

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Vegetarisch

2024

205 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

Inhalt

Kohlrouladen	1
Parmesan-Soufflé mit Feldsalat	2
Blumenkohl-Gratin	3
Rosenkohl-Gratin	3
Gefüllte Grießknödel mit Vanille-Soße	4
Blumenkohl-Erbesen-Curry mit gebratenem Tofu, Falafel	5
Pilz-Ragout im Schlafrock	6
Spaghetti mit cremiger Kräuter-Chili-Soße	7
Mango-Lassi	7
Rote Bete-Strudel mit Frischkäse	8
Pilz-Gulasch mit Gemüse-Rösti	10
Koshari, ägyptisches Gericht	11
Panierter Kürbis mit Grünkohl, Kichererbsen-Creme	12
Schupfnudeln mit Wirsing und Röstzwiebeln	14
Gegrillter Spargel mit Tomaten und Salat	15
Tofu mit Pfannen-Gemüse und Pilzen	16
Gefüllte Portobello-Pilze mit Salsa	17
Pilzgulasch mit Gemüse-Rösti	18
Gebackene Walnuss-Käse-Kartoffeln mit Waldpilz-Salat	19
Topinambur mit braunen Champignons und Salat	20
Asia-Nudeln, gebraten	21
Kartoffelsotto mit Lauch und Rote Bete-Birnen	22
Käse-Rösti mit Feldsalat	23
Kartoffel-Taschen mit geschmortem Spitzkohl	24
Schwarzwurzeln mit Rote Bete-Püree, Petersiliensauce	25
Nudel-Auflauf mit Tomaten und Mozzarella	26

Balsamico-Linsen mit gebackenem Mandel-Mozzarella	27
Scharfe Kürbis-Suppe	28
Aubergine mit Aronia-Salsa, Kräuter-Pesto und Gouda	29
Arme Ritter, Kürbis-Mascarpone-Creme, Kirschkompott	30
Brioche mit Kürbis, Walnuss und Cranberry	31
Kartoffelrolle mit Spinat, Pinienkernen und Tomaten	32
Mangold-Curry mit Mandeln	33
Kartoffelpuffer	34
Gefüllte Linsen-Pfannkuchen mit Spinat und Möhren	35
Gefüllter Butternut-Kürbis	36
Spitzkohl-Rouladen, Basmatireis, Blumenkohl	37
Spaghetti all'assassina mit Burrata	38
Spaghetti alla Nerano	38
Pilz-Knödel-Soufflé auf Rahm-Wirsing	39
Rotkohl-Salat mit gebratenen Birnen	40
Pilz-Toast mit Karotten-Salat	41
Lauwarmer Rote Bete-Salat mit Käsestangen	42
Nudeln mit Tomaten-Soße	43
Kartoffel-Apfel-Tarte	44
Pilze, Ofenkartoffeln, Tomaten, Parmesan-Creme	45
Allgäuer Käse-Spätzle mit Zwiebelschmelz	46
Ofengemüse mit Dip	47
Pilzmichel mit Kräuter-Soße	48
Gemüse-Grill-Spieße mit Kräutern und Chili	49
Gedämpfte Teigtaschen mit Pilz-Füllung	50
Zimtschnecken	51
Gratinierte Käse-Kartoffeln mit Spitzkohl-Salat	52
Servietten-Knödel mit Rahmporree	53
Galettes mit Apfel-Möhren und Rucola	54
Paprika-Kartoffel-Türmchen mit Rucola	55
Kopfsalat-Suppe mit Croûtons	56
Semmelknödel mit Pilzpfanne	57

Henssler's' Lieblingsspaghetti	58
Pilze im Tempura-Teig auf Reismudel-Salat	59
Blumenkohl-Steaks italenisch	60
Oma Annas Liwanzen mit Zwetschgen-Röster, Rahm-Eis	61
Nudeln mit Tomaten-Soße	62
Spitzkohlrollen mit Schafskäse und Mandeln	63
Spaghetti-Tomaten-Feta-Pfanne	64
Glasiertes Tofus-Seak mit Gurken-Salat	64
Blitz-Pasta mit lecker Soße	65
Spaghetti aglio e olio mit Pasta-Gewürz	65
Zucchini-Spieße	66
Miso-Butternuss-Curry	66
Makkaroniaufauf mit Paprika und Karotten	67
Gemüse-Curry mit Basmatireis	68
Zwiebel-Tarte mit Feigen	69
Filoteig mit Aprikosen, Burrata und Erdnuss-Crunch	70
Pilz-Gulasch mit Gemüse-Rösti	71
Gnocchi mit Sommer-Gemüse	72
Ofentomaten mit Pasta	73
Tortilla mit Tomaten und Salbei	74
Gefüllte Pasta Fagottini in Salbei-Walnussbutter	75
Gebackener Schafskäse mit Feigen-Paprika-Salat	76
Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous	77
Falafel mit scharfer Tomaten-Soße	78
Wassermelonen-Schinken-Brot	79
Tomaten-Zucchini-Aufauf mit Mozzarella	80
Blumenkohl gebraten mit frittierten Chilis	81
Zitronen-Risotto mit Parmesan-Hippe	82
Möhren gegrillt mit Dip, Möhrengrün-Pesto	83
Gemüse-Salat süß-sauer mit gebackenem Camembert	84
Grünes Gemüse-Chop-Suey	85
Auberginen-Schnitzel	86

Backkartoffel mit Schafskäse und Salsa	87
Spinat-Lasagne	88
Brokkoli-Frikadellen mit Linsen-Salat, Joghurt-Dip	89
Rohe und gebratene Zucchini mit Tomaten-Brioche	91
Curry-Nudeln mit Gemüse	92
Stielmus-Eintopf mit Kartoffel-Sticks	92
Auberginen-Gnocchi mit Schnittlauch-Butter	93
Grüner Spargel mit roten Linsen, Karotten-Ingwer-Dressing	94
Cremige Gemüse-Pfanne	95
Omelett mit Pilzen und Rucola	95
Brotsalat mit Mozzarella und Kapern	96
Pfannkuchen mit Spargel	97
Spargel in Alufolie	97
Pasta mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto	98
Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Mozzarella	99
Gemüse-Variationen	100
Ofenkartoffeln mit grünem Spargel, Tomaten, Feta	101
Zweierlei vom Mairübchen	102
Kartoffel-Erbesen-Eier-Curry mit Gewürzreis	103
Spargel-Tarte mit Gremolata	104
Spargel, Kartoffel-Püree, Ei, Miso-Beurre-blanc	105
Nachos mit Erbsen-Guacamole	106
Gemüse-Tempura	107
Biskuit-Roulade	107
Geschmolzene Tomaten mit Bulgur-Linsen-Kugeln	108
Käsen - Palak Paneer	109
Gnocchi mit Zuckerschoten-Kohlrabi-Gemüse	110
Veggie-Stulle mit Süßkartoffel-Schnitzel	111
Schlutzkrapfen mit Bärlauch-Füllung	112
Spargelfeld mit gebackenem Wachtelei, Zwiebelerde	113
Gemüse-Couscous mit gebackenem Schafskäse	114
Spinat-Spätzle	115

Gebratenes Gemüse Asia Style mit Glasnudeln	116
Weißer Spargel-Risotto mit Brunnenkresse	117
Auberginen-Tomaten-Auflauf	117
Kohlrabi-Törtchen mit japanischer Apfel-Soße	118
Antipasti norddeutsch mit Petersilien-Pesto	119
Spinat-Lasagne mit Pilzen	121
Kichererbsen-Bällchen mit Paprika-Minz-Joghurt	122
Gratinierter grüner Spargel mit Mozzarella	123
Kartoffel-Maultaschen mit Kohlrabi-Variationen	124
Familien-Pizza vom Blech	125
Gebratene Avocado mit Feta	126
Blumenkohl-Steak mit Nüssen und Kresse-Pesto	127
Parmigiana di melanzane	128
Karotten- und Bandnudeln mit Parmesan-Soße	129
Spaghetti mit Gemüse-Sahne-Soße à la Toscana	130
Rote Bete, Kartoffel-Nussbutter-Schaum, Rucola-Pesto	131
Bärlauch-Pfannkuchen, Honig-Zwiebeln, Ziegenfrischkäse	132
Bratkartoffeln mit Rahmspinat und Spiegelei	133
Bunte Eier im Sprossennest	134
Nudelschnecke mit Bärlauch-Ricotta-Füllung	135
Erbsen-Püree mit Mohnbutter und Manchego	136
Chili-Cheese-Fries	137
Frühling-Minestrone	138
Focaccia	139
Pilz-Cannelloni mit Trüffel	140
Kartoffel-Gemüse auf Avocado-Creme	141
Kartoffelpuffer, Rahmspinat und Pilze	142
Mozzarella-Omelett	143
Linsen-Kohlrabi-Curry mit Quinoa	144
Oliven-Gnocchi mit Spinat-Soße	145
Igelstachelbart mit Tomaten-Gemüse	146
Kartoffelpuffer, Rahmspinat und Pilze	147

