

Eingeweichte Morcheln gut ausdrücken, grob hacken, zugeben und kurz mit andünsten.

Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Die Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Spinat-Feta-Masse in einen Spritzbeutel geben. Die Masse in die Cannelloni spritzen.

Cannelloni in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) schichten.

Die Morchelsauce darüber gießen.

Mozzarella abtropfen lassen und zerzupfen. Parmesan fein reiben. Zunächst Mozzarella, dann Parmesan über die Nudeln verteilen.

Die Form in den heißen Backofen schieben. Cannelloni 35-45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Antonina Müller am 04. April 2022

Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung

Für 2 Personen:

| | | |
|--------------------------|----------------------------|---------------------|
| 1 Zwiebel, gewürfelt | 1 Knoblauchzehe, gewürfelt | 3-4 EL Olivenöl |
| 1 Msp. Salz | 250 g Blattspinat | 1 Msp. Gewürzsalz |
| 1 Msp. Pfeffermix | 200 g Ricotta | 8 Cannelloni |
| 400 ml passierte Tomaten | 2 EL Tomatenmark | 1 Msp. ital. Gewürz |
| 1 Msp. Würzkraft | 2 Mozzarellakugeln | |

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel in heißem Olivenöl anschwitzen. Spinatblätter in kochendem Salzwasser $\frac{1}{2}$ Minute zusammenfallen lassen und anschließend über einem Sieb abgießen und gut ausdrücken. Dann den Spinat fein hacken, zu Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten mitbraten. Das Ganze mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Die Spinatmischung in eine Schüssel geben, Ricotta dazugeben und alles gut verrühren. Dann die Cannelloni mit der Spinat-Ricottamischung füllen und die gefüllten Nudeln nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Passierte Tomaten mit Italian Gewürz und Würzkraft würzen. Tomatenmark und 2 EL Olivenöl dazugeben und alles gut verrühren. Dann die Tomatensauce über den Cannelloni in der Auflaufform verteilen.

Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Tomatensauce verteilen. Das Ganze im heißen Ofen ca.

35 Minuten garen. Herausnehmen und servieren.

Steffen Henssler am 13. Dezember 2022

Champignon-Pfanne alla Caprese

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|----------------------|-----------------------|
| 300 g Champignons | 1-2 EL Olivenöl | 3 Scheiben Speck |
| 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix | 1 Msp. ital. Gewürz |
| 3-4 Tomaten | 1 Mozzarella (Kugel) | 1/2 Bund Schnittlauch |

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Stiele der Champignons abschneiden, die Pilze in der Pfanne verteilen und im heißen Olivenöl insgesamt ca. 8 Minuten braten.

Speck in breite Scheiben schneiden. Sobald die Champignons eine leicht braune Farbe haben, den Speck mit in die Pfanne geben und alles weiterbraten, bis die Champignons ca. 8 Minuten gebraten haben.

Alles mit Salz, Pfeffer und Italian Gewürz würzen, nochmals kurz anrösten und die Pfanne anschließend von der Hitze nehmen.

Tomaten und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Tomatenscheiben auf den Champignons verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Mozzarellascheiben darauf verteilen.

Das Ganze in der Pfanne unter dem heißen Backofengrill gratinieren. Schnittlauch in Stifte schneiden und die Champignonpfanne vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Steffen Henssler am 26. Mai 2022

Chicken Wings ohne Chicken

Für 4 Personen

Für das Chutney:

| | | |
|----------------------|--------------|-----------------------|
| 15 g frischer Ingwer | 2 Schalotten | 2 kleine Chilischoten |
| 800 g Rhabarber | 3 Orangen | 100 g brauner Zucker |
| 1 EL Senf | 1 Prise Salz | 1 EL Weißweinessig |

Für die Blumenkohl-Wings:

| | | |
|------------------|------------------|-------------------------|
| 600 g Blumenkohl | 2 Knoblauchzehen | 100 g Kichererbsenmehl |
| 150 ml Milch | 1 Prise Salz | 5 g frischer Ingwer |
| 2 EL Harissa | 2 EL Tomatenmark | 1 EL geröstetes Sesamöl |
| 2 EL Apfelessig | 2 EL Sojasauce | 1 EL Honig |

Für das Chutney den Ingwer und die Schalotten schälen und fein würfeln.

Die Chilischoten waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.

Den Rhabarber waschen, putzen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Eine Orange mit dem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets heraus schneiden. Von den übrigen Orangen den Saft auspressen.

Zucker in einem sehr großen Topf schmelzen und Ingwer, Schalotten und den Rhabarber darin leicht karamellisieren lassen.

Danach den Senf, 1 Prise Salz, Orangenfilets und die Chilistücke hinzugeben. Mit Orangensaft und Weißweinessig ablöschen und auf mittlerer Stufe etwa 45 Minuten köcheln lassen.

Den eingekochten Rhabarber abschmecken und noch heiß in Einmachgläser mit Twist-off-Deckel abfüllen und abkühlen lassen.

Tipp: Das Chutney hält sich im Kühlschrank gut 2 Wochen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Vom Blumenkohl die Blätter entfernen. Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen.

Knoblauch schälen und klein schneiden.

Kichererbsenmehl mit der Hälfte vom Knoblauch, der Milch und 1 Prise Salz in einer Schüssel zu einem dickflüssigen Teig vermischen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Die Blumenkohlroschen im Teig wenden, kurz abtropfen lassen und auf die vorbereiteten Backbleche geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Marinade Ingwer schälen und sehr fein schneiden.

Harissa, Tomatenmark, Sesamöl, Apfelessig, Sojasauce, Honig, restlichen Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Nach 25 Minuten Garzeit den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit der Marinade bestreichen und weitere 15 Minuten garen. Zwischendurch die Röschen wenden, damit sie nicht zu dunkel werden.

Die Blumenkohl-Wings mit dem Chutney servieren.

Rainer Klutsch am 25. April 2022

Chinesische Pfannkuchen mit Dip

Für 2 Personen:

| | | |
|---------------------|----------------|----------------------|
| 250 g Mehl | 1/2 TL Salz | 180 ml warmes Wasser |
| 3 Frühlingszwiebeln | 1 Chilischote | 1 Knoblauchzehe |
| 4-5 EL Rapsöl | 3 EL Sojasauce | 50 ml Essig |
| 1 Msp. Zucker | 1 EL Sesamsaat | 1 EL Mehl |

Mehl, Salz und warmes Wasser in einer Schüssel erst mit einem Löffel, dann mit den Händen zu einem Teig verkneten. Teig vierteln und die Teigviertel zu Bällen rollen.

Das Grün von den Frühlingszwiebeln in Ringen herunterschneiden. Teigkugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen etwas glatt drücken und dann mit einem Nudelholz ausrollen. Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Dann den Teig aufrollen, anschließend die Teigrolle zu einer Schnecke einrollen. Zum Schluss die Teigschnecke wieder auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ausrollen.

Für den Dip Chilischote in feine Ringe schneiden.

Knoblauch in Scheiben schneiden. Beides zusammen in 3 EL heißem Rapsöl anrösten. Würzöl aus der Pfanne in eine Schüssel gießen und kurz etwas abkühlen lassen.

Dann Sojasauce, Essig, 1 EL Wasser und Zucker dazugeben und zum alles gut Schluss verrühren. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Teigfladen nacheinander im heißen Öl von beiden Seiten zu Pfannkuchen ausbacken. Sesamkörner daraufstreuen und die Pfannkuchen mit dem Dip servieren.

Steffen Henssler am 15. September 2022

Crêpes-Torte mit Frischkäse und Gemüse

Für 4 Personen

Für die Füllung:

| | | |
|--------------------------|---------------------|------------------------------|
| 3 Eier | 1 Kopfsalatherz | 1 Bund Schnittlauch |
| 1 Bund glatte Petersilie | 100 g Karotte | 4 getrock. Öl-Tomatenviertel |
| 400 g Frischkäse | 150 g Crème-fraîche | Salz |
| Pfeffer | | |

Für die Crêpes:

| | | |
|---------------------|--------|---------------------|
| 150 g Mehl | 4 Eier | ca. 250 ml Milch |
| 1 EL Sonnenblumenöl | Salz | 1 Bund Schnittlauch |
| Butterschmalz | | |

Für die Füllung die Eier hart kochen, abkühlen lassen.

Für die Crêpes Mehl und Eier mit einem Schneebesen verrühren, dann Milch und Öl unterrühren und den Teig mit einer Prise Salz würzen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch unter den Teig mischen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und aus dem Teig nach und nach etwa 6 dünne Crêpes ausbacken.

Für die Füllung Salat putzen, waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Karotte abwaschen, schälen und fein raspeln.

Getrocknete Tomaten abtropfen, dann in feine Würfel schneiden.

Frischkäse und Crème fraîche zu einer cremigen Masse rühren.

1/3 der Kräuter beiseitelegen. Die restlichen geschnittenen Kräuter mit Karottenraspeln und Tomatenstücken unter 2/3 der Frischkäsemasse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Frischkäsemasse für die Dekoration beiseitestellen.

Die gekochten Eier pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Zum Schichten der Crêpes-Torte einen Crêpe mit etwas Frischkäse-Gemüsecreme bestreichen, darauf einige Eierscheiben und Salatstreifen streuen. Einen weiteren Crêpe darauf geben und genauso bestreichen und belegen. Diesen Ablauf wiederholen, bis insgesamt 5 Crêpes bestrichen sind. Den letzten Crêpe auflegen und mit beiseite gestellter Käsecreme bestreichen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen. Den Tortenrand nach Belieben ebenfalls mit Käsecreme bestreichen. Die Crêpes-Torte entweder sofort genießen oder vor dem Anschneiden eine Stunde im Kühlschrank etwas anziehen lassen.

Sören Anders am 08. April 2022

Cremige Käse-Nudeln, Brezel-Taler

Käsenudeln mit Lauch:

| | | |
|-------------------------|-------------|------------------------|
| 100 g Lauch | 120 g Penne | 150 g Sahne |
| 80 g Bergkäse | 1 EL Butter | ca. 220 ml Gemüsebrühe |
| Salz, schwarzer Pfeffer | | |

Brezel-Taler:

| | | |
|-------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 2 Laugenbrezeln oder -stangen | 80 ml Milch, handwarm (3,5%) | 1 Ei |
| 80 g Bergkäse, gerieben | 150 g Spitzkohl | Salz, schwarzer Pfeffer |
| 2 EL Butter | 12 Prisen Zucker | |

Käsenudeln mit Lauch:

Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf aufschäumen und den Lauch darin 12 Minuten farblos anschwitzen. Penne, Sahne und Gemüsebrühe hinzugeben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 11/13 Minuten köcheln lassen, bis die Pasta al dente gegart ist. Inzwischen den Bergkäse fein reiben. Den Topf vom Herd nehmen, den Käse unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brezel-Taler:

Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Laugenbrezel in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit handwarmer Milch übergießen und kurz ziehen lassen. Ei und Käse hinzugeben, vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit nassen Händen aus je etwa 1 EL Brezel-Masse kleine Taler formen. Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Brezel-Taler darin beidseitig goldbraun ausbacken, aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen warmhalten. Inzwischen den Spitzkohl abbrausen, grob in Stücke schneiden, in die Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Hitze 3/4 Minuten knackig anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und karamellisieren lassen, dabei öfter durchschwenken. Zum Schluss mit 2/3 EL Wasser ablöschen und gut durchschwenken.

Auf zwei Teller geben und die Brezel-Taler darauf anrichten.

Christian Henze am 14. Oktober 2022

Dreierlei vom Blumenkohl

Für 2 Personen:

| | | |
|---------------------|-----------------------|---------------------|
| 1 Blumenkohl | 3 mehligk. Kartoffeln | 150 ml Sahne |
| 1 EL Butter | 1 Msp. Muskatnuss | 2-3 TL Gemüsebrühe |
| 1/2 Zitrone | 5 Kirschtomaten | 3 Stangen Basilikum |
| 1 Limette | 3-4 EL Olivenöl | 1 Msp. Gewürzsalz |
| 1 Msp. Gemüsegewürz | 1 Spur Würzöl Trüffel | |

Den Blumenkohl in drei Teile aufteilen.

Für den Blumenkohl-Kartoffel-Stampf Kartoffeln schälen und grob würfeln. Röschen vom Blumenkohl schneiden.

Kartoffeln und Blumenkohlröschen im Verhältnis 1:1 in kochender Brühe garkochen.

Für den gegrillten Blumenkohl ein weiteres Drittel Blumenkohl in Scheiben schneiden. 1-2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze unter mehrmaligen Wenden insgesamt 12-15 Minuten grillen.

Für den roh marinierten Blumenkohl, das letzte Drittel Blumenkohl fein herunterschneiden. Kirschtomaten fein hacken. Blumenkohl und Tomaten in eine Schüssel geben. Limettensaft dazugeben. Mit Gewürzsalz und Gemüsegewürz würzen. Ca. 2 EL Olivenöl dazugießen.

Basilikum grob hacken und mit dazugeben. Alles einmal kurz umrühren.

Für den Blumenkohl-Kartoffel-Stampf Blumenkohl und Kartoffeln über einem Sieb abgießen, wieder in den Topf geben und etwas ausdampfen lassen. Erst dann die Sahne dazugeben, kurz aufkochen und leicht einköcheln lassen. Butter dazugeben und darin schmelzen lassen.

Muskatnuss darüberreiben und mit Gewürzsalz würzen.

Topf vom Herd nehmen und Kartoffeln und Blumenkohl mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit Gewürzsalz abschmecken. Blumenkohl-Kartoffel-Stampf auf einem Teller anrichten.

Den gegrillten Blumenkohl neben dem Blumenkohl-Kartoffel-Stampf anrichten. Mit Gewürzsalz würzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und etwas Würzöl Trüffel darübergießen.

Steffen Henssler am 06. September 2022

Erbsen-Bulgur-Risotto mit Minze, Tomaten und Shiitake

Für zwei Personen

Für das Bulgur-Risotto:

| | | |
|----------------|------------------|--------------------------|
| 200 g Bulgur | 150 g Erbsen | 50 g getrocknete Tomaten |
| 1 Schalotte | 2 Knoblauchzehen | 1 Limette, Abrieb & Saft |
| 50 g Parmesan | 100 ml Weißwein | 750 ml Gemüsefond |
| 2 Zweige Minze | Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für die Shiitake:

| | | |
|----------------|-------------------------|-----------------|
| 100 g Shiitake | 3 EL geröstetes Sesamöl | 40 ml Sojasauce |
| Pfeffer | | |

Für das Bulgur-Risotto:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Bulgur dazugeben mit Salz würzen und etwas andünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen, sodass am Boden ein leichtes Röstaroma entsteht. Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Dabei stetig umrühren. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden und zusammen mit den Erbsen zum Bulgur geben. Parmesan reiben. Limette abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides in den Bulgur geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Parmesan unterrühren. Minze abrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Ebenfalls dazugeben und servieren.

Für die Shiitake:

Shiitake putzen und Stiele entfernen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake mit der Kopfseite nach unten darin anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und stark einkochen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Bulgur-Risotto auf einen Teller geben, Shiitake anlegen und servieren.

Johann Lafer am 18. Mai 2022

Erbsen-Kartoffel-Püree mit pochiertem Ei

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|--------------|--------------------------|
| 350 g Kartoffeln, mehligk. | Salz | 1,5 kg Erbsen in Schoten |
| 200 ml Sahne | Muskatnuss | 1 Bund Estragon |
| Pfeffer | 125 g Butter | 1 Spritzer heller Essig |
| 4 Eier | | |

Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt zugedeckt weich kochen.

Inzwischen die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.

Tipp: Die Schoten können zu einem Fond gekocht werden, der wie eine Gemüsebrühe verwendet werden kann.

Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz und Muskat würzen.

Die Erbsen zugeben und zugedeckt einmal aufkochen lassen.

Währenddessen Estragon verlesen, abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Erbsen in ein Sieb abgießen, die Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Erbsen mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.

Zweidrittel der Estragonblättchen zugeben und untermixen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Das Erbsenpüree unter die Kartoffeln mischen. Die aufgefangene Erbsensahne nach und nach unterrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, warm halten.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie goldbraun ist und nussig duftet.

Für die pochierten Eier reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen.

Temperatur des Kochwassers reduzieren. Eier nach und nach in das in das siedende Wasser gleiten lassen. Dabei evtl. mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb legen.

Eier im siedenden Wasser ca. 3 Minuten pochieren.

Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereit stellen.

Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz in das Salzwasser einlegen. Eier dann abtropfen lassen.

Erbsenpüree und Eier auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die gebräunte Butter überträufeln. Mit übrigem Estragon garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Juni 2022

Für Spargel mit Tomaten-Salsa

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 6 Stangen geschälter weißer Spargel | 5 EL Mehl | 3 Eier |
| 5 EL Panko (jap. Paniermehl) | 5 EL Bratöl | 3 Tomaten |
| 1/2 rote Zwiebel | 1 Zitrone | 2 EL Sojasauce |
| 1 TL Zucker | 1 TL Gemüsebrühe | 1/2 Bund Koriander |
| 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix | |

Spargelstangen erst in Mehl, dann in verquirltem Vollei und zum Schluss in Panko oder Paniermehl wenden.

Dann alles ein zweites Mal panieren. Die Spargelstangen noch mal in Ei, dann noch mal in Panko oder Paniermehl wenden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelstangen in heißem Bratöl unter Wenden ca. 4 Minuten braten.

Strunk aus den Tomaten heraus schneiden, dann das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel fein würfeln und zu den Tomaten geben. Zitronensaft darüber auspressen, Sojasauce angießen, Zucker und Gemüsebrühepulver darüberstreuen. Korianderblätter klein hacken und dazugeben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesamöl und Mango-Chili-Öl angießen.

Nach ca. 4 Minuten Butter zum Spargel geben und den Spargel im Butter-Öl-Gemisch 1 Minute weiterbraten.

Spargel aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel mit Tomaten-Salsa anrichten.

Steffen Henssler am 07. Mai 2022

Feta-Pasta aus dem Ofen

Für 2 Personen:

| | | |
|----------------------------|---------------------|------------------|
| 250 g Pasta, Fusilli | 250 g Kirschtomaten | 1 Knoblauchzehe |
| 1/2 Bund Rosmarin | 1/2 Bund Thymian | 8 EL Olivenöl |
| 2 EL ital. Kräutermischung | 1 Fetakäse | Basilikumblätter |

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Kirschtomaten in eine Auflaufform geben. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Rosmarin und Thymian grob hacken bzw. zupfen. Anschließend alles zu den Tomaten in die Auflaufform geben. Olivenöl über den Tomaten verteilen, mit Italian Würzer würzen und den Feta darüber grob zerbröckeln. Alles kurz vermengen.

Auflaufform für ca. 25 Minuten in den heißen Backofen stellen.

Währenddessen Pasta in kochendem Salzwasser al dente garen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Den Tomaten-Feta-Mix in einen Topf oder eine große Schale geben und darin mit der gegarten Pasta gut vermengen.

Auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreuen.

Steffen Henssler am 29. März 2022

Flammkuchen mit Ziegenkäse, Kresse und Radieschen

Für 4 Personen

Für den Teig:

20 g frische Hefe 1 Prise Zucker 300 ml Wasser

500 g Weizenmehl, Type 550 1 TL Salz 1 TL Rapsöl

Weizenmehl

Für den Belag:

1 Bund Radieschen 200 g Schmand Salz

2 Beet Gartenkresse 80 ml Rapsöl 300 g Ziegenkäse in Salzlake

1 Bund Schnittlauch

Für den Teig Hefe und Zucker mit dem Wasser verrühren.

Mehl, 1 TL Salz und Öl in einer Rührschüssel vermischen, die Hefeflüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann abgedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen putzen, zunächst die Blätter abschneiden, diese gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Die Radieschen gut waschen und abtropfen lassen.

Ein paar Radieschen-Blätter für die Dekoration beiseitelegen. Restliche Radieschenblätter mit dem Schmand pürieren, mit Salz abschmecken.

Kresse abschneiden und 2/3 davon mit dem Rapsöl pürieren.

1/3 vom Ziegenkäse zerbröseln und mit dem Kresseöl mischen.

Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) einlegen und vorheizen.

Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Den Teig in 4 bis 6 Portionen teilen, zunächst einen Fladen mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen.

Etwas grünen Schmand auf den ausgerollten Fladen streichen.

Restlichen Ziegenkäse zerbröseln und etwas davon auf dem Fladen verteilen.

Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein schieben.

Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen, dann aus dem Ofen nehmen. Radieschen-Scheiben, etwas Kresse-Käse und Schnittlauch darüber streuen, mit etwas Kresse, Radieschenblättern garnieren und sofort genießen.

Mit den übrigen Fladen genau so verfahren.

Jacqueline Amirfallah am 16. März 2022

Frühling-Pasta mit Lauchzwiebeln und Mozzarella

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 2 Bund Frühlingszwiebeln | 1 großer Kohlrabi | 1 rote Zwiebel |
| 2 EL Olivenöl | Salz | 2 Kugeln Mozzarella (250 g) |
| 300 g Lasagne-Nudelplatten | Pfeffer | 50 g italienischer Hartkäse |

Frühlingsvinaigrette und Salat:

| | | |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| 40 ml kräftige Gemüsebrühe | 1 TL Senf | flüssiger Honig |
| Salz | Pfeffer | 5 EL Weißweinessig |
| 100 ml Olivenöl | 1 Bund Schnittlauch | 2 gekochte Eier |
| 8 Radieschen | 100 g Brunnenkresse | 12 Walnusskernhälften |

Frühlingszwiebeln putzen. Weiße und grüne Teile der Zwiebeln trennen und jeweils in feine Ringe schneiden.

Den Kohlrabi schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Weiße Teile der Frühlingszwiebeln, Kohlrabiwürfel und rote Zwiebelwürfel darin unter Wenden anbraten. Mit etwas Salz würzen und unter Wenden 46 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.

Inzwischen Mozzarella abtropfen lassen und in feine Stücke zupfen oder in Scheiben schneiden. Die Nudelplatten in etwa 10 cm große Rechtecke schneiden und nach Packungsbeilage in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser mit noch leichtem Biss (al dente) garen.

Für die Frühlingsvinaigrette Gemüsebrühe leicht erwärmen und mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. In eine Schüssel geben, Essig und Öl gründlich unterquirlen. Gegebenenfalls mit etwas Salz nachschmecken.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Die gekochten Eier pellen und z. B. mit einem Eierschneider zu Würfeln schneiden oder hacken. Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden. Nach Belieben Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern.

Radieschen, Schnittlauch und Eiwürfel unter die Vinaigrette mischen.

Die Nudelplatten abgießen und kurz abtropfen lassen.

Die grünen Teile der Lauchzwiebeln zum gebratenen Gemüse geben und alles nochmals kurz durchschwenken. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse im Wechsel mit den Nudelplatten und Mozzarella auf Teller schichten. Hartkäse fein hobeln und überstreuen.

Gegebenenfalls Brunnenkresse anlegen. Kresse und Pasta mit der Frühlings-Vinaigrette beträufeln. Mit Nusshälften garnieren und sofort servieren.

Andreas Schweiger am 02. Mai 2022

Frisch gemachte Buchteln

Für zwei Personen

Für den Teig:

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 250 g glattes Mehl, Type 405 | 125 ml Milch | 15 g frische Hefe |
| 1 Eigelb | 25 g geriebener Staubzucker | 1 Zitrone, Abrieb |
| 25 g Butter, Zimmertemperatur | 1 Vanilleschote | 2,5 g Salz |

Für die Vanillesauce:

| | | |
|--------------|-----------|-----------------|
| 100 ml Milch | 2 Eigelbe | 1 EL Stärke |
| 200 ml Sahne | 2 cl Rum | 1 Vanilleschote |

Für den Teig:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Germ in lauwarmer Milch auflösen. Mehl mit Butter, einem Eigelb, Salz und Zucker verkneten. Die Hefemilch nach und nach dazugeben und 5 Minuten kneten. Mit einem Küchentuch abdecken und mindestens 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Kleine Bälle runterstechen(ca. 30 g pro Buchtel) und in einer gebutterten Form eng aneinander schichten und mit flüssiger Butter bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Man kann sie auch in die Form schichten und kühlstellen und erst bei Gebrauch fertig backen. Dazu früh genug (ca. 1 Stunde vorher) aus der Kühlung nehmen.

Für die Vanillesauce:

Milch mit Eigelben und Stärke verquirlen. In einem Topf die Sahne erwärmen. Das Mark der Vanilleschote herauskratzen und zur Sahne geben. Rum und die ausgekrazte Vanilleschote ebenfalls dazugeben.

Topf vom Herd ziehen und die Eimischung mit einem Schneebesen hineinrühren. Je nach Geschmack noch etwas mehr Rum dazugeben.

Die ausgekrazte Vanilleschote nicht wegschmeißen. Legen Sie diese in ein Gefäß mit Zucker und erhalten Sie dadurch einen selbstgemachten Vanillezucker. Außerdem schmeckt Pflaumenmarmelade sehr gut zu den Buchteln.

Alexander Kumptner am 10. November 2022

Frittata mit grünem Spargel und Quark

Für 4 Personen

Für die Frittata:

| | | |
|--------------------|--------------------------|---------------------|
| 2 Tomaten | 8 Stangen grüner Spargel | 6 Frühlingszwiebeln |
| 6 Blätter Bärlauch | 30 g Parmesan | 2 EL Crème-fraîche |
| 6 Eier | Salz | 1 Beet Gartenkresse |

Für den Frühlingsquark:

| | | |
|-------------------|---------------------|-------------------------|
| 1 Bund Radieschen | 1 Bund Schnittlauch | 400 g Speisequark (20%) |
| 2 TL Senf | 4 EL Milch | Salz |

Tomaten abbrausen, trockenreiben, den grünen Stielansatz ausschneiden. Tomate in Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln, Spargel und Bärlauch abbrausen und trocken tupfen.

Spargel im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden.

Bärlauch fein schneiden.

Käse fein reiben. Mit Crème fraîche, Eiern und Bärlauch gründlich verquirlen und leicht salzen. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

In einer großen ofengeeigneten Pfanne etwas Öl erhitzen. Spargel, Frühlingszwiebelstücke und Tomatenscheiben darin andünsten.

Eimischung vorsichtig über das Gemüse gießen. Ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze auf dem Herd etwas stocken lassen.

Dann die Pfanne in den heißen Backofen schieben und die Frittata ca. 10-15 Minuten fertig garen.

Inzwischen für den Quark Dip Radieschen putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine Stifte schneiden.

Schnittlauch verlesen, abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Quark, Senf und Milch glattrühren. Quark mit Salz und Pfeffer würzen.

Radieschen und Schnittlauch unter den Quark rühren. Dip abschmecken.

Kresse abbrausen, abtropfen lassen und vom Beet schneiden.

Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Frittata nach Belieben auf einen großen Teller stürzen und in 4 Portionen teilen.

Frittata, Kresse und jeweils etwas Quark Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Schweiger am 11. April 2022

Gebackene Austernpilze mit Linsen-Aufstrich

Für zwei Personen

Für den Linsenaufstrich:

| | | |
|-------------------|-------------------|----------------------------|
| 100 g rote Linsen | 1 Möhre | 1 rote Paprikaschote |
| 1 weiße Zwiebel | 5 cm Ingwer | 2 Zweige glatte Petersilie |
| 2 EL Sojasauce | 200 ml Gemüsefond | 1 TL Kreuzkümmel |
| 4-5 EL Olivenöl | | |

Für die Austernpilze:

| | | |
|--------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 200 g Austernpilze | 200 ml Buttermilch | 5 cm Ingwer |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Limette | 2 TL Sojasauce |
| 200 g Mehl | 1 TL Piment d'Espelette | 300 ml neutrales Pflanzenöl |
| Salz | | |

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Für den Linsenaufstrich:

Die Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Möhre ebenfalls schälen und würfeln. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, Hälften waschen und würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zum Gemüse in die Pfanne geben, kurz mit anbraten, Kreuzkümmel und Sojasauce dazugeben.

Gemüsefond angießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Die fertige Linsenmasse je nach Geschmack mit dem Kartoffelstampfer zerquetschen bzw. grob mit dem Pürrierstab pürieren. Mit gehackter Petersilie würzen.

Für die gebackenen Austernpilze:

Austernpilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch trocken abreiben. Ingwer schälen, Knoblauch abreiben, jeweils fein reiben. Limette waschen und die Schale einer Hälfte abreiben. Buttermilch mit Ingwer, Knoblauch, Piment d'Espelette, Sojasauce, Salz und Limettenschale vermischen und die Austernpilze darin eintauchen. Mehl sieben. Pilze in Mehl wenden, erneut in die Buttermilch tunken und nochmal im Mehl wenden.

Pflanzenöl auf 160°C erhitzen und die Austernpilze im Pflanzenfett goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zum Schluss auf Pilzen und Aufstrich drapieren.

Johann Lafer am 03. August 2022

Gebackener Tomaten-Reis mit Feta

Für 2 Personen:

| | | |
|---------------------------|----------------------|------------------|
| 250 g roher Langkorn-Reis | 7 Tomaten | 1 Knoblauchzehe |
| 3 Zweige Basilikum | 1 Msp. ital. Gewürz | 1 Msp. Würzkraft |
| 3 EL Kapern | 3 EL Kalamata-Oliven | 1 Feta |

Reis nach Packungsanleitung bissfest garen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Währenddessen Tomaten, Knoblauch und Basilikum in einer Küchenmaschine pürieren und mit Italian Gewürz und Würzkraft würzen.

Den gekochten Reis in eine Auflaufform geben. Kapern und Oliven unterheben und den Tomatensud darübergeben, alles gut vermengen und gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Nochmals mit Italian Gewürz würzen. Den Feta zerbröckeln und auf dem Reis verteilen.

Die Auflaufform für ca. 13 Min. in den heißen Ofen geben.

Steffen Henssler am 15. November 2022

Gebackenes Eigelb mit Rahm-Spinat, Trüffel und Parmesan

Für zwei Personen

Für das Ei:

4 Eier 200 g Pankormehl Sonnenblumenöl
Salz

Für den Spinat:

400 g Spinat 1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
200 ml Sahne Olivenöl Muskatnuss
Salz Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte 100 ml Weißwein 20 ml Sahne
1 Schuss Trüffelöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

50 g Parmesan Wintertrüffel einige Blüten

Für das Ei:

Das Pankormehl fein mixen und auf einen flachen Teller geben. Eier trennen und Eigelbe vorsichtig nebeneinander auf das Pankomehl legen.

Mit etwas Panko bestreuen und 20 Minuten stehen und minimal antrocknen lassen.

Das Sonnenblumenöl auf 180 Grad erhitzen und das Eigelb in dem heißen Fett goldgelb backen. Auf einem Krepp abtupfen und salzen. Es sollte innen noch weich sein.

Für den Spinat:

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls fein schneiden und mit den Schalotten in dem Olivenöl anschwitzen und mit Sahne aufgießen und stark reduzieren lassen. Spinat grob schneiden dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zusammenfallen lassen.

Für die Sauce:

Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl farblos anschwitzen. Mit Weißwein angießen und reduzieren lassen. Einen Schuss Trüffelöl dazugeben und umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben. Trüffel hobeln.

Rahmspinat in tiefen Tellern anrichten, Ei drauf legen, Mit Schaum garnieren und Sauce angießen. Mit Trüffel, Blüten und Parmesan garniert servieren.

Nelson Müller am 05. Mai 2022

Gebratene Gnocchi

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

| | | |
|---------------------------------|-------------------------|---------------|
| 200 g große mehligk. Kartoffeln | 25 g Parmesan | 1 Ei, Größe M |
| 100 g Magerquark | 75 g Dinkelvollkornmehl | Mehl |
| 2 EL Olivenöl | Cayennepfeffer | Muskatnuss |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Tomaten:

| | | |
|---------------------------------|----------------|-----------------|
| 125 g rote, gelbe Kirschtomaten | 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| $\frac{1}{4}$ Bund Basilikum | 2 EL Olivenöl | |

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und die Kartoffeln ca. 60 Minuten im Backofen weich garen.

$\frac{3}{4}$ des Parmesans fein reiben. Den Rest dünn hobeln und für später beiseitestellen. Kirschtomaten waschen.

Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten durch eine Kartoffelpresse drücken. Dies hat den Vorteil, dass man die Kartoffeln nicht schälen muss. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verwerten. Eigelb zur Kartoffelmasse geben und unterarbeiten. Quark, Mehl und geriebenen Parmesan zugeben, alles vorsichtig zu einer glatten Masse verarbeiten und mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 2 cm dicken Rollen formen. Mit Hilfe eines Gnocchi-Ausstechers kleine Gnocchis ausstechen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi hineingeben. Evtl. die Hitze etwas reduzieren, das Wasser soll nur noch leicht kochen. Wenn die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle herausheben und abtupfen. Gnocchi anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomaten:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kirschtomaten darin anbraten.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 02. Februar 2022

Gebratene Grießschnitten, Petersilien-Soße, Topinambur

Für 4 Personen:

Für die Grießschnitten:

| | | |
|-----------------|-----------------------|---------------|
| 500 ml Milch | Salz | Currypulver |
| 1 Prise Zucker | 100 g Hartweizengrieß | 50 g Parmesan |
| 3 EL Maisstärke | Butterschmalz | |

Für Gemüse und Sauce:

| | | |
|--------------------------|-------------------------|------------|
| 1 Bund glatte Petersilie | 500 ml Milch | 2 Zwiebeln |
| 600 g Topinambur | 4 EL Butter | Salz |
| 2 TL Maisstärke | Muskat, frisch gerieben | |

Für die Grießschnitten Milch in einen Topf geben mit etwas Salz und Curry sowie einer Prise Zucker abschmecken und aufkochen, Hartweizengrieß einrühren und ca. 5 Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen, den Parmesan fein reiben und unter den warmen Grießbrei rühren.

Ein tiefes Backblech ausfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Grießbrei darauf ca. 2-3 cm hoch ausstreichen und kalt werden lassen (mindestens 1 Stunde).

Für die Sauce die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Petersilie und die Hälfte der Milch in ein Pürierbecher oder einen Mixer geben und fein pürieren.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Grobe Stellen mit einem Gemüsemesser abschälen.

Die Knollen der Länge nach vierteln.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen, eine gewürfelte Zwiebel und Topinamburviertel zugeben und ca.

15 Minuten dünsten, mit Salz würzen.

In einem Topf mit restlicher Butter eine gewürfelte Zwiebel anschwitzen.

Die Stärke und restliche Milch verrühren und zu den Zwiebeln geben. Ebenfalls die Petersilienmilch angießen und alles aufkochen. Ca. 6-8 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Die erkaltete Grießmasse in Rechtecke (ca. 7 x 3 cm) oder Rauten schneiden.

Maisstärke in einen tiefen Teller geben und die Grießschnitten darin von beiden Seiten wenden. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Grießschnitten darin nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Grießschnitten und Gemüse auf Teller geben und die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 14. Dezember 2022

Gebratene Pasta 'Bloody Mary'

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|-------------------|---------------------------|
| 250 g Tortiglioni | 4 EL Olivenöl | 2 Stangen Staudensellerie |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 4 getrocknete Tomaten |
| 2 EL Tomatenmark | 10 ccm Wodka | 1 Pack. stückige Tomaten |
| 1 Spur Sojasauce | 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix |

Nudeln in kochendem Salzwasser 6 Minuten fast al dente kochen. Anschließend 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pasta in die Pfanne geben und scharf anbraten.

Währenddessen den Staudensellerie halbieren und den unteren Teil in dünne Scheiben schneiden. Die Blätter beiseitelegen. Die Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden.

Das Tomatenmark zu den Nudeln geben und damit vermengen. Das geschnittene Gemüse mit in die Pfanne geben und zusammen mit den Nudeln anbraten. Einen weiteren EL Olivenöl dazugeben, weiter anbraten und anschließend mit Wodka ablöschen. Die stückigen Tomaten in die Pfanne geben, alles miteinander vermengen und köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Blätter vom Sellerie abzupfen Die Pasta noch einen Moment ziehen lassen, anschließend einen Schuss Sojasauce dazugeben und mit Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken.

Pasta auf einem Teller anrichten, noch etwas Wodka darüber träufeln und mit Sellerieblättern garnieren.

Steffen Henssler am 01. Januar 2022

Gebratener Blumenkohl mit Estragon-Soße, Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|-------------------|-------------------------|
| 800 g Kartoffeln, mehlig. | Salz | 1 großer Blumenkohl |
| 2 EL Butterschmalz | 1 TL Fenchelsamen | 6 EL Butter |
| 30 g Maisstärke | 100 ml Sahne | 1 großes Bund Estragon |
| Pfeffer | 200 ml Milch | Muskat, frisch gerieben |

Kartoffeln schälen, waschen und zugedeckt in kochendem Salzwasser weich garen.

Inzwischen den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Dabei die feineren, direkt am Kohl anliegenden hellgrünen Blätter an den Röschen belassen.

Die übrigen Blumenkohlblätter gründlich waschen, grob zerkleinern und in einen Topf geben. Mit etwas Wasser bedecken, Salz zugeben. Blätter etwa 5-10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Blumenkohlstrunk großzügig schälen, das zarte Innere würfeln. Große Blumenkohlröschen ggf. halbieren oder vierteln.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkwürfel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten rösten und mit noch leichtem Biss garen.

Fenchelsamen leicht mörsern. Blumenkohl mit Salz und Fenchelsamen würzen.

Etwa 550 ml vom Blumenkohlkochsud abnehmen, etwas abkühlen lassen.

In einem Topf 3 EL Butter erhitzen. Die Maisstärke darin unter Rühren anschwitzen.

Die Schwitze mit dem leicht abgekühlten Blumenkohlsud und Sahne unter Rühren ablöschen. Sacht köcheln lassen.

Estragonblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Estragon gut ausdrücken. Estragon und einige Esslöffel vom Blumenkohlkochwasser fein pürieren.

Das Estragonpüree unter die Sauce rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse zur heißen Milchlösung drücken. Alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Gebratenen Blumenkohl, Kartoffelpüree und Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. Mai 2022

Gefüllte Grießknödel mit Brunnenkresse und Frischkäse

Für 4 Personen

Für die Knödel:

| | | |
|------------------|----------------|----------------------|
| 375 ml Milch | 50 g Butter | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Muskat | 150 g Polentagrieß |
| 40 g Parmesan | 1 Eigelb | 1 Bund Brunnenkresse |
| 150 g Frischkäse | | |

Für die Sauce:

| | | |
|------------------|--------------------|-------------|
| 100 g Babyspinat | 2 Schalotten | 2 EL Butter |
| 1 Bio-Zitrone | 150 ml Gemüsebrühe | 150 g Sahne |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Panade:

| | | |
|--------------------|-----------|----------------|
| 2 Eier (KI. M) | 3 EL Mehl | 4 EL Maisgrieß |
| 800 g Frittierfett | | |

In einem Topf für die Knödel Milch mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat kurz aufkochen.

Dann mit dem Schneebesen den Maisgrieß glatt unterrühren. Bei kleiner Hitze 5 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich mit dem Holzlöffel umrühren. Den Parmesan fein reiben.

Die Grießmasse in eine Schüssel umfüllen und nacheinander Eigelb und geriebenen Käse unter die Grießmasse rühren. Die Masse abdecken und ca. 2 Stunden abkühlen lassen.

Für die Füllung der Knödel die Brunnenkresse abbrausen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel abnehmen. Wenige Blätter für die Deko zur Seite legen. Die restlichen Blätter sehr fein schneiden.

Den Frischkäse glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die fein geschnittene Brunnenkresse unterrühren, kaltstellen.

Für die Sauce Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

Die abgekühlte Grießmasse in 8 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln flach drücken und mittig mit je 1 TL Frischkäsemasse belegen. Die Knödelmasse mit angefeuchteten Händen vorsichtig um den Frischkäse legen und zu Kugeln formen.