Rösti mit geschmorten Äpfeln	148
Blätterteig-Pizza mit Gemüse und Pilzen	149
Fried Eggs mit Feldsalat	150
Brokkoli-Knödel mit Tomaten-Sugo	151
Kräuterseitlinge im Sud von geröstetem Blumenkohl	152
Grüne Shakshuka	153
Pizza Margherita	154
Äpler-Magronen	155
Rosenkohl-Salat mit Granatapfel und Mandeln	156
Bulgur mit Blumenkohl und Champignons	157
Kartoffel-Eintopf	158
Gefüllte Quarkbällchen	159
Chicorée, Pankoschmelze, Frischkäse, Zwiebelmarmelade	160
Crêpes Suzette	161
Strudelröllchen mit Lauch und Pilzen	162
Rosenkohl-Frittata, Gorgonzola und schwarze Nüsse	163
Schwarzwurzelnt mit Kartoffel-Chicorée-Stampf	163
Buntes Winter-Gemüse mit Pfannkuchen	164
Spaghetti-Tomaten-Feta-Pfanne	165
Rote Spaghetti mit Grünkohl und Ricotta	165
Gefüllte Gemüse-Röllchen mit Petersilienöl	166
Cremiges Mangosorbet und gebackene Babybananen	167
Vegetarische Sommer-Rolle	168
Risotto mit grünem Spargel und Tomaten-Pesto	169
Gebratener Spargel mit Orangen-Pistazien-Salsa	170
Fisch in Pergament mit geschmolzenen Tomaten und Pesto	171
Kürbissuppe mit Mango und Chili	172
Portobello-Pilze mit Bohnenmus und roten Zwiebeln	173
Schwarzwurzel-Risotto	174
Rosenkohl mit Parmesankruste	175
Nussbraten mit Kürbis-Creme, Rosmarin-Schaum, Pflaumen	176
Käse-Buletten mit Tomaten	177

Pasta mit Spinat	177
Pilz-Nudeln	178
Grünkohl-Chips mit veganer Aioli	178
Bratreis mit Möhren und Ei	179
Schwarzwurzel-Hot-Dog	180
Porridge mit Früchten	181
Gemüse-Salat-Bowl mit Ei	182
Fitness-Bowl mit Käse	183
Dampfnudeln mit Vanille-Soße	184
Tofu-Geschnetzeltes mit Lauch und Pilzen	185
Vegetarische Maultaschen	186
Gefüllte Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Soße	188
Gebackener Bergkäse mit Preiselbeeren, Feldsalat	189
Mediterrane Kartoffel-Gemüsepfanne	189
Nudelauflauf mit Tomaten und Mozzarella	190
Grünkohl mit Linsen-Konfetti	191
Vegetarische Gemüsepfanne	191
Grünkohl-Chips	192
Nudel-Auflauf mit Erbsen	192

Index **193**

Kohlrouladen

Für 4 Personen

4 äußere Wirsingblätter	250 g vorw. festk. Kartoffeln	1 TL Butter
4 gelbe Zwiebeln	1-2 Knoblauchzehen	100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	100 ml Milch	100 ml Weißwein, trocken
1 EL Mehl	1 Eier	200 g Feta
1-2 TL Sojasauce	2 TL Kümmel	1 EL Speisestärke
1/2 Bund glatte Petersilie	1 TL Salz	Rapsöl
Muskatnuss	Pfeffer	Salz

Die Wirsingkohl-Blätter 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Nun mit der Außenseite nach oben auf ein Küchentuch legen und die dicken, erhabenen Blattrippen in der Mitte mit einem Messer flacher schneiden. Anschließend ein zweites Küchentuch drauflegen und mit einem Nudelholz plattwalzen.

Die gekochten Kartoffeln pellen und reiben. Die rohen Kartoffeln schälen, reiben und den Saft in einem Küchentuch herauspressen. Alle geriebenen Kartoffeln in einer Schüssel miteinander vermischen.

Ei, Salz, Muskatnuss und Speisestärke untermengen. Die Petersilie ohne Stiel hacken und unterrühren. Die Masse wie ein Bonbon in ein Küchentuch einrollen, an den Enden zubinden und in heißem Wasser 20 Min. ziehen lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Die Kartoffelmasse und ein Stück Feta auf ein Wirsingblatt geben, einrollen und mit Küchengarn wie eine Roulade binden.

Die Rouladen mit Rapsöl in einer Pfanne sehr scharf anbraten. Nach 5 Minuten umdrehen und weitere 5 Minuten kräftig braten. Anschließend herausnehmen und zur Seite stellen.

Die geschälten Zwiebeln halbieren, in kleine Spalten schneiden und in der benutzten Pfanne goldbraun anschwitzen. Den Knoblauch schälen, schneiden und mit anschwitzen. Kümmel (vorher in einem Mörser zerstoßen) und schwarzen Pfeffer dazugeben und kurz mit erhitzen. Mit Mehl bestäuben und Butter hinzugeben. Umrühren bis sich das Mehl verteilt hat, dann mit Wein ablöschen. Gemüsefond, Sahne, Milch und Sojasauce dazugeben und verrühren. Aufkochen lassen und nachwürzen.

Die Rouladen wieder hineingeben, damit sie in der Sauce ziehen können.

Vor dem Servieren die heißen Rouladen rausnehmen, vom Küchengarn befreien und die Zwiebelsauce mit einem Pürierstab cremig mixen. Sofort servieren und genießen.

Björn Freitag am 25. Dezember 2024

Parmesan-Soufflé mit Feldsalat

Für 4 Person

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche

Zutaten:

Für den Feldsalat:

100 g Süßkartoffel	1 Orange	1 EL Olivenöl
50 ml weißer Balsamico	200 ml Gemüsebrühe	1 Sternanis, gemörsert
1 Prise Piment d'Espelette	Salz	100 ml Olivenöl, kalt gepresst
Pfeffer	150 g Feldsalat	1 Bund Schnittlauch

Für das Parmesan-Soufflé:

5 Eier	100 g weiche Butter	250 g Sauerrahm
120 g Weizenmehl, 405	250 g geriebener Parmesan	Salz
Piment d'Espelette	1 Prise Zucker	Butter
Mehl		

Für das Dressing Süßkartoffel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden.

Die Orange heiß waschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin anschwitzen. Orangensaft und 1 Spritzer Balsamico zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Dann Gemüsebrühe, Orangenabrieb, Sternanis, Piment d'Espelette und 1 Prise Salz zugeben und die Süßkartoffel darin weichkochen.

Anschließend Sternanis aus dem Topf nehmen, die Süßkartoffel fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

2 EL vom Püree mit restlichem Balsamico und Olivenöl zu einem Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Soufflés den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen. Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren.

Sauerrahm unterrühren. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.

Eiweiß, je 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel cremig, nicht zu fest, aufschlagen.

Dann vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.

Soufflé-Förmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstäuben. Die Förmchen etwa zur Hälfte mit der Soufflé-Masse füllen.

Die Förmchen in eine große, tiefe Auflaufform setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zu 2/3 im Wasser stehen. In den heißen Backofen schieben, Soufflés 1520 Minuten goldbraun backen.

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

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Feldsalat und Schnittlauch in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und untermischen.

Gebackene Parmesan-Soufflés vorsichtig aus den Förmchen lösen. Feldsalat auf Teller geben und die Soufflés darauf anrichten.

Jörg Sackmann am 19. Dezember 2024

Blumenkohl-Gratin

1 Blumenkohl	0,5 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
3 EL Olivenöl	3 Prisen Salz	1 EL Butter
200 ml heißer Gemüesfond	0,25 TL Pfeffer	40 g geriebener Parmesan
1 EL Sesamsamen		

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl putzen, von den Blättern befreien und den Kopf in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und nach Belieben mit oder ohne Stängel fein schneiden. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei starker Hitze zwei bis drei Minuten mit etwas Farbe anbraten, dabei mit zwei bis drei Prisen Salz bestreuen. Den Kohl auf einer Pfannenseite zusammenschieben, die Schalottenringe mit der Butter auf der freien Stelle dazugeben und bei etwas niedrigerer Hitze eine Minute anschwitzen. Den Gemüesfond angießen und aufkochen. Den Deckel auflegen und den Kohl bei mittlerer Hitze zwei Minuten garen. Den Deckel abheben und die Flüssigkeit ein bis zwei Minuten leicht einkochen. Die Hälfte der Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl in einer Auflaufform verteilen, mit dem übrigen Fond aus der Pfanne begießen, mit Parmesan und Sesam bestreuen. Das Gratin im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten überbacken, bis die Oberfläche zu bräunen beginnt.

Das Blumenkohlgratin aus dem Ofen nehmen, mit der übrigen Petersilie bestreuen und in der Form zum Teilen am Tisch servieren.

Tipp:

Der Blumenkohl braucht in der Pfanne insgesamt maximal 5-6 Minuten, er kommt ja noch in den Ofen und wird sonst zu weich.

Frank Rosin am 13. Dezember 2024

Rosenkohl-Gratin

Für 4 Portionen

1 kg Rosenkohl	3 EL Olivenöl	2 EL Sojasauce
1 EL flüssiger Honig	2 TL Sriracha-Sauce	0,25 TL Paprikapulver edelsüß
0,25 TL fruchtiges Currypulver	0,5 TL Salz	30 g geriebener Parmesan
1 EL Sesamsamen		

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rosenkohlköpfe putzen, das heißt von den äußeren Blättern sowie dem Stielansatz befreien, waschen, trocknen und längs halbieren. Die Hälften in einer Auflaufform mit Olivenöl, Sojasauce, Honig, Sriracha-Sauce, Paprika- und Currypulver sowie $\frac{1}{2}$ TL Salz geben und mit den Händen gründlich vermischen.

Die Rosenkohlhälften möglichst neben- und nicht übereinander verteilen, mit Parmesan sowie Sesam bestreuen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten garen. Sollte sich die Oberfläche zu dunkel färben, die Form in den letzten 5-7 Minuten locker mit einem Streifen Alufolie abdecken.

Das Rosenkohlgratin aus dem Ofen nehmen und in der Form zum Teilen am Tisch servieren.

Tipp:

Anstelle von Rosenkohl schmeckt dieses Gratin auch mit Blumenkohl.

Frank Rosin am 13. Dezember 2024

Gefüllte Grießknödel mit Vanille-Soße

Für 2 Portionen:

1 Vanilleschote	375 ml Milch	8 EL Zucker
90 g Butter	80 g Weichweizengrieß	1 unbehandelte Zitrone
1 Ei	125 ml Sahne	4 Eigelb
0,25 TL Speisestärke	1 Prise Salz	50 g Nougat
50 g Panko		

Vanilleschote entfernen, den Grieß unter Rühren einstreuen und so lange bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis der Grieß ausquillt und sich als Kloß vom Topfboden löst.

Vanilleschote längs einritzen und die Hälfte vom Mark herausschaben.

250 ml Milch, 2 EL Zucker, 60 g Butter, die halbe Vanilleschote und das ausgekratzte -mark zusammen in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen.

Den Kloß zusammen mit einem verquirlten Ei und geriebener Zitronenschale in einer Schüssel vermengen, bis eine gleichmäßige Griesmasse entsteht. Die Grießmasse auskühlen lassen, mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Nougat in kleine Würfel schneiden. Mit angefeuchteten Händen aus der Griesmasse um die Nougatwürfel herum Knödel formen.

Griesknödel in das leicht siedende Wasser geben und darin ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 30 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Panko und 1 EL Zucker dazugeben und bei niedriger Hitze die PankoBrösel goldbraun karamellisieren.

In der Zwischenzeit das Mark aus der anderen Hälfte der Vanilleschote herauskratzen und zusammen mit der ausgekratzten Schote, 125 ml Milch, Sahne und 2 EL Zucker in einen Topf geben. Unter Rühren einmal aufkochen.

Eigelb, Zucker und Speisestärke in einer Schüssel vermengen. Die heiße Vanille-Milch nach und nach unter Rühren zur Eigelbmischung gießen, gut vermengen und anschließend zurück in den Milch-Topf geben. Die Vanillesauce bei niedriger Hitze so lange mit einem Schneebesen verrühren, bis diese die gewünschte Konsistenz hat. Die Sauce nach Wunsch durch ein feines Sieb zurück in eine Schüssel gießen und nochmals gut durchrühren.

Die Griesmasse aus dem Kühlschrank nehmen und die Frischhaltefolie entfernen. Wasser in einem Topf aufkochen. Mit einem Sparschäler vorsichtig die Zitronenschale von der Zitrone schälen und zusammen mit 1 EL Zucker und einer Prise Salz ins kochende Wasser geben. Die Hitze reduzieren.

Grießknödel aus dem Wasserbad nehmen, abtropfen lassen und in den süßen Panko-Bröseln wenden. Grießknödel zusammen mit der Vanillesauce auf zwei Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 13. Dezember 2024

Blumenkohl-Erbesen-Curry mit gebratenem Tofu, Falafel

Für zwei Personen

Für das Curry:	400 g Blumenkohl	75 g Zuckerschoten
125 g TK-Erbesen	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	250 ml Kokosmilch
1 TL rote Thai-Currypaste	1-2 EL Sojasauce	1-2 TL Currypulver
1 TL Kokosblütenzucker	1 TL Speisestärke	1-2 EL Rapsöl
Für den Tofu:	100 g Tofu	2 EL Honig
1-2 EL Sesamöl	1-2 EL Sesamsamen	1 TL Speisestärke
Für die Falafel:	150 g getrock. Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Scheibe Toastbrot
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
1 Zweig glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	Cayennepfeffer	2 EL Kirchererbsenmehl
1 L Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	
Für die Garnitur:	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	4 Zweige Minze

Für das Curry: Das Öl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Blumenkohl putzen und in mundgerechte Röschen teilen. Schalotte und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln. Zuckerschoten putzen.

Blumenkohlröschen in einem großen breiten Topf in heißem Rapsöl zusammen mit Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Mit Curry und Kokosblütenzucker bestreuen und kurz mit anschwitzen.

Kokosmilch dazu gießen, Currypaste unterrühren. Das Ganze bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten offen leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Danach die Erbsen und Zuckerschoten zufügen und weitere 5 Minuten mitgaren. Das Gemüse sollte gar sein.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Limette halbieren und auspressen. Blumenkohl-Erbesen-Curry mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit etwas Speisestärke leicht binden.

Für den Tofu: Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. Die Stärke mit Wasser verrühren, Tofuwürfel hindurchziehen. Tofu mit Honig marinieren, in einer beschichteten Pfanne im heißen Sesamöl unter gelegentlichem Wenden anbraten, mit Salz würzen, in eine Schüssel geben, mit Sesam mischen.

Für die Falafel: Die Kichererbsen über die Nacht einweichen. Kichererbsen abgießen, gut abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine füllen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und zu den Kichererbsen geben. Pürieren, bis die Masse glatt ist.

Das Toastbrot klein würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie fein hacken. Backpulver, Toast, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gehackte Petersilie zufügen und alles zu einer glatten Masse pürieren. Falls sie zu fest sein sollte, etwas Wasser hinzufügen, falls sie zu wässrig sein sollte, Kichererbsenmehl hinzufügen.

Aus dem Kichererbsen-Teig kleine Portionen abstechen und portionsweise im heißen Fett knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Kräuter zupfen und als Garnitur verwenden.

Curry in tiefe Schalen verteilen, gebratenen Tofu und Falafel darauf geben und mit Koriander und Minzblätter garnieren.

Johann Lafer am 12. Dezember 2024

Pilz-Ragout im Schlafrock

Für 4 Personen

1 Pck. Blätterteig (40x20 cm)	2 EL Milch	150 g Kohlrabi
150 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	400 g gemischte Speisepilze
30 g Babyspinat	30 g Rucola	1 Bio-Zitrone
100 g Lauchzwiebeln	10 g Thymian	50 g Butter
2 EL Pflanzenöl	100 ml trockener Weißwein	Salz
Pfeffer	200 g Sahne	200 g Crème fraîche
Muskatnuss	100 g TK-Erbсен	2 TL Senf

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Blätterteig auf Backpapier auslegen, mit einem stumpfen Messer ringsum ein-, aber nicht ganz durchschneiden, sodass ein 3cm breiter Rand entsteht. Auf der Teigoberfläche im Inneren ca. 3 cm große Quadrate markieren.

Teig mit Milch dünn einpinseln (sorgt für Glanz). Im heißen Backofen 15-20 Minuten backen, sodass der Teig aufgehen und schön bräunt. Blätterteig auf dem Blech auskühlen lassen.

Inzwischen Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch ebenso.

Pilze putzen, grob schneiden oder mit den Fingern in grobe Stücke zupfen.

Spinat und Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Zitrone heiß abbrausen und trocken tupfen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocknen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen, anschließend fein hacken.

In einer großen Pfanne die Zwiebeln in Butter und Öl sanft anschwitzen, Knoblauch dazugeben und unter Rühren 2 Minuten andünsten.

Pilze hinzufügen, alles 3 Minuten durchschwenken. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauchzwiebeln, Kohlrabi, Thymian, Sahne, Crème fraîche einrühren, etwas Muskat darüber reiben. Einkochen, bis das Ragout eine sämige Konsistenz hat (das kann etwa 15 Minuten dauern).

Von der Zitrone etwas Schale abreiben und etwa 2 Minuten vor Kochzeitende zusammen mit den Erbsen und Senf unterrühren. Abschmecken.

Blätterteigstück vorsichtig waagrecht trennen, sodass ein knuspriger Deckel und ein Unterteil entsteht. Den oberen Teil z. B. mit einem Tortenheber ablösen, vorsichtig zur Seite legen, das ist der Deckel zur Pastete.

Den Boden mit Spinat und Rucola belegen, das heiße Pilzragout darauf verteilen, Deckel aufsetzen.

Pastete sofort mit einem scharfen Sägemesser in Portionen teilen und servieren.

Tipp: Wem das Blätterteig-Verfahren zu kompliziert ist: Das Ragout passt auch prima zu Kartoffelstampf und Reis. Oder einfach fertige Königinpasteten kaufen.

Stephan Hentschel am 09. Dezember 2024

Spaghetti mit cremiger Kräuter-Chili-Soße

Für 2 Portionen:

250 g Pasta	Salz	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie	1 rote Chilischote	1 - 2 EL Tomatenmark
150 ml Sahne	30 g Parmesan	

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung fast al dente garen.

Währenddessen den Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und die Nadeln fein hacken.

Petersilie und Basilikum ebenfalls fein hacken und mit dem Rosmarin vermengen. Chili mit Kernen in feine Ringe schneiden.

Die vorbereiteten Kräuter und das Tomatenmark zum Knoblauch in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und bei niedriger Hitze etwa 3 Minuten anrösten. Anschließend Chili hinzufügen und 1 Minute mitrösten. Alles mit 2 bis 3 Kellen Nudelkochwasser ablöschen und bei niedriger Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Spaghetti abgießen.

Sobald das Nudelkochwasser eingedickt ist, die Sahne dazugießen und die Spaghetti unterheben. Unter ständigem Rühren die Nudeln bei hoher Hitze in der Kräuter-Chili-Sauce al dente garen.