Für die Knödel-Panierung die Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

Mehl und Grieß jeweils in einen tiefen Teller geben.

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das Frittierfett in einem hohen Topf erhitzen. Die Knödel nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Grieß wenden, dabei den Grieß leicht andrücken. Die panierten Knödel in 2 Portionen im heißen Frittierfett ca. 5 Minuten goldgelb knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier das Fett abtropfen lassen, die Knödel in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warmhalten.

Für die Sauce die Butter in einem schmelzen. Schalotten zugeben und glasig andünsten.

Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Dann die Gemüsebrühe angießen und auf ca. die Hälfte einkochen.

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

Den Zitronenabrieb und Saft dazugeben zum Spinat geben und umrühren.

Die Sahne zugeben und die Sauce ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Spinatsauce auf den Teller geben, die Knödel darauf geben und mit den Blättern der Brunnenkresse dekorieren.

Sören Anders am 01. April 2022

Gefüllte Ofen-Paprika mit Hirse und Auberginen

Für 4 Personen:

| | | |
|------------------|-----------------------|--------------------|
| 4 Spitzpaprika | 2 Auberginen | 2 rote Zwiebeln |
| 1 Zweig Rosmarin | 200 g Hirse | 2 Tomaten |
| 1 TL Kurkuma | 1 TL Harissa | 10 Cashewkerne |
| 1 Knoblauchzehe | 2 EL Apfelbalsamessig | 1 Zitrone |
| Salz, Pfeffer | 1 Chilischote | 2 Zweige Basilikum |
| 3 EL Olivenöl | | |

Hirse mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und 5 Minuten kochen. Hitze reduzieren und 20-30 Minuten quellen lassen. Hirse aus dem Topf nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Paprikaschoten hinzufügen. Im Ofen grillen. Wenn sich die Paprikahaut schwarz färbt und Blasen wirft, die Schoten aus dem Ofen nehmen und kurz mit einem feuchten Tuch abdecken. Den Grill ausschalten und die Auberginen im Ofen weitere 5-10 Minuten bei Ober-/Unterhitze garen.

Die Schale der Paprikaschoten abziehen und die Kappen an den Stielenden abschneiden. Das Fleisch der Kappen würfeln und für die Füllung beiseitestellen.

Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Chilischote entkernen und ebenfalls hacken. Tomaten entkernen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem breiten Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs farblos anschwitzen. Auberginenwürfel hinzufügen und alles 3-4 Minuten schmoren. Dabei etwas Essig hinzufügen und komplett einkochen lassen. Außerdem mit Kurkuma, Harissa, Chili, Rosmarin und Salz würzen.

Tomatenwürfel untermengen und kurz ziehen lassen. Cashewkerne, Paprikawürfel und die Hirse untermengen. Das Gemüse nochmals abschmecken und etwas Olivenöl unterrühren. Basilikumblätter säubern, in Streifen schneiden und dazugeben.

Die ganzen Paprikaschoten vorsichtig mit der Masse füllen und auf Teller legen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und dem restlichen Knoblauch bestreuen und mit ausgepresstem Zitronensaft sowie Olivenöl beträufeln. Wer mag, kann die Schoten zuvor im Ofen wieder leicht aufwärmen.

Tarik Rose am 22. Mai 2022

Gefüllte Ofenzwiebel mit Pfifferlingen und Gemüse

Für 4 Personen

Für Ofenzwiebeln und Vinaigrette:

| | | |
|---------------------|-------------------------------|--------------------|
| 4 Gemüsezwiebeln | 40 g rote Linsen | 40 g gelbe Linsen |
| 100 ml Gemüsefond | 1 EL Senf | 3 EL Weißweinessig |
| 100 ml Olivenöl | Salz | Pfeffer |
| 1 Zucchini | 100 g Erbsen (frisch oder TK) | 200 g Pfifferlinge |
| 1 Bund Schnittlauch | | |

Für die Croûtons:

| | | |
|-------------------------|-----------------|------------------|
| 2 Vollkornbrot-Scheiben | 1 Knoblauchzehe | 1 Zweig Rosmarin |
| 2 Zweige Thymian | 3 EL Olivenöl | Salz |

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln waschen und auf einem Backblech oder in einer großen flachen Auflaufform verteilen. Zwiebeln in den heißen Backofen schieben. Je nach Größe etwa 40-50 Minuten weich garen. Inzwischen die Linsen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Nach Packungsbeilage in einem Topf mit Wasser (ohne Salz) mit noch leichtem Biss garen.

Anschließend Linsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Gemüsefond, Senf, Essig und 50 ml Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade und Linsen mischen.

Zucchini putzen, waschen, trocken reiben und in feine Würfel (etwa 5 mm groß) schneiden. Frische Erbsen abbrausen, abtropfen lassen. Pfifferlinge putzen und evtl. halbieren.

Die gegarten Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Backofentemperatur auf 80 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

Zwiebeln halbieren und die Schale entfernen. Das Innere der Zwiebeln, bis auf etwa 1,5 cm, auslösen und fein hacken. Ausgelöste Zwiebelhälften im Backofen warm halten.

Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pfifferlinge im heißen Öl kurz scharf anbraten.

Zwiebelinneres, Zucchini und Erbsen zugeben und alles kurz garen. Gemüse unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons das Brot entrinden und in feine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen, bzw. Nadeln abzupfen und fein schneiden.

Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin anrösten. Knoblauch und Kräuter zugeben und das Brot knusprig rösten. Mit Salz würzen.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Gemüse nochmals abschmecken, Schnittlauch überstreuen.

Die Zwiebelhälften auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit der Gemüsemischung füllen und mit Kräuter-Croûtons bestreut anrichten.

Andreas Schweiger am 20. Juni 2022

Gefüllte Paprika vom Grill

| | | |
|--------------------|------------|--------------------|
| 4 Portionen | 4 Paprika | 2 EL Rapsöl |
| 1 Dose Mais | 300 g Feta | 12 Cocktailtomaten |
| 1 Frühlingszwiebel | Pfeffer | |

Paprika waschen, halbieren und vorsichtig das Kerngehäuse entfernen. Paprika rundherum mit Öl bepinseln.

Mais abtropfen lassen. Feta in Würfel schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten vermengen und auf die Paprikahälften verteilen.

Grill vorheizen und die Paprikahälften bei geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten grillen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

NN am 06. Juli 2022

Gefüllte Süßkartoffeln aus dem Ofen, Rote Bete, Joghurt

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------------|---------------|-------------------------|
| 4 Süßkartoffeln (à ca. 200 g) | 3 EL Olivenöl | 4 Rote Bete, vorgekocht |
| 1 Knoblauchzehe | 1 Zwiebel | 1 Chilischote |
| 1 TL Currypulver | Salz | 40 g Butter |
| 4 EL Naturjoghurt | 1 Beet Kresse | |

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen, mit 2 EL Olivenöl einreiben und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete in feine Würfel schneiden Knoblauch und Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden und mit der Roten Bete in einer Auflaufform vermengen.

Die Chilischote waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Chili zur Roten Bete geben, mit Garam Masala und Salz würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln und für ca. 10 Minuten mit in den Ofen geben.

Gegarte Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden und etwas öffnen.

Je eine Butterflocke und etwas Salz in die Kartoffeln geben und mit einer Gabel das Innere etwas auflockern. Dann mit der Roten Bete-Mischung füllen.

Einen Esslöffel Joghurt darauf geben und mit etwas Kresse garniert anrichten.

Zora Klipp am 27. Januar 2022

Gefüllte Zucchini mit Zartweizen und Petersilien-Pesto

Für 4 Portionen:

| | | |
|---------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 4 Zucchini, mittelgroß | 400 g Zartweizen (vorgegart) | 2 (weiße) Zwiebeln |
| 2 Eigelb | 300 g Ziegenfrischkäse | 750 ml Milch |
| 6 EL helle Misopaste | 4 TL Quitten-Marmelade | Muskatnuss |
| Salz, weißer Pfeffer | 2 Bund Petersilie | 240 ml Rapsöl fürs Pesto |
| 4 EL Walnussöl fürs Pesto | 6 EL Pflanzenöl | |

Den Zartweizen nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

Die Zucchini halbieren, mit einem Löffel oder Rundausstecher vorsichtig aushöhlen. Das Innere der Zucchini klein hacken und zur Seite stellen. Die Zucchini-Hälften in einer Pfanne, mit etwas Salzwasser abgedeckt, 15 Minuten dämpfen bis sie bissfest sind - je nach Größe der Zucchini kann die Zeit variieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln, in einem Topf mit etwas Pflanzenöl anschwitzen und leicht bräunen. Das Innere der Zucchini, die Milch, die Misopaste, die Quitten-Marmelade dazugeben und verrühren. Anschließend das Eigelb mit einem Schneebesen einrühren und aufkochen lassen. Den Zartweizen unterrühren. Dann die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die warme Masse in die Zucchinihälften füllen und den Ziegenfrischkäse darüber bröseln. Im Ofen bei 160 Grad 10-15 Minuten warmziehen lassen.

Petersilie waschen, trocknen, grob schneiden und mit einer Prise Salz und den Ölen im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Die Zucchini-Hälften auf Tellern anrichten, mit dem Pesto dekorieren.

Björn Freitag am 05. Dezember 2022

Gefüllte, gebackene Teigtaschen

Für 4 Personen

Für den Salat:

| | | |
|-----------------|-----------|--------------------|
| 150 g Feldsalat | 1 Zwiebel | 40 ml Himbeeressig |
| 1/2 TL Honig | Salz | Pfeffer |
| 50 ml Olivenöl | | |

Für die Samosas:

| | | |
|--------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 120 g Blumenkohl | 100 g Karotte | 50 g TK-Erbesen |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 15 g frischer Ingwer |
| 2 EL Pflanzenöl | 1 TL Senfkörner | 1 EL Currypulver |
| 1 TL Koriander, gemahlen | 1/2 TL Kurkuma, gemahlen | 1/2 TL Cayennepfeffer |
| 1 EL Tomatenmark | 400 g Frühlingsrollenteig | Salz, Pfeffer |

Für die Pakora:

| | | |
|------------------------|-------------------------|-------------------|
| 200 g Kichererbsenmehl | 1/2 TL Kreuzkümmel | 1/2 TL Koriander |
| 1/2 TL Kurkuma | 1/2 TL Chilipulver | 1 TL Salz |
| 250 ml Wasser, eiskalt | 600 g gemischtes Gemüse | 1 EL Speisestärke |

Für den Dip:

| | | |
|------------------|-------------------|------------------|
| 1 Bund Koriander | 200 g Naturjogurt | 1 TL Currypulver |
| Salz | | |

| | | |
|--------------------|-------------------|------------------|
| Zusätzlich: | 1 kg Frittierfett | Cumberland-Sauce |
|--------------------|-------------------|------------------|

Für den Salat den Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, anschließend in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebelstreifen zusammen mit Himbeeressig, Honig, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und die Zwiebelstreifen gut durchkneten, so dass sie weich und geschmeidig werden. Zwiebeln dann ziehen lassen.

Für die Samosas Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen.

Karotte schälen und sehr fein würfeln. Die Erbsen in ein Sieb geben und etwas antauen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Senfkörner, Currypulver, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer bei mittlerer Hitze ca. 3 darin anbraten.

Das Tomatenmark zugeben und etwa 1 Minute mitbraten.

Dann Blumenkohlröschen und Karottenwürfel dazugeben und unter Wenden etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Dann die Erbsen unterheben und die Füllung mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Teigblätter halbieren und 1-2 TL Füllung auf den Teigfladen geben und falten, so dass ein dreieckiges Päckchen entsteht.

Für das Pakora das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chili und Salz würzen. Unter Rühren etwa 250 ml kaltes Wasser einfließen lassen und zu einem glatten Teig verrühren, dieser sollte dickflüssig werden, damit sich das Gemüse gut umhüllen lässt. Den Teig etwas ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Brokkoli, Blumenkohl, Austernpilze und Pastinake waschen, putzen und mundgerecht zerkleinern und in eine Schüssel geben.

Das Frittierfett in einem hohen Topf auf ca. 175 Grad erhitzen. Zum Prüfen einen Holzlöffelstiel in das heiße Fett halten. Steigen daran Bläschen auf, ist das heiß genug zum Frittieren.

In der Zwischenzeit für den Dip den Koriander abrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Koriander, Joghurt, Curry und Salz verrühren und abschmecken.

Die Samosas portionsweise im heißen Fett ca. 3 Minuten goldbraun frittieren.

Dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
Für das Pakora die Speisestärke über das Gemüse in der Schüssel sieben und untermengen.
Anschließend das Gemüse portionsweise in den Kichererbsenteig tauchen und im heißen Fett goldbraun frittieren. Dabei ab und zu wenden.
Ist das Gemüse knusprig frittiert, mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Den Feldsalat in eine Schüssel geben, die marinierten Zwiebeln und Olivenöl zugeben und vermischen.
Samosas, Dip und Pakora anrichten. Den Feldsalat dazu reichen. Nach Belieben noch Cumberland-Sauce dazu reichen.

Kevin von Holt am 06. Januar 2022

Gegrillte Aubergine mit mariniertem Feta

Für 2 Personen:

| | | |
|-----------------------------|-----------------|---------------|
| 2 Aubergine | 150 g Feta | 2 Zitronen |
| 2 Stangen Frühlingszwiebeln | 2 rote Peperoni | 6 EL Olivenöl |
| 1 Msp. Salz | | |

Auberginen halbieren. Die Schnittflächen der Auberginen mit dem Messer kachelförmig tief einritzen. Die eingeschnittenen Flächen kräftig salzen und anschließend zum Entwässern für mind. 30 Minuten mit den Schnittflächen nach unten auf einen Teller legen.
Die Schnittflächen der Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen und anschließend mit insgesamt 2 EL Olivenöl bestreichen. Dann die Auberginen mit den Schnittflächen nach unten für 6 Minuten auf den heißen Grill legen. Die Peperoni ebenfalls dazulegen.
Währenddessen den Fetakäse in einer Schüssel zerbröseln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zum Feta geben. Zitronensaft darüberpressen, mit Pfeffermix würzen und 4 EL Olivenöl dazugeben. Alles vermengen, beiseitestellen und marinieren lassen.
Aubergine und Peperoni wenden und für ca. 2 Minuten fertig grillen. Die Haut der Peperoni nach Bedarf etwas abziehen, in kleine Ringe schneiden und mit dem marinierten Feta vermengen.
Die Auberginen mit den Schnittflächen nach oben auf Teller geben und den marinierten Feta darauf verteilen.

Steffen Henssler am 14. Juli 2022

Gegrillter Spargel mit Miso-Mayonnaise

Für 2 Personen:

| | | |
|---------------------------|--------------------|---------------------|
| 10 Stangen weißer Spargel | 1 Msp. Salz | 1 EL Zucker |
| 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix | 1 Msp. Gewürzmix |
| 3 EL Olivenöl | 1 Eigelb | 100 ml Rapsöl |
| 1 Spur Zitronensaft | 1 TL Senf | 20 g rote Misopaste |
| 1 TL Sojasauce | 1 EL Crème-fraîche | 7 Schaschlickspieße |

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen Spargelstangen schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Zucker ins kochende Wasser geben und den Spargel 1 $\frac{1}{2}$ Minuten darin kochen.

Den noch knackigen Spargel aus dem Wasser schöpfen und kurz auskühlen lassen. Spargelstangen und Schaschlickspieße halbieren. Jeweils 3 Spargelhälften an den vorderen und hinteren Enden auf 2 halbe Schaschlickspieße spießen.

Die Spargel-Päckchen mit Gewürzsalz und Pfeffermix oder Gewürzmix würzen, Olivenöl darübergeben und anschließend den Spargel von allen Seiten damit marinieren.

Die Spargelpäckchen für jeweils 5 Minuten von beiden Seiten in einer heißen Grill-Pfanne grillen. Währenddessen Eigelb und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Misopaste und Senf einrühren und nach und nach unter Rühren das Rapsöl einlaufen lassen und cremig schlagen. Danach $\frac{1}{2}$ TL Zucker, Sojasauce und Crème fraîche unterrühren.

Spargel-Päckchen aus der Grillpfanne nehmen, auf Tellern anrichten und die Miso-Mayonnaise dazureichen.

Steffen Henssler am 10. Mai 2022

Gegrilltes Käse-Sandwich mit Bärlauch-Pesto

Für 4 Personen

Für das Pesto:

| | | |
|-------------------------|-----------------|----------------|
| 100 g Sonnenblumenkerne | 1 Bund Bärlauch | 100 g Parmesan |
| 200 ml Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für die Sandwiches:

| | | |
|----------------|---------------------|--------------------|
| 1 rote Zwiebel | 1 EL Sonnenblumenöl | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Zucker | 1 EL Apfelessig |
| 300 g Graubrot | 50 g weiche Butter | 120 g Gruyère-Käse |

Für den Salat:

| | | |
|----------------|-------------------|---------------|
| 1 Salatgurke | Salz | Pfeffer |
| 2 EL Sesam | 150 g Baby-Spinat | 1 Bio-Limette |
| 1 Prise Zucker | 4 EL Naturjoghurt | |

Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.

Den Bärlauch gut waschen, abtrocknen und grob schneiden.

Parmesan reiben.

Parmesan, Bärlauch, Sonnenblumenkerne, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.

Für die Sandwiches die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Essig untermischen.

Das Brot in Scheiben schneiden.

Die Brotscheiben auf einer Seite dünn mit Butter bestreichen, wenden und die andere Seite jeweils dünn mit Bärlauch-Pesto bestreichen.

Den Käse grob reiben und auf die Hälfte der Brotscheiben auf der Pestoseite verteilen.

Zwiebeln darauf geben und mit den übrigen Brotscheiben so bedecken, dass jeweils die Außenseiten mit Butter bestrichen sind.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Brote darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

In der Zwischenzeit für den Salat die Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Spinat gut waschen und abtropfen lassen.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben, von einer Limettenhälfte den Saft auspressen. Saft und Abrieb zu den Gurken geben.

Sesam, 1 Prise Zucker und Joghurt hinzufügen und alles vermengen. Kurz vorm Servieren den Spinat untermengen.

Goldbraun gebratene Sandwiches auf Teller geben, den Salat dazu reichen.

Zora Klipp am 28. April 2022

Gemüse - Auflauf im Glas mit Ziegen-Frischkäse

Für 4 Personen:

| | | |
|-------------------------------|------------------------------|------------------------|
| 2 Ziegenfrischkäse (in Asche) | 2 Knoblauchzehen | 4 kleine Scheiben Brot |
| 1 rote Zwiebel | 100 g frischer Spinat | Rapsöl |
| 1 weiße Aubergine | langer Schuss Olivenöl | 1 Zucchini |
| Schuss Aceto Balsamico | 5 kleine Tomaten | 1 EL Tomatenmark |
| Bund Lauchzwiebeln | weißer Pfeffer, Salz, Zucker | 4 Weckgläser |
| Muskat | | |

Die Brotscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten anrösten.

Die Aubergine und Zucchini in dicke Scheiben schneiden und in Rapsöl anbraten.

Die Lauchzwiebeln, eine Knoblauchzehe und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem anderen Gemüse anschwitzen.

Mit Pfeffer abschmecken.

Den Spinat gewaschen in die leere heiße Pfanne geben, mit Muskat und Salz abschmecken und zusammen fallen lassen.

Für das Sugo die Tomaten in kleine Würfel, die 2. Knoblauchzehe in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark, Olivenöl, Essig, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und weißem Pfeffer mit dem Stabmixer pürieren.

Nun die Zutaten in die Weckgläser schichten: Zuunterst das Brot in kleine Stücke gezupft, darüber etwas Tomatensugo, dann das Gemüse, etwas Salz, erneut etwas Sugo, darüber den Spinat und zuoberst eine quer durchgeschnittene Scheibe Ziegenfrischkäse. Zum Schluss noch einige Tropfen Olivenöl.

Die Gläser nun $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunde in den Grill oder den Backofen geben und bei ca. 180 Grad solange erhitzen, bis der Käse gratiniert.

Björn Freitag am 06. Juni 2022

Gemüse-Auflauf mit mexikanischem Pfannen-Gemüse

Für 4 Personen:

| | | |
|------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| Oliven-Öl | 1 große Zwiebel | 1 großen Kohlrabi |
| 300 g vegane Wurst | 2 EL Ajvar | 2 EL Tomaten-Mark |
| 2 EL Schmand | 2 Tomaten | Basilikum |
| 400 g mexikan. Pfannen-Gemüse (TK) | 400 g festk. Kartoffeln | 150 g gerieb. Käse |
| Sesam | Mayonnaise (Tube) | Salz, Arrabiata |

Das Pfannen-Gemüse auftauen lassen.

Die Auflauf-Form mit Öl einstreichen.

Die Zwiebel halbieren, Scheiben schneiden und in der Auflauf-Form gleichmäßig verteilen.

Den Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden, mit den guten Scheiben die Zwiebeln bedecken.

Die vegane Wurst in Scheiben schneiden und damit die Kohlrabi-Scheiben belegen.

Ajvar, Tomaten-Mark und Schmand miteinander mischen und damit die Wurst-Scheiben bestreichen.

Die Tomaten in Quer-Scheiben schneiden, daraus eine weitere Schicht herstellen, diese mit Salz, Arrabiata würzen und gehacktem Basilikum betreuen.

Das Pfannen-Gemüse als nächste Schicht auf den Tomaten verteilen; dabei sollten die größere Stücke in der Gemüse-Mischung in Scheiben geschnitten werden.

Die Kartoffeln schälen, reiben, das Wasser herausdrücken, sehr gut auflockern, mit Salz, Arrabiata, Muskat würzen, daraus die nächste Schicht bilden, diese mit dem geriebenen Käse und Sesam bestreuen.

Schließlich mit der Mayonnaise Herzen auf den Auflauf spritzen (mehrere kleine oder ein großes).

Tipp:

Anstelle des mexikanischen Gemüses eignet sich auch jedes andere Pfannen-Gemüse, was man gegebenenfalls kräftig würzen sollte.

Wer nicht vegetarisch essen möchte, nimmt anstelle der veganen Wurst z. B. Schweine-Steaks oder gewürztes Hackfleisch. Wichtig an diesem Gericht ist lediglich, dass durch jede Schicht ein besonderer Geschmack erzeugt wird.

NN am 18. Juli 2022

Gemüse- Auflauf

Für 4 Personen:

| | | |
|-------------------------|-----------------------|------------------|
| 400 g festk. Kartoffeln | 1 1/2 Porree-Stangen | 2 dicke Karotten |
| 1 Paprika | 130 g Spinat | 5 Eier |
| 4 EL Oliven-Öl | 200 g Schmand | 4 EL Mehl |
| 3 El geschälter Sesam | 150 g geriebenen Käse | Salz, Arrabiata |
| 50 ml Ahorn-Sirup | Backpapier | |

Die Kartoffeln schälen, reiben und die Stärke ablaufen lassen.

Den Porree längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden, waschen (um den Sand zu entfernen) und das Wasser abseihen.

Die Karotten schälen und reiben.

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und schneiden.

Das so vorbereitete Gemüse gründlich mischen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Eier, das Öl, den Schmand, das Mehl mit einem Schneebesen sämig verrühren, mit Ahorn-Sirup, Salz und Arrabiata großzügig würzen, mit dem Gemüse gründlich vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Eier-Gemüse-Mischung darauf verteilen, mit Käse, Sesam bestreuen und für 30 min. in den Backofen schieben.

Das Rezept ergibt ca. 450 g pro Person.

NN am 17. Juli 2022

Gemüse-Pfanne

Für zwei Personen

Für das Gericht:

| | | |
|-----------------|-------------------|---------------------|
| ½ Blumenkohl | 1 Paprika | 1 Roter Mangold |
| 1 Karotte | 1 Zucchini | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 Zitrone | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 2 EL Currypaste | 150 ml Kokosmilch | 20 ml Sojasauce |
| 20 ml Sahne | 2 EL Butter | Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Garnitur:

| | | |
|-------------------------|------------------|-----------------------|
| 4 Sch. Südtiroler Speck | ½ Bund Koriander | 1 Korb Erbsensprossen |
|-------------------------|------------------|-----------------------|

Für das Gericht:

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Blumenkohl vom Strunk befreien und Röschen abtrennen.

Olivenöl in einer Wok-Pfanne leicht erhitzen und Paprika und Blumenkohl darin langsam schmoren. Zwiebeln abziehen, klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Knoblauch und Ingwer schälen, fein schneiden und mit dazu geben. Mangold klein schneiden und ebenso in die Pfanne geben und durchschwenken.

Gemüse beiseitelegen und in die Wok-Pfanne Currypaste geben, mit Sojasauce ablöschen und mit einem Schneebesen glattrühren. Mit Kokosmilch auffüllen und köcheln lassen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren auspressen und Schale und Saft mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit Sahne und Butter verfeinern und mit einem Pürierstab aufschäumen.

Karotten schälen und mit Hilfe eines Sparschälers Streifen abschälen.

Zucchini vom Strunk befreien und ebenfalls mit Hilfe eines Sparschälers in Streifen schneiden. Gemüsenudeln mit in die Sauce geben und angebratenes Gemüse ebenfalls wieder in den Wok. Alles durchschwenken, Frühlingszwiebel in klein Ringe schneiden, ebenfalls dazugeben und abschließend aufkochen lassen.

Für die Garnitur:

Koriander schneiden, Erbsensprossen zupfen.

Wer es nicht vegetarisch möchte, kann sich Südtiroler Speck oben drauf legen.

Johann Lafer am 23. Juni 2022

Gemüse-Pfannkuchen mit Frischkäse und Rettich-Salat

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

| | | |
|---------------------------|------------------|-------------------------------|
| 4 Mini-Pak Choi | 2 Schalotten | 10 Eier |
| 50 g Doppelrahmfrischkäse | 1 EL Tomatenmark | 1/2 TL geräuch. Paprikapulver |
| Salz | 2 EL Butter | 4 EL Feigensenf |

Für den Lack:

| | | |
|------------------|---------------------|--------------------|
| 5 EL Sojasauce | 5 EL Teriyaki-Sauce | 1 EL Mango-Chutney |
| 1 TL Wasabipaste | 2 EL Butter | |

Für den Salat:

| | | |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| 1 Rettich | 1/2 Zitrone | 2 EL heller Balsamico |
| 1 TL scharfer Senf | 1 EL süße Chilisauc | 3 EL Olivenöl |
| 1/2 Bund Schnittlauch | Salz | Pfeffer |

Den Pak Choi waschen, gut trocken tupfen und längs halbieren. Den Strunk leicht keilförmig entfernen und den Pak Choi in Streifen schneiden.

Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen verrühren. Frischkäse, Tomatenmark, Paprikapulver und eine gute Prise Salz unterquirlen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Schalotten und Pak Choi darin farblos anschwitzen und mit Salz würzen.

3/4 vom Pak Choi aus der Pfanne nehmen, restlichen Pak Choi in der Pfanne gleichmäßig verteilen, 1/4 der Eiernischung gleichmäßig darüber gießen und garen, bis die Masse fast gestockt ist. Dann den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender umdrehen und fertig braten.

In der Zwischenzeit den Feigensenf in einem kleinen Topf erwärmen.

Den gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben, mit etwas warmen Feigensenf bespinseln oder im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Auf die gleiche Weise weitere Pfannkuchen ausbacken.

In der Zwischenzeit für den Lack Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Mango-Chutney, Wasabipaste und Butter in einen kleinen Topf geben und sirupartig einkochen.

Für den Salat Rettich waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln.

Für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft, Balsamico, Senf und Chilisauc in einer großen Schüssel verrühren, dann Olivenöl nach und nach unterrühren.

Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen, fein schneiden und unter das Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rettichscheiben untermischen.

Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, diese direkt vor dem Servieren mit dem heißen Lack bestreichen und genießen. Den Salat dazu reichen.

Christian Henze am 17. August 2022

Gemüse-Strudel mit Minz-Dip

Für 4 Personen

Strudelteig:

| | | |
|-------------------------|--------|---------------|
| 250 g Mehl | Salz | 60 ml Raps-Öl |
| 125 ml lauwarmes Wasser | Butter | |

Füllung:

| | | |
|--------------------------|------------|---------------|
| 2 Kartoffeln, mittelgroß | 3 Karotten | Salz |
| 100 g Brokkoli | 1 Zwiebel | 1 EL Olivenöl |
| 1 Zucchini | 3 Eier | Pfeffer |
| 200 g Crème-fraîche | | |

Minzdip:

| | | |
|---------------------------|--------------------|---------|
| $\frac{1}{2}$ Bio-Limette | 1 Knoblauchzehe | Salz |
| 15 Blätter Minze | 400 g Naturjoghurt | Pfeffer |
| Kreuzkümmel, gemahlen | | |

Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. 50 ml Öl und Wasser zugeben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.

Den Teig zu einer glatten Kugel formen und mit übrigem Öl bepinseln. Mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Kartoffeln waschen, knapp mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen und zugedeckt garen.

Karotten putzen, schälen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser kurz vorgaren (blanchieren). Aus dem Kochwasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Brokkoli in kleine Röschen schneiden und im kochenden Salzwasser ebenfalls kurz blanchieren. Abgießen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten.

Die Zucchini waschen, putzen, in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Zucchini mit anbraten.

Kartoffeln abgießen, kurz kalt abschrecken, abziehen und in Würfel schneiden.

Kartoffelwürfel mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen.

Vorbereitetes Gemüse in einer Schüssel vorsichtig vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Eigelb und Crème fraîche verrühren, untermischen. Zuletzt den Eischnee unterheben.

Den Teig zunächst auf wenig Mehl dünn rechteckig ausrollen, dann auf ein großes, sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen und hauchdünn über die Handrücken zu einem Rechteck (ca. 45 x 30 cm) ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten und darauf achten, dass der Teig auf einen Fall einreißt.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Nun die Füllung auf das untere Drittel der Teigplatte verteilen, dabei einen Rand frei lassen.

Die seitlichen Enden etwas über die Füllung klappen und die Teigplatte mithilfe des Tuchs aufrollen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Butter schmelzen und den Strudel damit vorsichtig bestreichen.

Strudel im heißen Backofen ca. 30-35 Minuten knusprig backen.

Inzwischen für den Dip Limette heiß waschen, die Schale fein abreiben. Limettenhälfte auspressen.

Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.

Minze abrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch, Joghurt, Limettenschale und -saft glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Minze unterrühren.

Den fertig gebackenen Strudel aus dem Backofen nehmen, etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Strudel in Portionsstücke schneiden, anrichten. Den Dip dazu reichen.

Antonina Müller am 16. Mai 2022

Gemüse-Tarte mit Estragon-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für den Teig:

200 g kalte Butter 400 g Dinkelmehl (Type 630) 1 Ei (Größe M)
1 Prise Salz 1 EL kaltes Wasser

Für den Belag und Guss:

1 Bund glatte Petersilie 1 Bund Basilikum 2 rote Zwiebeln
3 gelbe Paprika 300 g Zucchini 250 g Kirschtomaten
150 g Sahne 4 Eier 75 ml Milch
Salz Pfeffer 125 g Mozzarella

Für die Mayonnaise:

3 Stängel Estragon 1 TL Senf 3 Eigelb
150 ml Sonnenblumenöl Salz Pfeffer

Für den Salat:

150 g Pflücksalat 1 Bio-Zitrone 2 EL Olivenöl

Für den Teig die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, Ei, 1 Prise Salz und 1 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, dann zu einer Art dicken Scheibe etwas flachdrücken. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, die Kerne und Trennwände entfernen. Paprikahälften in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten nach Belieben halbieren.

Die Kräuterblätter grob schneiden, mit der Sahne in einen Mixbecher geben und pürieren. Kräutersahne mit den Eiern und der Milch verquirlen und diesen Guss gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Tarteform von ca. 28 cm Durchmesser oder ein Tarteblech von ca. 30 cm x 20 cm bereitstellen.

Den Teig zwischen 2 Bögen Backpapier etwas größer als die Form ausrollen. Dann das obere Papier entfernen und den Teig mit dem unteren Papier in die Form ziehen, den Rand andrücken. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten vorbacken.

Auf den vorgebackenen Teigboden die vorbereiteten Gemüse bunt verteilen. Den Guss nochmals durchrühren und darüber gießen. Den Mozzarella klein zupfen und darauf verteilen.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten fertig backen.

Für die Mayonnaise alle Zutaten ca. 15 Minuten vor der Zubereitung bereitstellen, damit sie die gleiche Temperatur haben.

Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Eigelbe und Senf in einen hohen Pürierbecher geben, Öl und Estragonblätter zugeben.

Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce mixen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat abwaschen, trocken schleudern, mundgerecht zupfen und in eine Schüssel geben.

Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen. Dann noch warm in Stücke schneiden.

Direkt vor dem Servieren den Saft der Zitrone auspressen und den Salat mit Zitronensaft und

Olivenöl marinieren.

Pflücksalat zusammen mit der Tarte und Estragon-Mayonnaise servieren.

Rainer Klutsch am 28. Juni 2022

Georgisches Käsebrot - Chatschapuri

Für 4 Personen:

| | | |
|-----------------------|-------------------------|---------------------------|
| 500 g Weissmehl | 1 $\frac{1}{4}$ TL Salz | 20 g Hefe |
| $\frac{1}{2}$ L Milch | 2 EL Öl | 200 g Feta, grob gerieben |
| 150 g Mozzarella | 4 frische Eier | 1 EL Butter, flüssig |

Teig:

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe, Milchwasser und Öl begeben, mit einer Kelle mischen. Zu einem weichen, glatten Teig kneten.

Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Käsemasse:

Feta mit der Abtropfflüssigkeit und dem Mozzarella mischen.

Formen:

Teig vierteln, auf wenig Mehl oval auswallen. Käsemischung auf die Mitte der Teigstücke verteilen. Jeweils die Längsseiten ca. 3 cm zur Mitte einschlagen, so dass der Käse noch sichtbar ist. Die Enden eindrehen, Chatschapuri auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.

Backen:

Pro Blech ca. 17 Min. auf der untersten Rille des auf 240 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Eier einzeln aufschlagen, je auf die Mitte gleiten lassen. Eiweiss sorgfältig mit dem Käse mischen, dabei darauf achten, dass der Dotter ganz bleibt. Chatschapuri ca. 3 Min. in der oberen Hälfte fertigbacken, herausnehmen. Teigländer noch heiss mit Butter bestreichen, sofort servieren. Mit dem zweiten Blech gleich verfahren.

NN am 12. Februar 2022

Geschmorter Chinakohl 'Asia Style'

Für 2 Personen:

| | | |
|------------------------|---------------------------|--------------------|
| 1 Chinakohl | 1 Zitrone, (Abrieb, Saft) | 1 Peperoni (Ringe) |
| 2 Knoblauchzehen | 150 ml Sake (Reiswein) | 8 EL Sojasauce |
| 2 EL Zucker | 2-3 EL Wokgewürz | 2 EL Bratöl |
| 4 EL Butter (optional) | | |

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Sake, Sojasauce, Peperoni, Knoblauch, Zitronensaft und -Abrieb und Zucker zusammen in einen Topf geben und einmal aufkochen. Anschließend den Sud von der Hitze nehmen.

Chinakohl-Viertel mit Alufolie umwickeln, so dass eine Schnittfläche frei bleibt. Die freien Schnittflächen kräftig mit Wokgewürz würzen und anschließend in heißem Bratöl für 2-3 Minuten bei voller Hitze anbraten. Hitze abstellen und den umwickelten Chinakohl einmal in der Pfanne wenden, so dass die freien Schnittflächen nach oben zeigen.

Den Sud über die angebratenen Schnittflächen verteilen.

Wahlweise auf jedes Chinakohl-Viertel noch einen EL Butter geben, anschließend den Chinakohl in der Pfanne für ca. 10 Minuten in den heißen Backofen schieben.

Chinakohl in der Alufolie auf einen Teller geben und ein Schälchen Sojasauce dazureichen.

Steffen Henssler am 04. Januar 2022

Gnocchi in Salbeibutter und gegrillten Honigmelonen

Für 4 Personen

Für die Gnocchi:

800 g mehligk. Kartoffeln Salz 8 EL Butter

5 Eigelb Muskatnuss 250 g Weizenmehl, Type 405

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

Für die Honigmelone:

1 Honigmelone Pfeffer

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

In einem kleinen Topf 2 EL Butter erhitzen und sacht bräunen.

Weich gekochte Kartoffeln abschütten, etwas ausdampfen lassen. Die noch warmen Kartoffeln durch eine feine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Eigelbe, 1 Prise Salz, etwas Muskat, gebräunte Butter und so viel Mehl unterkneten, dass eine formbare Masse entsteht.

Die Kartoffelmasse mit Händen auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen mit etwa 2 cm Durchmesser formen. In etwa 3 cm große Stücke teilen. Leicht rund rollen und anschließend mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken oder über ein kleines Gnocchi Brettchen rollen.

Fertige Gnocchi auf einem fein mit Mehl bestäubten Blech verteilen.

Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Gnocchi portionsweise ins kochende Wasser geben und sacht köchelnd gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf einem Backblech oder einer Platte verteilen.

Den Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in grobe Streifen schneiden. Die Honigmelone waschen, abtrocknen, dann halbieren und die Kerne austreichen. Nun die Melonenhälften in gleichgroße Spalten schneiden.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Melonenspalten darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Je nach Geschmack, kann man die Honigmelone auch mit etwas Pfeffer würzen.

In einer hohen Pfanne die restliche Butter erhitzen und den Salbei darin kurz braten, die gegarten Gnocchi dazugeben und in der Butter schwenken.

Gnocchi direkt aus der Pfanne auf die Teller geben und die Spalten der Honigmelone dazulegen.

Rainer Klutsch am 07. Juni 2022

Gnocchi mit Frühling-Gartenkräutern

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

| | | |
|------------------------------|---------------------------|--------------------|
| 250 g Gnocchi | 2 Knoblauchzehen | 3 Scheiben Ingwer |
| 1 kleine frische Chilischote | 150 bis 200 ml Gemüsefond | 2 EL Gartenkräuter |
| 3 EL mildes Olivenöl | milde Chiliflocken | Salz |

Für die Garnitur:

| | | |
|------------------|----------------|----------------|
| 1 Stück Parmesan | Kräuterblätter | essbare Blüten |
|------------------|----------------|----------------|

Für die Gnocchi:

Die Gnocchi nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser mit der ganzen Chilischote und 3 Scheiben Ingwer sehr bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. In ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und dabei die ganzen Gewürze entfernen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Fond mit Knoblauch, dem restlichen Ingwer und 1 Prise Chiliflocken aufkochen lassen. Die vorgegarten Gnocchi hinzufügen und einige Minuten kochen lassen, bis sie die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben.

Zum Schluss die Kräuter untermischen. Vom Herd nehmen, das Olivenöl untermischen, ggf. etwas Gemüsefond angießen und die Gnocchi noch mit etwas Salz nachwürzen.

Für die Garnitur:

Auf warme Pastateller verteilen und etwas Parmesan darüber reiben.

Nach Belieben mit essbaren Blüten und Kräuterblättchen dekorieren und servieren.

Wenn Sie eine Chilipaste machen wollen, schneiden Sie einfach ca. 10 Chilischoten auf, kratzen die Kerne raus und kochen die Chilischoten ohne Kerne in Wasser auf, gießen das Wasser weg, kochen nochmal mit neuem Wasser auf und gießen es weg und mixen dann die Chilischoten auf.