Steffen Henssler am 06. Dezember 2024

Mango-Lassi

Für 2 Gläser (à 350 ml):

1 reife Mango	1 Zitrone	100 ml Vollmilch
150 g Naturjogurt, 10%	50 ml stilles Mineralwasser	1 Prise Kardamompulver
Zucker		

Die Mango mit einem kleinen Messer oder z. B. einem Sparschäler schälen. Fruchtfleisch vom Stein und dann in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Mango-Würfel mit Milch, Joghurt, Mineralwasser, Zitronensaft und Kardamompulver in einen Mixer geben und fein pürieren.

Nach Belieben mit einer guten Prise Zucker abschmecken. Wer das Lassi etwas flüssiger mag, kann noch etwas mehr Mineralwasser untermixen.

Sören Anders am 05. Dezember 2024

Rote Bete-Strudel mit Frischkäse

Für 4 Personen

Für den Strudelteig:

250 g Weizenmehl, 405	Salz	60 ml Speiseöl
125 ml lauwarmes Wasser	Butter	

Für die Füllung:

500 g Rote Bete	Salz	2 EL Sesam
1 Prise Xanthan	20 g Ingwer, frisch	3 Zweige Thymian
250 g Ziegenfrischkäse-Taler	3 EL Honig	Pfeffer

Für den Salat:

2 gelbe Bete	Salz	100 g Zucker
200 ml Wasser	30 g Ingwer (frisch)	20 ml Apfelessig
60 g Cashewkerne	1 EL Puderzucker	1 Msp. Kreuzkümmel
80 g Feldsalat	1 Msp. Cayennepfeffer	

Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, 1 Prise 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 rote Bete waschen, dann die Knollen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zugedeckt aufkochen, dann die Knollen leicht köcheln garen. Das dauert je nach Größe der Knollen ca. 30-50 Minuten. Sobald man die Knollen mit einem Messer leicht einstechen kann, sind sie gar. Kurz vor Ende der Garzeit das Kochwasser erst salzen.

Ebenfalls für den Salat die gelbe Bete waschen und wie die rote Bete in einem separaten Topf weichkochen, mit Salz würzen.

Für den Strudel Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.

Gegarte Bete abgießen und ausdampfen lassen.

Rote Bete schälen, in grobe Stücke schneiden und fein mixen (Tipp: um ein optimales Ergebnis zu erzielen etwas Xanthan zugeben, da die Rote Bete sonst immer stückig bleibt).

Das Bete-Püree mit Salz abschmecken.

Ingwer schälen und fein hacken.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

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 keinen Fall einreißt.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Püree auf das untere Drittel der Teigplatte verteilen, dabei einen Rand frei lassen.

Dann den Käse darauf bröseln. Ingwer und Thymian überstreuen, mit Honig beträufeln und Pfeffer darüber mahlen. Die seitlichen Enden etwas über die Füllung klappen und die Teigplatte mithilfe des Tuchs fest aufrollen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Butter in einem Topf schmelzen und den Strudel damit vorsichtig bestreichen, den Sesam darauf streuen.

Strudel im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun knusprig backen.

Inzwischen für den Salat die gekochte gelbe Bete schälen und in gleichmäßige Würfel (ca. 1 cm) schneiden.

Zucker und 200 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen. Zucker lösen lassen und den entstandenen Läuterzucker noch einige Minuten leicht köcheln lassen.

Den Ingwer schälen, in feine Scheiben hobeln und zum Läuterzucker geben.

Den Topf vom Herd ziehen, Essig und Bete-Würfel zugeben und etwas ziehen lassen.

Die Cashewkerne in einer Pfanne erhitzen, Puderzucker überstreuen und karamellisieren. Mit Kreuzkümmel würzen und aus der Pfanne nehmen.

Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

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

Bete-Würfel mit Ingwer aus der Marinade nehmen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Feldsalat auf Teller verteilen, darauf die marinierte Bete und die karamellisierten Nüsse anrichten.

Strudel in Portionsstücke schneiden und zum Salat servieren.

Antonina Müller am 02. Dezember 2024

Pilz-Gulasch mit Gemüse-Rösti

Für 4 Personen:

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	Kräuter, Sprossen	

Pilze putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch fein würfeln, Zwiebeln in Lamellen teilen.

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; etwa 2 EL 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. November 2024

Koshari, ägyptisches Gericht

Für 4 Personen

200 g Berglinsen	1 Lorbeerblatt	Salz
250 g Basmatireis	300 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/2 Zitrone	3 EL Pflanzenöl	3 EL Tomatenmark
350 g passierte Tomaten	50 ml heller Balsamico	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen	1/2 TL Chilipulver	1 Prise Kardamom
Pfeffer	200 g Hörnchen-Nudeln	250 g Kichererbsen

Die Linsen in ein Sieb geben und gut abspülen.

Linsen in einen Topf mit reichlich Wasser geben (mindestens zweimal so viel Wasser wie Linsen), Lorbeerblatt zugeben. Das Wasser aufkochen, dann die Hitze etwas reduzieren und die Linsen ca. 20 Minuten leicht köchelnd weichkochen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Die gekochten Linsen leicht salzen.

Den Reis in lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Gewaschenen Reis in einen Kochtopf geben, 450 ml Wasser zugeben und leicht salzen.

Den Reis 10 Minuten einweichen lassen.

Dann Herd auf höchste Stufe stellen und das Wasser aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die mittlere Stufe stellen und den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde.

Zwischendurch gelegentlich vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Dann Tomatenmark untermischen und 1 Minute weiterrösten.

Passierte Tomaten und Knoblauch zugeben und mit Balsamico und Zitronensaft ablöschen. Die Sauce mit Kreuzkümmel, Koriander, Chili und Kardamom würzen und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Die restlichen Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Nachdem die Tomatensauce ca. 15 Minuten gekocht hat, die Kichererbsen untermischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Dann die Sauce mit Salz, Pfeffer und den anderen verwendeten Gewürzen kräftig abschmecken. Zum Servieren zunächst den Reis auf Tellern verteilen, dann Linsen, Nudeln und Kichererbsen-Tomaten-Sauce darüber schichten, dabei nach oben hin spitzer werden, also die Zutaten pyramidenförmig anrichten. Mit den gebratenen Zwiebeln bestreuen und servieren.

Marwa Eldessouky am 29. November 2024

Panierter Kürbis mit Grünkohl, Kichererbsen-Creme

Für 4 Personen

Für den Kürbis:

1 Hokkaido-Kürbis (1 kg)	Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer	2 EL Olivenöl	100 g geschälte Kürbiskerne
150 g Weizenmehl, 405	300 ml Haferdrink	300 g Semmelbrösel
1 l Frittieröl		

Für den Grünkohl:

1 kg frischer Grünkohl	1 EL Sojasauce	1 EL Pflanzenöl
1 EL Wasser	1 EL Ahornsirup	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	1 Spritzer Cognac

Für die Creme:

300 g gegarte Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	30 g Tahin (Sesampaste)
20 ml Zitronensaft	30 ml Rapsöl	1/2 TL Salz
1 Prise Pfeffer	1 Prise Kreuzkümmel	

Für die Sauce:

1/2 Zitrone	150 ml Gemüsebrühe	60 g Tahin
1 EL Olivenöl	1/2 TL Kreuzkümmel	1 Prise Salz

Kürbis abbrausen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen (am besten mit einem Löffel). Anschließend den Kürbis in 8 gleich große Spalten schneiden.

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl darüber träufeln und alles gut vermischen.

Kürbisspalten im heißen Backofen ca. 10 Minuten garen (der Kürbis hat die richtige Garstufe, wenn man mit dem Finger leicht eine Kuhle ins Fruchtfleisch drücken kann).

Gegarten Kürbis aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen und anschließend hacken.

Die Backofentemperatur auf 140 Grad (Umluft) reduzieren.

Grünkohlblätter vom Strunk zupfen, gründlich abbrausen und trocken schütteln. Die groben Mittelrippen ausschneiden oder -zupfen.

Hälfte der Grünkohl-Blätter grob zupfen und in eine Schale geben (Rest beiseitestellen).

Für die Marinade Sojasauce, Pflanzenöl, Wasser und Ahornsirup vermengen, sodass die Mischung leicht süß-salzig schmeckt. Marinade und Grünkohlblätter locker vermengen.

Grünkohl auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten rösten, bis die Blätter schön knusprig sind (Achtung, nicht zu lange im Ofen lassen, sonst verbrennt die Sojasauce und schmeckt bitter!).

Für die Kichererbsen-Creme die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und grob schneiden.

Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft, Rapsöl, Salz, je 1 Prise Pfeffer und Kreuzkümmel in einen Mixer geben und fein pürieren. Falls die Creme zu dicklich ist, etwas Gemüsebrühe untermixen.

Kichererbsen-Creme in einen Topf geben und vor dem Servieren bei mittlerer Hitze leicht erwärmen.

Für die Sauce von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft, Gemüsebrühe, Tahin, Olivenöl, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz in einen Topf geben, mit dem Schneebesen verrühren und aufkochen (ggf. noch etwas Gemüsefond nachgießen, je nachdem wie flüssig man es haben möchte).

Tipp: Wer es etwas schärfer mag, kann noch etwas Harrisa (Chilimischung) untermischen.

Für die Kürbisspalten eine Panierstraße aufbauen. Dafür das Mehl und den Haferdrink jeweils in eine weite, tiefe Form geben.

Semmelbrösel und gehackte Kürbiskerne in einer weiteren weiten, tiefen Form vermischen.

In einer Fritteuse oder einem großen Topf das Frittieröl auf 180 Grad erhitzen.

Die Kürbisspalten zunächst im Mehl wenden, anschließend in die Hafermilch tauchen und abschließend in der Bröselmischung wenden und rundherum panieren.