Alfons Schuhbeck am 12. Mai 2022

Grüne-Bohnen-Ragout mit Parmesan-Knödel

Für 4 Personen

Für die Parmesanknödel:

| | | |
|----------------------|-----------------------------|----------------|
| 100 g Kastenweißbrot | 50 g Butter | 100 g Parmesan |
| 250 g Magerquark | 2 Eier | Salz |
| Pfeffer | Muskatnuss, frisch gerieben | |

Für das Bohnenragout:

| | | |
|---------------------------|--------------------|---------------------------|
| 700 g grüne breite Bohnen | Salz | 4 Tomaten |
| 2 Schalotten | 2 Knoblauchzehen | 2 TL Butter |
| 3 Zweige Thymian | 6 EL Crème-fraîche | 2 EL Doppelrahmfrischkäse |
| 2 TL Kapern | 6 schwarze Oliven | 1 Prise Zucker |

Für die Parmesanknödel das Brot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.

Die Butter in einem Topf bräunen. Parmesan fein reiben.

In einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Topfen und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für das Ragout die Bohnen putzen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, ebenfalls in Eiswasser abschrecken.

Anschließend die Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Parmesan-Topfen-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen.

Die Temperatur reduzieren und die Knödel so lange ziehen lassen, bis diese an die Wasseroberfläche steigen.

Die gegarten Knödel aus dem Kochfond heben und gut abtropfen.

Für das Gemüse Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen.

Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen von den Zweigen zupfen und dazugeben.

Crème fraîche und Frischkäse einrühren und aufkochen.

Kapern und Oliven hacken, unterrühren und die Sauce mit Zucker und Salz abschmecken.

Abgetropfte Bohnen zugeben und in der Sauce erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Zum Schluss die Tomatenwürfel untermengen, Das Bohnenragout auf Tellern anrichten, die Parmesanknödel dazu reichen und servieren.

Christian Henze am 16. Juni 2022

Gratinierte Auberginen mit Salat

Für 4 Personen:

| | | |
|-----------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 4 Auberginen | Olivenöl | Baharat |
| 500 g Tomaten | 3 Lauchzwiebeln | 1 getrocknete Chili |
| 0.5 Knolle junger Knoblauch | 200 g Staudensellerie | 1 Bund glatte Petersilie |
| Apfel-Balsamico | Salz, Pfeffer | 500 g Feta |
| 2 Zweige Basilikum | | |

Auberginen waschen und mit Strunk der Länge nach halbieren. Das Auberginenfleisch kreuzweise einschneiden und in eine große Schale legen. Mit Salz bestreuen, Olivenöl großzügig darübergeben und mit den Händen einarbeiten. Die Auberginen mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform legen. Im Ofen bei 180 Grad etwa 25-30 Minuten garen. Mit etwas Baharat bestreuen und weiter backen, bis sie richtig weich sind.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, die Strünke entfernen, in gleichmäßige, etwa 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schale geben. Die Lauchzwiebeln waschen, Wurzelköpfe entfernen und komplett in feine Ringe schneiden. Chili hacken, einige Zehen Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Staudensellerie putzen und mit Blättern in dünne Ringe schneiden. Alles zu den Tomatenwürfeln geben und mit einigen EL Apfel-Balsamico und Olivenöl sowie Pfeffer und Salz vermischen. Tipp: Die 'Haut' von Staudensellerie ist oft faserig. Wenn das stört, entfernt die Fäden vorher. Petersilie fein schneiden, ein Drittel zum Salat geben. Den Rest mit fein gehacktem Knoblauch (Menge nach Geschmack) in eine Schale füllen. Mit ein paar EL Apfel Balsamico und Olivenöl verrühren und die Auberginen im Backofen damit bestreichen.

Den Schafskäse klein bröseln, auf den Auberginen verteilen und kurz im Ofen anschmelzen lassen.

Den Salat auf Tellern verteilen, die Auberginen darauflegen und mit dem Basilikum garniert servieren.

Tarik Rose am 06. Februar 2022

Gratinierter Kartoffeln mit Pesto und Bohnen

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

| | | |
|--------------------|------------------|--------------------------------------|
| 1 Knoblauchzehe | 1 Zweig Rosmarin | 4 Kartoffeln, vorw. festk. (à 200 g) |
| Salz | Muskatnuss | 200 g Sahne |
| 500 g grüne Bohnen | 50 ml Olivenöl | 50 ml Gemüsebrühe |

Für das Pesto:

| | | |
|------------------|-----------------------|----------------|
| 50 g Pinienkerne | 50 g Parmesan (Stück) | 50 g Basilikum |
| ½ Knoblauchzehe | 100 ml Pflanzenöl | Salz, Pfeffer |

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Knoblauch halbieren. Eine große flache Auflaufform mit dem Knoblauch ausreiben.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und etwa 10 Nadeln abzupfen. Rosmarinnadeln fein hacken und in die Form streuen.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und längs halbieren. Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Arbeitsbrett legen und 1015 mal tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden, sodass sie zusammenhängend zusammenbleiben.

Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten dicht an dicht in die Form setzen. Mit Salz würzen, Muskat überreiben. Sahne überträufeln (die Kartoffeln müssen nicht ganz bedeckt sein). Kartoffeln im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen und bräunen.

Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Etwas Wasser zugedeckt in einem Topf aufkochen. Das Wasser salzen, Bohnen zugeben und zugedeckt etwa 6-8 Minuten sprudelnd kochen, sodass sie noch leichten Biss haben.

Bohnen abgießen, in eiskaltem Wasser kurz abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Pesto Pinienkerne ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne anrösten, auf einem Teller auskühlen lassen.

Parmesan in feine Stücke brechen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch abziehen und hacken.

Für die Garnitur einige Blättchen Basilikum, etwas Parmesan und einige Pinienkerne beiseitelegen.

Übriges Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch und Öl in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren. Parmesan zugeben und nochmals kurz durchmischen, sodass ein feines Pesto entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertig gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren etwa 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen, sodass die verbliebene Sahne in der Form mit aufgesogen wird.

In eine große Pfanne je 50 ml Olivenöl und Gemüsebrühe (oder Wasser) geben und erhitzen. Bohnen zugeben, rasch erhitzen. Etwa 3/4 vom Pesto dazugeben und alles gut durchschwenken. Bohnen mit Salz abschmecken.

Zum Servieren je 2 Kartoffelhälften auf einen Teller geben, etwas Pesto dazugeben.

Bohnen anlegen und alles mit übrigen Pinienkernen, Parmesansplittern und Basilikum garnieren.

Stephan Henschel am 02. November 2022

Gratinierter Curry-Blumenkohl

Für 2 Personen:

1/2 Blumenkohl 3 EL Olivenöl 1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix 1 Msp. Currymix 1 EL Butter
4 Scheiben Käse

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden und im heißen Olivenöl ca. 10 Minuten von allen Seiten braten. Butter dazugeben, Blumenkohl mit Gewürzsalz, Pfeffermix und ordentlich Currymix würzen und alles ca. 2 Minuten rösten. Käsescheiben auf den Blumenkohl verteilen und den Blumenkohl in der Pfanne im heißen Ofen ca. 10 Minuten überbacken oder unter dem heißen Grill gratinieren.

Steffen Henssler am 08. Dezember 2022

Griechische Zucchini-Bällchen mit Zaziki

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Bällchen:

1 grüne Zucchini 50 g Schafskäse 2 Eier
100 g Mehl 2 EL Backpulver 2 Bund Minze
Olivenöl

Für das Zaziki:

100 g griech. Joghurt ½ Gurke 1 Limette
2 Knoblauchzehen 50 ml kaltgepresstes Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Bällchen:

Die Zucchini grob raspeln und mit Salz marinieren. Anschließend leicht auspressen und zusammen mit Mehl, Backpulver und Eiern einen Teig herstellen. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Schafskäse würfeln. Zum Schluss gehackte Minze und gewürfelten Schafskäse vorsichtig unterheben. In Olivenöl zu Puffern geformt und beidseitig goldbraun braten und auf Küchenpapier entfetten.

Für das Zaziki:

Gurke waschen und raspeln. Knoblauch abziehen und hacken. Joghurt zusammen mit geraspelten Gurken, Knoblauch, Olivenöl und Limettenschale verrühren und abschmecken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mario Kotaska am 28. Juli 2022

Gurken-Röllchen mit Feta und orientalischem Risotto

Für 4 Personen

Für den Risotto:

| | | |
|------------------------------|--|----------------------|
| 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel | $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, geräuchert | 150 g Risottoreis |
| 100 ml trockener Weißwein | 500 ml Gemüsebrühe | 1 Salzzitrone |
| 80 g Pecorino | 1 Bund glatte Petersilie | 1 Prise Chiliflocken |
| 80 g Butter | | |

Für die Gurkenröllchen:

| | | |
|---------------------|------------|----------------|
| 2 feste Salatgurken | 2 Limetten | 4 EL Sojasauce |
| 4 EL Olivenöl | 1 TL Honig | 1 Chilischote |
| 200 g Feta-Käse | | |

Für den Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin farblos andünsten.

Kreuzkümmel und Paprikapulver untermischen, den Reis zugeben und kurz mitanschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Brühe in einem Topf aufkochen.

Nach und nach etwas heiße Brühe zum Reis gießen und unter Rühren einkochen lassen.

Der Reis muss 20-30 Minuten mit noch leichtem Biss köcheln.

In der Zwischenzeit die Gurken putzen, waschen und der Länge nach mit einer Gemüsereibe oder einem Käsehobel 12 langen Streifen abziehen. Die Streifen sollten dünn genug sein, um sich leicht aufrollen zu lassen, dabei aber nicht durchbrechen.

Von den Limetten den Saft auspressen.

Für die Marinade Sojasauce, Limettensaft, Olivenöl und Honig verrühren.

Die Chili längs halbieren, putzen, waschen, die Kerne ausstreichen, Chili fein hacken und unter die Marinade mischen Die Gurkenstreifen 10 bis 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen Feta in feine Würfel schneiden.

Die Salzzitrone abtropfen lassen, dann in Würfel schneiden.

Pecorino fein reiben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Die Gurkenstreifen aus der Marinade nehmen und jeweils mit Feta belegen und dann wie eine Roulade fest aufrollen.

Kurz vor Ende der Garzeit vom Risotto die Salzzitrone und Chiliflocken untermischen.

Butter und Pecorino unterrühren und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie darüber streuen.

Risotto auf Teller geben und die Gurkenröllchen darauf anrichten.

Tarik Rose am 25. März 2022

Hefe-Knöpfe mit Bohnen-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Hefe-Knöpfe:

| | | |
|-------------------|--------------|---------------------------|
| 20 g frische Hefe | 180 ml Milch | 400 g Weizenmehl Type 405 |
| Zucker | 1 Ei | 20 g weiche Butter |
| Salz | 50 g Butter | 3 EL Semmelbrösel |

Für die Bohnen:

| | | |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 600 g Schnippelbohnen | Salz | 4 Stängel Bohnenkraut |
| 2 rote Zwiebeln | 1 EL Butterschmalz | 1 Schalotte |
| 3 EL Butter | 2 EL Weizenmehl Type 405 | 300 ml Gemüsebrühe |
| 4 EL heller Balsamico-Essig | 2 Stängel Liebstöckel | 8 Kirschtomaten |

Für die Hefe-Knöpfe die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken und eine Prise Zucker, Hefemilch, Ei, weiche Butter und eine Prise Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Bohnen in gleichmäßige Stücke schneiden.

Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 bis 15 Minuten bissfest kochen.

Zwei Stängel Bohnenkraut zugeben und mitkochen. Anschließend die Bohnen abschütten.

Die roten Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.

Dann die Pfanne zur Seite ziehen.

Für die Hefe-Knöpfe reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Aus dem gegangenen Teig mit einem Löffel Knöpfe von ca. 3 cm Durchmesser ausstechen und diese direkt ins kochende Salzwasser geben. Knöpfe ca. 15 Minuten sieden lassen.

Tipp: Den Löffel zwischendurch immer mal wieder ins kochende Wasser tauchen, dann lassen sich die Knöpfe leichter vom Teig abstechen.

Für die Bohnensauce die Schalotte schälen und fein schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten zugeben und das Mehl unterrühren.

Alles zu einer glatten Mehlschwitze verrühren und diese leicht braun werden lassen.

Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und gut zu einer sämigen Sauce verrühren, leicht salzen. Sollte die Sauce zu dick sein, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren.

Die Sauce ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, Essig untermischen und die Sauce nochmals abschmecken.

Restliches Bohnenkraut und Liebstöckel abbrausen, Bohnenkrautblättchen abstreifen, Liebstöckelblätter fein schneiden.

Kirschtomaten waschen und vierteln.

Für die Knöpfe restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, die Semmelbrösel zugeben und anrösten.

Die gekochten Bohnen, Zwiebelstreifen, Kirschtomaten, Bohnenkraut und Liebstöckel unter die Sauce mischen.

Hefe-Knöpfe mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

Bohngemüse auf Teller geben, drauf die Knöpfe geben und diese mit den Butterbröseln beträufeln.

Martin Gehrlein am 06. Juli 2022

Hefe-Strudel mit Tomaten und Paprika

Für 4 Personen

Für den Teig:

| | | |
|----------------------------|-------------------|------------------------|
| 2 Zweige Thymian | 20 g Hefe, frisch | 200 ml Wasser, lauwarm |
| 500 g Weizenmehl, Type 405 | 50 ml Olivenöl | 1 Prise Salz |

Für die Füllung:

| | | |
|----------------------|------------------|---------------|
| 1 rote Paprikaschote | 500 g Tomaten | 2 EL Olivenöl |
| 1 EL Zucker | 1 EL Tomatenmark | 80 ml Rotwein |
| 2 Zweige Rosmarin | 1 Knoblauchzehe | Salz |

Für die Aioli:

| | | |
|---------------------|-----------------|----------------------|
| 1 Knoblauchzehe | 70 ml Sojadrink | 1/2 TL körniger Senf |
| 200 ml Pflanzenöl | Salz | Pfeffer |
| 1 Bund Schnittlauch | | |

Zusätzlich:

| | |
|------------|------|
| Weizenmehl | 1 Ei |
|------------|------|

Für den Teig Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl in eine Rührschüssel geben, das Hefe-Wassergemisch, Olivenöl, die Prise Salz und den Thymian hinzufügen und ca. 10 Minuten geschmeidig glatt kneten. Das geht am besten mit den Händen oder mit Hilfe einer Küchenmaschine.

Anschließend den Teig zugedeckt ca. 45 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Tipp: Der Teig wird intensiver, je weniger Hefe und je länger die Gehzeit ist. Man kann zum Beispiel nur 10 g Hefe verwenden, dafür aber 2 Stunden Ruhezeit einplanen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Den Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen.

Dann Tomatenmark zugeben und unterrühren.

Tomatenstücke und Rotwein zugeben und alles ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Rosmarin abrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden, zum Gemüse geben und mitköcheln lassen.

Knoblauch abziehen, klein hacken, nach 20 Minuten Garzeit zum Gemüse geben, leicht salzen, weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomatenmischung etwas auskühlen lassen.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck ausrollen.

Die Gemüse-Füllung darauf verteilen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Den Teig zu einem breiten Strudelstrang aufrollen. Dann den Strudel nochmal in sich verdrehen.

Den Hefestrudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit verquirltem Ei bestreichen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Strudel zugedeckt noch so lange ruhen lassen, bis der Ofen heiß ist. Dann den Strudel ca. 30 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit die Aioli zubereiten. Dafür den Knoblauch schälen und halbieren.

Sojadrink, Senf und die Knoblauchzehe in einen hohen schmalen Pürrier-/Mixbecher geben. Mit dem Pürrierstab durchmischen. Dann unter ständigem Mixen das Öl langsam einfließen lassen und

alles zu einer dicklichen Creme mixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Aioli mischen.
Den gebackenen Strudel in Portionsstücke teilen, die Aioli dazu servieren.

Zora Klipp am 28. Juli 2022

Herbst-Gemüse aus dem Ofen mit Linsen-Soße

Für 4 Personen:

Für das Gemüse: :

| | | |
|----------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 500 g Hokkaidokürbis | 500 g Kartoffeln, festk. | 300 g Petersilienwurzel |
| 2 gelbe Bete-Knollen | 2 rote Zwiebeln | 1 Stange Lauch |
| 1 Zitrone | Salz | 2 EL Olivenöl |
| 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen | | |

Für die Linsensauce:

| | | |
|--------------------|-----------------|---------------|
| 300 g rote Linsen | 1 Knoblauchzehe | 3 EL Olivenöl |
| 700 ml Gemüsebrühe | Salz | |

Für das Gemüse den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen, Kürbis in ca. 5 mm dünne Spalten schneiden.

Kartoffeln waschen, schälen, der Länge nach achteln.

Petersilienwurzeln und gelbe Bete waschen, schälen. Petersilienwurzeln der Länge nach vierteln, gelbe Bete in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden.

Rote Zwiebel schälen ebenfalls in 5 mm dicke Spalten schneiden.

Lauch putzen, waschen, der Länge nach vierteln und dann in ca. 8 cm lange Stücke schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Das Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und vermengen. Kreuzkümmel und etwas Zitronenschale hinzufügen, alles gut vermengen. Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten garen. Zwischendurch öfter wenden, damit das Gemüse gleichmäßig bräunt.

Für die Linsensauce die Linsen auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und grob schneiden.

1/3 vom Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.

Zu den Linsen im Topf das restliche Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss die Sauce mit dem Salz abschmecken.

Die beiseite gestellten Linsen in eine Pfanne geben und kurz rösten.

Zum Servieren das Ofengemüse auf Teller verteilen, die gerösteten Linsen darüber streuen. Die Sauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. November 2022

Italienischer Nudeltopf

Für 2 Portionen

| | | |
|-------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 Handvoll Basilikum |
| 3 Taler TK-Spinat | 250 g Pasta | 1 Dose Tomaten |
| 2 TL Majoran | $\frac{1}{4}$ TL Chilipulver | 2 EL Olivenöl |
| 1 EL Frischkäse | $1\frac{1}{2}$ Becher Gemüsebrühe | Salz und Pfeffer |

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Basilikum etwas kleiner schneiden. Alle Zutaten in einen großen Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und die Nudeln darin gar kochen. Bei Bedarf noch Flüssigkeit nachgießen.

Abschmecken und servieren.

NN am 14. Juni 2022

Joghurt-Reis-Plätzchen mit süß-saurem Gemüse

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 600 g Blumenkohl | 2 Karotten | 1 Stange Lauch |
| 3 Stängel glatte Petersilie | 3 Stängel Koriander | 300 ml Weißweinessig |
| 300 ml Wasser | Salz | Zucker |
| 150 g Basmatireis | 2 rote Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 5 EL Butterschmalz | 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen | 1/2 TL Kurkuma, gemahlen |
| 2 Lauchzwiebeln | 1 TL Schwarzkümmel-Samen | 1 Granatapfel |
| 2 getrocknete Aprikosen | 300 g Naturjoghurt | 2 Eier |
| Pfeffer | | |

Blumenkohl putzen, waschen und kleine Röschen teilen.

Karotten waschen, schälen und fein würfeln.

Lauch putzen, waschen und fein würfeln.

Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Die Hälfte der Gemüse in den Essigsud geben, aufkochen lassen, die Hälfte der geschnittenen Kräuter zugeben, den Topf vom Herd nehmen und Gemüse und Kräuter darin ziehen lassen.

Für den Reis in einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen. Den Reis abspülen, ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten kochen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Knoblauch zugeben und anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben, den abgetropften Reis untermischen, den Topf vom Herd ziehen und erkalten lassen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Schwarzkümmel mörsern.

Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen.

Getrocknete Aprikosen klein schneiden.

2/3 vom Joghurt mit restlicher fein geschnittener Petersilie und Koriander vermischen, mit Salz abschmecken. Den Dip bis zum Servieren kalt stellen.

Die Eier verquirlen, den restlichen Joghurt, 1 EL Granatapfelkerne, Schwarzkümmel, fein geschnittene Lauchzwiebeln und Aprikosen untermischen. Dann die Masse mit dem gewürzten Reis mischen und mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und das restliche vorbereitete Gemüse darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne (am besten eine beschichtete Pfanne) restliches Butterschmalz erhitzen, löffelweise die Reismasse in die Pfanne geben und daraus kleine goldbraune und knusprige Plätzchen braten.

Die Reisplätzchen mit dem gedünsteten und dem süß-saurem Gemüse anrichten, mit den restlichen Granatapfelkernen bestreuen und den Dip dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 02. Februar 2022

Käse-Kartoffel-Soufflé mit Karotten-Salat

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
| 1 kg Kartoffeln, mehligk. | Salz | 200 g Gouda-Käse |
| 3 Zweige Thymian | 3 Zweige Majoran | Butter |
| 30 g Semmelbrösel | 4 Eier (Größe M) | 60 g weiche Butter |
| Pfeffer | 400 g Karotten | 2 EL Weißweinessig |
| 2 EL Honig | 80 ml Traubenkernöl | 150 g Haselnusskerne, geschält |

Die Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

In der Zwischenzeit den Käse grob reiben.

Thymian und Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Vier Souffléförmchen (ca. 200 ml Inhalt) dünn mit Butter einfetten und mit den Semmelbröseln ausstreuen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, pellen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz würzen.

Die Eier trennen.

Die Eigelbe nacheinander unter die Kartoffelmasse rühren. Die weiche Butter, grob geraspelten Käse und Kräuter unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee portionsweise unter die Kartoffelmasse heben.

Die Masse in die vorbereiteten Portionsförmchen verteilen. Soufflés im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in feine Stifte hobeln.

In einer Schüssel den Essig, Honig, etwas Salz, Pfeffer und das Traubenkernöl zu einem Dressing rühren. Die Karottenstifte hinzugeben und gut vermengen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend grob hacken.

Haselnüsse über den Karottensalat geben. Den Salat zusammen mit dem Käse Kartoffel-Soufflé servieren.

Kevin von Holt am 22. März 2022

Käse-Spätzle aus dem Ofen mit Endivien-Salat

Für 4 Personen

| | | |
|----------------|-----------------------------|-----------------|
| 400 g Mehl | 6 Eier | Salz |
| 2 Zwiebeln | 250 g Emmentaler (Bergkäse) | 50 g Butter |
| Pfeffer | 150 ml Milch | 60 g Sahne |
| Pfeffer | 1 Endiviensalat | 2 EL Apfelessig |
| 1 Prise Zucker | 3 EL Rapsöl | |

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.

Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.

Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Vom Endiviensalat die äußeren, bitteren Blätter abnehmen und den Kopf am Stück waschen und gut trockenschütteln.

Den Salatkopf am Stück in sehr feine Streifen schneiden.

Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Öl in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen.

Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.

Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu den Salat servieren.

Sören Anders am 30. September 2022

Käse-Spätzle mit geschmelzten Zwiebeln

Für zwei Personen

Für den Spätzleteig:

250 g Weizenmehl 6 Eier, Größe M 100 ml Sprudelwasser
2 Prisen Salz

Für die geschmelzten Zwiebeln:

4 kleine Zwiebeln Butterschmalz

Für die Fertigstellung:

100 g Allgäuer Bergkäse 100 g Emmentaler 100 ml Sahne
50 ml Weißwein Salz weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zwiebel Schnittlauch Petersilie
Pflanzenöl Salz

Für den Spätzleteig: Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zuerst die Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Mit Salz und Sprudelwasser aufschlagen, dann Mehl unterheben, sodass der Teig immer fester wird. Der Teig sollte solange geschlagen werden bis Luftblasen entstehen. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen, bevor er nochmals geschlagen wird. Der Teig sollte sich ziehen lassen, ohne zu reißen, jedoch eine weiche Konsistenz behalten damit er sich gut schaben lässt. Ein Spätzlebrett zunächst einmal kurz in heißes Wasser tauchen und das überschüssige Wasser abstreichen. Das Brett dünn und glatt mit dem Spätzleteig bestreichen. Nun das Spätzlebrett schräg über einen Topf mit ca. 4 Liter leicht siedendem Salzwasser halten und mit einem Teigschaber oder einer langen Palette mit einer Bewegung von oben nach unten lange Teigportionen abstechen und in das Wasser schaben. Die Spätzle ziehen lassen, die oben schwimmenden Spätzle mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

Für die geschmelzten Zwiebeln: Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz gleichmäßig andünsten und braun werden lassen.

Für die Fertigstellung: Spätzle in eine warme Pfanne geben und die Sahne angießen. Sahne etwas reduzieren lassen. Nach Belieben Weißwein angießen. Beide Käsesorten reiben, mischen und über die Spätzle geben. Alles verrühren.

Die Spätzle in der Pfanne in den Ofen geben und braun werden lassen.

Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Ringe darin goldgelb ausbacken. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Wenn man nur Eigelb für den Spätzleteig verwendet, dann bekommt man eine tolle Farbe. Diese gelingt aber auch durch Zugabe von Safran oder Kurkuma. Das A und O für gute Käsespätzle ist der Käse. Es empfiehlt sich ein besonderes Augenmerk auf dessen Qualität zu legen.

Käsespätzle aus dem Ofen holen, geschmelzte Zwiebeln darüber geben und mit Zwiebelringen und Kräutern garnieren.

Nelson Müller am 25. Februar 2022

Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln

Für 4-6 Portionen:

Für den Spätzleteig:

| | | |
|---------------|---------------------|----------------|
| 300 g Mehl | 250 g Magerquark | 4 Eier |
| 100 ml Milch | 1 TL Salz | 1 EL Butter |
| 100 ml Sahne | 1/2 Bund Petersilie | 250 g Bergkäse |
| Salz, Pfeffer | | |

Für die Röstzwiebeln:

| | | |
|------------|-------------|--------------------|
| 2 Zwiebeln | 3-4 EL Mehl | 1 TL Paprikapulver |
| Salz | Öl | |

Für den Salat:

| | | |
|-------------------|---------------|-----------------|
| 1 kleiner Salat | 2 Karotten | Cocktailtomaten |
| 4-5 Radieschen | 1/2 TL Senf | 3 EL Apfelessig |
| 6 EL Kürbiskernöl | Salz, Pfeffer | |

Für die Spätzle:

Für den Spätzleteig alle Zutaten in eine große Schüssel geben und zu einen glatten Teig abschlagen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salzen.

Den Spätzleteig durch ein Spätzlesieb in das Wasser streichen und ca. 3-4 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Spätzle an der Oberfläche schwimmen (den Teig in 2-3 Portionen nacheinander einkochen).

Spätzle mit Siebschöpfer herausnehmen.

In einer großen Pfanne Butter erhitzen und die fertigen Spätzle darin schwenken.

Sahne und gehackte Petersilie zu den Spätzle geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spätzle lagenweise mit dem geriebenen Bergkäse in eine Form schichten und mit Käse bedecken.

Bei 180°C ca. 20 Minuten überbacken.

Für die Röstzwiebeln:

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Mehl mit Paprika und Salz mischen und die Zwiebeln darin wenden.

In Öl knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nach Belieben noch etwas salzen.

Für den Salat:

Salat waschen, zerteilen. Karotten in feine Streifen hobeln. Tomaten halbieren. Radieschen in Scheiben schneiden.

Für die Vinaigrette Senf mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Salat damit vermengen und auf einer großen Platte anrichten.

NN am 05. November 2022

Kürbis-Chili-Risotto mit Ziegenkäse

Für 4 Portionen:

| | | |
|---------------------------|-------------------------------|--------------------|
| 250 g Muskatkürbis | 1 Zwiebel | 1 rote Chilischote |
| 150 g kalte Butter | 300 g Risottoreis | 1 EL Tomatenmark |
| 200 ml Weißwein | 1l heiße Hühnerbrühe | Salz, Pfeffer |
| 100 g geriebener Parmesan | 2 Rollen Ziegenkäse (à 150 g) | |

Den Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.

In einem ofenfesten Topf einen gehäuften EL Butter erhitzen und die Zwiebel mit dem Kürbis darin glasig anschwitzen. Den Reis und das Tomatenmark bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten mitrösten, dann die Chili untermischen. Den Wein angießen und einkochen lassen.

Zum Gratinieren den Backofen mit Grillstufe 200 °C vorheizen. Lasst den Risotto beim Garen nicht allein. So stellt ihr sicher, dass immer genügend Flüssigkeit im Topf ist und der Risotto nicht ansetzt oder pampig wird. Soviel Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist und unter häufigem Rühren einköcheln lassen. Wieder Brühe angießen und unter Rühren einköcheln lassen. So weiterfahren, bis der Reis bissfest gegart ist.

Den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter in Stückchen und den Parmesan dazugeben und alles cremig verrühren.

Den Ziegenkäse in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf den Risotto legen und im Backofen etwa 3 Minuten goldbraun gratinieren

Alexander Kumptner am 06. Dezember 2022

Kürbis-Gnocchi

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------|---------------------------|---------------------|
| 800 g Hokkaido-Kürbis | 600 g Kartoffeln, mehlig. | 2 Eigelbe |
| 3 EL Butter | 3 EL Kartoffelstärke | Salz |
| 2 Zweige Rosmarin | 2 EL Olivenöl | 80 g ital. Hartkäse |
| Pfeffer | | |

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-Unterhitze) vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen.

Kürbis vierteln. Ca. 100 g vom Kürbisfruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden und beiseitestellen. Restliche Kürbisstücke grob würfeln.

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

Gegarte Kartoffeln und Kürbis leicht abkühlen lassen. Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen, den gegarten Kürbis klein schneiden, alles durch eine Kartoffelpresse drücken und locker in eine große Schüssel geben.

Eigelbe, ein Drittel der Butter, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die Kartoffel-Kürbis-Masse geben und alles rasch verkneten (nicht zu stark kneten) Dann den Teig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Sollte der Teig zu spröde ist, noch etwas Butter zugeben.

Die Rollen in 1 cm Stücke schneiden, mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

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

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die feinen Kürbiswürfel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarin untermischen.

Hälfte vom Hartkäse fein reiben.

Sobald die Kürbiswürfel weich gegart sind, restliche Butter mit in die Pfanne geben und schmelzen. Gnocchi zugeben und warm schwenken.

nocchi und Kürbiswürfel auf Teller geben und mit dem übrigen Käse bestreut servieren.

Sören Anders am 26. Oktober 2022

Kürbis-Gulasch mit Limetten-Sauerrahm

Für zwei Personen

Für das Kürbisgulasch:

| | | |
|----------------------|----------------------------------|----------------|
| 250 g Hokkaidokürbis | 100 g Kartoffeln | 4-5 Schalotten |
| 1 Knoblauchzehe | 50 g Perlzwiebeln | 1 Zitrone |
| 1 EL Butter | 50 g Tomatenmark | Rotwein |
| Gemüsefond | 3-4 Zweige Majoran | 1 Lorbeerblatt |
| 2 Prisen Kümmelsamen | 1 TL rosenscharfes Paprikapulver | Mehl |
| 50 ml Sonnenblumenöl | Salz | Pfeffer |

Für den Limetten-Sauerrahm:

| | | |
|--------------------|-----------|----------------|
| 1 Frühlingszwiebel | 1 Limette | 2 EL Sauerrahm |
| Salz | | |

Für das Kürbisgulasch:

Die Kartoffeln schälen und tournieren. Kürbis putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten abziehen und halbieren.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Majoran abbrausen, trockenwedeln und von zwei Zeigen die Blättchen abzupfen. Restlichen Zweige beiseitelegen. Für das Gulaschgewürz Knoblauch, Butter, Kümmel, rosenscharfes Paprikapulver, Zitronenabrieb und Majoranblättchen in einen Mörser geben und alles gut vermengen.

Kürbis, Kartoffeln und Schalotten in Öl anschwitzen bzw. das Gemüse anrösten. Tomatenmark dazugeben und dunkelbraun anbraten. Gemüse mit Mehl bestäuben. Alles mit Rotwein ablöschen, dann mit Gemüsefond aufgießen. Lorbeerblatt und Gulaschgewürz mit in den Topf geben. Außerdem die Perlzwiebeln und restlichen Majoran hinzufügen.

Kürbisgulasch so lange wie möglich schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gulaschgewürz können Sie wunderbar im Kühlschrank aufbewahren, oder besser noch einfrieren.

Wenn Sie Fleisch, oder wie in diesem Fall das Gemüse, während des Schmorens bestäuben, dann entsteht automatisch eine Bindung bzw.

angedickte Sauce.

Rotwein sollte immer zu Beginn angegossen werden. Der Alkohol kann verkochen und es entsteht ein feines Aroma. Wenn Sie den Rotwein erst zum Schluss angießen, kann das Gericht spritig schmecken.

Für den Limetten-Sauerrahm:

Gulasch mit einem Klecks Sauerrahm garnieren. Limette abspülen und die Schale abreiben. Sauerrahm mit Limettenabrieb bestreuen. Ggf.

salzen. Frühlingszwiebel putzen und schneiden. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 06. Oktober 2022

Kürbis-Küchlein und Grillgemüse mit Tsatsiki

Für 4 Personen

Für die Kürbisküchlein:

| | | |
|------------------------|--------------------|----------------|
| 400 g Butternusskürbis | 400 g Zucchini | 200 g Fetakäse |
| 2 Schalotten | Paniermehl | 4 EL Mehl |
| 12 Bund Minze | 12 Bund Petersilie | Salz Pfeffer |
| Paprika, rosenscharf | Olivenöl | 1 Ei |

Für das Grillgemüse:

| | | |
|------------------------------|----------------|------------------|
| 1 Aubergine | 2 rote Paprika | 1 Zucchini |
| Salz | Olivenöl | Tsatsiki |
| 500 g griech. Joghurt | 2 Salatgurken | 5 Knoblauchzehen |
| einige Spritzer Zitronensaft | Salz | Pfeffer |
| 12 Bund Petersilie | 12 Bund Dill | natives Olivenöl |

Kürbis schälen, entkernen und raspeln, Zucchini ebenfalls raspeln, beides mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Paniermehl, Mehl, geriebenem Feta und gehackten Kräutern verkneten. (Sollte die Masse zu feucht sein das hängt von der Qualität der Zucchini ab - noch etwas Paniermehl / Mehl dazugeben, sollte die Masse zu trocken sein, ein verquirltes Ei unter die Masse heben). Aus der Masse flache Küchlein formen, in Paniermehl wälzen und in Olivenöl kross ausbacken.

Den Ofen auf höchste Temperatur stellen, die ganzen Paprika darin rundherum grillen, bis die Haut schwarz wird.

Die Aubergine in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und unter Gewicht Wasser ziehen und abtropfen lassen. Die Zucchini längs in 0,5 cm lange Scheiben schneiden.

Die Zucchini- und Auberginenscheiben in der Grillpfanne von beiden Seiten kross braten. Gebackene Paprika von der Haut befreien, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Zusammen mit Zucchini und Auberginen auf eine Platte legen, etwas salzen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Gurken halbieren, Kerngehäuse entfernen, raspeln, salzen und in einem Küchensieb Wasser ziehen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen kurz blanchieren, schälen und mit der Feinreibe in den Joghurt reiben. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Kräuter hacken und zusammen mit den Gurkenraspeln unter den Joghurt heben.

Die Kürbisküchlein zusammen mit dem Grillgemüse und Tsatsiki servieren.

Björn Freitag am 15. Oktober 2022

Kartoffel-Gemüse-Rolle

| | | |
|--------------------------|--------------------|---------------|
| 200 g Parmesan, gerieben | 6 Kartoffeln | 1 Zwiebel |
| Olivenöl | 1 rote Paprika | 5 Tomaten |
| 250 g Spinat | 1 Kugel Mozzarella | 250 g Ricotta |

Die Kartoffeln in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Hälfte des Käses darauf verteilen und dicht den Kartoffel-Scheiben belegen; darauf den Käse streuen. Sodann mit Salz würzen und im auf 180°C vorgeheizten Backofen 40 min. backen.

Die Zwiebel klein schneiden und mit etwas Öl in der Pfanne goldgelb anbraten.

Die Paprika würfeln und hinzugeben.

Die Tomaten würfeln, in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprika-Pulver würzen und weitere 3-5 min. garen.

Den Spinat waschen, in Olivenöl braten bis das Wasser verdampft ist (7-10 min.); danach den Spinat kühlen.

Mozzarella raspeln. Ricotta mit dem Spinat mischen.

Auf die gebackenen Kartoffeln den Spinat und dann die Paprika-Tomaten-Mischung auftragen.

Nun die so entstandene Schicht-Platte aufrollen und die Rolle für 10 min. bei 180°C backen.

NN am 22. Juli 2022

Kartoffel-Kürbis-Gratin

Für 2 Personen:

| | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| 500 g mehlig. Kartoffeln | 500 g Hokkaido-Kürbis | 300 ml Sahne |
| 1 Ingwer | 1/2 rote Chilischote, | 1/2 Orange |
| 1 TL Currymix | 80 g gerieb. Cheddar | 1 Msp. Gewürzsalz |
| 1 Msp. Würzkraft | | |

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Kartoffel fein reiben. Kürbis entkernen und Fruchtfleisch ebenfalls fein hobeln. Alles vermengen. Ingwer und Orangenschale darüberreiben. Saft von ½ Orange und Chili dazugeben. Mit Gewürzsalz, Currymix und Würzkraft würzen. Alles gut vermengen und durchziehen lassen.

Sahne angießen und alles nochmals gut durchrühren.

Kartoffel-Kürbis-Mischung in eine Auflaufform füllen, verteilen und flach drücken. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten backen. Kurz herausziehen, Cheddar darüberstreuen und das Ganze nochmals kurz im Ofen überbacken.

Steffen Henssler am 01. Dezember 2022

Kartoffel-Klößchen mit Wurzel-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Kartoffelklößchen:

| | | |
|---------------------------|-----------------------|-------------|
| 600 g mehligk. Kartoffeln | 150 g grobes Meersalz | 20 g Butter |
| 150 g Weizenmehl, (405) | 4 Eigelb | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Muskatnuss | Mehl |

Für das Wurzelgemüse:

| | | |
|----------------|---------------|--------------------|
| 1 rote Zwiebel | 1 Pastinake | 1 Möhre |
| 1 Gelbe Bete | 1 Tomate | 2 Schwarzwurzeln |
| 1 Birne | 2 EL Olivenöl | 100 ml Gemüsebrühe |
| 20 g Butter | Salz | Pfeffer |
| 50 g Parmesan | | |

Für die Kartoffelklößchen den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen.

Das grobe Meersalz auf ein Backblech streuen, die Kartoffeln darauflegen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene weich garen (je nach Größe der Kartoffeln ca.

80 Minuten).

Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann pellen.

Die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen.

Die geschälten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit der flüssigen Butter, dem Mehl und den Eigelben zu einem Teig mischen. Diesen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Kartoffelmasse halbieren und jeweils zu einer Rolle von etwa 1 cm Durchmesser formen, mit einer Palette oder einem Messer gleichmäßige etwa 1 ½ cm breite Stücke abschneiden und zu kleinen Klößchen rollen. Auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Kartoffelklößchen hineingeben, die Temperatur reduzieren. Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute ziehen lassen. Sobald die Klößchen an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann mit dem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

Für das Wurzelgemüse die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Pastinake, Urkarotte und Gelbe Bete waschen, putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Tomate waschen, vierteln und entkernen, anschließend in Würfel schneiden.

Schwarzwurzel waschen, schälen und in dünne leicht schräge Scheiben schneiden.

Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Pastinake, Urkarotte, Gelbe Bete und Schwarzwurzel dazugeben und 5 Minuten mitdünsten.

Die Brühe angießen und aufkochen.

Die Kartoffelklößchen dazugeben und weitere 2 Minuten garen.

Die Tomate und die Birne dazugeben und 1 Minute mit garen.

Zuletzt die Butter untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Parmesan zu Spänen hobeln.

Die Kartoffelklößchen mit dem Wurzelgemüse auf vorgewärmte Teller verteilen und mit den Parmesanspänen garnieren.

Andreas Schweiger am 13. Januar 2022

Kartoffel-Maultaschen mit Lauch

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 800 g Kartoffeln, mehlig kochend | Salz | 2 Bio-Orangen |
| Zucker | 1 Lorbeerblatt | 3 schwarze Pfefferkörner |
| 3 Stangen Lauch | 4 EL Butter | 100 g Gruyère-Käse |
| 2 Eier | 1 TL Kardamom, gemahlen | 2 EL Kartoffelstärke |
| Pfeffer | Kartoffelstärke | 3 EL Butterschmalz |

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Orange die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin ein zweites Mal blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Dann die Orangen-Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, 2 EL Zucker, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben und die Schalen weich kochen. Dann durch ein Sieb abgießen und die Orangenesten abtropfen lassen.

Von der Orangen selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen. Die Orangenfilets in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, gut waschen und abtropfen lassen, dann 2 Stangen klein schneiden, die übrige Stange in hübsche Rauten schneiden und zunächst beiseite stellen.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die klein geschnittenen Lauchstücke darin anschwitzen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Den Käse fein reiben.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz und Kardamom zugeben und vermischen.

Zu den gepressten Kartoffeln die Kartoffelstärke und die verquirlten Eier zugeben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Zuletzt etwas grob gemahlene Pfeffer untermischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und daraus ca. 10 cm lange Quadrate ausschneiden.

Den gebratenen Lauch mit Orangenstücken und Käse mischen und mit einem Löffel etwas der Füllung auf die Teigstücke geben, dann zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder andrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne 2 EL Butter erhitzen und den in Rauten geschnittenen Lauch darin anbraten. Mit Salz würzen und zuletzt die Orangenesten untermischen.

Die gebratenen Kartoffeltaschen mit dem gebratenen Lauch anrichten. Dazu passt sehr gut Radicchio-Salat.

Jacqueline Amirfallah am 02. März 2022

Kartoffel-Taschen mit Paprika gefüllt

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|---------------------------|----------------------|
| 800 g Kartoffeln, mehligk. | Salz | 2 rote Paprika |
| 1 gelbe Paprika | 1 grüne Spitzpaprika | 2 Zwiebeln |
| 4 EL Olivenöl | 2 Zweige Thymian | Zucker |
| 1 EL Maisstärke | 500 ml Haferdrink | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Eier | Paprikapulver, geräuchert | 3 EL Kartoffelstärke |
| 3 EL Butterschmalz | | |

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Alle Paprikahälften bis auf die grüne Spitzpaprika in Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen, Paprikastücke zugeben.

Thymianzweig abrausen und mit in die Paprikapfanne geben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und die Paprika bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten schmoren.

Parallel dazu in einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die restlichen Zwiebeln darin glasig anschwitzen.

Dann Maisstärke einrühren und mit Haferdrink ablöschen.

Den Knoblauch schälen, fein reiben und dazu geben, mit Salz würzen und die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Die grünen Spitzpaprikahälften in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die feinen Paprikawürfel darin anbraten, mit Salz und Zucker abschmecken. Anschließend Pfanne vom Herd ziehen.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz und Paprikapulver zugeben und vermischen.

Zu den gepressten Kartoffeln die Kartoffelstärke und die verquirlten Eier zugeben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen.

Den Teig auf einer leicht mit Kartoffelstärke bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen, in Vierecke schneiden oder rund ausstechen.

Je einen Löffel geschmorte Paprika darauf geben, umklappen und zusammendrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Die gebratenen Kartoffeltaschen mit der Sauce auf Teller geben und die gebratenen grünen Paprikawürfel darüber streuen.

Jacqueline Amirfallah am 21. September 2022

Kartoffel-Tomaten-Auflauf

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|---------------------|------------------|
| 1 kg festk. Kartoffeln | 3 Zweige Thymian | 4 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | 1 rote Zwiebel |
| 500 g gemischte Tomaten | 2 Oxsenherz-Tomaten | 250 g Mozzarella |
| 8 Stängel Majoran | | |

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.

Thymian abbrausen und trockenschütteln.

Etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin portionsweise unter Wenden ca. 5 Minuten leicht bräunen. Die Thymianzweige dazugeben und Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech dünn mit Olivenöl bestreichen, die vorgebratenen Kartoffeln darauf verteilen und im heißen Ofen ca. 5 Minuten vorbacken.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

In einer Pfanne die Zwiebel in etwas Olivenöl kurz andünsten.

Alle Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen, Tomaten in Scheiben schneiden.

Mozzarella in Würfel schneiden.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

Das Blech mit den Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und die Thymianzweige entfernen. Die gedünsteten Zwiebeln, Tomaten und die Hälfte des Majorans auf den Kartoffeln verteilen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Käse darüberstreuen.

Alles wieder in den Ofen geben und ca. 10 Minuten fertigbacken.

Den fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit den restlichen Majoranblättern bestreuen und genießen.

Sören Anders am 05. September 2022

Kartoffeln aus der Pfanne mit Schmand-Dijon-Senf-Dip

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

10-12 kleine Kartoffeln
Olivenöl

1 Zweig Rosmarin
Salz

1 Zweig Thymian
Pfeffer

Für den Schmand-Dijonsenf-Dip:

2 EL Schmand
Salz

1 EL grober Dijon-Senf
Pfeffer

1 TL Honig

Für die Semmelbrösel:

3 EL Semmelbrösel
1 Zweig Thymian

Butter

1 Zweig Rosmarin

Für die Brunnenkresse:

Brunnenkresse
1 TL Honig

$\frac{1}{2}$ Zitrone

1-2 EL Weißweinessig

Für die Garnitur:

essbare Blüten

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen. Dann halbieren und in einer Pfanne in Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zu den Kartoffeln geben und gut schwenken.

Für den Schmand-Dijonsenf-Dip:

Schmand, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Semmelbrösel:

Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zur Butter in die Pfanne geben. Dann Brösel hinzufügen, alles gut schwenken und goldbraun werden lassen.

Für die Brunnenkresse:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft mit Weißweinessig und Honig verrühren und die Brunnenkresse darin marinieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit essbaren Blüten garnieren.

Robin Pietsch am 07. Juli 2022

Kichererbsen-Tomaten-Eintopf

Für zwei Personen

| | | |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------|
| 150 g Kichererbsen | 3 reife Strauchtomaten | 100 g Blumenkohl |
| 4 St. Frühlingszwiebeln | 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 300 ml Gemüsefond | 3 Zweige Koriander | 3 Zweige Basilikum |
| 3 Lorbeerblätter | $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma | Cayennepfeffer |
| 2 EL Sesamöl | Salz | |

Die rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl glasig dünsten und Kurkuma darüber geben und mit anrösten. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Knoblauch sowie Lorbeerblätter mit in die Pfanne geben. Alles zusammen andünsten und dann mit Gemüsefond ablöschen. Blumenkohl waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Beides mit in die Pfanne geben und gar ziehen lassen. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und für etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, anschließend abschrecken und mit einem kleinen Messer die Haut abziehen. Dann vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, schräg in ca. 4cm große Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Cayennepfeffer würzen und nach Bedarf Gemüsefond dazu geben damit es nicht zu trocken wird. Nochmals bei reduzierter Hitze etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Koriander und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen zupfen.

Einen Teil der Blätter in feine Streifen schneiden für die Garnitur. Den Rest grob hacken. Kurz vor dem Ende der Garzeit Lorbeerblätter entfernen und Tomaten sowie gehackte Kräuter untermischen und ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Eintopf in vorgewärmte tiefe Teller schöpfen und mit frischen Basilikum- und Korianderblättchen garniert servieren.

Johann Lafer am 23. März 2022

Kleiner Sauerkraut-Auflauf

Für zwei Personen

Für den Auflauf:

| | | |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 3 mehligk. Kartoffeln | 400 g Sauerkraut | 200 ml Sahne |
| 100 g Schmelzkäse | 100 g geriebener Emmentaler | 400 ml Gemüsefond |
| 3 EL Mehl | 5 EL Rapsöl | Kümmel, Salz, Pfeffer |

Für die Garnitur:

2 Kohlrabiblätter

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser garkochen. Sauerkraut in einem Topf erhitzen und mit Kümmel würzen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Mehl hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Mehlschwitze mit Gemüsefond ablöschen.

Schmelzkäse hinzugeben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen und in eine Auflaufform geben. Kartoffeln in der Form stampfen und Sauerkraut darüber geben. Schmelzkäse-Béchamelsauce über Sauerkraut gießen. Mit Emmentaler bestreuen und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Garnitur:

Kohlrabiblätter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Kohlrabiblättern obendrauf servieren.

Björn Freitag am 01. Juni 2022

Knödel-Rotkohl-Auflauf

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------|-------------------|---------------------|
| 800 g Rotkohl | 2 EL Essig | Salz |
| 1 Lorbeerblatt | 1 TL Zucker | 2-3 Wacholderbeeren |
| 8 Knödel vom Vortag | 50 g Walnusskerne | |

Für die Béchamel:

| | | |
|--------------|------------------------------|---------------------------|
| 1 Zwiebel | 30 g Butter | 30 g Weizenmehl, Type 405 |
| 250 ml Milch | 250 ml Gemüsebrühe | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise geriebene Muskatnuss | |

Den Rotkohl waschen und die äußeren Blätter entfernen.

Den Rotkohl halbieren und die Hälften mit dem Strunk in einen Topf geben. So viel Wasser angießen, dass die Kohlhälften bedeckt sind. Essig, Lorbeerblatt, Zucker, Wacholderbeeren und reichlich Salz zugeben und aufkochen. Die Kohlhälften je nach Größe des Kohlkopfes ca. 10-12 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit für die Béchamel die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf schmelzen. Eine gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl einstreuen und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten anschwitzen (nicht bräunen). Dann die Milch und die Gemüsebrühe nach und nach unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen zur Mehlschwitze gießen. Alles aufkochen und unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

Die Béchamel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den halb gegarten Rotkohl aus dem Topf nehmen und etwas abkühlen lassen.

Dann den Kohl in Scheiben schneiden und den Strunk entfernen.

Die Knödel vom Vortag ebenfalls in etwa gleich dicke Scheiben schneiden.

Die Knödel- und Rotkohlscheiben aufrecht in eine Auflaufform schichten.

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

Die Béchamel über die Auflaufzutaten gießen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, zur Seite stellen.

Auflauf aus dem Backofen nehmen, die Walnüsse aufstreuen und servieren.

Andrea Safidine am 26. September 2022

Knollensellerie-Lasagne mit Tofu-Bolo und Gruyère

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| 500 g Tofu | 2 Zwiebeln | 3 Knoblauchzehen |
| 6 EL Olivenöl | 4 EL Tomatenmark | 2 TL brauner Zucker |
| 250 ml trockener Rotwein | 400 g passierte Tomaten | 1 TL getrock. Oregano |
| Salz | Pfeffer | 1 große Sellerieknolle |
| 1 EL weiche Butter | 200 g Gruyère am Stück | 2 Stängel Basilikum |

Den Tofu zerbröseln oder mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.

In einer beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und den Tofu darin kurz kräftig anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten weiterbraten.

Tomatenmark dazugeben und gut anrösten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren.

Dann mit Rotwein ablöschen und diesen um die Hälfte einköcheln lassen.

Passierte Tomaten und Oregano hinzufügen und weitere 7-8 Minuten köcheln lassen.

Die Tofu-Bolo mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

In der Zwischenzeit die Sellerieknolle schälen und grob raspeln.

Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Sellerieraspel darin unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten goldbraun anbraten.

Dann mit 100 ml Wasser ablöschen und zugedeckt weich köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Eine kleine Auflaufform mit Butter auspinseln. Schichtweise Sellerieraspel und Tofu-Bolo einfüllen. Mit Tofu-Bolo abschließen, zum Schluss den Gruyère darüber reiben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Sellerielasagne anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren.

Christian Henze am 22. September 2022

Knusprige Ofen-Pommes einmal anders

Für 2 Personen:

| | | |
|----------------------------|-------------------|----------------------|
| 750 g mehligk. Kartoffeln | 1/2 Apfel | 1/2 rote Zwiebel |
| 1/2 Bund glatte Petersilie | 1 grüne Peperoni | 3 EL Olivenöl |
| 1 Eigelb | 100 ml Rapsöl | 1 TL Senf |
| 150 g Crème-fraîche | 1 EL Sojasauce | 1 Spur Zitronensaft |
| 1 TL scharfe ChilisaUCE | 1 TL Würzöl Sesam | 100 ml Teriyakisauce |
| 1 EL Würzöl Mango-Chili | 1 EL Gewürzmix | |

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden.

Den halben Apfel in feine Scheiben schneiden.

Die halbe, rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden.

Die Petersilie fein hacken.

Die Peperoni in Ringe schneiden.

Olivenöl über die Kartoffelspalten geben und mit Gewürzsalz und Gewürzmix würzen. Alles gut miteinander vermengen.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für ca. 30 Minuten in den heißen Ofen schieben.

Für die Mayonnaise:

Eigelb und Senf mit einem Schneebesen vermengen, einen Spritzer Zitronensaft und nach und nach unter weiterem Rühren Rapsöl dazugeben, bis der Dip eine cremige Konsistenz annimmt. Anschließend noch 1 EL Crème fraîche, Sojasauce, Sesamöl und ChilisaUCE unterrühren.

Für die Teriyakicreme:

Die Teriyakisauce in einem Topf erhitzen, 100 g Crème fraîche dazugeben und mit einem Schneebesen vermengen.

Für das Mango Chutney:

Rote Zwiebel, Apfel und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Mit Gewürzsalz und Gewürzmix würzen, Würzöl Mango-Chili dazugeben und alles miteinander vermengen.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit in die Schüssel geben.

Kartoffeln auf Tellern anrichten und die Dips dazu reichen.

Steffen Henssler am 22. Februar 2022

Knuspriges Blumenkohl-Steak

Für 2 Personen:

| | | |
|-----------------------|---------------------------|------------------|
| 2 Scheiben Blumenkohl | 2 Eier, geschlagen | 4 EL Mehl |
| 100 g Panko | 1 Zwiebel, gewürfelt | 1 EL Senf |
| 1 EL grober Senf | 1 Zitrone, (Abrieb, Saft) | 1 TL Brühepulver |
| 100 ml Sahne | 1 EL Butter | 100 ml Bratöl |

Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit Zwiebel in heißer Butter anschwitzen. Anschließend Senf, groben Senf, Saft einer halben Zitrone und Brühepulver dazugeben und miteinander vermengen. Mit 2 Kellen Blumenkohl-Kochwasser auffüllen und für ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen. Dann den Blumenkohl in Mehl wenden, durchs Ei ziehen und abschließend großzügig mit Panko panieren Sahne zur Senf-Zitronen-Sauce geben und weiter köcheln lassen.

Währenddessen Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hitze reduzieren und den Blumenkohl im heißen Bratöl jeweils ca. 2 Minuten von allen Seiten goldbraun braten.

Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Senf-Zitronen-Sauce kurz mit einem Pürierstab mixen. Das Blumenkohlsteak auf einen Teller geben, die Sauce darum herum anrichten und mit etwas Zitronenabrieb garnieren.

Steffen Henssler am 08. Februar 2022

Kohlrabi-Sppchen mit Mandeln und Röstzwiebeln

Für zwei Personen

Für das Kohlrabisüppchen:

| | | |
|-----------------------|---------------------------|-------------------|
| 350 g Kohlrabi | 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe |
| 1 kleine Chilischote | 20 g Ingwer | 1 Zitrone |
| 20 g Butter | 100 ml Mandelmilch | 200 ml Gemüsefond |
| 20 g weiße Schokolade | 1 Msp. gemahlener Kurkuma | Salz, Pfeffer |

Für die Röstzwiebeln:

| | | |
|---------------------|-----------|-------------------|
| 2 kl. rote Zwiebeln | 20 g Mehl | 150 ml Pflanzenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Garnitur:

| | |
|--------------|------------|
| 50 g Mandeln | Petersilie |
|--------------|------------|

Für das Kohlrabisüppchen:

Den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Butter in einem Topf langsam schmelzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Kohlrabiwürfel dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Kurkuma einrühren und Gemüsefond angießen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen, bis der Kohlrabi weich ist.

Danach die Suppe in den Standmixer füllen. Mandelmilch, Chili und Schokolade hinzugeben und alles mixen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebelringe auf einen flachen Teller geben, mit dem Mehl bestreuen und darin wenden.

Überschüssiges Mehl abschütteln. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen. Zwiebelringe in die Pfanne geben und im Öl 1-2 Min. vorfrittieren bis sie goldbraun und knusprig sind. Röstzwiebeln mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und auf Küchenpapier entfetten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Damit die Zwiebeln besonders knusprig werden, kurz vor dem Servieren ein ein zweites Mal in heißes Fett geben und abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Das Kohlrabisüppchen in tiefen Tellern verteilen. Röstzwiebeln und Mandeln auf die Suppe geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. September 2022

Kohlrabi-Törtchen mit Apfel-Soße und Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für die Kohlrabi:

| | | |
|------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 2 Kohlrabi (500-600 g) | 250 ml weißer Balsamico | 250 ml Sojasauce, salzarm |
| 250 ml Mirin | 1/2 TL Speisestärke | 20 ml Wasser |
| 1/4 Apfel | | |

Für das Püree:

| | | |
|--------------------------------|--------|-------------|
| 300 g Kartoffeln, vorw. festk. | Salz | 100 g Milch |
| 50 g Butter | Muskat | |

Für die Garnitur:

| | | |
|--------------|-----------------------|---------------|
| 2 Schalotten | 1 EL Kartoffelstärke | 300 ml Rapsöl |
| Salz | 1/2 Bund Schnittlauch | |

Kohlrabi schälen und waagrecht in 4 Scheiben Medaillons schneiden.

Balsamico, Sojasauce und Mirin in einen Topf geben und einmal aufkochen.

Kohlrabi in den Fond einlegen, bei niedrigster Temperatur zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Dann den Herd ausschalten.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Salzwasser (10g Salz pro Liter Wasser) ca. 20 Minuten weich garen.

Inzwischen die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden.

Schalottenringe in einem tiefen Teller mit dem Kartoffelstärke bestäuben, mit den Fingern gut mischen und die Ringe voneinander lösen.

In einem kleinen, hohen Topf das Rapsöl auf 160-180 Grad erhitzen (einen Holzlöffel reinhalten, wenn sich Bläschen bilden, ist die Temperatur erreicht).

Schalotten ins Öl geben (Achtung, das schäumt kräftig auf!) und goldbraun frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann salzen.

Kohlrabischeiben abtropfen lassen. 250 ml Fond abmessen, in eine kleine Pfanne geben.

Tipp: Man kann den restlichen Fond im Kühlschrank aufbewahren und später zum Würzen von Saucen, Suppen und Eintöpfen verwenden.

Die Speisestärke und Wasser in einer Tasse glattrühren und den Fond köchelnd 2 Minuten damit andicken.

Den Apfel schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Fond rühren, ausgeschaltet ziehen lassen.

Kohlrabi-Medaillons einlegen und mit einem Löffel mehrmals die Sauce darüber schöpfen.

Gekochte Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken, 1 Prise geriebenen Muskat dazugeben.

Milch und Butter in einem Topf erwärmen und mit dem Teigschaber unter die Kartoffelmasse rühren (Achtung, mit dem Pürrierstab bearbeitet, wird das Püree klebrig!). Mit Salz abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kohlrabi in die Mitte der Teller setzen. Püree darauf verteilen. Mit Schnittlauch und Schalotten bestreuen. Die Sauce angießen und genießen.

Stephan Hentschel am 12. August 2022

Kräuterseitlinge mit Barbecue-Soße und Haselnüssen

Für zwei Personen

Für die Barbecue-Sauce:

| | | |
|------------------------------|-------------------|-------------------|
| 300 g Äpfel (Pink Lady) | 300 g Paprika | 400 g Tomaten |
| 250 g Zwiebeln | 3 Staudensellerie | 1 Peperoni |
| 100 g Petersilie | 50 g Koriander | 210 g Honig |
| 50 ml Ahornsirup | 160 ml Birnensaft | 75 ml Mirin |
| 200 ml Teriyakisauce | 75 ml Sojasauce | 125 ml Apfelessig |
| 25 g geröstete Koriandersaat | Rauchsatz | |

Für die Kräuterseitlinge:

| | | |
|--------------------|--------|---------------|
| 5 Kräuterseitlinge | Butter | Salz, Pfeffer |
|--------------------|--------|---------------|

Für die Garnitur:

| | |
|----------------------|--------|
| geschälte Haselnüsse | Kerbel |
|----------------------|--------|

Für die Barbecue-Sauce:

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

Äpfel und Paprika halbieren und entkernen. Tomaten vom Strunk befreien, Zwiebeln abziehen. Äpfel, Paprika, Tomaten und Zwiebeln grob würfeln und bei 250 Grad 25 Minuten rösten.

Staudensellerie putzen und würfeln. Peperoni hacken. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Geröstetes Gemüse (Äpfel, Paprika, Tomaten und Zwiebeln) zusammen mit 375 ml Wasser sowie Staudensellerie, Peperoni, Petersilie, Koriander, Honig, Ahornsirup, Birnensaft, Mirin, Teriyakisauce, Sojasauce, Apfelessig, Koriandersaat und Rauchsatz in einen Topf geben, aufkochen und ziehen lassen. Anschließend fein mixen und abpassieren.

Für die Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge putzen, dann halbieren und in Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen, Butter hineingeben und die Pilze gleichmäßig anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

6-7 EL von der Barbecue-Sauce zu den Pilzen geben und etwas einreduzieren lassen.

Für die Garnitur:

Haselnüsse über die Pilze reiben und mit Kerbel garnieren.

Robin Pietsch am 08. Juli 2022

Kraut-Strudel mit Zwiebel-Soße

Für den Strudelteig:

| | | |
|---------------------------|------------------|-----------------------|
| 250 g Weizenmehl Type 405 | 20 ml Pflanzenöl | 1/8 l Wasser, lauwarm |
| 1 Spritzer Essig | Salz | 100 g Butter |
| Weizenmehl | | |

Für das Kraut:

| | | |
|-------------|--------------------|-------------------|
| 1 Zwiebel | 400 g Spitzkohl | 100 g Speisepilze |
| 2 EL Butter | 200 ml Gemüsebrühe | 1 Lorbeerblatt |
| Salz | Pfeffer | 80 g Sahne |

Für die Sauce:

| | | |
|--------------------|---------------|---------------------------|
| 2 Zwiebeln | 2 EL Butter | 1 EL Weizenmehl, Type 405 |
| 200 ml Gemüsebrühe | Salz, Pfeffer | 1/2 Bund Petersilie |

Das Mehl, Öl, Wasser, Essig und Salz zu einem glatten Teig kneten. Der Teig sollte gut durchgeknetet und öfter mit Schwung auf die Arbeitsfläche geworfen werden. Abschließend die Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln und den Teig mind.

30 Minuten ruhen lassen.

Für das Kraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl fein schneiden.

Pilze putzen und fein hacken.

In einem Topf die die Hälfte der Butter erhitzen, Zwiebel darin anbraten.

Kohlstreifen zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Brühe ablöschen und das Lorbeerblatt zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten kochen. Dann die Sahne zugeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, Pilze zugeben und anbraten.

Das Kraut abschmecken, das Lorbeerblatt entfernen. Gebratene Pilze unter das Kraut mischen. Die Butter für den Teig in einem Topf schmelzen.

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

Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben und auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Die Hände ebenfalls bemehlen und den Teig noch einmal durchkneten, ausrollen und dann ausziehen. Dafür mit bemehlten Handrücken unter den Teig fahren und von der Mitte aus nach außen über die Handrücken sehr dünn ausziehen, bis er fast durchsichtig ist. (Risse und Löcher ausbessern.) Den ausgezogenen Teig mit etwas flüssiger Butter einpinseln und darauf das gekochte Kraut geben.

Den Strudel aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit übriger flüssiger Butter bestreichen. Den Strudel ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.

Für die Sauce die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf mit Butter die Zwiebeln anschwitzen, mit Mehl bestäuben.

Gemüsebrühe zufügen und alles gut verrühren. Unter Rühren die Sauce ca. 6 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce mit einem Pürierstab leicht pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abspülen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen.

Den Strudel aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und anschneiden.

Die Sauce dazu servieren.

Rainer Klutsch am 12. Dezember 2022

Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingszwiebeln

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|---------------------|--------------------------|
| 500 ml Hühnerbrühe | 2 Zwiebeln | 4 EL Olivenöl |
| 150 g Risottoreis | Salz | 1 Knoblauchzehe |
| 50 ml Weißwein | 2 Löwenzahn-Stauden | 2 Bund Frühlingszwiebeln |
| 2 EL Butterschmalz | Zucker | 4 EL Butter |
| 100 g Parmesan am Stück | | |

Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Reis dazugeben, glasig dünsten und eine Prise Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe zum Reis geben. Reis mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann so viel heiße Brühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.

Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.

Währenddessen vom Löwenzahn die äußeren groben Blätter entfernen und entsorgen.

Die dunkelgrünen Blätter samt Strunk kleinschneiden. Die inneren hellen Blätter beiseitelegen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den geschnittenen Löwenzahn darin kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Den hellen Teil, falls nötig, der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den blanchierten Löwenzahn darin weich braten, mit Salz und Zucker würzen. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Die inneren hellen Blätter separat in der Pfanne braten.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen, mit einer Prise Salz würzen, 1 EL Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis gar ist, die Knoblauchzehe aus dem Risotto entfernen. Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Den gebratenen, blanchierten Löwenzahn ebenfalls unterheben. Risotto abschmecken.

Risotto auf Teller geben, gebratene helle Löwenzahnblätter darauf anrichten und mit glasierten Frühlingszwiebeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. April 2022

Lasagne mit Pilzen

Für den Nudelteig:

| | | |
|----------------------|-----------|------------------------|
| 300 g Hartweizenmehl | 3 Eier | 1 EL Olivenöl |
| 1 EL Wasser | 1 TL Salz | 1 Bund Zitronenmelisse |

Für die Füllung:

| | | |
|--------------------|---------------|---------------------|
| 200 g Suppengemüse | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 600 g Speisepilze | 3 EL Olivenöl | 150 g Crème-fraîche |
| Salz | Pfeffer | 80 g Parmesan |

Für den Nudelteig Hartweizenmehl, Eier, Olivenöl, Wasser und Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten.

Den Teig 20 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung das Suppengemüse waschen, putzen und in ganz feine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.

Die Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

Für den Teig die Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche hauchdünn ausrollen.

Die Blätter der Zitronenmelisse auf der Nudelbahn verteilen und leicht befeuchten. Die Nudelplatten überklappen und nochmals so dünn ausrollen, so dass man die Blätter im Teig erkennen kann. Dann in ca. 7 x 7 cm große Platten scheiden. Pro Person 3-4 Platten berechnen.

Für die Füllung in einer Pfanne zwei Drittel vom Olivenöl erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Knoblauch, Zwiebel und Suppengemüse dazugeben.

Wenn alles leicht Farbe angenommen hat, die Crème fraîche zugeben.

Die Pfanne vom Herd nehmen und ein wenig ziehen lassen, Pilze und Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit in einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen.

Die Lasagne-Platten im kochenden Wasser ca. 2-3 Minuten bissfest kochen. Dann vorsichtig herausnehmen.

Parmesan grob reiben.

Auf bereitgestellten Tellern im Wechsel nach und nach Lasagne-Platten und Pilz-Gemüse aufschichten. Mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln und mit Parmesan bestreut servieren.

Kevin von Holt am 25. Oktober 2022

Lasagne mit Spinat in der Tasse

Für vier Personen

| | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| 1 Pack. Nudelteig, fertig | 5 Schalotten | 200 ml Weißwein |
| 400 ml Sahne | 2-3 EL Mehlbutter (1:1 Mehl, Butter) | 500 g Blattspinat |
| 250 g gerieb. Emmentaler | 4 Zweige Thymian | 100 g Oliven |
| 100 g getrock. Tomaten | 40 g Parmesan | 2 EL Butter |
| Olivenöl, Salz | Pfeffer, Muskatnuss | |

Blattspinat putzen und dabei größere Stiele entfernen, waschen, gut in einem Sieb abtropfen lassen und kurz in einer heißen Pfanne mit Olivenöl schwenken damit der Spinat etwas zusammenfällt. Spinat mit einer Prise Salz abschmecken, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. (Alternativ den Tiefkühlspinat in einem Sieb auftauen und gut abtropfen bzw. etwas ausdrücken und ebenfalls mit einer Prise Salz abschmecken.) Oliven und getrockneten Tomaten gut abtropfen lassen und klein schneiden, sowie die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

Die Schalotten schälen, klein schneiden und in einem flachen Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Anschließend mit der Sahne auffüllen, aufkochen, mit der Mehlbutter sämig abbinden und den geriebenen Emmentaler unterrühren bis sich dieser in der Sahnesauce aufgelöst hat. Jetzt Oliven, Tomaten und die Thymianblättchen hineingeben und das Ganze herzhaft mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Anschließend diese Käse-Creme etwas abkühlen lassen.

Den Nudelteig mit der Tasse, die mit der Lasagne gefüllt werden soll rund ausstechen. Pro Tassenlasagne werden (je nach Höhe der verwendeten Tassen) 4 bis 5 ausgestochene Teigscheiben benötigt.

Anschließend die Tassen innen großzügig mit zimmerwarmer Butter einfetten. Als unterste Schicht eine Nudelscheibe hineinlegen, dann etwas Blattspinat darauf geben, einen großen Löffel der Käse-Creme darauf verteilen, wieder eine Nudelplatte darauf, wieder Blattspinat, Käse-Creme und so weiter, bis die Tassen komplett gefüllt sind.

Die oberste Schicht Käse-Creme großzügig mit fein geriebenem Parmesan bestreuen und die Tassenlasagne für 30 bis 40 Minuten auf einem Blech der mittleren Schiene, im auf 160°C vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

Anschließend die Tassen herausnehmen (Achtung: heiß!), 5 Minuten stehen lassen und entweder in der Tasse oder auf einen Teller gestürzt servieren.

Alexander Herrmann am 12. August 2022

Lauch-Apfelkuchen vom Blech mit Salat

Für 4 Personen

Für den Hefeteig:

| | | |
|---------------------------|-----------------|-------------------|
| 300 g Dinkelmehl Type 630 | 140 ml Milch | 10 g frische Hefe |
| 1 Prise Zucker | 6 EL Pflanzenöl | 1 TL Salz |

Für den Belag:

| | | |
|-------------------|-----------------|---------|
| 3 Stangen Lauch | 2 EL Pflanzenöl | Salz |
| Pfeffer | 150 g Bergkäse | 4 Äpfel |
| 200 g saure Sahne | | |

Für den Karottensalat:

| | | |
|-------------------|-----------------------|----------------|
| 800 g Karotten | 1 EL heller Balsamico | 2 EL Rapsöl |
| 80 ml Orangensaft | Salz | 1 Prise Zucker |

Zusätzlich:

| | |
|------|------------|
| Mehl | Pflanzenöl |
|------|------------|

Für den Hefeteig Mehl, Milch, Hefe, Zucker, Öl und Salz in eine Rührschüssel geben und in der Küchenmaschine zunächst 10 Minuten auf niedriger Stufe, dann 4 Minuten auf höchster zu einem glatten Teig kneten. Der Teig sollte einen leichten Glanz haben.

Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Für den Belag den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und trockenschütteln. Die Lauchhälften in ca. 15 cm lange Stücke schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Lauchstücke darin auf der Schnittfläche anbraten, bis sie leicht Farbe genommen haben. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Lauch leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse fein reiben.

Den gegangenen Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen, dann auf das mit Öl bepinseltes Backblech geben und mit den Händen gleichmäßig aufs Blech drücken.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und Äpfel in dünne Spalten schneiden.

Saure Sahne auf den Hefeteig streichen, darauf mit jeweils etwas Abstand zueinander die Lauchstücke legen. Dazwischen die Apfelspalten fächerartig legen und alles mit Käse bestreuen.

Den Lauchkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln.

Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den fein geriebenen Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 15 Minuten durchziehen lassen.

Den Lauch-Apfelkuchen aus dem Ofen nehmen und noch warm anrichten. Den Karottensalat dazu reichen.

Sören Anders am 07. November 2022

Linsen-Curry mit Naan-Brot

Für 4 Personen

Für das Naan-Brot:

| | | |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------|
| 10 g frische Hefe (1/4 Würfel) | 150 ml Wasser, handwarm | 400 g Weizenmehl (405) |
| 3 EL Naturjoghurt | 1 TL Salz | 1 EL Zucker |

Für das Curry:

| | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| 1 Pastinake | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 400 g Kartoffeln, festk. | 1 EL Pflanzenöl | 1 TL rote Currypaste |
| 1 TL Kurkuma, gemahlen | 200 g rote Linsen | 400 ml Kokosmilch (Dose) |
| 5 g frischer Ingwer | 1 Chilischote | 1 Zimtstange |
| 1 Bio-Limette | Salz | |

Für den Minz-Joghurt:

| | | |
|-------------------------|--------------------|------|
| 4 Stängel frische Minze | 200 g Naturjoghurt | Salz |
| Pfeffer | | |

Für das Naan-Brot die Hefe zunächst in 150 ml handwarmem Wasser auflösen. Mehl, Joghurt, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, das Hefewasser angießen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig ca. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend kleine Kugeln daraus formen. Diese erneut 10 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pastinake waschen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln.

Die Zwiebel, den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

In einem Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch, Kartoffeln und Pastinakenraspel zugeben, Currypaste unterrühren und mit Kurkuma würzen.

Die Linsen dazugeben, mit der Kokosmilch ablöschen.

Den Ingwer schälen, fein hacken und ebenfalls unterrühren.

Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen. Chili fein würfeln und zum Curry geben.

Die Zimtstange einlegen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Noch kein Salz zugeben.

Den gegangenen Teig zu kleinen Kugeln formen und diese erneut ca. 10 Minuten gehen lassen.

Für den Joghurt die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Minze mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Teigkugeln zu flachen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten goldbraun backen.

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

Sobald die Linsen gar sind, das Curry mit Salz würzen, die Zimtstange entfernen, etwas Limettenschale sowie Limettensaft hinzufügen und abschmecken.

Das Curry auf Teller geben, die Fladenbrote anlegen und den Minz-Joghurt dazu servieren.

Zora Klipp am 15. Februar 2022

Linsen-Schnitzel mit Gurken-Salat

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|---------------------|-----------------------------|
| 150 g rote Linsen | 1/2 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Chilischote | 6 EL Haferflocken | 2 Msp. Gewürzsalz |
| 1 Msp. Gewürzmix | 1/2 Gurke | 120 g griech. Joghurt |
| 1 Spur Essig | 1 Msp. Würzkraft | 150 g Cornflakes (ungesüßt) |
| 5-7 EL Bratöl | 2 EL Barbecue-Sauce | Whiskey |

Die Linsen 24 Stunden in Wasser einweichen.

Die Linsen abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine geben. Zwiebel, Knoblauch und Chili grob schneiden, mit zu den Linsen geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Dann Haferflocken dazugeben, kräftig mit Gewürzsalz und Gewürzmix würzen und nochmals pürieren. Die Linsenmasse in eine Schüssel geben.

Petersilie grob hacken und mit der Linsenmasse vermengen.

Gurken in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Curryöl bei mittlerer Hitze erwärmen und mit dem Currymix vermengen. Dann das Curryöl und -pulver bei hoher Hitze kurz anrösten. Griechischen Joghurt, geröstetes Curryöl und Essig zu den Gurken geben, mit Würzkraft und Gewürzsalz würzen und anschließend gut vermengen. Gurkensalat beiseitestellen und durchziehen lassen.

Währenddessen Cornflakes zerbröseln und auf einen Teller geben. Die Linsenmasse mit den Händen behutsam zu Bällen rollen. Die Linsen-Bälle nach und nach auf die Cornflakes legen, etwas plattdrücken, mit einem Pfannenwender wenden und nochmals etwas in die Cornflakes drücken, so dass die Schnitzel von beiden Seiten großzügig mit Cornflakes paniert sind. Die fertig panierten Schnitzel in reichlich heißem Bratöl beidseitig knusprig ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gurkensalat und Schnitzel auf Tellern anrichten.

Gurkensalat mit etwas Curryöl beträufeln und etwas Barbecue Sauce dazureichen.

Steffen Henssler am 25. Oktober 2022

Möhren-Walnuss-Risotto

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------|---------------------|------------------|
| 800 ml Gemüsebrühe | 1 Zwiebel | 4 EL Olivenöl |
| 250 g Risottoreis | 100 ml Weißwein | 2 Zweige Thymian |
| 300 g Möhren | 200 g Lauch | Salz |
| 40 g Walnusskerne | 80 g ital. Hartkäse | 1 EL Walnussöl |
| 1 EL Butter | | |

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Thymian abbrausen und ebenfalls zugeben.

Anschließend so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen. Währenddessen die Möhren waschen und schälen. 2/3 der Möhren in kleine Würfel schneiden und mit zum Reis geben.

Die restliche Möhre längs in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden.

Den Lauch putzen, waschen, in ca. 6 cm lange Stücke und diese in dünne Längsstreifen schneiden.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Lauchstreifen darin kurz weich dünsten, mit Salz würzen.

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann grob hacken.

Den Käse fein reiben.

Unter den bissfest gekochten Reis Walnussöl, Butter und Käse rühren. Thymianzweige entfernen und die gehackten Nüsse untermischen und abschmecken.

Risotto auf Tellern anrichten und die gebratenen Gemüsestreifen darauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 19. Oktober 2022

Mac and Cheese einmal anders

Für 2 Personen:

| | | |
|---------------------|---------------------|-------------------|
| 250 g Makkaroni | 4 Frühlingszwiebeln | 80 g Butter |
| 60 g Baguette | 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix |
| 50 ml Teriyaki-Soße | 250 ml Milch | 250 ml Sahne |
| 250 g alter Cheddar | | |

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Makkaroni in kochendem Salzwasser ankochen (ca. Hälfte der Kochzeit). Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Währenddessen Baguette in dünne Scheiben und anschließend in dünne Streifen schneiden. Brot mit in die Butter geben und mitanschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teriyaki-Soße dazugießen und kurz anschwitzen. Milch und Sahne dazugießen und ca. 3 Minuten einkochen lassen.

$\frac{3}{4}$ des Cheddars dazugeben und in der Flüssigkeit auflösen.

Makkaroni abgießen, abtropfen lassen, zu der Soße in den Topf geben und gut durchrühren. Alles in eine Auflaufform geben, Rest Cheddar darüberstreuen und im heißen Ofen 10-12 Minuten überbacken.

Steffen Henssler am 14. Juni 2022

Marinierte Champignons, Apfel, Brunnenkresse

Für 4 Personen

Für die marinierten Pilze:

| | | |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 600 g Champignons | 1 Zwiebel | 5 g frischer Ingwer |
| 1 Bio-Zitrone | 4 EL Olivenöl | 40 ml heller Balsamico |
| 50 ml weißer Portwein | 100 ml Gemüsebrühe | 2 Stängel frischer Koriander |
| 2 Stängel glatte Petersilie | 3 Zweige Zitronenthymian | 1 EL Butter |
| Salz | Piment d'Espelette | 1 Prise Zucker |
| 1 TL Speisestärke | 2 EL Sauerrahm | |

Für den Apfel:

| | | |
|-----------------------|-----------------|-----------------|
| 1 Schalotte | 2 Sternanis | 3 Gewürznelken |
| 2 Äpfel | 1 EL Butter | 40 ml Balsamico |
| 1 EL Muscovado-Zucker | 50 ml Apfelsaft | |

Für die Brunnenkresse:

| | | |
|----------------------|-----------------------|----------------|
| 1 Bund Brunnenkresse | 1 EL groben Dijonsenf | 2 EL Balsamico |
| Salz | Pfeffer | Zucker |
| 4 EL Olivenöl | | |

Zusätzlich:

| | | |
|---------------|---------------|------------|
| 3 Champignons | 60 g Parmesan | 1 Baguette |
|---------------|---------------|------------|

Für die marinierten Champignons die Pilze putzen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

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

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.