Jeweils 2 Kürbisspalten nacheinander im heißen Fett goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Für den gebratenen Grünkohl in einer großen Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die beiseite gestellten geputzten Grünkohlblätter darin scharf anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben einen Spritzer Cognac untermischen.

Zum Anrichten jeweils einen üppigen Klecks Kichererbsen-Creme in die Tellermitte geben und mit einem Löffel von innen nach außen kreisrund verstreichen. Jeweils eine Kürbisspalte aufrecht, eine weitere liegend darauf anrichten.

Gebratenen Grünkohl und Grünkohl-Chips mischen und darauf verteilen. Mit Sauce beträufeln und servieren.

Luisa Jordan am 28. November 2024

Schupfnudeln mit Wirsing und Röstzwiebeln

Für 4 Personen:

Für die Schupfnudeln:

500 g Kartoffeln, mehligk	Salz	1 Bund Schnittlauch
3 Eier (M)	100 g Weizenmehl (405)	2 EL Butter

Für den Wirsing:

1 Kopf Wirsing, 800 g	1 Zwiebel	20 g Butter
30 g Mehl	200 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	1 EL Senf, mittelscharf	Honig
200 g Sahne	80 g Röstzwiebeln	

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser, 20 Minuten weichkochen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen, bis die Kartoffeln rundum abgetrocknet sind. Inzwischen Schnittlauch abbrausen und fein schneiden. Kartoffeln pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen.

Die Eier aufschlagen und mit dem Schnittlauch auf der Masse verteilen. Das Mehl gleichmäßig über die Kartoffeln sieben. Etwas Salz aufstreuen. Die Masse dann mit Hilfe des Tuches zu einem glatten Teig vermengen. Dazu immer im Wechsel einen Zipfel des Tuches greifen und zur Mitte ziehen, sodass sich die Zutaten vermengen. So lässt sich der Teig mischen, ohne dass er leimig wird. Wird er zu viel und lange geknetet, verkleistert die Kartoffelstärke.

Den Teig in 4 gleich große Portionen teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche mit den Händen zu Strangen (2 cm, Länge 30 cm) rollen und in etwa 34 cm lange Stücke schneiden.

Die Teigstückchen mit leicht bemehlten Händen rollen, sodass zwei spitz zulaufende Enden entstehen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Schupfnudeln darin portionsweise bei milder Hitze leicht kochen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Schupfnudeln aus dem Topf heben und in einer großen Schüssel in kaltem Wasser kurz abschrecken.

Schupfnudeln abtropfen lassen. Beiseitestellen.

Den Wirsing putzen, welke Blätter entfernen, halbieren und den harten Strunk herausschneiden. Wirsing in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin goldgelb andünsten. Wirsing zugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Das Mehl unterrühren und kurz anrösten.

Brühe nach und nach unterrühren und weitere 8-10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Honig würzen.

Die Sahne unter den Wirsing mischen und weitere 2-3 Minuten (je nachdem, wie bissfest der Wirsing werden soll. Hier entscheidet der persönliche Geschmack) dünsten.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schupfnudeln darin schwenken und erhitzen.

Wirsing mit Röstzwiebeln bestreuen, erneut abschmecken und mit den Schupfnudeln anrichten und servieren.

Tipp:

Für Röstzwiebeln 2-3 Zwiebeln abziehen und in Ringe, Würfel oder Spalten schneiden. Mit etwas Salz sowie Pfeffer würzen. Etwa 500 ml Frittieröl erhitzen. Die Zwiebeln darin portionsweise goldbraun frittieren. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Martin Gehrlein am 25. November 2024

Gegrillter Spargel mit Tomaten und Salat

Für 4 Personen:

Für den Spargel:

12 Stangen weißer Spargel	2 Fleischtomaten	12 Haselnusskerne
2 rote Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	2.5 EL weißer Balsam-Essig
Honig, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für den Salat:

junge Brennnessel-Blätter	1 Bund Wildkräuter-Salat	oder Römer- oder Feldsalat
1 Bund Rucola	1 Bund Kerbel	1 Zitrone
Olivenöl, Honig	Salz, Pfeffer	

Für den Spargel:

Spargel schälen und die angetrockneten Enden abschneiden.

Spargelstangen der Länge nach halbieren und in eine Schüssel legen.

Olivenöl und Salz hinzufügen und den Spargel darin wenden. Den Spargel etwa 30 Minuten marinieren.

Tomaten quer halbieren, Haselnüsse grob hacken, Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und würfeln. Für die Vinaigrette die Hälfte des Knoblauchs, Zwiebeln und Nüsse in eine Schüssel geben und mit Essig sowie 1 guten Schuss Olivenöl verrühren. Mit Salz, etwas Honig und gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den Salat vorbereiten.

Den Spargel zuerst mit der Schnittfläche nach unten auf einen Grill oder in eine heiße Grillpfanne legen. Erst wenden, wenn sich schöne braune Streifen bilden. Den Spargel nicht zu lange grillen. Er sollte knackig sein und ein schönes Röstaroma haben. Parallel die Schnittfläche der Tomaten mit Olivenöl bestreichen und auf den Grill legen. Nach 2 Minuten wenden, die angegrillte Oberfläche mit dem restlichen Knoblauch bestreuen und etwas weiter grillen.

Für den Salat:

Brennnesseln gut waschen, trocknen und in ein Tuch geben. Die Blätter leicht, durchkneten. Wasser und Kneten stoppen die brennende Wirkung der feinen, Härchen. Die restlichen Salate und den Kerbel ebenfalls säubern, in mundgerechte Stücke zupfen und mit den Brennnesseln vermengen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette rühren. Erst kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

Anrichten:

Spargelhälften auf Teller verteilen und je 1 Tomatenhälfte mittig dazugeben.

Die Haselnuss-Vinaigrette großzügig darüber verteilen. Zum Schluss den Wildkräuter-Salat darauf setzen.

Tarik Rose am 22. November 2024

Tofu mit Pfannen-Gemüse und Pilzen

Für 4 Personen:

Für das Gemüse:

2 Scheiben Natur-Tofu	1 TL Honig	1 Chilischote
2.5 EL gute Sojasoße	3 Kaffir-Limettenblätter	2 rote Zwiebeln
150 g frische Sojabohnen	2 Möhren	4 Stängel Stangen-Brokkoli
4 Stangen grüner Spargel	1 Stück Blumenkohl	2 Stangen Staudensellerie
1 Stück Ingwer	2 Zehen Knoblauch	1 Limette
Olivenöl, Salz, Pfeffer	2 EL gerösteter Sesam	1 Bund Koriander

Für die Pilze:

100 g Shiitake-Pilze	100 g andere Pilze	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer	1 Limette	Salz, Pfeffer
Olivenöl, Sojasoße		

Am Vortag:

Tofu marinieren: Abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Chilischote hacken und mit Sojasoße und etwas Honig verrühren. Tofu mit der Marinade vermengen. 2-3 Blätter Kaffir-Limettenblätter (ersatzweise Limettenschale oder Zitronengras) dazugeben, dann alles abdecken und den Tofu mehrere Stunden oder besser über Nacht marinieren.

Für das Gemüse:

Sojabohnen aus den Schalen pulen, die restlichen Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden, Ingwer reiben, Knoblauch schälen und in kleine Würfel teilen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüse - außer Spargel und Sojabohnen - hineingeben und bei mittlerer Hitze bissfest braten. Für die letzten Minuten die Spargelstücke und Sojabohnen dazugeben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ingwer, Chili und Limettensaft würzen.

Sind die Gemüse bissfest gegart, die marinierten Tofuwürfel und etwas Sojasoßen-Sud in die Pfanne geben und mit dem Gemüse bei mäßiger Hitze kurz braten. Ist die Pfanne zu heiß, kann die Sojasoße bitter werden.

Zum Schluss alles mit Sesamkörnern und Korianderblättern bestreuen.

Für die Pilze:

Parallel die Pilze in einer zweiten Pfanne braten: Shiitake- und die anderen Pilze (z.B. Braunkappen oder Austernpilze) putzen, größere Exemplare teilen.

Bei den Shiitake die Stiele entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin braten. Dabei mit Knoblauch, Ingwer, Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Zum Schluss etwas Sojasoße dazugeben.

Tipp:

Nach Geschmack und Saison kann man die Zutaten variieren oder die Mengenverhältnisse ändern.

Tarik Rose am 22. November 2024

Gefüllte Portobello-Pilze mit Salsa

Für 4 Personen:

Für die Pilze:

4 Portobello-Pilze	Olivenöl	2 Knoblauchzehen
2 EL Apfelbalsam	Salz, Pfeffer	1 Kugel Mozzarella
50 g Parmesan		
Zutaten	1 Spitzpaprika	1 Chili oder Peperoni
1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Bund Petersilie
0.5 Bund Sauerampfer	1 Stück Ingwer	2 EL Apfelbalsam
1.5 TL Ahornsirup	Olivenöl, Salz, Pfeffer	frische Kräuter

Für die Pilze:

Pilze säubern und die Stiele entfernen. Knoblauch schälen und würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze von beiden Seiten anbraten.

Die Hitze reduzieren und die Pilze 4-5 Minuten fertig garen. Sie sollten saftig sein, aber noch eine feste Struktur haben. Zum Ende der Bratzeit Knoblauchwürfel hinzufügen und die Pilze mit etwas Apfelbalsam beträufeln sowie salzen und pfeffern. Nochmal wenden.

Pilze aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form legen. Die Innenflächen der Pilze entweder mit dicken Scheiben Mozzarella oder halbierte Ziegenfrischkäsetaler belegen. Darauf etwas geriebenen Parmesankäse streuen. Im Ofen kurz übergrillen, bis die Oberflächen gut gebräunt sind.