Dann mit Balsamico und Zitronensaft ablöschen, den Portwein und die Gemüsebrühe zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Champignons und Ingwer zugeben und abgedeckt die Pilze sacht ca. 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Koriander, Petersilie und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Nach der Kochzeit der Pilze den Deckel abnehmen, die Butter einschwenken, die Kräuter und etwas Zitronenschale zugeben, mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker abschmecken. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Pilze in der Marinade noch etwas ziehen lassen.

Für den Apfel die Schalotte schälen und fein würfeln.

Sternanis und Gewürznelken in einen Teebeutel geben und mit Küchengarnt verschließen.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen.

Dann mit Balsamico ablöschen, den Zucker und den Gewürzbeutel zugeben. Die Apfelwürfel zugeben und mit dem Apfelsaft ablöschen.

Apfelwürfel kurz darin schwenken, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Vor dem Anrichten das Gewürzsäckchen entfernen.

Die Brunnenkresse verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Senf mit Balsamico, je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel vermischen, dann das Olivenöl mit dem Schneebesen unterrühren.

Kurz vor dem Servieren die Brunnenkresse mit der Vinaigrette marinieren.

Die marinierten Champignons aus der Marinade nehmen und halbieren.

Stärke mit 1 EL der Marinade verrühren.

Restliche Marinade in einen Topf geben und aufkochen, die angerührte Stärke zugeben und unter Rühren kurz mitkochen.

Den Topf vom Herd nehmen, Sauerrahm unterrühren und restliches Olivenöl untermixen.
Die halbierten Pilze wieder in die Sauce geben.
Die zusätzlichen Champignons putzen, fein schneiden oder hobeln.
Parmesan ebenfalls fein hobeln.

Die marinierten Champignons in der Tellermitte anrichten, die Apfelwürfel darum verteilen. Die marinierte Brunnenkresse dazwischen verteilen. Mit gehobelten Champignons und Parmesan bestreuen und servieren. Das Baguette oder Ciabatta (frisch oder geröstet) dazu geben.

Jörg Sackmann am 13. September 2022

Mediterraner Reis-Salat mit Basilikum-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Mayo:

| | | |
|------------------|-------------------|------|
| ½ Bund Basilikum | 1 Limette | 1 Ei |
| 1 EL Senf | 200 ml Pflanzenöl | Salz |

Für den Salat:

| | | |
|-----------------------------|-------------------|------------------------|
| 250 g Lankornreis | 1 kleine Zucchini | 1 kleine Aubergine |
| 1 gelbe Paprika | 1 grüne Paprika | 1 rote Paprika |
| 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 500 ml Gemüsefond |
| 3 EL Aceto Balsamico bianco | 1 TL Honig | scharfes Paprikapulver |
| 4 Stiele Basilikum | 1 Zweig Rosmarin | 4 Zweige Thymian |
| 5 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für die Mayo:

Limette halbieren, eine Hälfte auspressen. Ei, Senf, Öl und Saft einer halben Limette in ein hohes Gefäß geben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer Mayonnaise hochziehen. Basilikum unterheben und nochmals mixen. Mit Salz würzen. Die andere Limettenhälfte halbieren und als Deko benutzen.

Für den Salat:

Den Reis 2-3 mal waschen, in Öl anschwitzen und salzen. Basilikumstiele hinzugeben und mit Gemüsefond aufgießen.

Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen bzw. Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken.

Paprika waschen, vierteln, von Trennwänden und Samen befreien und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, erst Paprika, anschließend Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten, dann das Gemüse mitdünsten und unter den Reis mischen.

Reissalat mit Honig, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Balsamico, Rosmarin und Thymian und Mayonnaise kräftig abschmecken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Basilikum unter den Salat mischen.

Johann Lafer am 21. April 2022

Melanzane alla Parmigiana

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|
| 2 große Auberginen | 200 g passierte Tomaten | 3 EL Olivenöl |
| frisches Basilikum | 100 g geriebener Parmesan | 150 g Mozzarella, (Scheiben) |
| 1 mittelgroße Zwiebel | Öl | Mehl |
| Salz und Pfeffer | 1-2 Knoblauchzehen | |

Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. Anschließend beiseite stellen und für ca. eine Stunde ziehen lassen. (Achtung: Sie ziehen Wasser, daher in ein entsprechendes Gefäß geben). Danach gut abtupfen und in Mehl wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin frittieren. Anschließend mit Küchenkrepp abtupfen.

Währenddessen eine Salsa aus den passierten Tomaten, einer **Knoblauchzehe, Zwiebel, Basilikum und dem Olivenöl wie folgt herstellen:**

In einem Topf die klein geschnittene Zwiebel und den gepressten bzw.

geschnittenen Knoblauch im Olivenöl goldbraun braten, die Tomaten hinzugeben und am Schluss mit den klein geschnittenen Basilikumblättern abschmecken.

Nun eine Backofenform mit etwas Olivenöl austreichen, den restlichen Knoblauch fein schneiden und einen Teil davon am Boden der Form verteilen. Darauf Auberginen verteilen, Sauce (Sugo) darüber geben, mit Mozzarellascheiben belegen und etwas Parmesan darüberstreuen. Nun wieder Knoblauch, Auberginen, Sugo, Mozzarella und zum Schluss den restlichen Parmesan schichten. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C so lange überbacken, bis eine goldbraune Kruste entstanden ist (dauert ca. 30 Minuten).

Björn Freitag am 22. Oktober 2022

Muscheltopf asiatisch

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------------------|------------------------|----------------------------|
| 1 grüne Peperoni | 1 Ingwer | 1 Knoblauchzehe (Scheiben) |
| 1/2 Zucchini (halbe Scheiben) | 50 g Zuckerschoten | 2 Frühlingszwiebeln |
| 2-3 EL Bratöl | 3 Stangen Zitronengras | 1 Limette |
| 1 EL grüne Currypaste | 750 g Miesmuscheln | 300 ml Kokosmilch |
| 1 Msp. Fischgewürz | | |

Peperoni in Ringe, Ingwer in Scheiben schneiden. Bratöl in einem Topf erhitzen. Peperoni, Ingwer, Knoblauch, Zucchini, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln in den Topf geben und im heißen Öl braten.

Zitronengras mit den Messerrücken anschlagen und mit anbraten. Currypaste mit in den Topf geben, einmal durchrühren. Limette halbieren, auspressen und Saft sowie eine Limettenhälfte mit in den Topf geben. Alles gut verrühren. Dann die Miesmuscheln dazugeben und die Muscheln ca. 1 Minute mitbraten. Kokosmilch angießen und alles mit Fischgewürz würzen.

Topf mit einem Deckel verschließen und die Muscheln ca. 5 Minuten garen, bis sie sich öffnen. Muscheln mit dem Sud servieren.

Steffen Henssler am 17. November 2022

Ofenkürbis mit Frischkäse und Pilzen

Für 4 Personen:

| | | |
|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1 Hokkaido-Kürbis, mittelgroß | Salz | 8 EL Olivenöl |
| 1 Zweig Rosmarin | 1 Zweig Thymian | 4 Ciabatta-Brötchen |
| 1 Knoblauchzehe | 1 TL Butter | 3 Stängel glatte Petersilie |
| 1 TL Honig | 60 g Doppelrahm-Frischkäse | Pfeffer |
| 100 g Pilze | 1 Zwiebel | 12 weiße Trauben, kernlos |
| 80 g Bacon | 1 Gartenkresse-Schälchen | |

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis abwaschen, abtrocknen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne austreichen.

Die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech geben. Leicht salzen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln.

Kürbishälften im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde garen, bis das Fruchtfleisch ganz weich ist. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Ciabattabrötchen der Länge nach halbieren, das Innere zum größten Teil herauszupfen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe andrücken und mit dem Inneren der Brötchen in die Pfanne geben. Die Kräuterzweige und Butter zugeben und die Brotstücke knusprig rösten.

Die ausgehöhlten Brothälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu dem Kürbis in den Ofen geben und kurz rösten. Dann wieder herausnehmen.

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

Sobald der Kürbis gegart ist, das Fruchtfleisch auslösen, Honig zugeben und mit dem Kartoffelstampfer stampfen, dabei den Frischkäse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Trauben abbrausen, abtrocknen und halbieren.

Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln zugeben und anschwitzen.

Speckstreifen zugeben und mitanbraten. Dann die Pilze zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten.

Zuletzt die Trauben zufügen, kurz mitschwenken und alles mit wenig Salz abschmecken.

Die ausgehöhlten Brötchenhälften mit dem Kürbispüree füllen. Pilze und Trauben darauf geben und zuletzt das geröstet Brötcheninnere darüber streuen. Mit etwas Gartenkresse garniert servieren.

Andreas Schweiger am 21. November 2022

Ofenkartoffeln mit Pilzen, Döner mit Pilzen

Für 2 Personen

Ofenkartoffeln mit Pilzen:

| | | |
|------------------------|------------------------|--------------------|
| 400 g Pellkartoffeln | 200 g frische Pilze | 80 g Kräuterbutter |
| 1 EL Rosmarin, gehackt | 1 TL weiße Sesamkörner | Salz und Pfeffer |
| 300 g Grillkäse | 1 Ei | 5 EL Panko-Brösel |
| 1 TL Tomatenmark | 2 EL Weizenmehl | 8 EL Olivenöl |
| 3 cm Streifen Ingwer | | |

Döner mit Pilzen, Joghurt-Soße:

| | | |
|-------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 2 unbehandelte Orangen | 200 g frische Pilze | 1 EL Olivenöl |
| 4 EL Sojasauce | 1 EL Kräuterbutter | 2 Fladenbrotecken |
| 100 g rote Zwiebeln | 2 EL griech. Joghurt | 1 EL heller Balsamico-Essig |
| 1 fein gehackte Knoblauchzehe | Salz und Pfeffer | |

Ofenkartoffeln mit Pilzen:

Den Backofen auf 220° C vorheizen.

Die Pellkartoffeln längs halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und flach drücken.

Pilze putzen, in mundgerechte Stück schneiden und zwischen die Kartoffeln setzen. Kräuterbutter in kleinen Flöckchen darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rosmarin und Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun rösten.

Grillkäse waagrecht halbieren und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Ei und Tomatenmark mit dem Stabmixer glatt mixen. Die Käsescheiben zuerst im Mehl wenden, dann beidseitig durch die Eimasse ziehen, in den Panko-Bröseln wälzen und gut andrücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den panierten Grillkäse darin von beiden Seiten je 3 Minuten goldgelb ausbacken, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Die Schnitzel auf vorgewärmte Teller legen. Kartoffeln und Pilze frisch aus dem Ofen dazu servieren.

Döner mit Pilzen und Joghurt-Soße:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Pilze putzen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Pilze leicht salzen und 3-4 Minuten knusprig anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Kräuterbutter hinzufügen, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In die Fladenbrotecken je eine Tasche schneiden und im Ofen ca. 4 Minuten aufbacken. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.

Joghurt mit Knoblauch und Essig aufrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fladenbrote mit Pilzen und Zwiebel füllen und mit der Joghurtsauce beträufeln.

Christian Henze am 30. September 2022

One-Pot-Pasta alla Caprese

Für 2 Personen:

| | | |
|--------------------|-------------------------|----------------------|
| 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 4 getrock. Tomaten |
| 3-4 EL Olivenöl | 250 g Pasta | 1 Dose Kirschtomaten |
| 1 Msp. Gemüsebrühe | 1 Msp. Bolognese-Gewürz | 1 Msp. Gewürzsalz |
| 125 g Mozzarella | 1 EL Frischkäse | 1/2 Bund Basilikum |

Zwiebel und getrocknete Tomaten in dünne Streifen und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen für ca. 2 Min. in heißem Olivenöl scharf anbraten.

Rohe Pasta, Kirschtomaten und Wasser dazugeben und mit Gemüsebrühepulver, Bolognese Gewürz und Gewürzsalz würzen. Alles gut vermengen, mit geschlossenem Deckel aufkochen und ca. 1 Min. kräftig köcheln lassen. Hitze reduzieren und weiterhin mit geschlossenem Deckel ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Mozzarella grob würfeln.

Pasta nochmals gut vermengen und die Kirschtomaten mit einem Kochlöffel etwas zerdrücken. Mozzarella, Frischkäse und Basilikum dazugeben und so lange rühren, bis sich der Frischkäse aufgelöst hat und der Mozzarella beginnt zu schmelzen.

Auf Tellern anrichten, mit frischem Basilikum garnieren und mit etwas Tomaten Öl beträufeln.

Steffen Henssler am 27. Oktober 2022

Onsen-Tamago Benedict

Für zwei Personen

Für das Ei:

2 Eier, Größe M

Für die Sauce hollandaise:

| | | |
|-----------------------------|-----------------------|----------------|
| 4 Eigelbe, Zimmertemperatur | $\frac{1}{2}$ Zitrone | 250 g Butter |
| 100 ml Weißwein | 100 ml Weißweinessig | 1 Lorbeerblatt |
| 1-2 Pimentkörner | 1-2 Wacholderbeeren | Zucker |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Spinat:

| | | |
|-------------------|------------|-------------|
| 100 g Blattspinat | 20 g Speck | 1 EL Butter |
| Muskatnuss | Salz | Pfeffer |

Für die Garnitur:

Pflücksalat

Für das Ei:

Das Wasser im Sous-vide-Becken auf 75 Grad erwärmen. Sobald das Wasser die Temperatur von 75 Grad erreicht hat, zwei Eier hineinlegen und diese darin 15 Minuten wachweich garen.

Dann pellen und das Ei direkt auf einen Teller geben.

Für die Sauce hollandaise:

Weißwein, Weißweinessig, Lorbeer, Piment und Wacholderbeeren in einen Topf geben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und um etwa $\frac{1}{3}$ einreduzieren lassen. Durch ein Sieb passieren und die Reduktion dabei auffangen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Butter in einen Topf geben und eine Nussbutter herstellen. Molke abpassieren und die flüssige Butter auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Etwa 50 ml der Reduktion sowie Eigelbe hinzufügen und alles gut verrühren.

Masse in einen Sahnesyphon geben, diesen gut verschließen, eine Kapsel aufschrauben, schütteln und die Sauce hollandaise servieren.

Für den Spinat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Speck würfeln und zunächst in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Butter hinzufügen, dann Spinat hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne von der Hitze nehmen und den Spinat leicht zusammenfallen lassen. Mit Muskat würzen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Salat garnieren.

Robin Pietsch am 06. Juli 2022

Panierter dicker Spargel mit Basilikum-Soße

Für 4 Personen

Für den Spargel:

| | | |
|----------------------------|----------|------------|
| 1 Bio-Orange | Salz | Zucker |
| 1 kg dicker weißer Spargel | 2 Eier | 100 g Mehl |
| 100 g Semmelbrösel | Speiseöl | |

Für die Sauce:

| | | |
|------------------|----------------|--------------------|
| 1 Bund Basilikum | 1 Bio-Zitrone | 50 g Crème fraîche |
| Salz | 1 Prise Zucker | |

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

In einem hohen Topf Wasser mit Salz, Zucker und den Orangenscheiben aufkochen.

Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und alle Spargelstangen und Bruchstücke auf ca. 10 cm zurechtschneiden.

Den Spargel in das Kochwasser geben und so lange kochen bis er noch leichten Biss hat.

Währenddessen für die Sauce Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Anschließend den Spargel mit der Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und etwas auskühlen lassen.

150 ml vom Spargelwasser (ohne Orangenscheiben) in einen Standmixer geben.

Basilikum und Crème fraîche dazu geben und die Sauce fein pürieren. Mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

In drei tiefe Teller jeweils die verquirlten Eier, das Mehl und die Semmelbrösel verteilen.

Spargelstücke zunächst im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Spargelstücke darin rundherum goldbraun braten.

Den panierten Spargel auf Teller verteilen und mit der grünen Basilikumsauce anrichten.

Andrea Safidine am 30. Mai 2022

Paprika-Gulasch

| | | |
|----------------|---------------------|----------------|
| Paprika | Butter | Knoblauch |
| Kümmel | gehackte Petersilie | Zitrone-Abrieb |
| Orangen-Abrieb | Kräuter (Thymian) | |

Trick zum Paprika-schälen:

Für das Paprika-Gulasch verwenden Sie am besten geschälte Paprika. Schälen ist sinnvoll, weil die Haut nicht viel Geschmack abgibt und zudem schwer verdaulich ist.

Es gibt zwei Varianten, die Haut der Paprika zu entfernen: Die Paprika vierteln und die Haut mit einem guten Sparschäler abziehen.

Oder die Paprika halbieren, mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen, den oberen Bereich mit Öl einpinseln und für zehn Minuten ins Backrohr (Grillfunktion, 180 bis 200 Grad) legen. Sobald die Haut schwarze Blasen wirft lässt sie sich mit einem Messer abziehen. Sie ist zu diesem Zeitpunkt auch schon geschmort.

Zubereitung:

Die geschälten Paprika in einer Pfanne mit Butter schwenken und dünsten etwas dünsten.

Klein geschnittenen Knoblauch, den Abrieb einer Zitrone, einer Orange, eine gute Prise gemahlene Kümmel, etwas gehackte Petersilie und nach Belieben etwas Thymian hinzugeben und das Ganze noch ein bisschen ziehen lassen.

Als Beilage eignen sich Nudeln oder auch knusprige Kartoffeln mit Rosmarin.

Alexander Herrmann am 09. Dezember 2022

Pasta fresca mit Parmesan-Sahne-Soße und Pfifferlingen

Für zwei Personen

Für die Pasta fresca:

| | | |
|-----------------|--------|-------------------|
| 400 g Nudelmehl | 4 Eier | 1 Schuss Olivenöl |
| Muskatnuss | Salz | |

Für die Parmesan-Sahnesauce:

| | | |
|---------------------|--------------|----------------|
| 2 Schalotten | 200 ml Sahne | 100 g Parmesan |
| 300 ml Geflügelfond | | |

Für die gebratenen Pfifferlinge:

| | | |
|----------------------------|------------------------|--------------------|
| 200 g frische Pfifferlinge | 50 g gewürfelter Speck | 2 Frühlingszwiebel |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 10 g Parmesan |
| 2 Zweige Rosmarin | 50 ml Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | | |

Für die Pasta fresca:

Die Eier aufschlagen und mit Nudelmehl, Salz, einer Prise Muskat und Olivenöl zu einem Teig vermengen. Anschließend in einer Nudelmaschine zu Tagliatelle verarbeiten. Pasta in einem Topf mit ausreichend Salzwasser kochen.

Es gibt einen bestimmten Richtwert für das Kochen von Nudeln, an den man sich gut halten kann: Für 100 g Nudeln benötigt man 1 Liter Wasser und 10 g Salz.

Für die Parmesan-Sahnesauce:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Zusammen mit Geflügelfond fast vollständig einköcheln lassen. Parmesan reiben. Mit Sahne auffüllen, aufkochen und mit geriebenem Parmesan zu einer sämigen Sauce mixen.

Für die gebratenen Pfifferlinge:

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln abziehen und schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und zuerst die Pilze darin anschwitzen. Anschließend die Zwiebeln hinzugeben. Knoblauch und Rosmarin hinzugeben. Pfanne nicht schwenken, damit die Pfifferlinge Bräunung erfahren. Anschließend salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Hinzugeben und durchschwenken. Parmesan reiben.

Zum Servieren die Pasta auf die gebratenen Pfifferlinge geben, durchschwenken und mit der Sauce glacieren. Mit einem Teil der gebratenen Pfifferlinge und geriebenem Parmesan garnieren.

Mario Kotaska am 13. Oktober 2022

Pasta mit wildem Brokkoli

Für 4 Personen:

| | | |
|-----------------------|-------------------------|------------------|
| 450 g wilder Brokkoli | 350 g kleine Rigatoni | 2 Schalotten |
| 2 Chilischoten | 1 junge Knoblauchknolle | 10 Kirschtomaten |
| 250 ml Gemüsebrühe | 50 g Parmesan | Salz, Pfeffer |
| Zucker, Olivenöl | | |

Den wilden Brokkoli gründlich säubern und die dicken Stielenden sowie welke, gelbliche Blätter entfernen. Die restlichen Stängel, Blätter und Blütenknospen in grobe Stücke schneiden. Die äußere Schicht des jungen Knoblauchs entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden oder würfeln. Die Schalotten schälen und würfeln.

Chili entkernen und in feine Streifen schneiden. Kleine Tomaten vierteln. Wer Fleischtomaten verwendet, teilt sie in Stücke und entfernt die Stielansätze. Parmesan reiben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch farblos anschwitzen. Chili kurz mitdünsten lassen. Etwas Brühe, dann wilden Brokkoli hinzufügen und alles gut vermengen. Die restliche Brühe angießen und den Kohl 4-5 Minuten schmoren lassen. Je nach Qualität und Dicke kann sich die Garzeit verringern oder erhöhen. Die Stiele und die Blütenknospen sollten aber noch bissfest sein. Die Tomaten untermengen und etwas ziehen lassen. Das Gemüse dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Zum Schluss eine Handvoll Käse untermengen.

Parallel die Pasta kochen, tropfnass in die Pfanne geben und mit dem Gemüse vermengen. Gegebenenfalls noch etwas Nudelwasser oder Brühe hinzufügen.

Servieren:

Pasta mit Gemüse und Sud in tiefe Teller geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Rainer Sass am 25. März 2022

Pfannenbrot mit Zimt-Tomaten

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

| | | |
|------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| ½ Würfel frische Hefe (20 g) | Zucker | 150 ml Wasser (handwarm) |
| 300 g Weizenmehl (Type 405) | 1 TL Backpulver | 50 g Naturjoghurt |
| 1 Ei (M) | Salz | 1,2 kg Tomaten |
| 1 rote Zwiebel | 8 EL Olivenöl | Zimt (gemahlen) |
| Pfeffer, Koriander | Basilikum, Petersilie | 300 g Schafskäse |
| 4 EL Butterschmalz | | |
| Außerdem: | Mehl | |

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker und 150 ml handwarmen Wasser gründlich verrühren.

Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.

Die aufgelöste Hefe, Joghurt, Ei und 1 Prise Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Tomaten waschen, große Tomaten (etwa Fleischtomaten) blanchieren, abziehen und in grobe Würfel schneiden.

Kleinere Tomatensorten (z. B. Cherrytomaten) nach Belieben halbieren oder in Scheiben, bzw. Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Kleinere Tomaten mit etwas Salz, Zucker und 2 EL Olivenöl marinieren. Zwiebel untermischen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen.

Die übrigen Tomatenstücke mit etwas Salz, Zucker und 1 Prise Zimt mischen. Im heißen Olivenöl braten, bis sie weich werden. Mit Pfeffer abschmecken.

Kräuter verlesen, waschen und gründlich trocken schütteln.

Kräuter grob schneiden, mit 4 EL Öl mixen. Kräutermix mit etwas Pfeffer würzen.

Schafskäse in Stücke schneiden, mit dem Kräuteröl mischen.

Den Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl dünn rund (etwa in Größe der verwendeten Pfanne) ausrollen.

In der Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen.

Einen Teigfladen in die Pfanne geben und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Auf Küchenpapier kurz abtropfen. Übrigen Teig ebenso zu Fladenbrot braten.

Tomatensalat, geschmorte Tomatenstücke, Kräuter-Schafskäse und Fladenbrote auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 20. Juli 2022

Pflaumen-Knödel in Zimtbutter

Für 8 Knödel

| | | |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------|
| 300 g mehligk. Kartoffeln | 200 g violette Kartoffeln | 125 g Mehl |
| 1 EL Gries | 1 Ei | 8 kleine Pflaumen |
| 8 Pflaumen (Garnieren) | 75 g Dinkel-Vollkorn-Zwieback | 3 EL Butter |
| 2 TL Zimt | 75 g Zucker | 1 Limette, Abrieb |
| 1 Schale Shiso-Kresse | | |

Ungeschälte Kartoffelsorten getrennt weich kochen.

Pellkartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Mit Mehl, Gries, Ei und einer Prise Salz sowie 3 EL Zucker zu einem Teig verarbeiten, auf dem gemehlten Schneidebrett zu einer Rolle formen und in 8 Stücke schneiden Pflaumen entsteinen und innen zuckern.

Jeweils mit einer Pflaume und dem Kartoffelteig kleine Klöße formen und diese in simmerndem Salzwasser garen.

Zwieback im Mixer zu Paniermehl verarbeiten.

Zucker in die Pfanne geben, etwas karamellisieren lassen, dann die Butter schmelzen und aufschäumen lassen, nach und nach Paniermehl dazugeben (sollte nicht zu trocken werden) und mit etwas Zimt abschmecken.

Klöße auf Tellern anrichten, noch etwas von der Zimt-Paniermehl-Schmelze darüber geben, halbierte Pflaumen daneben legen, mit Limettenabrieb und gezupfter Shiso-Kresse garnieren.

Björn Freitag am 03. Juli 2022

Pilz - Auflauf mit Feldsalat

Für 4 Personen

Für den Auflauf:

| | | |
|----------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| 1 Schalotte | 1 Knoblauchzehe | 500 g gemischte Speisepilze |
| 150 g Baguette | Olivenöl | 1 Bund glatte Petersilie |
| Salz | Pfeffer | 40 g Parmesan |
| 1 Bund Schnittlauch | 80 ml Gemüsebrühe | 3 Eigelb |
| 70 ml flüssige, gebräunte Butter | | |

Für den Feldsalat:

| | | |
|-----------------|---------------------|----------------|
| 100 g Feldsalat | 1/2 TL Honig | 1 TL Senf |
| 2 EL Apfelessig | 2 EL Sonnenblumenöl | 2 EL Walnussöl |
| Salz | Pfeffer | |

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Baguette in dünne, ca. 5 mm feine Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Baguettescheiben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für den Salat Feldsalat putzen, gründlich kalt spülen. Feldsalat trocken schleudern.

Für den Auflauf in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Für die Gratinier-Sauce Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Gemüsebrühe und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.

Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune Butter unter den Ei-Schaum rühren.

Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken. Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.

Pilze und Brotscheiben dachziegelartig in eine Auflaufform schichten.

Sauce über die geschichtete Pilzmasse geben. Im heißen Backofen kurz gratinieren.

Für das Salat-Dressing Honig, Senf, Essig und die beiden Öle verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren.

Das Pilzgratin und Salat anrichten.

Sören Anders am 20. Oktober 2022

Pilz-Frikadellen mit Apfel-Kohlrabi-Salat

Für 4 Personen

Für die Pilzfrikadellen:

| | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 170 g rote Linsen | 10 g getrock. Steinpilze | 150 g Champignons |
| 5 EL Rapsöl | Salz | Pfeffer |
| 1 Bund glatte Petersilie | 50 g Bergkäse | 40 g zarte Haferflocken |
| 4 EL Semmelbrösel | | |

Für den Apfel-Kohlrabi-Salat:

| | | |
|----------------------|---------------------|-----------------|
| 4 EL Apfelessig | 1 TL Zucker | 4 EL Rapsöl |
| Salz | Pfeffer | 1 Apfel |
| 1 Kohlrabi | 3 Frühlingszwiebeln | 4 Stängel Minze |
| 1 Prise Chiliflocken | | |

Für die Frikadellen die Linsen abbrausen und in einem Topf mit reichlich Wasser weichkochen (ca. 15 Minuten).

Die getrockneten Pilze in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Währenddessen für den Salat Essig, Zucker und Öl in einer großen Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Apfel und Kohlrabi waschen. Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Den Apfel vierteln, entkernen und in die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden.

Apfel- und Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln und Minze zum Apfel-Kohlrabi-Salat geben, gut durchmischen und ziehen lassen.

Für die Frikadellen die frischen Champignons putzen und sehr fein hacken.

Die gekochten Linsen abgießen und sehr gut abtropfen lassen.

Die eingeweichten Steinpilze ausdrücken und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, frische und getrocknete Pilze darin anbraten, bis sämtliche Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Den Käse fein reiben.

In einer Schüssel Linsen, Pilze, geriebenen Käse, Haferflocken und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen und in den Semmelbröseln wenden.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten knusprig braten.

Salat nochmals abschmecken, mit Chiliflocken bestreuen. Frikadellen und Salat anrichten.

Rainer Klutsch am 05. April 2022

Pilz-Gulasch mit Gemüse-Rösti

Für 4 Personen:

Für das Pilzgulasch:

| | | |
|-----------------------|---------------------|--------------------|
| 750 g gemischte Pilze | 2 Frühlingszwiebeln | 2 rote Zwiebeln |
| 1 Schote Chili | 0.5 Bund Petersilie | 1.5 EL Apfelbalsam |
| 200 g saure Sahne | 2.5 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für die Rösti:

| | | |
|------------------------|------------------|----------------|
| 2 Möhren | 1 Pastinake | 0.25 Spitzkohl |
| 1 rote Zwiebel | 1 Zehe Knoblauch | 2 Eier |
| 2.5 EL Kartoffelstärke | 1.5 TL Harissa | Salz, Pfeffer |
| Olivenöl | frische Kräuter | |

Für das Pilzgulasch:

Pilze (z.B. Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge, Shiitake) putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen.

Knoblauch fein würfeln, Zwiebeln in Lamellen teilen. Die Frühlingszwiebeln säubern, den weißen Teil in feine, den grünen in etwas dickere Ringe schneiden. Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nach 1-2 Minuten Zwiebeln dazugeben und ebenfalls etwas anrösten. Nun den Essig angießen. Flüssigkeit verteilen und damit den Bratenansatz lösen. Hitze reduzieren, dann Chili, Knoblauch, die hellen Frühlingszwiebeln und die Petersilie hinzufügen. 2-3 Minuten fertig braten, dann die saure Sahne hinzufügen (2 EL davon beiseitestellen).

Das Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen und die dunkelgrünen Frühlingszwiebeln dazugeben. Kurz vor dem Servieren die restliche saure Sahne locker im Gulasch verrühren. Es sollten noch weiße Streifen zu sehen sein.

Für die Rösti:

Gemüse schälen oder säubern. Möhren und Pastinake in grobe Stücke raspeln, Spitzkohl und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Das vorbereitete Gemüse in eine Schüssel geben und gut mit Eiern und Kartoffelmehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Harissa pikant würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine Handvoll Gemüse aus der Schüssel nehmen und etwas Flüssigkeit ausdrücken. Das Gemüse in die Pfanne geben und andrücken. Das restliche Gemüse ebenfalls in Portionen teilen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Temperatur langsam und vorsichtig goldgelb braten. Das dauert mindestens 5 Minuten. Dabei ein- bis zweimal wenden.

Pilzgulasch auf Teller geben und Rösti dazu servieren. Mit Kräutern und Sprossen garnieren.

Tarik Rose am 29. Mai 2022

Pilzcreme-Suppe mit Spitzkohl-Roulade

Für 4 Personen

Für die Spitzkohlroulade:

| | | |
|---------------------------|-------------|-----------------------------|
| 4 große Spitzkohl-Blätter | Salz | 4 Stängel glatte Petersilie |
| 150 g Weißbrot vom Vortag | 80 ml Milch | 2 Eiweiß |
| Pfeffer | Muskatnuss | |

Für die Suppe:

| | | |
|-----------------------------|-------------|-------------|
| 350 g gemischte Speisepilze | 1 Schalotte | 1 EL Butter |
| 800 ml Gemüsebrühe | 2 Eigelbe | 200 g Sahne |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Roulade die Spitzkohlblätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.

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

Das in Würfel geschnittene Knödelbrot in eine Schüssel gebe. Milch, Eiweiß und die Hälfte der fein geschnittenen Petersilie hinzufügen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Suppe die Pilze gründlich putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Schalotte schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Butter erhitzen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Die Pilze zugeben und ebenfalls mitandünsten.

Dann die Hühnerbrühe angießen und einmal aufkochen lassen.

Den Herd abschalten und die Pilze nur noch ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die blanchierten und gut abgetropften Spitzkohlblätter auf Klarsichtfolie auslegen und mit der Knödelmasse befüllen, mithilfe der Folie die Knödel straff einrollen.

Die Rouladen auf einen Dämpfeinsatz geben. In einem passenden Topf etwas leicht gesalzenes Wasser aufkochen, den Dämpfeinsatz auf den Topf geben und zugedeckt die Rouladen etwa 6 Minuten dämpfen.

Tipp: Wer mag, kann die gegarte Spitzkohlroulade auch noch in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun von beiden Seiten anbraten.

Für die Suppe die Eigelbe mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Den Suppenansatz erneut aufkochen, dann vom Herd ziehen und die Ei-Sahne-Mischung in die nicht mehr kochende Suppe rühren und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, bis die Suppe eine leichte Bindung erhält. Vorsicht, die Suppe darf nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Ei.

Anschließend die Suppe in einem Standmixer aufmixen, nochmals abschmecken.

Die Spitzkohlroulade in die Teller geben und die Schaumsuppe vorsichtig dazugeben, mit restlicher gehackter Petersilie garnieren.

Kevin von Holt am 27. September 2022

Pimientos de Padrón

Für 2 Personen:

| | | |
|-----------------------|-----------------|----------------------------|
| 200 g Pimientos | 2 EL Olivenöl | 1 Msp. Gewürzsalz |
| 1 rote Peperoni | 1 Knoblauchzehe | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 1-2 EL Teriyaki-Sauce | | |

Hitzebeständige Pfanne auf den heißen Grill stellen und aufheizen. Olivenöl in die heiße Pfanne geben und Pimientos ca. 10 Minuten darin braten. Nach 3 Minuten die Pimientos mit Gewürzsalz würzen und mit einer Fleischgabel anpieksen, damit sie nicht aufplatzen.

Zwischendurch immer wieder in der Pfanne schwenken.

In der Zwischenzeit Peperoni in dünne Ringe, Knoblauch in feine Scheiben und Petersilie in feine Streifen schneiden.

Peperoni, Knoblauch und Petersilie zu den Pimientos in die Pfanne geben, durchschwenken und ca. 1 ½ Minuten mitrösten.

Nach Bedarf Teriyaki-Trüffel-Sauce dazugeben, schwenken und kurz glasieren lassen; auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 09. Juli 2022

Pochiertes Ei, souffliert mit Parmesan und Blattspinat

Für 4 Personen

Für das Brot:

150 g Baguette 60 g Butter Salz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

3 Schalotten 1 Knoblauchzehe 2 Tomaten
200 g Blattspinat 1 EL Olivenöl Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die pochierten Eier:

700 ml Wasser 200 ml Weißweinessig 4 Eier (gekühlt)

Für den Parmesanschaum:

50 g sehr weiche Butter 2 Eier (Größe M) 150 g Sauerrahm
100 g Parmesan Salz , Piment d'Espelette 1 Prise Zucker

Außerdem:

Butter

Das Baguette in etwa 1 cm feine Würfel schneiden. Butter in eine Pfanne geben, erhitzen und leicht bräunen.

Die Baguettewürfel zugeben und knusprig braten. Auf einen mit Küchenpapier belegten Teller geben und würzen. Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Schale abziehen. Tomaten nach Belieben entkernen und in feine Würfel schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenwürfel zugeben, kurz unterschwenken.

Dann den Blattspinat zugeben, unter Wenden kurz zusammenfallen lassen. Spinat Tomatenmischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, etwas abtropfen lassen.

In einem weiten Topf 700 ml Wasser und Essig bis kurz vors Sieden erhitzen.

Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder Tassen aufschlagen. Essigwasser mit einem Kochlöffel durchrühren, sodass darin ein Strudel entsteht.

Eier nach und nach in das siedende Wasser gleiten lassen. Bei etwa 90 Grad (knapp unter der Siedegrenze) ca. 5 Minuten ziehen lassen. So bleiben die Eier innen schön cremig.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze inklusive Grillfunktion vorheizen.

Währenddessen für den Parmesanschaum die Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesens des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Eier trennen. Eigelbe einzeln gründlich unter die Butter rühren.

Dann Sauerrahm und Parmesan unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.

Eiweiß, je 1 Prise Salz und Zucker cremig (nicht zu steif!) aufschlagen. Vorsichtig portionsweise unter die Parmesanmasse heben.

Die pochierten Eier mit der Schaumkelle aus dem Topf heben, in eine Schüssel mit eisgekühltem gesalzenem Wasser geben und kurz abschrecken. Eier abtropfen lassen. Nach Belieben abstehende Eiweißteile abschneiden. Vier ofenfeste Gläser oder Gratinformen (à ca. 300 ml Inhalt) mit Butter austreichen. Spinat in den Förmchen verteilen. Brotwürfel darüber streuen.

Pochierte Eier salzen und in die Förmchen verteilen. Etwa 4-5 cm hoch Parmesanschaum auffüllen. Förmchen auf dem Gitterrost in den heißen Backofen schieben. Im heißen Backofen 2-3 Minuten gratinieren. Förmchen vorsichtig aus dem Backofen nehmen, auf Teller setzen und die Soufflés sofort servieren.

Jörg Sackmann am 24. Mai 2022

Polenta-Pizza

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|---------------------|-------------------|
| 1 Zwiebel | 250 g Kirschtomaten | 3 EL Olivenöl |
| 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix | 2 EL ital. Gewürz |
| 1 EL Butter | 200 g Polenta | 1 Knoblauchzehe |
| 1 grüne Peperoni | 1 Zweig Rosmarin | Basilikumblätter |

Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Währenddessen Zwiebel in feine Streifen schneiden. Zwiebelstreifen und gleich danach Kirschtomaten ins heiße Olivenöl geben, Hitze reduzieren und für ca. 10 Min. mit geschlossenem Topfdeckel anschwitzen.

In der Zwischenzeit 1 EL Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen. Währenddessen grüne Peperoni in dünne Ringe und Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Beides im heißen Olivenöl anschwitzen. Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und mit im Olivenöl anrösten, mit 1 EL Italian Gewürz würzen und für eine $\frac{1}{2}$ Minute weiterrösten. 400 ml Wasser dazugießen, die Polenta dazugeben, einrühren, kräftig salzen und warten, bis die Polenta andickt. Unter ständigem Rühren die Polenta für ca. 5 Minuten im Topf rösten, bis eine Art Kloß entsteht.

Backpapier auf ein Backblech legen und den Ring einer Springform darauflegen. Die Innenseite des Ringes und das Backpapier mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Den Polenta-Kloß in den Ring setzen und durch Drücken gleichmäßig darin verteilen und in Form bringen. Dann den Ring vom Blech nehmen.

Tomaten kräftig mit Gewürzsalz, Pfeffermix und 1 EL Italian Gewürz würzen und anschließend mit einem Kochlöffel zerdrücken und alles gut vermengen. Die Hitze wieder hochstellen und für ca. 1-2 Minuten unter Rühren einkochen lassen. Butter unterrühren und Tomatensauce von der Hitze nehmen.

Tomatensauce gleichmäßig auf der Polenta verstreichen.

Grobgezupfte Basilikumblätter und Mozzarellascheiben auf der Tomatensauce verteilen. Polenta-Pizza für ca. 15 Min in den heißen Ofen geben.

Steffen Henssler am 25. August 2022

Portobello-Burger mit Ochsenherz-Tomate, Linsen-Patty

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| Für den Zwetschgensenf: | 1 rote Zwiebel | 10 Zwetschgen |
| 20 g Butter | 40 ml Sherryessig | ½ rote Chilischote |
| 4 EL scharfer Senf | Für die Portobello-Pilze: | |
| 8 Portobello-Pilze | Salz | 2 Zweige Rosmarin |
| 2 Zweige Thymian | 3 EL Olivenöl | 2 Knoblauchzehen |
| 1 EL Sojasauce | 20 g Butter | Pfeffer, Salz |
| Für die Ochsenherztomate: | 2 Ochsenherztomaten | Salz, Pfeffer |
| 3 EL Olivenöl | 2 Stängel Basilikum | |
| Für die Linsenpatties: | 250 g Linsenmehl | 50 g Maisstärke |
| Salz | 300 ml Mineralwasser | 50 ml Weißweinessig |
| 2 Eier | 4 EL Olivenöl | |
| Zum Anrichten: | 1 kleiner Römersalat | |

Für den Zwetschgensenf die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwetschgen waschen, halbieren und den Kern entfernen.

Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen.

Zwiebel und Zwetschgen in der Butter andünsten, mit dem Sherryessig ablöschen und salzen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Chili waschen, die Kerne entfernen und Chili sehr fein würfeln.

Den Senf zu den Zwetschgen im Topf geben und mit einem Pürierstab fein mixen.

Chilistücke in die heiße Masse geben und abkühlen lassen.

Portobello-Pilze mit einem Tuch putzen, salzen und 10 Minuten stehen lassen.

Römersalat putzen, die Blätter abzupfen, waschen und trockenschleudern.

Für die Pilze Rosmarin und Thymian abrausen und trocken schütteln.

Von den Pilzen den Stiel entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten. Nach ca. 1 Minute die Hitze etwas reduzieren. Rosmarin, Thymian und angerückte Knoblauchzehen zugeben.

Nach ca. 3 Minuten etwas Sojasauce zugeben, die Butter einrühren und mit Pfeffer würzen.

Sobald die Butter geschmolzen ist, die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Ochsenherztomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf ein Blech geben und salzen. Mit dem Olivenöl marinieren.

Das Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Basilikumstreifen auf die Tomatenscheiben geben, mit etwas Pfeffer würzen.

Für die Linsenpatties das Linsenmehl mit der Maisstärke und einer Prise Salz in einer Schüssel vermischen.

Das Mineralwasser mit dem Essig vermengen und unter die Mehlmischung geben.

Die Eier trennen, das Eigelb zur Masse geben und unterrühren. Eiweiße mit einer Prise Salz schaumig schlagen und zuletzt unter die Teigmasse heben.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel etwas Teigmasse in die Pfanne geben und kleine Linsenpatties darin bei mittlerer Hitze ausbacken.

Portobello, Tomate, Salat und Linsenpatties wie einen Burger stapeln, dazwischen etwas Zwetschgensenf geben. Mit schönen Spießen gegebenenfalls fixieren.

Andreas Schweiger am 08. August 2022

Potthucke mit Blumenkohl und Kopfsalat

| | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 6 Kartoffeln, vorw. festk. | $\frac{1}{2}$ Blumenkohl | 2 rote Zwiebeln |
| 50 g geriebener Käse | 1 Kopfsalat | 250 g saure Sahne |
| 2 EL | 2 EL Holunderblütensirup | 2 EL Rübengrün |
| 1 EL Kräuteresig | 2 Zweige Dill | 2 Eigelbe |
| Butter | 1 EL Pflanzenöl | 2 EL Olivenöl |
| Salz, weißer Pfeffer, Zucker | Backform | |

Backofen auf 200° Heißluftgrillen vorheizen.

Blumenkohl waschen, in Streifen schneiden, Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden und beides in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Gekochte Kartoffeln in eine Schüssel pressen. Rohe, geschälte, Kartoffeln dazu reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gebratenen Blumenkohl mit den Zwiebeln dazugeben und verrühren.

Die saure Sahne mit den Eigelben verrühren, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit der Kartoffelmasse vermischen.

Backform gut buttern, Kartoffel-Blumenkohlmasse in die Form geben.

Mit Käse bestreuen und im Backofen für ca. 20 - 25 Minuten backen.

Aus restlichem Sauerrahm, Holundersirup, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

Kopfsalat waschen, schleudern und mundgerecht zupfen.

Salat auf Tellern anrichten, Dressing darüber geben, Potthucke portionieren und daneben platzieren. Mit etwas Rübengrün und gezupftem Dill garnieren.

Björn Freitag am 14. Januar 2022

Quiche von Spinat und Ricotta mit Tomaten-Confit

Für 8 Personen

| | | |
|----------------------|-----------------------|-------------------|
| 1 Rolle Quiche-Teig | 800 g TK-Blattspinat | 500 g Ricotta |
| 100 g Parmesan | 1 Brötchen vom Vortag | 75 ml Milch |
| 2 Eier | 1-2 TL Butter | Muskatnuss |
| Salz, weißer Pfeffer | 400 g Wildtomaten-Mix | 1 kl. Chilischote |
| 200 ml Olivenöl | 2 Knoblauchzehen | 4 Zweige Thymian |
| Zucker | weißer Balsamico | Springform |

Backofen auf 180° Umluft vorheizen In einer Schüssel Ricotta, Spinat, Eier und ein eingeweichtes Brötchen zusammen mit der Milch durchmischen, die Hälfte des Parmesans dazu reiben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Quicheförmchen buttern, Teig in der Form ausbreiten, so dass die Ränder überlappen, evtl. zurechtschneiden.

Ricotta-Masse hineingeben, glatt streichen und den restlichen Parmesan darüber reiben. Im Ofen für ca. 20 Minuten (große Quiche für ca. 40 Minuten) backen.

Tomaten halbieren, in eine Schüssel geben, Chili in dünne Ringe schneiden und zu den Tomaten geben. Knoblauch darüber reiben, Thymian hacken und ebenfalls dazugeben. Olivenöl in einem Stieltopf auf ca. 120° C erwärmen, Tomatenmischung hineingeben und für ca. 2-3 Minuten confieren. Anschließend Tomaten mit der Schaumkelle in eine Schüssel geben, mit Pfeffer, Spritzer Balsamico, Salz und Zucker abschmecken.

Quiche auf Teller geben (große Quiche portionieren) und die confierten Tomaten separat in kleinen Glasschalen anrichten, mit Thymian garnieren.

Björn Freitag am 11. November 2022

Rösti mit geschmorten Äpfeln

Für 4 Personen:

| | | |
|--------------------------|----------------------|------------------|
| 500 g Kartoffeln | 1 EL Kartoffelstärke | 1 Prise Muskat |
| Salz | Pfeffer | Pflanzenöl |
| 2 Zwiebeln | 4 Äpfel | 2 Zweige Majoran |
| 1.5 EL Apfel-Balsamessig | Ahornsirup | 100 g Nüsse |
| frische Petersilie | | |

Kartoffeln schälen und auf einer Küchenreibe in nicht zu kleine Späne hobeln. Die Flüssigkeit aus der Kartoffelmasse drücken. Anschließend mit Kartoffelmehl vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse darin verteilen. Die Unterseite anbraten, dann wenden und die andere Seite anbraten. Hitze reduzieren und die Rösti goldbraun fertig braten. Das dauert etwa 6-8 Minuten pro Seite. Wer mag, kann die Masse auch teilen und mehrere kleine Rösti zubereiten.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Dabei mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln glasig schmoren. Äpfel säubern, entkernen und mit Schale in Spalten schneiden. Anschließend leicht salzen und etwas ziehen lassen. In die Pfanne geben und mit den Zwiebeln einige Minuten schmoren. Sie sollten noch Biss haben und die Form behalten. Zwiebeln und Äpfel mit etwas Essig, Ahornsirup und gehackten Majoran-Blättern würzen.

Die Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne) hacken.

Rösti in Stücke teilen, auf Teller legen und mit den Nüssen bestreuen. Die Apfel-Zwiebelmischung darauflegen. Mit Petersilie bestreut dekorieren.

Tarik Rose am 13. November 2022

Ravioli mit Blumenkohl-Bolognese

Für 4 Portionen:

Für den Krustentierfond:

| | | |
|--|---------------------------|---------------------|
| 150 g Fenchel | 1 Lauchstange | 150 g Möhre |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl |
| 200 - 300 g Garnelenköpfe und -schalen | 1 EL Tomatenmark | 1 TL Zucker |
| 4 cl Anisschnaps | 100 ml trockener Weißwein | 800 ml Fischfond |
| 400 ml stückige Tomaten | 1 Lorbeerblatt | 3 Nelken |
| 1 TL Salz | $\frac{1}{2}$ teaspoon | bunte Pfefferkörner |

Für Sauce Bolognese und Ravioli:

| | | |
|--------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| 1 mittelgroßer Blumenkohl | 150 g Fenchel | 1 Zwiebel |
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 2 EL Olivenöl | 1 EL Tomatenmark |
| 1 Prise Zucker | Salz, Pfeffer | 1 TL Speisestärke |
| 4 Portionen Ravioli | 500 g geriebener Parmesan | |

Für den Fond Fenchel und Lauch putzen und waschen, die Möhre schälen. Fenchel und Möhre in grobe Würfel schneiden, den weißen bis hellgrünen Teil vom Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Das Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, Fenchel, Möhre, Lauch, Zwiebel, Knoblauch darin mit den Garnelenköpfen und -schalen bei starker Hitze anrösten. Das Tomatenmark einrühren, den Zucker einstreuen und beides kurz mitbraten. Erst mit dem Anisschnaps, dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Fond und stückige Tomaten angießen, Lorbeer, Nelken, Salz und Pfefferkörner dazugeben. Alles aufkochen und den Fond 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge einkochen.

Inzwischen für die Sauce Bolognese den Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen und trocknen. Die Röschen rundherum Schicht für Schicht mit einem großen Messer fein herunter schneiden, alternativ auf dem Gemüsehobel grob raspeln. Den Fenchel waschen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und nach Belieben mit oder ohne Stängeln fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Schmorpfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei starker Hitze anbraten, bis er zu bräunen beginnt. Fenchel-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und bei etwas niedrigerer Hitze kurz mitbraten. Tomatenmark und Zucker einrühren und kurz mitbraten.

Den eingekochten Fond durch ein feines Sieb entweder direkt zum Blumenkohl in die Pfanne gießen oder aber erst durch ein feines Sieb abgießen und dann den Blumenkohl damit ablöschen. Alles aufkochen und etwa 5 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben die Sauce mit wenig glatt gerührter Speisestärke binden. Zwei Drittel der Petersilie unterheben und die Sauce warmhalten.

Die Ravioli nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Teller verteilen.

Die Ravioli mit der mediterranen Sauce Bolognese vom Blumenkohl großzügig begießen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit der restlichen Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 15. Dezember 2022

Reibekuchen

Für 2-3 Reibekuchen:

4-5 Kartoffeln, vorw. festk. $\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel 3 EL Butterschmalz
1 Prise Salz

Kartoffeln und Zwiebel schälen, mit der feinen Reibe-Seite in ein sauberes Geschirrtuch reiben. Das Geschirrtuch mit den geriebenen Kartoffeln über einer Schüssel auspressen, um die austretende Flüssigkeit aufzufangen. Für 5 Minuten beiseitestellen, damit sich die enthaltene Stärke am Schüsselboden sammelt.

Kartoffel-Zwiebel-Masse in eine separate Schüssel geben und salzen.

Wenn sich die Stärke am Boden der anderen Schüssel abgesetzt hat, die Flüssigkeit abgießen. Die Stärke nun zur Kartoffelmasse geben und untermischen.

Butterschmalz in eine Pfanne geben und bei mittlerer bis hoher Wärmezufuhr flüssig werden lassen. (Das Fett hat die richtige Temperatur erreicht, wenn sich am Stiel eines hineingehaltenen Holzlöffels Bläschen bilden.)

Reibekuchenteig portionsweise in das heiße Fett legen und mit dem Pfannenwender flachdrücken. Für jeweils 4 Minuten pro Seite braten.

Reibekuchen aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm mit Apfelmus servieren.

Björn Freitag am 04. April 2022

Ricotta-Gnocchi mit Tomaten und Kapern

Für 4 Portionen:

Für den Ricotta-Gnocchi-Teig:

| | | |
|------------------------------|---------------|----------------|
| 500 g Ricotta | 2 Eigelb | 150-160 g Mehl |
| 80-100 g geriebener Parmesan | Salz, Pfeffer | Mehl |
| Öl | | |

Für die Sauce:

| | | |
|--------------------|-----------------------|------------------|
| 1 rote Chilischote | 4 Knoblauchzehen | 4 EL Olivenöl |
| 3 Anchovis (in Öl) | 500 g Cocktailtomaten | 1 EL Kapern |
| Salz, Pfeffer | 1 Bund Basilikum | 125 g Mozzarella |

Den Ricotta mit den Eigelben in einer Schüssel verrühren. 150 g Mehl und 80 g Parmesan untermischen. Den Teig mit Salz und Pfeffer sehr würzig abschmecken. Ist der Teig noch klebrig, weiteres Mehl und Parmesan unterkneten. Je weniger Mehl im Teig ist, desto flaumiger werden die Gnocchi.

Also besser nicht der Versuchung nachgeben, mit viel Mehl die Gnocchi formbarer zu machen. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank etwa 10 Minuten ruhen lassen, damit er etwas fester wird. Den Teig in vier Portionen teilen und diese auf der mit reichlich Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen. Die Rollen in etwa 2 cm große Stücke schneiden und diese zu Kugeln formen. Die Kugeln mit Mehl bestäuben und über die Rückseite einer Gabel rollen.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Die Gnocchi hineingeben und 2 bis 3 Minuten kochen, bis sie nach oben steigen. Dann weitere 4 bis 5 Minuten gar ziehen lassen. Die Gnocchi in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann auf einem mit Öl eingefetteten Backblech oder einer Platte verteilen und abkühlen lassen. Beim Abkühlen werden die Gnocchi etwas kompakter. Dann kann man sie hinterher braten, ohne dass sie zerfallen.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Chili, Knoblauch und die abgetropften Anchovis (nach Belieben vorher dritteln) darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anschwitzen.

Die Tomaten waschen und halbieren. Die Hitze erhöhen und die Tomaten mit dem Anchovis-Mix 5 bis 8 Minuten dünsten, bis sie etwas ausgelaufen sind. Die Kapern untermischen. Dann die Gnocchi hinzufügen und 3 bis 4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Mozzarella zerzupfen und mit dem Basilikum auf den Gnocchi verteilen. Nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen und die Gnocchi in der Pfanne servieren.

Alexander Kumptner am 06. Dezember 2022

Rote Bete-Apfel-Quiche

Für 4 Personen

Für den Teig:

200 g Mehl Type 405 1 Prise Salz 150 g Butter, kalt
1 Ei (Größe M)

Für den Belag:

150 g Rote Bete-Knollen 150 g Apfel 100 g Gouda (im Stück)
100 g Ziegenfrischkäse-Taler 1 Zweig Thymian 200 g Sahne
4 Eier (Größe M) Salz Pfeffer
1 EL Honig 1 EL Meerrettich, gerieben

Für das Topping:

100 g Maronen, gegart, geschält 1 TL Butter 1 Spritzer Wasser
1 Msp. Zimt, gemahlen 1 Msp. Piment, gemahlen 2 EL Puderzucker

Außerdem:

Mehl

Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.

Butter in kleinen Stückchen und Ei zugeben.

Alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes zunächst auf niedrigster Stufe kurz feinkrümelig durchmischen.

Dann mit den Händen kurz glatt kneten. Zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

Inzwischen für den Belag die Rote Bete schälen und fein reiben. Apfel ebenfalls schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel fein reiben.

Gouda ebenfalls fein reiben. Ziegenkäse in kleine Stückchen zerteilen.

Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Sahne, Eier, Salz, Pfeffer, Honig, Meerrettich und Thymian zu einer Royale (französischer Begriff für Ei-Sahnecreme) verquirlen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Spring- oder Tarteform von 26 cm Durchmesser ausfetten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick, etwas größer als die Form, rund ausrollen. Die Form damit auslegen und am Rand andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Geriebene Rote Bete, Apfel und beide Käsesorten auf dem Boden verteilen. Die Royale vorsichtig darüber gießen.

Die Form auf unterer Einschubleiste in den heißen Backofen schieben. Die Quiche ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen für das Topping Maronen grob schneiden und in einer Panne mit Butter unter Wenden anrösten. Wasser zugeben, mit Zimt und Piment würzen, Puderzucker überstäuben, schmelzen lassen und karamellisieren.

Quiche vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Karamellisierte Maronen überstreuen und anrichten. Nach Belieben dazu einen grünen Salat mit Vinaigrette servieren.

Antonina Müller am 17. Oktober 2022

Rote Bete-Schupfnudeln mit Walnuss-Pesto und Grünkohl

Für 4 Personen

Für die Schupfnudeln:

| | | |
|----------------------------|------------------------|-------------|
| 250 g Kartoffeln, mehligk. | 250 g Rote Bete | Salz |
| 50 g Parmesan | 150 g Weizenmehl (405) | 2 Eigelbe |
| Muskat | Weizenmehl | 2 EL Butter |

Für das Pesto:

| | | |
|--------------------|-----------------------------|-------------|
| 50 g Parmesan | 1 Knoblauchzehe | 1/2 Limette |
| 150 g Walnusskerne | 150 ml Olivenöl | Pfeffer |
| Salz | 1 EL Cranberrys, getrocknet | |

Für den Grünkohl:

| | | |
|-----------------|----------------|---------------------|
| 1,5 kg Grünkohl | Salz | 5 g frischer Ingwer |
| 40 g Butter | 1 EL Sojasauce | Pfeffer |

Zusätzlich:

| | |
|-------------------|---------------|
| 50 g Walnusskerne | 50 g Parmesan |
|-------------------|---------------|

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln und die Rote Bete waschen, ungeschält in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich garen. (Je nach Größe der Rote Bete diese etwas länger kochen.) Anschließend abgießen, etwas ausdämpfen lassen und schälen.

Parmesan fein reiben.

Kartoffeln und Rote Bete noch warm durch die Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen.

Mehl, Parmesan, Eigelbe, etwas Salz und Muskat hinzugeben und alles zügig zu einem Teig vermengen. Nur so lange kneten, bis der Teig eine glatte homogene Konsistenz hat und nicht mehr klebt. Je länger man knetet, umso zäher und kleistriger wird der Teig.

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem oder zwei dicken Strängen formen, davon gleichmäßige Stücke abschneiden und diese zu Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Pesto Parmesan reiben. Knoblauch schälen. Von der Limettenhälfte den Saft auspressen. Walnusskerne mit Knoblauch, Parmesan, Limettensaft, Olivenöl und etwas Pfeffer in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken und die Cranberrys untermischen. Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und waschen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Grünkohl darin ca. 3 Minuten blanchieren, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und anschließend in Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter schmelzen, Ingwer und Grünkohlstreifen zugeben. Die Sojasauce angießen, die Grünkohlstreifen kurz erwärmen und mit Pfeffer abschmecken.

Die zusätzlichen Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Für die Schupfnudeln die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schupfnudeln dazu geben und kurz in der Pfanne warm schwenken.

Grünkohl in die Tellermitte geben, darauf die Schupfnudeln und Pesto geben. Mit den gerösteten Walnüssen und etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Antonina Müller am 21. Februar 2022

Rote Pasta, Walnüsse und Parmesan-Thymian-Soße

Für 4 Personen:

| | | |
|-------------------------|------------------|--------------------------------|
| 200 g Rote Bete | Salz | 3 Zweige Thymian |
| 2 Schalotten | 2 Knoblauchzehen | 3 EL Olivenöl |
| 250 ml Gemüsebrühe | 200 g Sahne | 350 g Tagliatelle (Bandnudeln) |
| 1/2 Bio-Zitrone | Pfeffer | 80 g Parmesan |
| 50 g Walnusskernhälften | | |

Rote Bete vorsichtig waschen und in einen Topf geben, dann vollständig mit Wasser bedecken. Das Wasser bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Zugedeckt die Knollen leicht köchelnd gar kochen. Je nach Größe der Knollen kann das ca. 25-50 Minuten dauern. Da Salz der Roten Bete Farbe entzieht, erst kurz vor Ende des Kochvorgangs salzen.

In der Zwischenzeit Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen.

Dann Sahne zufügen und 3 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen, die Hälfte vom Thymian zugeben. Sauce zunächst beiseite stellen.

Die gekochte Rote Bete schälen und grob schneiden.

Tagliatelle in einem Topf in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

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

Rote Bete mit 2 EL Olivenöl, etwas Zitronenschale und -saft, restlichem Thymian und 2 EL vom Nudelkochwasser in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann grob hacken.

Saucenansatz nochmal erwärmen (nicht aufkochen) und die Hälfte vom Parmesan untermischen.

Die Sauce abschmecken.

Gekochte Nudeln abgießen und sofort mit dem Rote Bete Püree vermengen.

Rote Pasta auf Tellern anrichten, etwas frisch gemahlener Pfeffer darauf geben. Die Sauce angießen, mit Walnüssen und restlichem Parmesan bestreut servieren.

Sören Anders am 10. November 2022

Rote-Bete-Risotto mit Gorgonzola-Creme, Walnusscrunch

Für zwei Personen

Für das Risotto:

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 200 g frische, rohe Rote Bete | 120 g Carnaroli-Risottoreis | 1 kleine rote Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 40 g Butter | 40 g Parmesan |
| 50 ml Weißwein | 500 ml Gemüsefond | 100 ml Rote-Bete-Saft |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Gorgonzola-Creme:

| | |
|------------------------|-------------|
| 100 g Gorgonzola dolce | 30 ml Milch |
|------------------------|-------------|

Für den Walnusscrunch:

| | |
|---------------|---------------------|
| 50 g Walnüsse | 20 g brauner Zucker |
|---------------|---------------------|

Zur Fertigstellung:

| | | |
|------------------------------|----------------------|----------------|
| 1 kleinen Radiccio trevisano | 2 EL Aceto Balsamico | 1 EL Walnussöl |
| 4 Zweige Petersilie | Salz | Pfeffer |

Für das Risotto:

Den Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen.

Rote Bete waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 20 g von der Butter in einen flachen Topf geben und erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und glasig anschwitzen. Gewürfelte Rote Bete hinzugeben, salzen und ebenfalls kurz anschwitzen. Reis hinzugeben und schwenken. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Rote-Bete-Saft angießen.

Reis mit dem heißen Fond aufgießen, sodass dieser gerade bedeckt ist.

Bei schwacher Hitze offen köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Fond nachgießen und das Risotto durchrühren. Den Schritt wiederholen, bis der Reis nach ca. 30 Minuten al dente gegart ist. Parmesan fein reiben. Risotto vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren mit der restlichen Butter, dem geriebenen Parmesan sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Risottoreis sollten Sie nie vor dem Verarbeiten waschen, denn die natürliche Reisstärke, die an Körnern haftet, verleiht dem Risotto eine schöne Bindung.

Außerdem: Pro Person kann man eine gute Handvoll Reis rechnen. Es ist ein Hauptgericht, kommt noch eine Handvoll Reis extra dazu.

Wichtig: Füllen Sie das Risotto immer mit heißer Brühe auf, um den Kochvorgang des Reises nicht zu unterbrechen.

Für die Gorgonzola-Creme:

Gorgonzola mit der Milch glattrühren.

Für den Walnusscrunch:

Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen. Walnüsse hinzugeben, mit dem Zucker verrühren und zum Abkühlen auf Backpapier legen. Die abgekühlten Nüsse grob hacken.

Damit der Zucker gleichmäßig karamellisiert, können Sie einen Schluck Wasser mit in die Pfanne geben.

Zur Fertigstellung:

Radiccio putzen und die Blätter in feine Streifen schneiden. In warmem Wasser waschen und trockenschleudern. Petersilie waschen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Balsamico, Salz, Pfeffer und Walnussöl vermischen und den Radiccio damit marinieren.

Cornelia Poletto am 07. Dezember 2022

Süß-scharfes Tomaten-Carpaccio mit Burrata

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------|----------------------|------------------------------|
| 400 g bunte Tomaten | 1 rote Zwiebel | 6 EL heller Balsamico |
| 1 TL Honig | 3 EL süße Chilisauce | 8 EL Olivenöl, kalt gepresst |
| 1 rote Chili | 4 Stängel Basilikum | Salz |
| Pfeffer | 1 Bio-Zitrone | 2 Burrata-Kugeln à 150 g |

Die Tomaten waschen, abtrocknen, den Stielansatz ausschneiden. Die Tomaten in möglichst dünne Scheiben schneiden und rosettenartig auf vier großen Tellern anrichten.

Die Zwiebel schälen und in feinste Würfel schneiden, auf den Tomaten verteilen.

Balsamico, Honig, Chilisauce und 3 EL vom Olivenöl gut verrühren.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili sehr fein würfeln.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und 2/3 davon in feine Streifen schneiden.

Chili und Basilikumstreifen unter die Marinade mischen und diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Marinade mit einem Pinsel auf den Tomatenscheiben verstreichen.

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

Zitronensaft und -schale in eine kleine Schüssel geben und das restliche Olivenöl kräftig unterrühren.

Burrata halbieren und jeweils mit den Schnittflächen nach oben auf die Tomaten setzen.

Die Burratahälften mit zwei Gabeln leicht auseinanderziehen und mit etwas Salz bestreuen.

Dann mit dem Zitronenöl beträufeln und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Christian Henze am 25. August 2022

Süße Arme Ritter

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------|--------------------|----------------------|
| 8 Weißbrot-Scheiben | 200 ml Milch | 3 Eier |
| 50 g Erdbeermarmelade | 30 g Butterschmalz | 10 frische Erdbeeren |
| 3 EL Zucker | | |

Von den trockenen Weißbrotscheiben die harte Kruste ablösen.

Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen.

Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Erdbeermarmelade bestreichen, jeweils eine unbestrichene Brotscheibe darauf drücken.

Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Die Erdbeeren waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Die Armen Ritter heiß servieren, mit Zucker bestreut genießen. Die Erdbeerscheiben dazulegen.

Andrea Safidine am 28. März 2022

Süße Schupfnudeln mit Zwetschgen-Röster

Für 4 Personen

Für die Schupfnudeln:

| | | |
|----------------------------|-------------------|---------------|
| 500 g Kartoffeln, mehligk. | Salz | 1 Bio-Zitrone |
| 150 g Weizenmehl, Type 405 | 2 EL Speisestärke | 2 Eier |
| 4 EL Zucker | Zimt | 1 EL Butter |

Für den Zwetschgenröster:

| | | |
|-------------------|--------------|----------------|
| 12 Zwetschgen | 4 EL Zucker | 350 ml Rotwein |
| 2 Sternanis | 1 Zimtstange | 2 Gewürznelken |
| 1 EL Speisestärke | 1 EL Wasser | |

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln waschen und ungeschält in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit für den Zwetschgenröster die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann mit dem Rotwein ablöschen.

Sternanis, Zimtstange und Gewürznelken zugeben und alles 5 Minuten köcheln lassen.

Die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, in den kochenden Sud geben und kurz mitkochen lassen. Das gibt einen tollen Glanz.

Die halbierten Zwetschgen in den Sud legen, den Topf vom Herd ziehen und nicht weiter kochen lassen. Zwetschgen bis zum Servieren im Sud ziehen lassen.

Weich gekochte Kartoffeln abgießen, etwas ausdämpfen lassen und schälen.

Die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenabrieb mit Mehl, Speisestärke, Eiern, der Hälfte vom Zucker, 2 Msp. Zimt und 1 Prise Salz zu den Kartoffeln geben und alles zügig zu einem Teig vermengen.

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem dicken Strang formen, davon gleichmäßige Stücke abschneiden und diese zu Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in einen Topf mit leicht kochendem Salzwasser geben und sieden lassen.

Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Kurz vor dem Servieren für die Schupfnudeln in einem tiefen Teller den restlichen Zucker mit 1 Prise Zimt mischen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schupfnudeln dazu geben und kurz in der Pfanne warm schwenken. Anschließend im Zimtzucker wälzen.

Sternanis, Zimtstange und Gewürznelken aus dem Zwetschgensud entfernen.

Die Schupfnudeln mit den Zwetschgen anrichten und servieren.

Antonina Müller am 12. September 2022

Süßkartoffel aus dem Ofen mit Ziegenkäse-Creme, Honig

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------------|------------------|------------------------|
| 4 Süßkartoffeln (à ca. 200 g) | 2 EL Olivenöl | 200 g Ziegenfrischkäse |
| 150 g Doppelrahm-Frischkäse | Salz | 4 EL Honig |
| 4 Zweige Thymian | 100 g Pekannüsse | 40 g Butter |

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, trocken reiben und mit Olivenöl einreiben. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit den Ziegenfrischkäse, Frischkäse und 1 Prise Salz cremig rühren.

Den Honig in einem kleinen Topf etwas erwärmen.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abstreifen. Thymianblätter zum Honig geben.

Die Pekannüsse in den letzten 10 Minuten mit auf das Backblech zu den Süßkartoffeln geben und mitrösten.

Anschließend die gerösteten Pekannüsse grob hacken.

Gegarte Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden und etwas auseinander drücken.

Je eine Butterflocke und etwas Salz in die Kartoffeln geben und mit einer Gabel das Innere etwas auflockern. Dann mit Käsecreme füllen. Etwas Thymianhonig darüber träufeln, und die Nüsse darauf verteilen.

Zora Klipp am 27. Januar 2022

Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch, Möhre und Pak Choi

Für zwei Personen

Für das Curry:

| | | |
|-------------------------------|-------------------|----------------------|
| 1 Süßkartoffel | 3 Möhren | 1 Pak Choi |
| 2 rote Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 1 Chilischote |
| 15 g Ingwer | 1 Orange | 1 Limette |
| 300 ml Kokosmilch | 300 ml Gemüsefond | 1 EL helle Sojasauce |
| 1 EL gehacktes Korianderkraut | 1-2 TL Kurkuma | 1 TL Kreuzkümmel |
| 2 EL Olivenöl | Salz | weißer Pfeffer |

Für das Curry:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Ingwer reiben. Chili hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und alles darin anschwitzen. Mit Gemüsefond auffüllen. Mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen. Kokosmilch dazugeben und köcheln lassen. Süßkartoffel und Möhre schälen. Süßkartoffel in grobe Würfel schneiden. Möhre reiben. Beides zugeben und diese langsam garen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, Orangenabrieb und Limettenabrieb abschmecken.

Pak Choi in grobe Stücke schneiden, erst die dickeren Stücke begeben und ebenfalls kurz garen. Kurz vor dem Servieren die Blätter dazugeben.

Korianderkraut abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Curry geben. Mit Sojasauce abschmecken.

Sollten Ihre Kräuter hängen und welk aussehen, einfach eine kurze Zeit in Eiswasser legen.

Um einen Umami-Geschmack zu erzeugen, könnten Sie Naturprodukte verwenden, wie für dieses Curry zum Beispiel zwei bis drei getrocknete Shiitake-Pilze. Diese einfach klein schneiden, mit in das Gericht geben, kochen lassen und am Ende wieder entfernen.

Johann Lafer am 19. Oktober 2022

Süßkartoffel-Gnocchi an Knoblauch-Chili-Butter

Für 2 Personen:

| | | |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 3 Kartoffeln, mehligk. | 1 Süßkartoffel | 120 g Weizenmehl |
| 1 TL Salz | 1-2 EL Speisestärke | 25 g Butter |
| 1 Knoblauchzehe | $\frac{1}{4}$ rote Chilischote | $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie |
| Salz, Pfeffer | 1 Bio Zitrone | |

Für die Gnocchi:

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2022 Seite 11 von 13 Kartoffeln und Süßkartoffeln in Alufolie einwickeln und ca. 40 Minuten im Ofen garen, bis sie weich sind.

Aus dem Ofen nehmen und vorsichtig pellen, dann grob würfeln.

Kartoffel- und Süßkartoffelwürfel in einer Schüssel zerdrücken und mit Mehl und Salz zu einem losen Teig kneten. Für eine stärkere Bindung des Teigs kann bei Bedarf Speisestärke hinzugefügt werden.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben und Teig zu einer langen Rolle formen. Jeweils fingerdicke Teigstücke abtrennen und zwischen den Handballen zu runden Kugeln rollen. Gnocchi mit Mehl bestäuben. Mit der Gabel das charakteristische Muster in die einzelnen Gnocchi drücken.

Salzwasser zum Kochen bringen, dann Temperatur senken. Gnocchi in das heiße Salzwasser legen und ca. 10 Minuten lang ziehen lassen. Wenn die Gnocchi gar sind, schwimmen sie an der Oberfläche. Zuletzt die fertigen Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen.

Für die Knoblauch-Chili-Butter:

Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.

Kerne aus der Chilischote entfernen und diese in schmale Streifen schneiden.

Petersilie feinhacken.

Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Chili und Knoblauch hinzugeben und einige Minuten anschwitzen.

Fertige Gnocchi dazugeben und kurz in der heißen Knoblauch-Chili-Butter schwenken. Abrieb einer halben Zitrone hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die gehackte Petersilie dazugeben.

Heiß servieren dazu passt geriebener Parmesan.

Björn Freitag am 21. November 2022

Süßkartoffel-Tortilla mit dreierlei Dips

Für 4 Personen

Möhrendip:

| | | |
|------------------|------------|-----------------|
| 500 g Möhren | 2 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 1 TL Kümmelsamen | Salz | Pfeffer |
| 5 EL Olivenöl | | |

Rote Bete-Dip:

| | | |
|------------------------------|-----------------|---------------------|
| 4 Rote Bete-Knollen, gekocht | 1 Knoblauchzehe | 4 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | gemahl. Kreuzkümmel |
| 3 EL griech. Joghurt | 1 Limette | |

Basilikum-Hummus:

| | | |
|------------------|----------------------------|---------------------|
| 1 Bund Basilikum | 1 Knoblauchzehe | 1 Dose Kichererbsen |
| 1 Limette | 1 TL Tahin (Sesammus) | Salz |
| Pfeffer | 1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel | 4 EL Olivenöl |

Für die Tortilla:

| | | |
|---------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 800 g Süßkartoffeln | Salz | 40 ml Olivenöl |
| 2 Zwiebeln | 1 Bund glatte Petersilie | Pfeffer |
| 8 Eier (M) | 100 ml Milch | 1 Msp. geräuch. Paprikapulver |

Für den Möhrendip den Backofen auf Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Möhren schälen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln und den Knoblauch schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben, mit etwas Kümmel bestreuen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen und auf ein Backblech geben.

Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 20 Minuten weich garen.

Das gegarte Gemüse anschließend mit dem Stabmixer pürieren und falls nötig noch ein wenig nachwürzen. Der Dip wird besonders cremig, wenn man noch etwas Wasser dazu gibt und ihn in einem Smoothie-Maker oder Standmixer püriert.

Für den Rote Bete-Dip die gegarten Roten Bete-Knollen klein schneiden.

Den Knoblauch schälen und beides zusammen auf ein Backblech geben. Mit Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und ebenfalls 20 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

Anschließend Gemüse mit einem Stabmixer pürieren und den Joghurt dazugeben.

Die Limette auspressen und etwas Limettensaft unterrühren, nochmals abschmecken.

Tipp: Wer sowohl Möhren als auch Rote Bete-Dip zubereiten möchte, kann den Backofen auf 180 Grad Umluft stellen und beide Backbleche zeitgleich in den Ofen geben.

Fürs Basilikum-Hummus Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Knoblauch schälen.

Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.

Den Saft der Limette auspressen.

Kichererbsen, Limettensaft, Knoblauch, Basilikumblätter, Tahin, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Olivenöl in einen Pürierbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Falls nötig noch etwas Wasser für eine bessere Sämigkeit dazugeben.

Den Backofen auf 120 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen Die Süßkartoffeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren. Süßkartoffelhälften in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten weich garen, je nach Größe auch etwas länger.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Das Öl in zwei großen Pfannen erwärmen und Zwiebeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit der Milch verquirlen. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und die Petersilie hinzufügen und verquirlen.

Die gegarten Süßkartoffeln vorsichtig in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfannen geben und jeweils mit der Eimasse begießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5-6 Minuten garen.

Dann die Tortilla wenden. Das geht am besten mit einem Teller, der genau so groß ist wie die Pfanne. Ein Brett oder Blech geht aber auch. Teller auf die Pfanne legen, Pfanne umdrehen und das umgedrehte Omelette wieder in die Pfanne schieben, sodass es von der anderen Seite nochmal 5 Minuten garen kann.

Anschließend die Tortilla aus der Pfanne nehmen und entweder warm oder kalt mit den Dips genießen.

Zora Klipp am 01. September 2022

Saftiges Tomaten-Brot

Für 4 Portionen

| | | |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 Glas Tomatensuppe alla Nonna | 100 g getrocknete Tomaten | 500 g Dinkelmehl Type 630 |
| 1 Packung Trockenhefe | 1 EL getrock. ital. Kräuter | 1 TL Salz |
| 30 g Walnüsse | 100 ml warmes Wasser | 1 EL Olivenöl |

Das Mehl mit der Trockenhefe, Kräutern, Salz und Walnüsse in einer Schüssel vermengen. Tomatensuppe, das lauwarme Wasser und Olivenöl hinzugeben und alles etwa 5 Minuten kneten bis ein glatter Teig entsteht.

Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und in den Teig einkneten.

Den Teig an einem warmen Ort für mindestens eine Stunde gehen lassen.

Kurz vor Ende der Ruhezeit den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Kastenform (ca. 30 cm) mit Backpapier auskleiden und den Teig hineingeben.

Die Teigoberfläche mit Wasser bepinseln und im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 35 Minuten backen.

Sollte das Brot gegen Ende der Backzeit zu dunkel werden, einfach mit Alufolie abdecken.

Timo Franke am 22. Januar 2022

Sauerkraut-Schupfnudeln

Für 4 Personen

Für die Schupfnudeln:

| | | |
|----------------------------|---------|----------------|
| 600 g Kartoffeln, mehligk. | Salz | 4 Eigelb |
| 50 g Weizenmehl, Type 405 | Pfeffer | 1 Prise Muskat |
| 2 EL Butter | | |

Für das Sauerkraut:

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

Für die Zwiebelschmälze:

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

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell die Eigelbe untermengen, Mehl untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

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

Für das Sauerkraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, fein geschnittene Zwiebel zugeben und anschwitzen. Den Wein und die Brühe hinzufügen, Sauerkraut, Lorbeerblätter, zerdrückte Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker und etwas Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.

Zugedeckt das Kraut weich dünsten.

Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Spalten schneiden.

Nach ca. 15 Minuten Kochzeit die Apfelspalten zum Kraut geben und nochmals ca. 5 Minuten das Kraut kochen (die Flüssigkeit des Krauts sollte restlos verkocht sein, dazu evtl.

den Deckel abnehmen und bei starker Hitze einkochen). Sauerkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schmälze die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebeln goldgelb anschwitzen.

Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken.

Sauerkraut in die Tellermitte geben, die Schupfnudeln und geschmälzten Zwiebeln darauf geben und servieren.

Sören Anders am 04. November 2022

Sauerländer Rohmilchkäse mit Birnen-Relish

Zutaten:

| | | |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------------|
| 300 g Rohmilchkäse | 3-4 Birnen | 2 Schalotten |
| 1 frische, rote Chili | $\frac{1}{2}$ TL Bockshornkleesaat | 1 TL Koriandersaat |
| $\frac{1}{2}$ TL schwarze Senfsaat | $\frac{1}{2}$ TL ganzer Kümmel | 3 Stk. Sternanis |
| Saft von 1 Orange | Salz | 1 EL Rohrzucker |
| 1 EL Erdnussöl | 2 Zweige Koriandergrün | |

Schalotten schälen und feinwürfeln, in Erdnussöl anschwitzen.

Mit einem Kugelstecher das Fruchtfleisch der Birnen ausstechen (oder Kerngehäuse entfernen und würfeln), zusammen mit dem Sternanis und dem Zucker zu den Schalotten in die Pfanne geben.

Die diversen Saaten kurz in einer Pfanne anrösten, dann mörsern und ebenfalls zu den Birnen geben. Für weitere 5 min. köcheln, dabei mit dem Saft der Orange ablöschen.

Chili (optional entkernen) fein aufschneiden und ebenfalls dazugeben.

Käse aufschneiden, mit dem Relish anrichten, mit Koriander garnieren.

Björn Freitag am 14. Januar 2022

Saure Bohnen-Suppe

Für zwei Personen

| | | |
|---------------------------|------------------------------|----------------|
| 5 vorw. festk. Kartoffeln | 500 g saure Schnibbelbohnen | 2 Zwiebeln |
| 300 g Crème-fraîche | 100 g veganer Zwiebelschmalz | 1 L Gemüsefond |
| 50 ml heller Essig | 1 Bund Petersilie | 1 Bund Majoran |
| Salz | Pfeffer | |

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garkochen.