Tipp:

Man kann die Käse-Oberflächen alternativ mit einem Küchenbunsenbrenner rösten. Zum Füllen der Pilze eignen sich auch andere Käsesorten.

Außerdem kann man nach Geschmack Kräuter und Gewürze hinzufügen.

Zutaten Paprika- und Chilischote entkernen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel häuten und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Sauerampfer säubern und hacken. Ingwer schälen, dann reiben oder in Würfel teilen.

Alle vorbereiteten Zutaten mit etwas Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Apfelbalsam, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen. Zu den Pilzen servieren.

Tarik Rose am 22. November 2024

Pilzgulasch 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 Knoblauchzehe	2 Eier
2.5 EL Kartoffelstärke	1.5 TL Harissa	oder Curry
Salz, Pfeffer	Olivenöl	frische Kräuter

Für das Pilzgulasch:

Pilze (Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge, Shiitake) putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch fein würfeln, Zwiebeln in Lamellen teilen.

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 (etwa 2 EL 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. Da bei ein- bis zweimal wenden.

Pilzgulasch auf Teller geben und Rösti dazu servieren. Mit Kräutern und Sprossen garnieren.

Tarik Rose am 22. November 2024

Gebackene Walnuss-Käse-Kartoffeln mit Waldpilz-Salat

Für zwei Personen

150 g gemischte Waldpilze	50 g braune Champignons	10 Drillinge
1 Knolle frischer Knoblauch	30 g Trappe Échourgnac	30 g Parmesan
50 g Butter	50 ml Weißwein	20 ml Gemüsefond
1 EL Walnussöl	2 EL Walnüsse	2 Zweige glatte Petersilie
1 Zwei Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 EL Kümmel
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

Kartoffeln in einem Topf mit Kümmel gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, halbieren und leicht aushöhlen.

Trappe reiben und mit der Kartoffel-Füllung vermengen. Petersilie fein schneiden und dazu geben. Walnussöl unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse hacken, in einer Pfanne ohne Öl anrösten und dazugeben. Die Füllung in die ausgehöhlten Kartoffeln geben.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwei Scheiben vom Knoblauch abschneiden und zur Butter geben. Pilze mit einer Pilzbürste putzen, klein schneiden und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin und Thymian zum Aromatisieren dazugeben.

Mit Weißwein ablöschen und Gemüsefond dazugeben. Etwas einkochen lassen. Pilze mit Sud in eine Auflaufform geben, Kartoffeln daraufsetzen und Parmesan drüber reiben und für ca. 5-8 Minuten im Backofen überbacken.

Wer mag, kann noch Tiroler Schinkenspeck ausbacken, zerkrümeln und über das Gratin streuen.

Cornelia Poletto am 22. November 2024

Asia-Nudeln, gebraten

Für 4 Portionen:

250 g Mie-Nudeln	3 Möhren	100 g Weißkohl
2 Frühlingszwiebeln	4 EL Sojasauce	1 EL Zucker
n.B. Chilipulver	2 EL Sesamöl	150 g Sojasprossen

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und gut abtropfen lassen.

Möhren schälen und in schmale Stifte schneiden, Kohl in feine Streifen und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Für die Sauce Sojasauce, Zucker und eventuell Chili verrühren.

Öl in einer weiten Pfanne erhitzen und Möhren, Kohl und Frühlingszwiebel darin 3 Minuten anbraten.

Nudeln, Sprossen und Sauce zugeben.

Alles gut durchrühren, 3 Minuten braten, mit Sojasauce abschmecken und heiß servieren.

Tipps:

Anderes Gemüse verwenden, wie Paprika oder Zucchini. Auch Champignons schmecken in gebratenen Nudeln.

Gebratene Hühnerbrust, Tofu oder Garnelen schmecken auch in gebratenen Nudeln.

Gewürze wie Ingwer, Currypaste, Currypulver oder chinesisches 5-Gewürze-Pulver verwenden.

Das fertige Gericht mit Sesam garnieren.

NN am 21. November 2024

Kartoffelsotto mit Lauch und Rote Bete-Birnen

Für 4 Portionen:

Für die Rote Bete-Birnen:

6 Pfefferkörner	8 EL Weißweinessig	4 TL Honig, flüssig
Salz	40 g Senfsaat	200 g Rote Bete, vakuumiert
2 EL Rapskernöl	1 Birne, fest, 130 g	0,5 Bund Dill

Für das Kartoffelsotto:

1 Stange Lauch (200 g)	600 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe
800 g Kartoffeln, vorwi. festk.	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	2 EL Zitronensaft
75 g Schmand	80 g Bergkäse, geraspelt	

Für die Rote Bete-Birnen die Pfefferkörner mit der breiten Seite eines großen Messers andrücken. Pfeffer, Essig, Honig, etwas Salz und Senfsaat in einen kleinen Topf geben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 15 Minuten kochen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Rote Bete trockentupfen, erst in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann würfeln oder in Spalten bzw. Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Öl untermischen.

Birne abbrausen, trocknen, vierteln, entkernen. Birnenviertel in ca. 1-2 cm große Würfel oder ebenfalls in Spalten schneiden und zur Roten Bete geben. Abgekühlten Sud untermischen, die Rote Bete-Birnen beiseitestellen, gelegentlich durchmischen.

Für das Kartoffelsotto den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, abbrausen, trocknen und quer in etwa 0,5 cm breite Halbringe schneiden.

Brühe aufkochen. Lauch zugeben und 1 Minute sprudelnd kochen. Lauch in ein Sieb geben und den Sud dabei in einem Topf auffangen und anschließend beiseitestellen.

Lauch mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen und abkühlen lassen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Kartoffeln schälen, abbrausen und in 0,5 cm kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffelwürfel zugeben, kurz mitdünsten und mit je etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die aufgefangene Brühe und Zitronensaft zugeben und 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze offen garen. Dabei häufig umrühren. Nach 10 Minuten den Schmand unterrühren.

Inzwischen für die Rote Bete-Birnen den Dill abbrausen, trockenschütteln und die fein gezupften Spitzen unter die Rote Bete mischen.

Lauch und Bergkäse unter das Kartoffelsotto rühren und mit je etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

Kartoffelsotto mit den marinierten Rote Bete-Birnen auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 20. November 2024

Käse-Rösti mit Feldsalat

Für 4 Personen

Für die Rösti:

800 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	200 g Bergkäse
4 EL Butterschmalz	Pfeffer	1 Bund Schnittlauch

Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	3 EL Rapsöl	1 EL Walnussöl

Die Kartoffeln gut abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend pellen und auskühlen lassen. (Dies kann auch gut am Vortag gemacht werden.) In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Käse reiben. Kartoffeln in Späne hobeln.

In zwei Pfannen Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Kartoffelspäne auf die beiden Pfannen verteilen. Käse darüber streuen. Mit den restlichen Kartoffelspänen gleichmäßig bedecken, die Kartoffeln nicht zusammendrücken, insgesamt sollte das Rösti in der Pfanne locker bleiben. Von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen. Die beiden Rösti aus den Pfannen nehmen, halbieren, auf Teller geben und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu den Feldsalat servieren.

Rainer Klutsch am 20. November 2024

Kartoffel-Taschen mit geschmortem Spitzkohl

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	400 g Spitzkohl
Butterschmalz	Pfeffer	150 g Frischkäse
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Eier	2 EL Butter
Kartoffelstärke	2 EL Rosinen	20 g Mandeln
1 Zwiebel	100 g Sahne	150 ml Gemüsebrühe
Schwarzkümmelöl		

Kartoffeln waschen, schälen, in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben und sehr weichkochen.

In der Zwischenzeit Spitzkohl putzen, waschen und in kochendem Wasser kurz blanchieren, sodass sich 3-4 Blätter leicht ablösen lassen. Restlichen Kohl fein schneiden, dabei dicke Blattrippen ausschneiden.

2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Kohlstreifen darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt weich schmoren.

Frischkäse unter den Kohl rühren, abschmecken und abkühlen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Petersilienblättchen und 1 Ei in einen hohen Pürierbecher geben und mit dem Pürierstab kurz mixen.

Weich gekochte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Kartoffeln in 2 Portionen teilen, jeweils in eine Rührschüssel geben. 1-2 EL Kartoffelstärke, 1 Ei und 1 TL Butter unter eine der Kartoffelportionen kneten.

Übrige Kartoffelportion mit dem Ei-Petersilien-Mix, ebenfalls etwas Kartoffelstärke und 1 TL Butter zu einer formbaren Masse verkneten.

Den Kartoffelteig auf wenig Mehl dünn ausrollen. Nach Belieben in Quadrate schneiden oder Kreise ausstechen. Hälfte der Teilchen jeweils mit etwas Spitzkohlmasse belegen.

Rosinen und Mandeln drauf verteilen. Jeweils mit einem Quadrat, bzw. Kreis bedecken und die Ränder zusammendrücken.

Jeweils etwas Butterschmalz in zwei großen, beschichteten Pfannen erhitzen.

Die Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die zurückbehaltenen Spitzkohlblätter grob zerzupfen und mit anbraten.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen, würfeln.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Sahne und Gemüsebrühe zugeben und kräftig einkochen.

Die Sauce mit Schwarzkümmelöl abschmecken.