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und im Zwiebelschmalz in einem Topf anschwitzen. Mit Gemüsefond abgießen und köcheln lassen.

Bohnen abgießen und mit dem Essig zu den Zwiebeln geben. Crème fraîche unterheben und köcheln lassen. Kartoffeln abgießen und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Majoran abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und über die Suppe streuen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 16. Februar 2022

Schwarzwurzeln mit Kartoffel-Plätzchen

Für 4 Personen

Für die Kartoffelplätzchen:

| | | |
|------------------|----------------------|-------------------|
| 800 g Kartoffeln | Salz | 40 g Walnusskerne |
| 1/2 Bund Majoran | 2 EL Kartoffelstärke | 2 Eier |
| Mehl | 3 EL Butterschmalz | |

Für das Gemüse:

| | | |
|------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 Spritzer Essig | 800 g Schwarzwurzeln | 1 Lauchstange |
| 1 Zwiebel | 4 EL Butter | Salz |
| 250 g Sahne | Zucker | Kreuzkümmel, gemahlen |
| 8 Datteln | | |

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken.

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

Für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln waschen, schälen und direkt in Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Dann die Schwarzwurzeln in ca. 7 cm lange Stücke schneiden, diese der Länge nach vierteln und wieder ins Essigwasser geben.

Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, gut waschen und abtropfen lassen, dann in Rauten schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Schwarzwurzeln abspülen, abtropfen, mit in die Pfanne geben, kurz mitbraten.

Schwarzwurzeln mit Salz würzen, mit Sahne ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich, aber mit noch leichtem Biss gegart sind.

In einer weiteren Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Lauchstücke darin anschwitzen, mit Salz, einer Prise Zucker und Kreuzkümmel würzen.

Die Datteln klein schneiden und zu den Schwarzwurzeln geben.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Zu den gepressten Kartoffeln eine Prise Salz, die Kartoffelstärke und die Eier geben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Die Walnüsse und den gehackten Majoran unter den Teig mischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen und daraus Kreise ausstechen. Oder zu einer etwa 6 mm dicken Rolle ausrollen und davon 2 mm dicke Scheiben abschneiden.

In einer Pfanne portionsweise das Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Schwarzwurzeln in Sauce, gebratenen Lauch und die Kartoffelplätzchen anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 26. Januar 2022

Semmel-Knödel mit Spinat und Käse auf Tomaten-Chili-Soße

Für 4 Personen

Für die Knödel:

| | | |
|-------------------|---------------------------|---------------|
| 500 g Blattspinat | 1 EL Butterschmalz | Salz |
| Zucker | 300 g Weißbrot vom Vortag | 250 ml Milch |
| 150 g Manchego | 3 Eier | Paprikapulver |

Für die Sauce:

| | | |
|------------------|----------------|--------------------|
| 4 Fleischtomaten | 1 rote Zwiebel | 1 rote Chilischote |
| 2 EL Olivenöl | Salz | Zucker |
| Pfeffer | 1 EL Butter | |

Für die Knödel den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Das Weißbrot (es sollte gut durchgetrocknet sein) in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf erhitzen, dann die heiße Milch über die Brotwürfel gießen und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Haut der Tomaten einritzen, Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. 3/4 der Tomaten grob würfeln.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili kleinschneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Je nach gewünschtem Schärfegrad entsprechend Chili zugeben, ebenfalls die grob geschnittenen Tomaten.

Die restliche Tomate vierteln, das Fruchtfleisch austreichen und mit in den Topf geben.

Tomatenviertel beiseitelegen.

Tomatensaucenansatz mit Salz und einer Prise Zucker würzen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Für die Knödel einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen.

Den Spinat sehr gut ausdrücken und grob hacken. Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Spinat und Käse zum eingeweichten Brot geben.

Die Eier verschlagen, mit Salz und Paprikapulver würzen und ebenfalls zum Brot geben.

Alles gut vermengen. Aus der Masse Knödel von ca. 3 cm Durchmesser formen.

Knödel in den Topf mit siedendem Salzwasser geben und bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.

Die Tomatenviertel fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten-Chilisauce fein pürieren und Butter untermixen, abschmecken.

Tomatensauce auf Teller geben, Knödel darauf anrichten und mit den gebratenen Tomatenwürfeln bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. September 2022

Semmel-Knödel-Taler mit Pak Choi und Pilzen

Für 4 Personen:

Für die Knödeltaler:

| | | |
|---------------------------|---------------------|---------------------|
| 250 g Brötchen vom Vortag | 1 Zwiebel | 1 TL Butter oder Öl |
| 120 ml Milch, lauwarm | 3 Eier (Größe M) | Salz |
| Pfeffer | 1 Bund Schnittlauch | 100 g Butterschmalz |

Für Pak Choi und Pilze:

| | | |
|----------------|--------------------------|--------------|
| 300 g Pak Choi | 150 g Champignons, braun | 2 Schalotten |
| 1 Chilischote | 1 EL Rapsöl | Sojasauce |
| Weißweinessig | | |

Für die Knödel Brötchen fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten.

Zwiebeln und Brötchen in einer Schüssel mischen. Milch darübergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Eier mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Schnittlauch mit den Eiern unter die Brötchen bzw. Semmelmasse geben und kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Den Teig weitere ca. 5 Minuten ziehen lassen. Danach die Masse mit feuchten Händen zu etwa tennisballgroßen Bällchen formen und danach flachdrücken.

Pak Choi und Pilze putzen. Pak-Choi in grobe Stücke schneiden. Pilze ebenfalls kleinschneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Pak-Choi-Stiele zugeben und ca. 2-3 Minuten braten.

Pilze zugeben und weitere 2 Minuten braten. Chili zugeben. Mit Sojasauce und Reisessig würzen und ca. 5-8 Minuten dünsten. Pak Choi Blätter nach 5 Minuten zugeben. Bis zum Servieren abgedeckt, bei schwacher Hitze garen.

Butterschmalz portionsweise erhitzen. Die Semmelknödel-Taler darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Semmelknödel-Taler und Gemüse anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 08. November 2022

Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat

Für 4 Personen

Für das Senf-Chutney:

| | | |
|------------------------|-------------------|---------------|
| 2 EL Senfsaat (hell) | 2 rote Zwiebeln | 1 EL Olivenöl |
| 100 ml Apfel-Balsamico | 2 Stück Sternanis | 1 EL Honig |

Salz

Für die Senfsauce:

| | | |
|-----------------------|-------------------|-------------------|
| 2 rote Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 1 EL Olivenöl |
| 100ml Apfel-Balsamico | 1EL Honig | 200ml Gemüsebrühe |
| 200 g saure Sahne | 2EL körniger Senf | Salz, Pfeffer |

Für Spinat und Eier:

| | | |
|----------------|---------------------|---------------|
| 1 rote Zwiebel | 1 kg Blattspinat | 8 Bio-Eier |
| 1 EL Olivenöl | 1EL Apfel-Balsamico | Salz, Pfeffer |

Für das Chutney die Senfkörner in ein Sieb geben, abwaschen, dann in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 3 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Dann die Körner erneut mit frischem Kochwasser aufsetzen, wieder 3 Minuten kochen, erneut abgießen und abwaschen. Diesen Vorgang insgesamt fünfmal wiederholen. Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die gekochten Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Balsamico, Sternanis und Honig hinzufügen, mit Salz würzen. Alles bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine sämige Konsistenz haben.

Für die Senfsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos andünsten.

Knoblauch zugeben, mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren. Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen.

Dann die Temperatur reduzieren, saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten wachweich kochen, herausnehmen, abschrecken und vorsichtig pellen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos andünsten, Balsamico hinzufügen. Den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten den Spinat abtropfen lassen, auf Teller verteilen. Chutney und Senfsauce hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen und anschneiden oder halbieren.

Tarik Rose am 24. Januar 2022

Shakshuka mit Fladenbrot

Für 4 Personen

Shakshuka:

| | | |
|---------------------------|------------------|--|
| 4-8 Eier | 20 Kirschtomaten | je 1 gelbe und rote Paprika |
| 300 g Tomatenpüree | 1 Knoblauchzehe | $\frac{1}{2}$ - 1 frische rote Chilischote |
| 4 Zweige frischer Oregano | 150 g Feta | Olivenöl |
| Salz, Pfeffer | | |

Fladenbrot:

| | | |
|--------------------------|------------------|------------------|
| 250 g Mehl | 1 TL Trockenhefe | Prise Backpulver |
| 100 ml handwarmes Wasser | Prise Salz | 1 TL Zucker |
| 75 g Joghurt | 2 EL Pflanzenöl | Olivenöl |

Backofen auf 240° Umluft vorheizen.

Teig:

Die Zutaten für das Fladenbrot zu einem homogenen Teig verarbeiten und ca. 3 Stunden zuge-
deckt gehen lassen.

Teig für das Fladenbrot noch einmal durchkneten, flachdrücken und in 4 Stücke teilen, diese mit
dem Nudelholz und etwas Mehl ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen für
ca. 6-8 Minuten backen, an schließend mit etwas Olivenöl bepinseln.

Shakshuka:

aprikaschoten würfeln, Tomaten halbieren, Zwiebel in halbe Ringe und Chili klein schneiden, in
eine Schüssel geben und Knoblauch darüber reiben.

Alles zusammen in einer Pfanne mit hohem Rand mit Olivenöl anschwitzen. Dabei gut durch-
schwenken und anschließend mit dem Tomatensauce aufgießen, einen guten Schuss Wasser
dazugeben, mit Salz abschmecken und mit geschlossenem Deckel einige Minuten sanft köcheln
lassen.

Anschließend die Eier in die Pfanne schlagen und bei geschlossenem Deckel in der Tomatensauce
stocken lassen.

Shakshuka in tiefen Tellern anrichten, Fetakäse darüber bröseln, leicht pfeffern, mit Oregano
garnieren und das Fladenbrot dazu reichen.

Björn Freitag am 08. Oktober 2022

Shakshuka

Für 4 Personen

| | | |
|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 3 rote Spitzpaprikaschoten | 400 g geschälte Tomaten | 2 Zwiebeln |
| 4 Knoblauchzehen | 6 EL Olivenöl | 3 EL Tomatenmark |
| 300 g Tomaten | 3 Frühlingszwiebeln | 1 rote Chilischote |
| 1 EL flüssiger Honig | 1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel | 4 TL Harissa-Pulver |
| 1 TL geräuch. Paprikapulver | 2 Lorbeerblätter | Salz |
| 4 Eier (M) | Pfeffer | 1 Bund glatte Petersilie |
| 1 Bund Schnittlauch | 40 g Parmesan | |

Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen, anschließend die Tomaten grob würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf ein Drittel vom Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.

Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel und Paprika dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit frische Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das weiße in dünne Ringe schneiden. Die grünen Teile zunächst beiseite stellen. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen.

Chilischote anschließend fein hacken.

Gemüseansatz mit Honig, Kreuzkümmel, Harissa, Paprikapulver, Lorbeer, Chili und 2 Prisen Salz würzen. Die frischen Tomatenwürfel und das Weiße der Frühlingszwiebel dazugeben und alles nochmals aufkochen.

Sobald die Tomaten angeschmolzen sind, das übrige Öl hinzufügen und mit einem Löffel vier Mulden in die Tomatenmasse drücken.

In die Mulden je 1 Ei setzen und zugedeckt ca. 4-5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenschütteln. Die Petersilie hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebeln ebenfalls fein schneiden.

Zum Servieren Petersilie, Schnittlauch und Frühlingszwiebelgrün über die Shakshuka streuen. Nach Belieben etwas Parmesan darüber reiben. Dazu passt geröstetes Fladenbrot.

Tarik Rose am 17. Juni 2022

Sizilianischer Nudel-Salat

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------|---------------------|--------------------------------|
| 2 Ochsenherztomaten | 1 EL Pinienkerne | 250 g Mozzarella |
| 400 g Röhrennudeln | Salz | 6 schwarze Oliven |
| 2 Knoblauchzehen | 4 Stängel Basilikum | 50 g Parmesan |
| 1 EL Kapern | Pfeffer | 100 ml Olivenöl, kalt gepresst |

Die Tomaten abwaschen, abtrocknen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten in kleine (etwa 5 mm) Würfel schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Mozzarella abtropfen lassen.

Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Oliven fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Parmesan fein reiben.

Tomatenwürfel, Kapern, Oliven, Knoblauch und Pinienkerne in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl zugeben und alles vorsichtig vermengen.

Mozzarella und 2/3 der Basilikumblätter in die Schüssel zupfen und leicht unterheben.

Die Nudeln abschütten und direkt zu den anderen Zutaten in der Schüssel geben.

Parmesan überstreuen und alles vermischen.

Den Nudelsalat auf Tellern anrichten, mit restlichem Basilikum verzieren und möglichst lauwarm genießen.

Daniele Corona am 05. August 2022

Sommer-Gemüse mit Aubergine, Joghurt-Soße, Blaubeeren

Für die Auberginen:

4 kl. Auberginen Salz 6 EL natives Olivenöl

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke 4 Stiele Petersilie 1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone 500 g griech. Joghurt 2 EL Tahin
Salz Pfeffer

Für das Sommergemüse:

12 Kirschtomaten 1 Zucchini 2 Spitzpaprika
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Außerdem:

100 g Blaubeeren

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Auberginen waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen scharfen Messer kreuzweise einritzen und leicht salzen.

Auberginenhälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder in eine große flache Auflaufform verteilen. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen.

Inzwischen für die Sauce Gurke waschen, gegebenenfalls schälen und ohne Kerne in sehr feine Würfel schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

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

Joghurt mit etwas Zitronensaft und -schale, Knoblauch, Sesammus, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Gurke und Petersilie unterrühren. Sauce abschmecken.

Die Blaubeeren waschen, abtropfen lassen und halbieren.

Das Gemüse waschen und putzen. Die Kirschtomaten halbieren. Zucchini um das Kerngehäuse herum in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, Kerne entfernen.

Paprika ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin etwa 1 Minute anbraten. Dann die Kirschtomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss Zucchini untermischen und alles noch einmal unter Schwenken kräftig erhitzen.

Die Auberginenhälften aus dem Backofen nehmen, mit den Schnittflächen nach oben auf Teller verteilen. Das Olivenöl darüber träufeln.

Auberginen, Sommergemüse, Blaubeeren und Joghurt-Tahinsauce anrichten.

Andreas Schweiger am 25. Juli 2022

Spaghetti alla chitarra Cacio e Pepe

Für zwei Personen

Für den Nudelteig:

250 g Semola di Grano duro 150 g Mehl, Type 00 4 Eier
1 EL Olivenöl 1 Prise Salz 2 TL schwarze Pfefferkörner

Für die Fertigstellung:

100 g Pecorino Romano 1 TL schwarzer Pfeffer Pfeffer

Für den Nudelteig:

Die Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Semola, Mehl, Eier, Olivenöl und Salz sowie gerösteten Pfeffer zu einem glatten, geschmeidigen Nudelteig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen. Anschließend mit etwas Nudelgrieß (Semola) nacharbeiten bzw. erneut kneten. Teig mit einem Nudelholz ausrollen und schließlich durch eine Nudelmaschine dünn auslassen. Mit einem Chitarra-Nudelschneider Spaghetti herstellen. Alternativ kann die Pasta durch eine normale Nudelmaschine gelassen oder mit der Hand geschnitten werden.

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht großzügig salzen und schließlich die Pasta 2 Minuten garen.

Frischer Nudelteig sollte bei der Verarbeitung schön elastisch sein. Ist er zu fest, fängt er leicht an zu reißen. Fester wird der Teig durch das Arbeit in der Nudelmaschine bzw. durch das Einarbeiten von Nudelgrieß.

Für die Fertigstellung:

Pfeffer in einen Mörser geben und zerstoßen. In einer Pfanne ohne Fett anrösten. Pecorino reiben und in eine Schüssel geben. Etwa zwei Kellen Nudelwasser nach und nach zum Käse geben und ordentlich verrühren.

Fertige Pasta mit einer Pastakralle direkt aus dem Topf in die Pfanne mit dem Pfeffer geben. Nun nach und nach die Käse-Mischung zur Pasta geben und solange schwenken, bis sich der Käse aufgelöst hat und eine cremige Konsistenz entstanden ist.

Auf 2 vorgewärmten Tellern anrichten und mit frisch geriebenem Pecorino und Pfeffer aus der Mühle servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 10. März 2022

Spaghetti alla Miracoli

Für 2 Personen:

| | | |
|-----------------|--------------------------------|---------------------|
| 200 g Spaghetti | 4 EL Tomatenmark, 3-fach konz. | 400 ml Kochwasser |
| 1 Knoblauchzehe | 1 grüne Peperoni | 2 EL italen. Gewürz |
| 2 EL Olivenöl | 40 g Parmesan, gerieben | 1/2 Bund Basilikum |

Spaghetti in kochendem Salzwasser fast al dente garen (ca. 11 min.).

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Peperoni in Ringe schneiden.

Knoblauch und Peperoni in einem Topf für ca. 1,5 min. in heißem Olivenöl anrösten.

Tomatenmark dazugeben, verrühren und für eine halbe Minute mitrösten. Anschließend Kochwasser von den Nudeln abschöpfen und mit zum Tomatenansatz geben, umrühren, Hitze reduzieren und mit italienischem Gewürz würzen. Für ca. 1 Minute leicht köcheln lassen.

Nudeln in die Tomaten-Soße geben und darin ca. 1-2 Minuten al dente garen.

Spaghetti samt Soße auf Tellern anrichten und mit Parmesan und Basilikum garnieren.

Steffen Henssler am 05. März 2022

Spaghetti Margherita

Für 2 Personen:

| | | |
|--------------------|---------------------|--------------------|
| 250 g Spaghetti | 3 Strauchtomaten | 50 g Zucker |
| 1/2 Bund Basilikum | 1 Burrata | 50 ml Olivenöl |
| 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix | Zwiebel |
| Knoblauchzehe | 1 Msp. ital. Gewürz | 1 Msp. ital Würzöl |
| 2 EL Olivenöl | | |

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

Tomaten halbieren, mit den Schnittflächen in Zucker drücken und dann mit den Schnittflächen nach unten in einen heißen Topf setzen und den Zucker karamellisieren lassen.

Währenddessen Basilikum und 50 ml Olivenöl in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern. Burrata zerpflücken, zum Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, in die Küchenmaschine geben und alles cremig mixen.

Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Fein geschnittene Zwiebel, fein geschnittenen Knoblauch und 2 EL Olivenöl zu den karamellisierten Tomaten geben. Tomaten mit einem Kochlöffel etwas zerdrücken, Hitze reduzieren und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Gewürzsalz und Italian Gewürz würzen und mit einem Stabmixer pürieren.

Die Basilikum-Burrata-Creme großzügig auf Tellern verstreichen, die gegarte Pasta darauf anrichten und die Tomatensauce über der Pasta verteilen. Mit frischem Basilikum garnieren und mit etwas Würzöl Italian beträufeln.

Steffen Henssler am 03. November 2022

Spaghetti mit Aubergine und Tomate

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|-------------------------|---------------------|
| 1 Aubergine | 8 Kirschtomaten | 1/2 Peperoni |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1/2 Bund Thymian |
| 1 Msp. Pfeffermix | 1 EL Gewürzmix | 100 ml Olivenöl |
| 250 g Spaghetti | 80 g Parmesan, gerieben | 1 Msp. ital. Gewürz |

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Aubergine schälen und in grobe Würfel schneiden.

Tomaten halbieren. Peperoni in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel grob würfeln. Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Alles zusammen in eine Auflaufform geben und mit Pfeffer und ordentlich Gewürzmix würzen. Olivenöl darübergießen. Dann das Ganze gut vermengen.

Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Währenddessen Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen.

Gemüse aus dem Ofen nehmen. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Gemüse in einen Topf geben und $\frac{3}{4}$ des Parmesans dazugeben. Parmesan bei mittlerer Hitze kurz etwas schmelzen lassen, dann die Spaghetti dazugeben und alles gut verrühren. Mit Italian Gewürz würzen und alles nochmals ca. $\frac{1}{2}$ Minute bei mittlerer Hitze durchziehen lassen. Anrichten und mit Rest Parmesan bestreuen.

Steffen Henssler am 28. Juli 2022

Spaghetti mit Bohnen, Kartoffeln und grünem Pesto

Für 2 Personen:

| | | |
|--------------------------|---------------------|-------------------------|
| 250 g Spaghetti | 1 Msp. Salz | 250 g festk. Kartoffeln |
| 250 g grüne Bohnen | 30 g Pinienkerne | 50 g Cashewkerne |
| 1 Bund glatte Petersilie | 1 Bund Basilikum | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. ital. Gewürz | 1 Msp. Pfeffermix |
| 100 g Parmesan | | |

Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen.

Währenddessen Kartoffeln schälen und in längliche Stifte schneiden. Fäden der Bohnen entfernen und die Bohnen anschließend halbieren. Ca. 7 Min. vor Ende der Pasta-Kochzeit Bohnen und Kartoffelstifte ins kochende Salzwasser geben und mit zu Ende garen.

In der Zwischenzeit Pinien- und Cashewkerne anrösten.

Petersilie und Basilikum grob gehackt in eine Moulinette geben und kurz mixen. Kleingeschnittene Knoblauchzehe und 80 ml Olivenöl dazugeben und wieder kurz mixen.

Geröstete Kerne dazugeben, mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Italian Gewürz würzen und nochmals kurz mixen. Mit Parmesan abschmecken und das Pesto fertig mixen.

Spaghetti, Bohnen und Kartoffeln abgießen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spaghetti, Bohnen und Kartoffeln dazugeben, kurz durchschwenken und etwas Nudelkochwasser dazugießen. Das Pesto einrühren und ggf. noch mal mit Gewürzsalz und Pfeffermix nachwürzen.

Spaghetti auf Tellern anrichten und mit Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 27. August 2022

Spaghetti mit Brokkoli-Rahm

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|------------------|---------------------|
| 250 g Spaghetti | 1 Brokkoli | 1 Zwiebel |
| 1 rote Peperoni | 2 EL Olivenöl | 1 Msp. Gewürzsalz |
| 1 Msp. Pfeffermix | 1 Msp. Wokgewürz | 1 Spur Weißwein |
| 200 ml Sahne | 40 g Parmesan | 2 TL Würzöl Italian |

Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser fast al dente garen.

Den Brokkoli mit einem Messer bis zum Stiel rasieren, die Röschen danach gegebenenfalls noch mal hacken.

Zwiebel in kleine Würfel und Peperoni in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Wokpfanne erhitzen, Brokkoli für ca. 5 Min. darin anbraten. Nach 1 ½ Min. die Zwiebelwürfel und nach 2 ½ Min. die Peperoniringe dazugeben. Mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Wokgewürz würzen.

Brokkoli mit Weißwein ablöschen und kurz verkochen lassen. 1 Kelle Nudelwasser und Sahne dazugeben, kurz vermengen. Spaghetti unter den cremigen Brokkoli heben.

Spaghetti samt Brokkoli-Rahm auf Tellern anrichten, frisch geriebenem Parmesan darüberstreuen und mit Italian-Öl beträufeln.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2022

Spaghetti mit rotem Pesto

Für 2 Personen:

| | | |
|--------------------------|----------------------------|-------------------|
| 250 g Pasta | 6 Kirschtomaten | 12 getrocknete |
| Tomaten, in Öl | 2 Zweige glatte Petersilie | 2 Zweige Minze |
| 8 Walnusskerne, geröstet | 1/2 Chilischote | 6 EL Olivenöl |
| 1 TL Tomatenmark | 1 Parmesan | 1 Msp. Gewürzsalz |
| 1 Msp. Pfeffermix | | |

Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen Walnüsse, Kirschtomaten, getrocknete Tomaten, Petersilie, Minze und Chili in einen Universalzerkleinerer geben und leicht anmixen. Dann Olivenöl angießen und noch mal durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatenmark dazugeben und alles noch mal durchmischen.

Etwas Nudelwasser in einen weiteren Topf geben und etwas Pesto dazugeben. Nudeln abgießen und dazugeben. Spaghetti gut mit dem Pesto verrühren, anrichten und nochmals etwas Pesto darauf verteilen.

Zum Schluss Parmesan darüberreiben.

Steffen Henssler am 19. März 2022

Spaghetti mit Spinat und Knoblauch

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|-------------------|--------------------|
| 250 g Spaghetti | 1 Knoblauchzehe | 1/2 grüne Peperoni |
| 5 EL Olivenöl | 150 g Blattspinat | 3 EL Ricotta |
| 1 Msp. Pfeffermix | 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Würzkraft |
| 1 Parmesan | 1 Msp. Salz | |

Spaghetti in kochendem Salzwasser fast al dente garen Währenddessen Knoblauch in Scheiben und Peperoni in Ringe schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Wok erhitzen.

Knoblauch und Peperoni im heißen Öl anschwitzen. Wok vom Herd nehmen, nochmals 2 EL Olivenöl angießen, Spinat dazugeben, den Wok wieder auf die Herdplatte zurückstellen und den Spinat bei hoher Hitze zusammenfallen lassen.

Spaghetti über einem Sieb abgießen und Nudelkochwasser dabei auffangen. Pasta zum Spinat in den Wok geben, alles gut vermengen und einen kleinen Schuss Kochwasser angießen. Ricotta dazugeben und unterrühren. Dann nochmals etwas Nudelkochwasser angießen und Nudeln in der Sauce zu Ende garen. Mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Würzkraft würzen.

Zum Schluss etwas Parmesan über die Nudeln reiben, anrichten und noch einmal etwas Parmesan über die Spaghetti reiben.

Steffen Henssler am 17. Dezember 2022

Spargel mit holländischer Soße und Pfannkuchen

Für 4 Personen

| | | |
|-------------------------|--------------------|-------------------------|
| 2 kg weißer Spargel | Salz | Zucker |
| 150 g Butter | 400 ml Milch | 200 g Mehl |
| 2 Eier | 1 Prise Muskat | 3 Zweige Estragon |
| 3 EL Sonnenblumenöl | 1 Bund Kerbel | 3 Eigelbe |
| 2 EL trockener Weißwein | 2 EL Weißweinessig | 1 Spritzer Zitronensaft |

Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einschlagen.

Spargelschalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und 1 TL Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, anschließend den Spargelsud passieren.

Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat zu einem glatten Teig vermischen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Estragon zum Teig geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Hollandaise die restliche Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

Spargel im kochendem passierten Spargelsud ca. 7-10 Minuten garen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Für die Hollandaise die Eigelbe mit Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten die Spargel in die Pfannkuchen einwickeln, Hollandaise darüber geben und mit Kerbel bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 04. Mai 2022

Spargel mit Parmesan und Zitrone

Für 4 Personen:

| | | |
|----------------------|----------------|----------------|
| 500 g weißer Spargel | 100 g Parmesan | 2 Bio-Zitronen |
| 500 ml Gemüsebrühe | 2 EL Olivenöl | 1 Prise Salz |
| 1 Prise Zucker | | |

Parmesan hobeln, die Schale der Zitronen fein abreiben. Brühe auf ein Fünftel einkochen. Spargel schälen und in 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben unter ständigem Bewegen etwa 3-4 Minuten braten. Dabei mit etwas Salz und Zucker bestreuen.

Spargel auf Teller geben und mit der Brühe übergießen. Dick mit Parmesan und Zitronenschale bestreuen.

Rainer Sass am 16. April 2022

Spargel-Gratin

Für zwei Personen

Für den Spargel:

| | | |
|--------------------------|----------------|-----------|
| 8 Stangen grüner Spargel | 100 g Parmesan | Rapsöl |
| Salz | Pfeffer | Eiswasser |

Für die Sauce:

| | | |
|-------------------|------------------|--------|
| 2 Schalotten | 2 EL grober Senf | 2 Eier |
| 100 ml Gemüsefond | Balsamicoessig | Rapsöl |

Für den Spargel:

Die Spargel-Enden schälen.

Spargel in heißem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, in einer Pfanne mit Öl anbraten, salzen und pfeffern und in eine Auflaufform geben. Parmesan darüber reiben und Spargel in der Form in den Ofen bei Grillfunktion geben.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen, kleinhacken und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Fond in einem Topf erhitzen und die Schalotten damit ablöschen.

Balsamicoessig und grobem Senf einrühren. Flüssigkeit simmern lassen.

Eier trennen und die Eigelbe ganz schnell mit Hilfe eines Schneebesens unterrühren.

Gemüseabschnitte nie wegwerfen. Man kann diese wunderbar für eine selbstgemachte Gemüsebrühe oder Suppenansätze nutzen.

Spargel aus dem Ofen nehmen und die Sauce darüber verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 13. April 2022

Spargel-Kokos-Pasta

Für 4 Personen

| | | |
|--------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 3 Schalotten | 30 g frischer Ingwer | 3 EL Pflanzenöl |
| 1 TL Kurkuma, gemahlen | 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen | 1 TL Koriander, gemahlen |
| 1 EL rote Currypaste | 600 g weißer Spargel | Salz |
| Zucker | 1 TL Butter | 500 g Fusilli (Spiralnudeln) |
| 4 St. frischer Koriander | 12 Kirschtomaten | 400 ml Kokosmilch |
| 1 Limette | 1 Spritzer Sojasauce | Pfeffer |
| 50 g Parmesan im Stück | | |

Schalotten und Ingwer schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Ingwer zugeben und kurz mit anschwitzen.

Dann Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Currypaste zugeben, untermischen und kurz mit anrösten. Dann alles in einen Küchenmixer geben und zu einer glatten Paste pürieren.

Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Für den Spargel etwas Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, einer Prise Zucker und Butter würzen. Den Spargel darin zugedeckt ca. 6 Minuten mit noch leichtem Biss garen.

Gegarten Spargel abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Die Fusilli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8-10 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Kirschtomaten waschen.

Kokosmilch und Schalotten-Gewürzpaste in einen Topf geben und aufkochen.

Von der Limette den Saft auspressen und die Sauce mit Limettensaft, Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Nudeln in ein Sieb abschütten.

Nudeln, Spargel und fein geschnittenen Koriander unter die Sauce mischen.

Dann die Pasta mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit den Kirschtomaten und frisch geriebenen Parmesanspänen garnieren.

Antonina Müller am 23. Mai 2022

Spargel-Kresse-Salat mit Kartoffel-Puffer

Für 4 Personen

Für den Spargel-Kresse-Salat:

| | | |
|---------------------|----------------------|---------------------|
| 200 g Spargel, grün | 200 g Spargel, weiß | 2 Frühlingszwiebeln |
| 4 EL Sonnenblumenöl | 1 Bio-Zitrone | 1 EL Senf, körnig |
| 2 EL Apfelessig | Salz | Pfeffer |
| 1 TL Honig | 2 Gartenkresse-Beete | |

Für die Kartoffelpuffer:

| | | |
|-------------------|-----------------------|------------|
| 1 kg Kartoffeln | 1 Zwiebel | 2 Eier (M) |
| 2 EL Haferflocken | Salz | Pfeffer |
| Muskatnuss | 300 ml Sonnenblumenöl | |

Für den Salat beide Spargelsorten und Frühlingszwiebeln putzen, bzw. schälen, abbrausen und klein schneiden.

Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Spargel darin ca. 3-4 Minuten andünsten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Für das Dressing Zitrone abbrausen, trockenreiben, ca. 1 TL Schale abreiben und beiseitestellen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen Zitronensaft, Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Honig und restliches Öl verrühren.

Gebratenen Spargel und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben, das Dressing untrmischen und alles bis zum Servieren marinieren.

Für die Puffer Kartoffeln schälen, abbrausen und mittelfein reiben.

Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben.

Kartoffel- und Zwiebelmasse mit Eiern und Haferflocken verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse etwa handtellergroße Taler formen. In der Pfanne von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldbraun braten.

Puffer herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 80 Grad warm halten.

Salat nochmal abschmecken, Kresse vom Beet schneiden und über den Salat streuen. Puffer und Salat anrichten.

Martin Gehrlein am 10. Juni 2022

Spargel-Pfannkuchen mit Spargel-Salat

Für zwei Personen

| | | |
|----------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 500 g grüner Spargel | 4 Kirschtomaten | 2 Blätter roter Radicchio |
| 3 Eier | 50 g Parmesan | 100 ml Milch |
| 20 g Pinienkerne | 2 EL geröstetes Haselnussöl | 1 EL weißer Balsamico |
| 1 TL grober Senf | 4 Zweige Kerbel | 100 g Mehl |
| 2 EL Sonnenblumenöl | Salz, Pfeffer | Eiswürfel |

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Parmesan reiben. Aus Mehl, Milch, geriebenem Parmesan und Eiern eine halbflüssigen Pfannkuchenteig herstellen und diesen ca. 10 Minuten quellen lassen.

Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, anschließend die Köpfchen kurz abschneiden, in Salzwasser bissfest blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Die verbliebenen Stangen mit einem Sparschäler immer weiter schälen, sodass eine Art Spargelnudel entsteht. Leicht ansalzen und Wasser ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Tomaten vierteln. Radicchio in feine Streifen schneiden. Pinienkerne, Tomaten und Radicchio zu den Spargelnudeln geben.

Sonnenblumenöl in eine mittlere Pfanne geben und den Teig darin angehen lassen. Spargelspitzen dekorativ darauf verteilen. Deckel auflegen und den Pfannkuchen stocken lassen, dann wenden und auf der anderen Seite fertig braten.

Die marinierten Spargelnudeln mit Senf, Balsamico und Haselnussöl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dekorativ aufgedreht auf dem Pfannkuchen anrichten. Mit gezupftem Kerbel garnieren.

Mario Kotaska am 27. Mai 2022

Spiegelei-Spinat-Toast

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|----------------------------|-------------------|
| 2 Toastbrot | 100 g Babyspinat | 80 ml Sahne |
| 2 EL Gorgonzola | 2 Eier | 2 EL Butter |
| 2 EL Olivenöl | 1 Zehe Knoblauch, geschält | 1 Msp. Muskatnuss |
| 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix | |

Butter in einer Pfanne erhitzen, Toastbrot darin von beiden Seiten für jeweils 30 Sekunden anbraten.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch kurz darin anrösten. Währenddessen das Toastbrot aus der Pfanne nehmen und die Pfanne beiseitestellen. Anschließend den Babyspinat zum Knoblauch in den Topf geben. Die Hitze reduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 1 Minute garen.

Die Pfanne vom Toastbrot erneut erhitzen und das Ei bei mittlerer Hitze in der Restbutter braten.

In der Zwischenzeit Gorgonzola und Sahne zum Spinat geben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit einer Prise Muskatnuss würzen.

Toastbrot auf einen Teller legen, den Spinat samt Sud darauf geben und das Spiegelei obendrauf anrichten.

Anschließend mit Salz würzen.

Steffen Henssler am 29. Januar 2022

Spinat-Falafel

Für 4 Personen

Für die Falafel:

| | | |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------|
| 100 g getrock. Kichererbsen | 250 g gegarte Kichererbsen | 20 g frischer Ingwer |
| 1 Knoblauchzehe | 1/2 Bund glatte Petersilie | 100 g junger Spinat |
| 1 TL Sojasauce | Salz | Kartoffelstärke |
| 100 ml Olivenöl | | |

Für den Dip:

| | | |
|-----------------------|---------------------|---------------|
| 2 Stängel Minze | 3 Stängel Koriander | ½ Bio-Zitrone |
| 400 g griech. Joghurt | 1 Prise Kreuzkümmel | Salz |

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

Eingeweichte Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen.

Die gegarten Kichererbsen aus der Dose in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie und Spinat putzen, waschen, trocken schütteln und grob schneiden.

Eingeweichte und gegarte Kichererbsen mit Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Petersilie und einer guten Prise Salz in einer Küchenmaschine nicht zu fein mixen. Etwas Kichererbsenmehl zugeben, sodass die Masse nicht zu feucht ist, dann lässt sie sich besser formen.

Aus der Masse 10-12 runde Bällchen formen und abgedeckt beiseitestellen.

Für den Dip Minze und den Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Minze und Koriander fein schneiden.

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

Joghurt mit Minze, Koriander, etwas Zitronenschale und -saft vermischen. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Falafel-Bällchen darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten rundherum knusprig braun anbraten, dabei alle 1-2 Minuten wenden.

Bällchen und Dip anrichten.

Rainer Klutsch am 05. Mai 2022

Spinat-Tomaten-Quiche

Für 1 Tarte:

| | | |
|-----------------------|----------------------------|------------------------|
| 350 g Dinkelmehl | 180 g kalte Butter | 0.5 TL Backpulver |
| 1 Ei | 250-300 g frischer Spinat | 2 rote Zwiebeln |
| 3-4 Zehen Knoblauch | 200-250 g Kirschtomaten | 300 g Ziegenfrischkäse |
| 100 g gereifter Gouda | Salz, Pfeffer | 1-2 TL Honig |
| Olivenöl | 2 getrocknete Chilischoten | 0.25 Bund Petersilie |

Für den Mürbeteig Butter, Mehl, Ei, 1 Prise Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und mit den Händen oder einem Handmixer mit Knethaken durchkneten, bis der Teig die typische mürbe Konsistenz hat. Den Teig zu einer Kugel formen, in Backpapier wickeln und etwa 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Den Teig anschließend ausrollen, eine Quiche-Form (Durchmesser 28 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig bis zum Rand leicht überlappend in die Form geben. Vorsichtig mit einem spitzen Messer einige Male einstechen und im Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 Grad 10-15 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Den Spinat waschen und grob schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in etwas Olivenöl leicht anschwitzen. Den Spinat dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Alles mit etwas Pfeffer, Salz und Honig abschmecken, dann zum Abkühlen in eine Schale geben.

Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und die Kirschtomaten halbieren.

Nach 5 Minuten ist die Spinatfüllung ausreichend abgekühlt. Den Ziegenfrischkäse dazugeben, unterheben. Die Masse auf den Teig füllen und glatt streichen. Die halbierten Tomaten mit der Schnittseite nach oben auf der Masse verteilen und leicht mit Pfeffer und Salz bestreuen. Dann den Käse darüber reiben und bei 180 Grad etwa 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

In der Zwischenzeit ein Chili-Petersilen-Öl herstellen. Dazu die getrockneten Chilis und die Petersilie fein schneiden. Mit Olivenöl und Salz verrühren.

Wenn die Quiche fertig gebacken ist, das Öl darauf verteilen und servieren.

Tarik Rose am 06. Februar 2022

Spinat-Tomaten-Quiche

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|------------------------|------------------------|
| 350 g Dinkelmehl, Type 630 | Salz | ½ TL Backpulver |
| 180 g kalte Butter | 1 Ei (Größe M) | 300 g Blattspinat |
| 2 rote Zwiebeln | 3 Knoblauchzehen | 5 EL Olivenöl |
| Pfeffer | 1 TL Honig | 250 g Kirschtomaten |
| 100 g Gouda, mittelalt | 300 g Ziegenfrischkäse | 1 getrock. Chilischote |
| 3 Stiele glatte Petersilie | | |
| Außerdem: | | |
| Dinkelmehl | Hülsenfrüchte | |

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Mürbeteig Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver in einer Rührschüssel mischen.

Butter in Stückchen und Ei zugeben und alles mit den Händen oder einem Handmixer mit Knet-
haken rasch glatt durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt etwa 20 Minuten im
Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, gut waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch unterrüh-
ren, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Alles mit etwas Pfeffer, Salz und Honig abschmecken, zum Abkühlen in ein Sieb geben.

Eine Quiche-Form (Ø ca. 28 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und die Backform
damit auslegen. Den Teig mit einer Gabel öfter einstechen. Dann ein Backpapier darauf geben
und die Hülsenfrüchte zum Beschweren darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 10-15 Minu-
ten blind vorbacken.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Gouda fein reiben.