Kartoffeltaschen und Spitzkohl auf Tellern anrichten. Die Sauce dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. November 2024

Schwarzwurzeln mit Rote Bete-Püree, Petersiliensauce

Für 4 Personen

Fürs Gemüse:

600 g Rote Bete-Knollen	Salz	400 g Kartoffeln, mehligk.
250 ml Gemüsebrühe	1 Spritzer Essig	600 g Schwarzwurzeln
2 EL Butterschmalz	Pfeffer	50 g Butter
1 Prise Fenchel, gemahlen	1 Prise Muskat	

Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 EL Butter	1 EL Mehl
200 ml Milch	150 g Sahne	1 Lorbeerblatt
1/2 Bund glatte Petersilie		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rote Bete gründlich waschen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Hälfte der Rote Bete-Knollen darauf verteilen, je einer Prise Salz darüber streuen. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken. Rote Bete im heißen Backofen 1 Stunde weich garen, mit einem Messer die dickste Knolle einstechen und nachschauen, ob sie gar ist.

Gegarte Rote Bete aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen rohen Bete-Knollen schälen und klein schneiden.

Kartoffeln schälen, ebenfalls klein schneiden und mit den Rote Bete Stücken in einen Topf geben. 200 ml Gemüsebrühe zugeben und das Gemüse weichkochen. Die Gemüsebrühe sollte nach dem Kochen nahezu verkocht sein.

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Essigwasser vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf Butter schmelzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Dann mit Mehl abstäuben, Milch und Sahne angießen und gut verrühren. Lorbeerblatt zugeben und die Sauce 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen.

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

Geschälte Schwarzwurzeln in 10 cm lange Stücke schneiden. Falls die Schwarzwurzeln unterschiedlich stark sind, die stärkeren längs halbieren oder vierteln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schwarzwurzeln darin langsam braten, falls nötig die restliche Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die weich gekochte Rote Bete-Kartoffel-Mischung stampfen, Butter zugeben und mit Salz, Fenchel und Muskat abschmecken.

Aus der Sauce das Lorbeerblatt entfernen, Petersilie untermischen und abschmecken.

Nach Wunsch pürieren.

Rote Bete aus dem Ofen, schälen, in schöne Stücke schneiden und leicht salzen.

Gebratene Schwarzwurzeln anrichten, Sauce angießen, Püree und Rote Bete-Stücke dazu geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. November 2024

Nudel- Auflauf mit Tomaten und Mozzarella

Für 4 Portionen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote, frisch
400 g Cherrytomaten	50 g Parmesan	125 g Mozzarella
1 Bund Basilikum	400 g Rigatoni oder Penne	Olivenöl
500 g passierte Tomaten	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, sehr fein schneiden. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Parmesan reiben und den Mozzarella grob würfeln. Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und trocken tupfen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanleitung al dente garen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Chilischote darin anschwitzen. Die passierten Tomaten hinzufügen und die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Sahne und den geriebenen Parmesan unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Wenn die Nudeln abgießen und in die Pfanne zur Sauce geben. Die Pfanne von der Hitze nehmen, die halbierten Kirschtomaten und die Hälfte der Mozzarellawürfel unterheben. Die Basilikumblätter in Streifen schneiden und ebenfalls unterheben.

Alles in eine Auflaufform geben, mit dem restlichen Mozzarella bestreuen und 20 Minuten auf der mittleren Schiene im heißen Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze gratinieren.

Dazu passt ein grüner Salat und Knoblauchbaguette.

NN am 12. November 2024

Balsamico-Linsen mit gebackenem Mandel-Mozzarella

Für 4 Personen

Für die Linsen:

200 g Belugalinsen	5 EL Balsamico	2 EL Balsamico-Creme
1/2 rote Chilischote	1/2 TL Zucker	Salz
Pfeffer	5 EL Olivenöl	1/2 Bund glatte Petersilie

Für das Pesto:

1/2 rote Chilischote	2 EL Pinienkerne	100 g getrocknete Öl-Tomaten
100 g Parmesan	1 Knoblauchzehe	3 EL Tomatenmark
2 EL heller Balsamico	3 EL Wasser	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	6 EL Olivenöl

Für den Mozzarella:

250 g Mozzarella	2 Eier	Salz
Pfeffer	2 EL Weizenmehl, 405	70 g gemahlene Mandeln
300 g Frittierfett		

Die Linsen abspülen und dann in einem Topf mit kochendem Wasser 20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit für das Pesto und das Dressing die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Den Käse grob reiben Knoblauch schälen und grob hacken.

Tomaten, Käse, Hälfte der gewürfelten Chili (übrige Chili wird für das Pesto verwendet), Knoblauch, Tomatenmark, Pinienkerne, heller Balsamico 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, Balsamico-Creme, restliche gewürfelte Chili, Zucker, 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.

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

Die Eier 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 taucht, Blasen aufsteigen.

Die panierten Mozzarella-Würfel portionsweise je 1 Minute im heißen Fett goldgelb ausbacken. Zum Servieren die Linsen auf Teller verteilen und die Mozzarellawürfel darauf anrichten.

Das Pesto dazu reichen.

Christian Henze am 12. November 2024

Scharfe Kürbis-Suppe

Für 4 Personen

800 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
15 g Ingwer (frisch)	1 rote Chilischote	2 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer	1 l Gemüsebrühe
1 Bund frischer Koriander	200 ml Kokosmilch	2 EL Kürbiskernöl

Den Kürbis waschen, halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Kürbishälften in grobe Würfel schneiden.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln.

Den Ingwer schälen und klein schneiden.

Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Fruchtfleisch fein schneiden.

Tipp: Wer es nicht so scharf möchte, würfelt die Chilischoten nicht, sondern gibt die Hälften im Ganzen dazu und nimmt sie später, vor dem Pürieren, aus der Suppe.

In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Kürbis, Knoblauch, Chili und Ingwer zugeben und anbraten, bis alle Zutaten etwas Farbe genommen haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend mit gerade so viel Gemüsebrühe ablöschen, dass das Gemüse 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die Brühe aufkochen.

In der Zwischenzeit Koriander abrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Etwas vom Koriander zum Suppenansatz geben.

Die Suppe bei mittlerer Hitze 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Zuletzt die Kokosmilch einrühren und einmal kurz aufkochen.

Mit dem Pürierstab die Suppe gut durchmixen und abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller oder Suppenschalen anrichten, mit einem Spritzer Kürbiskernöl und frischem Koriander bestreuen und schön heiß servieren.

Andrea Safidine am 11. November 2024

Aubergine mit Aronia-Salsa, Kräuter-Pesto und Gouda

Für 4 Personen:

Gegrillte Auberginen:

4 Auberginen	8 Knoblauchzehen	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	1 Knoblauchzehe	Salz
100 g junger Gouda, gerieben	100 g Gouda, gerieben	4 Basilikumspitzen

Frittierte Auberginenwürfel:

1 Auberginen, gewürfelt	3 Knoblauchzehen	Öl
2 Zweige Thymian	1 Bund Schnittlauch, Röllchen	Salz, Pfeffer

Aronia-Salsa:

2 El Zucker	2 rote Zwiebeln, gewürfelt	2 Knoblauchzehen
2 El Olivenöl	100 ml Sojasauce	100 g Aroniabeeren
3 El Öl	1 El Butter	Salz, Pfeffer

Kräuter-Pesto:

5 El neutrales Öl	1/2 Bund Basilikum	1/2 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe, geschnitten	3 El Olivenöl	1 Limette, Saft

Salz

Gegrillte Auberginen:

Die Aubergine schälen und an einigen Stellen mit einem kleinen Messer einschneiden. In die Löcher etwas Salz geben und mit Knoblauch sowie einzelnen Zweigen Rosmarin und Thymian füllen. Auf dem Grill bei etwa 160°C für 45 Minuten garen lassen. Währenddessen immer mal wieder drehen, sodass alle Seiten gleichmäßig garen. Wenn die Auberginen gar sind, halbieren, die Schnittseite salzen und nochmal bei hoher Hitze mit Farbe grillen.

Frittierte Auberginenwürfel: Die Auberginenwürfel in einer Sauteuse in 160°C heißem Öl mit Knoblauch und Thymian goldbraun frittieren. Nur so viel Öl verwenden, dass die Würfel gerade bedeckt sind. Die Auberginenwürfel über einem Spitzsieb abgießen, salzen und abkühlen lassen. Das Öl für die Aronia-Salsa aufbewahren. Die frittierten Würfel in einer Schüssel mit dem frisch geschnittenen Schnittlauch vermengen. Mit Pfeffer abschmecken.

Aronia-Salsa:

Zucker mit Zwiebeln, Knoblauch und Öl in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen. Gleich mit Salz würzen. Sojasauce und Aroniabeeren dazugeben, einmal aufkochen und circa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit einem Stabmixer fein mixen und durch ein feines Spitzsieb passieren. Mit dem aromatisierten Öl der frittierten Auberginen und Butter montieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter-Pesto:

Die Kräuter grob schneiden und mit Öl, Knoblauch und einer Prise Salz mit dem Stabmixer mixen. Das Olivenöl einrühren, mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Anrichten:

Die Aubergine auf einen Teller platzieren und reichlich Gouda darauf geben. Einen Esslöffel der frittierten Auberginen darüber streuen. Je ein Esslöffel Aronia-Salsa und Kräuter-Pesto auf und um die Aubergine herum träufeln, mit Basilikumspitzen garnieren.