Spinat unter den Ziegenfrischkäse heben.

Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers
entfernen.

Die Spinat-Ziegenkäse-Masse auf den vorgebackenen Teig geben und glattstreichen.

Die halbierten Tomaten mit der Schnittseite nach oben auf der Masse verteilen und leicht mit
Pfeffer und Salz bestreuen.

Dann den geriebenen Käse darüber streuen. Quiche im heißen Ofen ca. 20 Minuten fertig ba-
cken.

In der Zwischenzeit ein Chili-Petersilien-Öl herstellen. Dazu die getrocknete Chilischote fein
schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
Chili und Petersilie mit restlichem Olivenöl vermischen und mit Salz abschmecken.

Die gebackene Quiche aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig aus der Form heben, das Chili-Petersilien-
Öl darüber träufeln und servieren.

Tarik Rose am 09. Mai 2022

Tagliatelle mit zweierlei Paprika

Für 2 Personen:

| | | |
|--------------------|-----------------------|----------------------------|
| 250 g Tagliatelle | 1 rote Paprika | 1/2 rote Peperoni |
| 1 TL Paprikapulver | 1 Msp. Gewürzsalz | 1 gelbe Paprika |
| 1 Zwiebel | 2 EL Olivenöl | 1 Msp. Zucker |
| 2 EL Butter | 4 EL Ziegenfrischkäse | 1/2 Bund glatte Petersilie |

Tagliatelle in kochendem Salzwasser al dente garen.

Rote Paprika und Peperoni mit Kernen klein schneiden, in ein hohes Gefäß geben, Paprikapulver und 150 ml Wasser dazugeben und mit einem Pürierstab fein mixen.

Zwischendurch mit Gewürzsalz würzen.

Gelbe Paprika erst vierteln, dann in dünne Streifen schneiden. Zwiebel ebenfalls in Streifen schneiden und zusammen mit der gelben Paprika für ca. 2 Min. in heißem Olivenöl anbraten. Anschließend den roten Paprikasud dazugeben und für ca. 5 Min. einkochen lassen.

Butter, Tagliatelle und gehackte Petersilie zum Paprikasud geben und alles gut vermengen. Etwas vom Ziegenfrischkäse auf die Pasta geben, nochmals verrühren und auf Tellern anrichten. Den restlichen Ziegenfrischkäse jeweils auf die Pasta geben.

Steffen Henssler am 03. August 2022

Teig-Taschen mit Pilz-Füllung

Für 4 Personen:

Für die Teigtaschen:

| | | |
|------------------|------------------|---------------|
| 250 g Dinkelmehl | 30 ml Kokosmilch | 120 ml Wasser |
| 0.25 Würfel Hefe | 10 ml Olivenöl | 1 Prise Salz |

Für die Füllung:

| | | |
|------------------------|----------------------|---------------------------|
| 100 g Austernpilze | 100 g Shiitake-Pilze | 2 rote Zwiebeln |
| 1 Zehe Knoblauch | 2 Tomaten | 2 Stangen Staudensellerie |
| 1 Chili- oder Peperoni | 1 Bund Koriander | 1 Limette |
| Ahornsirup | Olivenöl | Sojasoße |
| Balsam-Essig | Salz, Pfeffer | |

Zum Garnieren: Sprossen

Für die Teigtaschen:

Milch und Wasser leicht erwärmen. Die Hefe hineingeben und in der Flüssigkeit auflösen. Zwei Drittel des Mehls in eine Rührschüssel geben. Das restliche Drittel in die Hefe-Milch rühren, dann in die Rührschüssel füllen. Etwas Olivenöl hinzufügen.

Die Masse in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Abdecken und 1 Stunde an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen. Er sollte sich in der Zeit verdoppeln.

Arbeitsfläche und Hände mit Mehl bestäuben. Den Teig aus der Schüssel nehmen, kurz durchkneten und einige Minuten entspannen lassen. Dann in gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Kugel etwas andrücken und mit einem Nudelholz in etwa 1 cm dicke Fladen rollen. Backpapier in der Größe eines halben Fladens zuschneiden. Die Fladenoberflächen mit Öl bepinseln. Das Backpapier auf die Hälfte der Fläche legen und die Teigfladen zusammenklappen. Etwas Wasser in einem breiten Topf erhitzen. Darauf den Bambusdämpfer oder Dämpfeinsatz setzen. Das Wasser darf nicht höher als der Einsatzboden stehen. Auf die Innenfläche wieder Backpapier legen. Darauf die gefalteten Teigfladen legen.

Den Deckel auf den Bambusdämpfer oder Topf geben und die Teigtaschen etwa 10-15 Minuten im Dampf garziehen lassen. Danach entnehmen und das Backpapier entfernen.

Für die Füllung:

Pilze putzen und in längliche Streifen oder Scheiben schneiden. Bei den Shiitake außerdem die Stiele entfernen. Zwiebeln schälen. Einen Teil würfeln, den anderen in schmale Streifen schneiden. Tomaten ebenfalls würfeln, Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Chilischote entkernen, Knoblauch schälen. Beides fein hacken.

Koriander säubern und die Blätter von den Stielen zupfen.

Tomaten, Staudensellerie und die gewürfelte Zwiebel in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft, Ahornsirup, Chili und etwas Salz würzen. Zum Schluss die Korianderblätter unterheben. Einige Blätter zum Anrichten beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, dann die Zwiebelstreifen hinzufügen. Nach 2-3 Minuten etwas Sojasoße, Essig und Knoblauch hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Pilze einige Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Die gebratenen Pilze mit der Tomaten-Sellerie-Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bao-Buns aufklappen und mit der Pilz-Gemüse-Masse füllen.

Auf Teller geben und mit etwas Koriander oder Sprossen garnieren.

Tarik Rose am 29. Mai 2022

Teigtaschen mit Blaubeeren und Ziegenkäse

| | | |
|-------------------------|------------------------|-------------|
| 240 g Mehl | 85 g Vollkornmehl | 2 TL Zucker |
| 1/2 TL Salz | 3 TL Butter, kalt | 2 Eigelb |
| 175 ml Wasser, kalt | | |
| Für die Füllung: | | |
| 2 Gramm Blaubeeren | 1 TL Zucker | 1 TL Mehl |
| 1 TL Vanille-Extrakt | 225 g Ziegenfrischkäse | |
| Für das Topping: | | |
| 1 Ei | Zucker | |

Mehl, Vollkornmehl, Zucker und Salz in der Küchenmaschine vermischen.

Butter dazugeben und noch einmal vermengen. Eigelb und Wasser einfüllen. Teig verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.

Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und gut kneten. In Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten kühl legen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Blaubeeren und Vanille-Extrakt in eine Schüssel geben. Mehl und Zucker hinzufügen. Alles gut vermischen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3-4 mm dünn ausrollen. Daraus Kreise mit circa 10 Zentimetern Durchmesser ausstechen. Jeweils einen Teelöffel Ziegenkäse und einen Teelöffel Blaubeeren in die Mitte geben. Ei verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Teig so über die Füllung klappen, dass ein Halbkreis entsteht.

Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Empanadas auf das Backblech legen und mit dem restlichen Ei bepinseln. Mit etwas Zucker oder Hagelzucker bestreuen. Teigtaschen für circa 15 bis 18 Minuten goldbraun backen.

NN am 05. November 2022

Tempura vom Blumenkohl mit Zitronen-Chili-Mayonnaise

Für 2 Personen

Tempura vom Blumenkohl-Teig:

| | | |
|-------------------|------------|-----------------------------|
| 1/2 Blumenkohl | 1 L Rapsöl | 1/2 TL Backpulver |
| 50 g Weizenstärke | 150 g Mehl | 450 ml kaltes Mineralwasser |

Zitronen-Chili-Mayonnaise:

| | | |
|-------------------|---------------------------|--------------------|
| 1 Eigelb | 1 Zitrone, (Abrieb, Saft) | 1 Chilischote |
| 1 TL Senf | 100 ml Rapsöl | 1 EL Crème-fraîche |
| 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. Pfeffermix | |

Tempura vom Blumenkohl-Teig:

Den Blumenkohl in Röschen schneiden.

Rapsöl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen.

Mehl, Backpulver und Weizenstärke vermengen und mit kaltem Mineralwasser zu einem noch leicht klumpigen geben und für ca. 7 Minuten knusprig darin ausbacken.

Den gebackenen Blumenkohl abschöpfen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Zitronen-Chili-Mayonnaise:

Die Chilischote in Ringe schneiden.

Eigelb, Senf, Chili, Zitronensaft und -abrieb in einer Schüssel mit einem Schneebesen vermengen, nach und nach 100 ml Rapsöl unter Rühren dazugeben und weiter schlagen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Anschließend mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und Crème fraîche unterrühren.

Tempura auf Tellern anrichten und dazu die Zitronen-Chili-Mayonnaise reichen.

Steffen Henssler am 24. Februar 2022

Toast Hawaii

Für zwei Personen

Für die gegrillte Ananas:

| | | |
|----------------------|---------------------|----------------------------|
| $\frac{1}{2}$ Ananas | 1 TL brauner Zucker | 1 Prise Piment-d'Espelette |
| Meersalz | 2 EL Olivenöl | |

Zur Fertigstellung:

| | | |
|--------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 4 Scheiben Brioche | 8 Scheiben Prosciutto cotto | 8 Schreben ital. Schnittkäse |
| 1 EL Butter | 3 Zweige Estragon | Salzflocken |

Für die gegrillte Ananas:

Den Backofen auf 230 Grad Großflächengrill vorheizen.

Ananas schälen, waschen und trocken tupfen. In ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und den mittleren Strunk mit einem Ausstechring (ca. 3 cm) ausstechen.

Olivenöl sowie 1 TL braunen Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Ananascheiben hinzugeben und mit Salzflocken und Piment d'Espelette würzen, anschließend wenden. Das Ganze auf der anderen Seite wiederholen und die Herdplatte ausstellen.

Zur Fertigstellung:

Butter in einer Grillpfanne zerlassen und Briochescheiben bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun rösten. Den Prosciutto cotto sowie eine gegrillte Ananasscheibe auf das Brioche geben. Etwas Zitronenabrieb über die Ananas streuen. Estragon fein hacken und ebenfalls über die Ananas geben. Anschließend 4 Scheiben vom Provolone auf den Toast geben. Brioche auf ein mit Backpapier belegtem Backblech ca. 5 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Toast Hawaii auf Tellern anrichten, mit etwas Piment d'Espelette bestreuen und servieren.

Cornelia Poletto am 17. Juni 2022

Tofu-Bällchen aus dem Ofen

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

| | | |
|-------------------------|------------------------|------------------|
| 1 Zucchini | 1 Aubergine | 2 Zwiebeln |
| 1 Knoblauchzehe | Pflanzenöl | 1 EL Tomatenmark |
| 400 g geschälte Tomaten | Salz | Pfeffer |
| 1 Prise Zucker | 2 EL dunkler Balsamico | |

Für die Bällchen:

| | | |
|--------------------|----------------|-------------------|
| 400 g Tofu (natur) | 200 g Parmesan | 1 Knoblauchzehe |
| 25 g Pankobrösel | 2 Eier | 1 EL Speisestärke |
| 1 EL Tomatenmark | Salz, Pfeffer | 1 EL Hefeflocken |

Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Aubergine waschen, putzen, der Länge nach vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini und Aubergine darin anschwitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben.

Nach 2-3 Minuten das Tomatenmark unterrühren und anschließend die Tomaten aus der Dose zugeben. Die Dose bis zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses ebenfalls zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, den Balsamico dazu geben und auf kleiner Stufe leicht köcheln lassen.

Den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für die Bällchen den Tofu in einer Schüssel mit den Händen zerbröseln.

Den Parmesan reiben.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Hälfte vom geriebenen Parmesan mit Knoblauch zum zerbröselten Tofu geben.

Ebenfalls die Eier, Speisestärke, Tomatenmark, etwas Salz, Pfeffer und die Hefeflocken zugeben.

Alles zu einem Teig verkneten und daraus 8 etwa gleichmäßig große Bällchen formen.

Das gekochte Gemüse in eine Auflaufform umfüllen. Die Bällchen daraufsetzen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen, bis die Bällchen goldbraun gratiniert sind.

Anschließend die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, geschmortes Gemüse und Bällchen auf Teller geben und noch heiß servieren.

Zora Klipp am 11. August 2022

Tomaten-Brot-Salat mit Basilikum

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|-----------------|-------------------|
| 1 Brötchen | 1/2 Fenchel | 1/2 Knoblauchzehe |
| 2 Zweige Rosmarin | 6 Rispentomaten | 1/2 rote Zwiebel |
| 2 EL Essig | 6 EL Olivenöl | 1 Msp. Gewürzsalz |
| 1 Msp. Pfeffermix | 1 EL Kapern | 1 Bund Basilikum |
| 20 g Parmesan | | |

Das Brötchen in grobe Würfel schneiden, anschließend für ca. 6 Min. in 4 EL Olivenöl rösten. Währenddessen Fenchel in schmale Streifen schneiden und Knoblauch fein hacken. Beides mit zu den Brötchenwürfeln in die Pfanne geben. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und ebenfalls mit anrösten.

In der Zwischenzeit die Tomaten vierteln. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Tomaten in eine Schüssel geben. Mit Essig, 2 EL Olivenöl, Gewürzsalz und fein gehackten Kapern abschmecken.

Die Fenchel-Brötchenwürfel mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und mit in die Schüssel zu den Tomaten geben. Grob gezupften Basilikum draufgeben und alles vermengen.

Salat auf Tellern anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 09. August 2022

Tomaten-Suppe mit Croutons

Für 4 Portionen

| | | |
|----------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 2 Gläser Tomatensuppe alla Nonna | 140 g Brötchen, gewürfelt | 2 TL Thymianblätter |
| 3 TL Rosmarinnadeln | 2 Zehen Knoblauch | 50 ml Olivenöl |
| 1 Prise Salz | Pfeffer | |

Alle Zutaten für die Croûtons, außer den Brötchen, miteinander pürieren.

Über die Brötchenwürfel geben, gut vermischen. Im vorgeheizten Ofen bei etwa 210°C Ober-/Unterhitze 10-15 Minuten goldbraun backen. Die Tomatensuppe erhitzen und in eine Suppenschale füllen.

Croutons darauf geben und gegebenenfalls mit einem Klecks pflanzlicher Sahne servieren

Timo Franke am 22. Januar 2022

Tortilla mit buntem Salat

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------------|---------------------|------------------------|
| 500 g Kartoffeln (vorw. festk.) | 100 ml Olivenöl | 2 rote Zwiebeln |
| 1 Knoblauchzehe | 3 Eier | Salz |
| Pfeffer | 1 Prise Kreuzkümmel | Paprikapulver, edelsüß |
| 1 grüne Paprika | 3 Lauchzwiebeln | 12 grüne Oliven |
| 1 Gurke | 1 Limette | Zucker |

Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer großen ofenfesten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Kartoffelwürfel zugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch zu den Kartoffeln geben und alles weitere ca. 5 Minuten unter gelegentlichem vorsichtigem Wenden braten. Kurz abkühlen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 150 Grad).

Eier in eine große Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Die leicht abgekühlte Kartoffelmischung zugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer Kreuzkümmel und Paprikapulver kräftig würzen.

Pfanne nochmals auf dem Herd erhitzen. 2 EL Öl zugeben und heiß werden lassen.

Die Ei-Kartoffelmischung in die Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten.

Die Pfanne dann in den heißen Backofen stellen und die Tortilla im Ofen weitere ca. 10 Minuten fertig garen und stocken lassen.

Währenddessen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Paprikastücke darin bei starker Hitze kurz kräftig anbraten. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Oliven grob schneiden.

Gurke waschen, putzen, trockenreiben und in Stücke schneiden.

Lauchzwiebeln, Oliven und Gurke unter die Paprika mischen.

Limette halbieren, den Saft auspressen.

Limettensaft, etwas Salz, Zucker und Rest Olivenöl zu einem Dressing verquirlen.

Das Dressing unter die vorbereiteten Salatzutaten mischen.

Tipp: Unter den Salat kann man noch geputzten und gewaschenen Kopfsalat mischen.

Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Tortilla portionieren, mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Juli 2022

Veganes Tandoori vom Tofu mit Spitzkohl und Linsen-Creme

Für zwei Personen

| | | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------|
| 2 große Spitzkohlblätter | 200 g Natur-Tofu | 120 g Rote Linsen |
| 2 EL Tandoori-Paste | 3 EL Apfelessig | 1 Knoblauchzehe |
| 1 TL Kurkuma | 180 ml Gemüsesfond | 2 EL Leinöl |
| 1 EL Sojasauce | 1 Knoblauchzehe | 1 kleine rote Zwiebel |
| 40 g Rapsöl mit Butteraroma | Salz | Pfeffer |

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 EL von der Tandoori-Paste mit der Hälfte des Essigs verrühren. Tofu in etwa 2-3 cm breite Stücke schneiden. Diese rundum mit dem Tandoori-Mix einstreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Tofu in den heißen Ofen schieben und darin ca. 20 Minuten backen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Linsen zusammen mit Kurkuma und Fond in einen kleinen Topf geben und in etwa 10 Minuten weich garen.

Anschließend etwa 1/3 der Linsen mit einer Siebkelle herausheben und mit restlichen Essig, fein gewürfelter Zwiebel, Leinöl und Sojasauce marinieren und reservieren. Den Rest der gekochten Linsen samt Fond, fein gehacktem Knoblauch und dem übrig gebliebenen Tandoori-Mix, sowie der Hälfte vom Rapsöl in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab sehr fein Mixen. Creme mit Salz würzig abschmecken.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Spitzkohlblätter vierteln und mit Knoblauch in einer breiten Pfanne in restlichem Rapsöl auf beiden Seiten anbraten. Dabei den Kohl mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Tofu aus dem Ofen nehmen.

Linsencreme auf Teller verteilen, darauf die gebratenen Kohlblätter mit den Tofustücken und den marinierten Linsen anrichten.

Johann Lafer am 22. Juni 2022

Vegetarische Kohlrouladen

Für 4 Personen:

| | | |
|--------------------------|-------------------|------------|
| 1 mittelgroße Zwiebel | 1 bis 2 EL Rapsöl | Kümmel |
| 4 bis 6 Wirsingblätter | Petersilie | 150 g Feta |
| 150 g Kartoffelkloßmasse | | |

Zwiebel schälen und fein würfeln. Wirsing waschen und 4 bis 6 Wirsingblätter vom Kopf lösen. Petersilie grob hacken.

Die feingewürfelten Zwiebeln mit dem Rapsöl scharf anbraten und den Kümmel hinzu geben. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser zirka 3 bis 4 Minuten blanchieren, danach kalt abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.

Für die Füllung die angeschwitzten Zwiebeln in eine große Schüssel geben und mit der gehackten Petersilie, dem zerbröselten Feta und der Kartoffelkloßmasse verkneten. Anschließend die Kohlblätter wie gewohnt füllen, wickeln und die Rouladen garen.

Alexander Herrmann am 23. Februar 2022

Veggie-Frikadellen mit gestovtem Kohlrabi

Für 4 Portionen

Für die Bratlinge:

| | | |
|-----------------------|----------------|---------------------|
| 250 g Grünkernschrot | 450 ml Brühe | 1 Zwiebel |
| 1 Zehe Knoblauch | 1 Möhre | 1/2 Bund Petersilie |
| 2 Eier | Salz, Pfeffer | 60 g Haferflocken |
| 50-100 g Semmelbrösel | Sonnenblumenöl | |

Für die Beilage:

| | | |
|-------------|----------------------------|--------------|
| 2 Kohlrabis | zartes Grün von der Knolle | 50 g Butter |
| 50 g Mehl | 200 g Sahne | Prise Muskat |

Für die Bratlingmasse:

Den Grünkernschrot in eine Schüssel geben. Die Brühe einmal aufkochen, über den Grünkernschrot gießen und etwa 20 Minuten quellen lassen.

Für die Bratlinge nun die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre ebenfalls schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe fein raspeln die Petersilie hacken. Den eingeweichten Grünkernschrot nun mit allen Zutaten vermengen und weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Für Kohlrabi und Béchamel-Soße:

Einen mittelgroßen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

den Kohlrabi schälen und in große Würfel oder Stifte schneiden, in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten darin bissfest garen.

Anschließend mit einer Kelle aus dem Topf holen, das Kohlrabiwasser aufheben.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen; dann das Mehl hinzufügen und umrühren, sodass keine Klumpen entstehen.

Mit 200 ml des Kohlrabiwassers und der Sahne aufgießen. Die Sauce dauerhaft umrühren, da sie sehr schnell anbrennt.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Kohlrabi in die Béchamelsauce geben und bei kleinster Hitze warm ziehen lassen.

Für die Bratlinge:

Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse Frikadellen formen.

Eine Pfanne erhitzen und so viel Öl hineingeben, dass der Boden der Pfanne damit bedeckt ist.

Die Bratlinge darin goldbraun ausbacken, danach aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne das fein geschnittene Kohlrabigrün ganz kurz schmoren; dabei mit Salz würzen.

Anrichten:

Kohlrabi und Bratlinge auf Tellern anrichten und mit dem Kohlrabigrün garnieren.

Zora Klipp am 13. August 2022

Verbrannter Lauch mit Tomaten-Dip

Für 2 Personen:

3 Stangen Lauch 2 Tomaten 1 Chilischote
1 Knoblauchzehe Rosmarin 1 Msp. Gewürzsalz
2 EL Olivenöl

Die Enden der Lauchstangen abschneiden. Anschließend den Lauch für mind. 10 Minuten in kaltes Wasser legen.

Den Lauch zwischendurch zusammendrücken, damit Sauerstoffbläschen entweichen und der Lauch sich mit Wasser vollsaugt.

Lauch aus dem Wasser nehmen und direkt auf den heißen Grill legen. Den Lauch von allen Seiten ca. 12-15 Minuten richtig schwarz grillen.

Währenddessen den Stielansatz der Tomaten rausschneiden, die Tomaten fein würfeln und in eine Schüssel geben. Knoblauch über die Tomatenwürfel reiben. Rosmarin und Chilischote fein hacken und ebenfalls zu den Tomaten in die Schüssel geben.

Gewürzsalz und Olivenöl dazugeben und alles gut vermengen.

Den schwarz gegrillten Lauch vom Grill nehmen und jeweils dritteln. Lauchteile auf Tellern anrichten und Tomatendip dazureichen.

Steffen Henssler am 23. Juli 2022

Wacholder-Kartoffel-Suppe mit Wirsing

Für 4 Personen

| | | |
|---------------------------------|-----------------------|----------------------|
| 8 - 10 Kartoffeln, vorw. festk. | $\frac{1}{2}$ Wirsing | 2 rote Zwiebeln |
| 2 Knoblauchzehen | 6 cl Wacholderschnaps | 6 Wacholderbeeren |
| 2 Lorbeerblätter | 1 Prise Muskatnuss | 600 ml Gemüsefond |
| 2 EL Butter | 2 EL Olivenöl | Salz, weißer Pfeffer |
| 2 Zweige frischer Majoran | | |

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Beides zusammen und in einem Topf mit Butter glasig schwitzen.

Lorbeerblätter, Wacholderbeeren dazugeben, mit Salz und Muskatnuss würzen, mit dem Wacholderschnaps ablöschen, dann mit Gemüsefond aufgießen und bei schwacher Hitze ca.15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Wirsing putzen, Strunk und dicke Rippen entfernen, in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl heiß anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeer und Wacholder aus der Suppe holen, für die Bindung ein paar Kartoffeln in der Suppe zerstampfen, dann den Wirsing dazugeben und mit gehacktem Majoran abschmecken.

Suppe in Tellern anrichten.

Björn Freitag am 29. Januar 2022

Walnuss-Kräuterseitling-Pesto mit mariniertem Kohlrabi

Für zwei Personen

Für das Pesto:

| | | |
|------------------------|----------------------|---------------|
| 150 g Kräuterseitlinge | 60 g Walnüsse | 60 g Parmesan |
| 100 ml Olivenöl | 80 ml Sonnenblumenöl | Olivenöl |
| Meersalz | Pfeffer | |

Für den Kohlrabi:

| | | |
|------------------------|------------|---------------|
| $\frac{1}{2}$ Kohlrabi | Apfelessig | 1 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Garnitur:

Feldsalat

Für das Pesto:

Die Pilze putzen, sechs Stück zur Seite legen, die anderen in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan reiben.

Im Multi-Zerkleinerer die Walnüsse, Pilze, Parmesan und das Öl zu einem Pesto mixen. Die sechs Pilze in einer Pfanne mit Öl braten.

Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Für den Kohlrabi:

Kohlrabi schälen und auf einer Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Garnitur:

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Im Rest der Marinade vom Kohlrabi tränken. Als Garnitur verwenden.

Nelson Müller am 01. September 2022

Wareniki mit Dill-Schmand

Für 4 Personen

Für den Teig:

400 g Weizenmehl (405) 1 Prise Salz 1 Ei (Größe M)
100 ml Wasser

Für die Füllung:

300 g Kartoffeln, mehligk. Salz 1 Zwiebel
2 EL Butter Pfeffer Muskat

Zusätzlich:

1 Bund Dill 300 g Schmand Salz, Pfeffer
3 EL Butter

Für den Teig Mehl, Salz, Ei und Wasser zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzugeben. Ist er zu weich, noch etwas Mehl unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schmand mit dem Dill mischen und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Die Kartoffeln durch eine Presse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer sehr fein zerstampfen. Restliche Butter und die angeschwitzten Zwiebeln unter den Kartoffelschnee mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Teig portionsweise mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der Teigkreise je 1 Teelöffel Kartoffelfüllung geben. Die Teigränder mit Wasser einpinseln. Teigkreise überklappen, die Ränder andrücken und so zu Wareniki (ähnlich wie Prioggen) formen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Wareniki im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. In einer Pfanne die übrige Butter schmelzen.

Die gegarten Wareniki mit einer Siebkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. In der Pfanne in der heißen Butter kurz schwenken.

Dann die Wareniki auf Teller verteilen und den Dill-Schmand dazu reichen.

Sören Anders am 11. März 2022

Wirsing-Roulade mit Curry-Möhren

Für 4 Personen

| | | |
|----------------------------|----------------------|-------------------|
| 300 g Kartoffeln, mehligk. | Salz | 1 Wirsingkohlkopf |
| 4 EL Butterschmalz | Pfeffer | 100 g rote Linsen |
| 3 Stiele glatte Petersilie | 30 g Butter | 1 Eigelb (Kl. M) |
| 20 g Hartweizengrieß | 30 g Kartoffelstärke | Muskat |

Für die Currymöhren:

| | | |
|----------------------|----------------------|--------------------|
| 300 g Möhren | 10 g frischer Ingwer | 20 g Butter |
| Salz | 1 TL Curry | 150 ml Orangensaft |
| 150 ml Mineralwasser | | |

Außerdem:

Küchengarn

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen und noch warm pellen.

Inzwischen vom Wirsingkohlkopf den mittleren harten Strunk keilförmig mit einem Messer ausschneiden. Eventuell angetrocknete, unschöne Außenblätter entsorgen. 8 schöne, große Außenblätter vorsichtig ablösen.

Die großen Wirsingblätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und zwischen sauberen Geschirrtüchern gut trocken tupfen.

Das Innere des Wirsingkopfes in feine Streifen schneiden. Die Hälfte vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingstreifen darin ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Pfanne vom Herd ziehen.

Die Linsen in einem Topf mit leicht kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten leicht knackig garen. In ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen.

Die gepellten Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

Zerlassene Butter, Linsen, Petersilie, gebratene Wirsingstreifen, Eigelb, Grieß und Stärke zu den Kartoffeln geben und vermischen. Die Masse mit Salz und Muskat würzen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

Die blanchierten Wirsingblätter zusätzlich mit einem Nudelholz flach rollen. Auf die Wirsingblätter jeweils etwas Kartoffel-Linsen-Masse geben, die Seiten leicht über die Füllung klappen und Wirsing zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fest zusammenbinden.

Restliches Butterschmalz in einem backofentauglichen Schmortopf mit passendem Deckel schmelzen. Die Rouladen bei mittlerer Hitze rundum anbraten, dann zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen, dabei zwischendurch wenden.

Für die Currymöhren Möhren waschen, putzen, schälen und längs in ca. 4 cm lange Stifte schneiden.

Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Ingwer zugeben und kurz andünsten. Dann die Möhrenstifte zugeben und etwa 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Currypulver würzen.

Orangensaft und Mineralwasser zu den Möhren geben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten garen, zum Ende der Garzeit die Temperatur erhöhen.

Rouladen aus dem Backofen nehmen. Rouladen und Curry-Möhren auf Tellern anrichten.

Sören Anders am 18. Februar 2022

Zucchini mit Mandel-Soße und Berberitzen-Reis

Für 4 Personen

Für die Sauce:

| | | |
|-------------------|---------------------|------------------|
| 200 g Mandeln | 2 EL Sonnenblumenöl | 20 g Maisstärke |
| 500 ml Haferdrink | Salz | 2 Zweige Thymian |
| 1 Knoblauchzehe | | |

Für den Reis:

| | | |
|---------------------------|-------------------|---------------------|
| Salz | 250 g Basmatireis | 2 EL Sonnenblumenöl |
| 50 g getrock. Berberitzen | | |

Für das Gemüse:

| | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| 3 grüne Zucchini | 2 gelbe Zucchini | 2 rote Zwiebeln |
| 2 Stängel Salbei | 3 Zweige Thymian | 2 EL Olivenöl |
| Salz | | |

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend erkalten lassen und fein zermahlen. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Wenn die Zucchini viele Kerne haben, diese einfach weg schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Sonnenblumenöl in einen Kochtopf erhitzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf kleine Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchinistücke darin anbraten und salzen. Dann Salbei und Thymian zugeben und zuletzt die Zwiebelringe zugeben und mitbraten. Für die Mandelsauce Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und darin die Maisstärke anschwitzen. Mit Haferdrink ablöschen, gut umrühren. Mit Salz würzen, die abgebrausten Thymianzweige und eine angegedrückte Knoblauchzehe zugeben. Alles aufkochen, dann ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Thymianzweige und die Knoblauchzehe wieder herausnehmen, die gerösteten, gemahlene Mandeln zugeben und die Sauce abschmecken.

Unter den Reis die Berberitzen mischen.

Berberitzenreis mit den gebratenen Zucchini auf Teller geben, die Sauce angießen und genießen.

Jaqueline Amirfallah am 31. August 2022

Zucchini-Karotten-Puffer

Für 4 Personen:

| | | |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| 300 g Zucchini | 200 g Karotten | 1 Ei |
| 1 TL Speisestärke | 1 EL feine Haferflocken | 1 TL gehackter Thymian |
| 1 Msp Currypulver | Salz, Pfeffer | Cayenne-Pfeffer |
| 100 ml Sonnenblumenöl | | |

Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne heraus schneiden. Karotten schälen. Zucchini und Karotten grob raspeln und salzen. Das Gemüse in einer Schale etwa 10 Minuten stehen lassen und anschließend mit den Händen etwas ausdrücken. Die restlichen Zutaten dazugeben.

Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine Puffer formen und bei mittlerer Hitze ausbacken. Sind die Puffer auf beiden Seiten knusprig gebraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

Ali Güngörmüs am 10. Dezember 2022

Zucchini-Nudeln mit Tomate und Ricotta

Für 2 Personen:

| | | |
|--------------------------|----------------------|----------------------|
| 2 Zucchini | 6 getrocknete Tomten | 2 rote Chilischoten |
| 1 EL Olivenöl | 2 EL Kapern | 1 EL Tomatenmark |
| 1 Msp. Pfeffermix | 1 Msp. Gewürzsalz | 1 Msp. ital. Kräuter |
| 200 ml passierte Tomaten | 1 TL Sojasauce | 4 EL Ricotta |
| 1 Zitrone | 20 g Parmesan | |

Zucchini mit einem Sparschäler in bandnudelartige Streifen schneiden. Das wässrige Kerngehäuse dabei aussparen. Getrocknete Tomaten in Streifen und Chilischoten mit Kernen in Ringe schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Getrocknete Tomaten, Chili und Kapern in heißem Olivenöl ca. 1 Minute anrösten. Tomatenmark dazugeben, verrühren und ca. $\frac{1}{2}$ Minute mit rösten. Mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen, kurz anrösten und mit passierten Tomaten auffüllen. Einen kleinen Schuss Sojasauce dazugeben und vermengen. Etwas Zitronenabrieb darübergerben und den Ricotta einrühren.

Die Zucchini-Nudeln für ca. 15 Sekunden im kochenden Salzwasser garen, abgießen und direkt in die Tomaten-Ricotta-Sauce geben. Gut verrühren, auf Tellern anrichten und mit Zitronenabrieb, frisch geriebenem Parmesan und Kapern garnieren

Steffen Henssler am 16. April 2022

Zweierlei von der Melone

Für 4 Personen

Für das Melonenzweierlei:

| | | |
|--------------------------------|----------------------------|-----------|
| 1 kleine Wassermelone, kernlos | 1 kleine Honigmelone | 6 Tomaten |
| 1 Salatgurke | 1 Bund Estragon | Salz |
| Zucker | 2 EL heller Balsamico | Olivöl |
| 1 Prise Cayennepfeffer | 4 EL griech. Joghurt (10%) | Pfeffer |
| 80 ml Mineralwasser | | |

Für den gebratenen Feta:

| | | |
|--------------------|--------------------|----------------------------|
| 300 g Feta | 1 Ei | 3 EL Weizenmehl (Type 405) |
| 100 g Semmelbrösel | 4 EL Butterschmalz | |

Für den Salat die Melonen aufschneiden, von der Honigmelone die Kerne austreichen. Dann aus dem Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher verschieden große Kugeln ausstechen. 4 Tomaten am Strunkansatz einritzen, überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und beiseite stellen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Gurke waschen, schälen und auch hier mit dem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Die Abschnitte zur Seite legen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Melonenkugeln, Tomatenstücke und Gurkenkugeln mit Salz, Zucker, Estragon, Balsamico, Olivöl und einer Prise Cayennepfeffer mischen und abschmecken.

Den Salat kurz ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Suppe die Melonenreste von der Schale lösen und in einen Standmixer geben.

Die restlichen Tomaten waschen, trocknen und kleinschneiden, das Tomatenwasser der Tomaten aus dem Salat dazugeben.

Die Gurkenreste grob kleinschneiden und alles zusammen mit dem Joghurt in einem Standmixer pürieren.

Etwas Mineralwasser zugießen und mit Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken. Die Suppe kalt stellen.

Für den Feta den Käse in 4 oder 8 Stücke schneiden.

Das Ei mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auch jeweils in tiefe Teller geben.

Fetastücke zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Käsestücke darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp überschüssiges Fett abtropfen lassen.

Die kalte Suppe je nach Belieben mit oder ohne Eiswürfel im Glas zum Salat mit dem gebratenen Feta dazu servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Andrea Safidine am 18. Juli 2022

Index

- Aubergine, 4, 8, 43, 48, 51, 64, 80, 105, 106, 151, 154, 170
Auflauf, 5, 16, 51–53, 85, 88, 89, 117
Avocado, 10
- Birne, 82, 95, 143
Blumenkohl, 11, 13, 14, 23, 27, 41, 47, 54, 66, 72, 87, 92, 125, 128, 168
Bohnen, 63, 65, 143, 154
Brokkoli, 16–18, 20, 56, 114, 155
Burger, 124
- Chinakohl, 60
Crepes, 25
Curry, 14, 20, 39, 45, 47, 54, 66, 81, 101, 106, 138, 159, 178, 180
- Eier, 3, 6, 11, 15, 17, 19, 25, 29, 30, 32, 34, 37, 42, 53, 55, 56, 58, 59, 63, 66, 72–76, 83, 84, 87, 92, 98, 110, 111, 113, 119, 122, 124, 126, 131, 135, 136, 144–149, 152, 157, 158, 160, 161, 170, 172, 174
Erbsen, 2, 10, 28, 29, 44, 54, 70
- Falafel, 162
Fladenbrot, 101, 108, 148
Flammkuchen, 31
Frischkäse, 3, 5, 9, 25, 42, 46, 51, 55, 63, 71, 107, 109, 131, 137, 163–165, 167
- Gnocchi, 11, 38, 61, 62, 78, 130, 139
Gorgonzola, 134, 161
Grünkohl, 132
Gratin, 64–66, 81, 158
Grillenkäse, 108
Gurke, 50, 66, 67, 80, 102, 151, 172, 181
- Kürbis, 70, 76–81, 107
Knödel, 42, 63, 89, 116, 145, 146
Kohlrabi, 32, 52, 88, 93, 94, 118, 174, 176
Kraut, 19, 96, 125, 138
Kuchen, 1, 24, 31, 55, 80, 94, 100, 129, 157, 161
- Lasagne, 4, 32, 90, 98, 99
Lauch, 7, 26, 83, 100, 103
Linsen, 12, 35, 44, 70, 101, 102, 118, 124, 173, 178
- Möhren, 6, 9, 16, 20, 25, 35, 47, 53, 54, 56, 72, 73, 76, 82, 100, 103, 119, 128, 138, 140, 174, 178, 180
Mangold, 3, 54
Maronen, 131
Mozzarella, 2, 12, 21, 22, 32, 58, 59, 81, 85, 106, 109, 130, 150
- Nudeln, 2, 4, 6, 21, 22, 26, 30, 32, 40, 47, 68, 71, 74–76, 90, 98, 99, 103, 109, 113, 114, 128, 133, 150, 152–156, 159, 165, 167
- Pak-Choi, 7, 55, 138, 146
Paprika, 6, 8, 17, 18, 35, 43, 45, 53, 54, 58, 69, 80, 81, 95, 112, 151
Pastinaken, 82, 101, 119
Pfannkuchen, 1, 24, 55, 157, 161
Pilze, 4, 6, 7, 9, 10, 13, 18, 21, 22, 28, 35, 44, 95, 96, 98, 104, 107, 108, 113, 117–120, 124, 146, 166, 176
- Pizza, 123
Polenta, 42, 123
Porree, 53
- Quark, 34, 38, 63, 76
- Rösti, 119, 127
Rüben, 12, 19, 125
Radicchio, 161
Radieschen, 10, 31, 32, 34, 76
Ragout, 63
Ratatouille, 8
Reis, 20, 28, 36, 67, 72, 77, 97, 103, 105, 134, 179
Rettich, 55, 131
Rote-Bete, 45, 70, 82, 131–134, 140, 160
Rotkraut, 89

Sauerkraut, 88, 142
Schafskäse, 66, 115
Schoten, 2, 5, 23, 29, 106, 114, 149, 163, 180
Schwarzwurzeln, 82, 144
Sellerie, 10, 40, 64, 90, 95, 166
sonstige, 33, 86, 91, 135, 169, 171, 177
Spätzle, 74–76
Spaghetti, 152–156
Spargel, 30, 34, 49, 111, 157–161
Spiegelei, 161
Spinat, 1, 21, 22, 37, 42, 50, 51, 53, 71, 81, 99,
110, 122, 126, 145, 147, 156, 161–164
Spitzkohl, 26, 96, 119, 120, 173
Strudel, 56, 69, 96
Suppen, 5, 7, 14, 16, 98, 120, 141, 143, 171,
175

Tagliatelle, 133, 165
Teig-Taschen, 47, 83, 128, 166, 167
Topinambur, 39
Trüffel, 13, 27, 37

Vegan, 7, 13, 18, 24, 40, 43, 44, 69, 70, 87,
121, 127, 141, 153, 171, 175, 179, 180

Weißkohl, 6, 9
Wirsing, 173, 175, 178

Ziegenkäse, 9, 31, 46, 51, 77, 131, 137, 163–
165, 167
Zucchini, 4, 8, 44, 46, 51, 54, 56, 58, 66, 80,
105, 106, 151, 170, 179, 180