Björn Freitag und Frank Buchholz am 11. November 2024

Arme Ritter, Kürbis-Mascarpone-Creme, Kirschkompott

Für zwei Personen

Für die Armen Ritter:

4 dicke Scheiben Brioche 2 Eier 100 ml Sahne
Butter

Für die Kürbis-Mascarpone-Creme:

3 EL Kürbispüree 2 EL Mascarpone 80 ml Sahne
2 TL Zucker

Für das Kirschkompott:

200 g TK-Sauerkirschen 80 ml halbtrock. Rotwein 80 g Zucker
Speisestärke

Für die Fertigstellung:

4 EL Zucker 1 TL gemahlener Zimt

Für die Armen Ritter:

Die Eier und Sahne in einer Auflaufform verquirlen. Briochescheiben darin wenden und in Butter in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.

Für die Kürbis-Mascarpone-Creme:

Kürbispüree, Mascarpone und Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät vermengen. Sahne luftig aufschlagen und unter die Masse heben.

Für das Kirschkompott:

Kirschen auftauen lassen. Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen lassen. Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und das Kompott damit nach Belieben andicken.

Für die Fertigstellung:

Zimt und Zucker miteinander vermengen und die gebackenen Brotscheiben darin wenden.

Zora Klipp am 08. November 2024

Brioche mit Kürbis, Walnuss und Cranberry

Für zwei Personen

Für das Kürbispüree:

300 g Muskatkürbis	1 EL Honig	1 Zimtstange
1 Sternanis	2 Kardamomkapseln	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma
Salz		

Für das Brot:

120 g Kürbispüree	100 g getrock. Cranberrys	60 g gehackte Walnüsse
125 g Butter	2 Eier	150 ml Milch
1 Würfel Hefe	500 g Mehl	50 g Zucker
10 g Salz		

Für das Kürbispüree:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis schälen und gleichmäßig würfeln. Kürbis in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Kardamomkapseln anstoßen. Eine kräftige Prise Salz, Honig und die Gewürze hinzugeben. Kürbis weich kochen. Gewürze herausnehmen und den Kürbis sehr fein pürieren.

Für das Brot:

Hefe in zimmerwarmer Milch auflösen und mit einem Schneebesen verrühren. Butter würfeln. Cranberrys grob hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einer Küchenmaschine für 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig vom Rand lösen, mit etwas Mehl bestäuben und für eine Stunde abgedeckt gehen lassen. Nach dem Ruhen in eine Kastenform geben. Brot mit etwas Mehl bestäuben und eine Stunde ruhen lassen. Im vorgeheizten Backofen 35- 45 Minuten backen.

Zora Klipp am 07. November 2024

Kartoffelrolle mit Spinat, Pinienkernen und Tomaten

Für 4 Personen

Für die Rolle:

750 g Kartoffeln (mehligk.)	Salz	75 g Weichweizengrieß
150 g Kartoffelstärke	Muskatnuss	Pfeffer, Olivenöl

Für die Füllung:

1 kg Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
180 g getrock. Öl-Tomaten	80 g Pinienkerne	Salz
Pfeffer	100 g Crème-fraîche	

Die Kartoffeln schälen, würfeln und mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben.

Zugedeckt aufkochen und weich garen.

Anschließend die Kartoffeln abgießen, zurück in den heißen Topf geben, kurz wieder auf den Herd ziehen, sodass die Kartoffeln etwas ausdampfen können. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen den Spinat putzen, gründlich waschen, etwas trockentupfen und kleinschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Von den getrockneten Tomaten das Öl abtropfen lassen und dann die Tomaten klein hacken.

Eine beschichtete Pfanne ohne Fett heiß werden lassen, die Pinienkerne darin goldbraun anrösten und anschließend kurz beiseitestellen.

Etwas von dem Tomatenöl in die Pfanne geben, erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die getrockneten Tomaten dazu geben und 1-2 Minuten mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Crème fraîche und die Pinienkerne zur Gemüsemasse geben. Alles gut verrühren und zum Auskühlen kurz beiseitestellen.

Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Kartoffeln zerstampfen und mit Grieß, Kartoffelstärke, etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zwischen zwei Lagen Backpapier ca. 1 cm dick rechteckig ausrollen.

Dann das obere Papier abziehen und die Füllung auf dem Teig gleichmäßig verteilen, dabei einen Rand frei lassen. Jetzt die Kartoffelmasse mithilfe des unteren Papiers aufrollen (dabei aber natürlich nicht das Papier mit einrollen).

Die Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Im heißen Backofen 30-45 Minuten goldbraun backen.

Abschließend aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf Teller verteilen. Dazu passt ein frisch-würziger Joghurtdip.

Rainer Klutsch am 06. November 2024

Mangold-Curry mit Mandeln

Für 4 Personen

Für das Mangoldcurry:

500 g Mangold	1 rote Zwiebel	1 Lauchstange
2 EL Pflanzenöl	50 g Mandelblättchen	Salz
Cayennepfeffer	4 EL Sesamöl, geröstet	1 EL mildes Currypulver
400 ml Gemüsebrühe	250 ml Kokosmilch	4 EL Sojasauce
Pfeffer		

Für den Reis:

300 g Basmati-Reis	500 ml Wasser, kalt	60 ml Olivenöl
Salz		

Mangold gut waschen, die Stielenden abschneiden und entsorgen. Stiele keilförmig aus dem Blättern heraus schneiden und in 1x1 cm große Stücke zerteilen. Die Blätter aufeinanderlegen und ebenfalls in 1x1 cm große Quadrate schneiden.

Zwiebel schälen und grob würfeln.

Lauch putzen, waschen und das Weiße in 5 mm breite Scheiben schneiden. (Der grüne Anteil vom Lauch kann anderweitig verwendet werden, z. B. für einen Suppenansatz).

Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.

Dann den gewaschenen Reis in einen Topf geben, 500 ml kaltes Wasser, Olivenöl und $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Mandelblättchen rösten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In einem Topf das Sesamöl erwärmen. Zwiebelwürfel, Lauch und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen.

Anschließend mit Currypulver bestäuben, umrühren, dann mit Brühe ablöschen, Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen. Bei erhöhter Hitze alles einmal aufkochen lassen, die Mangoldblätter dazugeben und das Curry bei geringer Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Den gekochten Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren den Reis vorsichtig auflockern.

Das Mangoldcurry mit Pfeffer und Salz abschmecken in tiefen Tellern anrichten und mit den Mandelblättchen garniert servieren. Dazu den Reis servieren.

Stephan Hentschel am 01. November 2024

Kartoffelpuffer

500 g Kartoffeln 1-2 Eier 1 kleine Zwiebel
1 EL Kartoffelstärke 100 g Butterschmalz Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und mit einer möglichst feinen Reibe in dünne Raspeln reiben (oder in einer Moulinette fein mixen), in ein sauberes Geschirrtuch geben und für mehrere Minuten in ein Sieb hängen, damit das überschüssige Wasser abtropfen kann.

Das Abtropfwasser in einer Schüssel auffangen und warten, bis sich die Stärke am Boden der Schüssel abgesetzt hat. Jetzt vorsichtig das Wasser abgießen und dabei darauf achten, dass die Stärke in der Schüssel zurückbleibt, denn sie wird verwendet. Falls sich nicht viel Stärke abgesetzt hat, kann man nun auch etwas Kartoffelstärke zugeben.

Die geriebenen Kartoffeln mit der verbliebenen Stärke in der Schüssel mischen, ein Ei zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Wer möchte, kann an dieser Stelle noch ganz fein geschnittene Zwiebelwürfel zur Kartoffelmasse geben, um die Kartoffelpuffer noch deftiger zu machen.

Butterschmalz in eine große, beschichtete Pfanne geben, bis der Boden etwa 4-5 mm hoch bedeckt ist.

Anschließend mit einem Löffel mehrere Kartoffelpuffer nebeneinander in die Pfanne setzen, die Unterseite bei mittlerer Hitze goldbraun braten, vorsichtig mit einem flachen Wender umstürzen und langsam fertig braten.

Die fertigen Kartoffelpuffer aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Kartoffelpuffer sind die ideale Beilage zu allen Salaten, Kräuterquark, schmecken natürlich klassisch mit Apfelmus aber auch gebratene Apfelspalten mit dünn aufgeschnittener, geräucherter Entenbrust sind perfekt zu den Kartoffelpuffern.

Alexander Herrmann am 29. Oktober 2024

Gefüllte Linsen-Pfannkuchen mit Spinat und Möhren

Für 4 Personen

Für Pfannkuchen und Sauce:

400 g rote Linsen	1 l Gemüsebrühe	150 ml Wasser
4 Eier	100 g Dinkelmehl, 630	Salz
Paprikapulver	Kreuzkümmel gemahlen	200 ml Kokosmilch
2 EL Pflanzenöl		

Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Möhre
1 kg Blattspinat	1 EL Pflanzenöl	1 TL Kardamom, gemahlen
Salz	1 Prise Zucker	1 Bund Dill

Die Linsen verlesen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Die Brühe in einem Topf aufkochen. Die Linsen zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Dann 2-3 Esslöffel von den Linsen für die Dekoration entnehmen und beiseitestellen. Übrige Linsen weitere ca. 5 Minuten sehr weichkochen.

Für den Teig 1/3 der sehr weich gegarten Linsen mit etwas Flüssigkeit aus dem Topf nehmen, das Wasser zugeben und fein pürieren.

Eier mit dem Mehl verquirlen, zu den pürierten Linsen geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen und 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Sauce zu den restlichen Linsen im Topf die Kokosmilch geben, einmal aufkochen und ebenfalls fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe fein hacken. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.

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

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhrenwürfel darin anbraten. Mit Kardamom, Salz und Zucker würzen.

Spinat mit in die Pfanne geben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Spinat abtropfen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen.

Vor dem Ausbacken den Teig nochmals gut verrühren.

Zum Ausbacken der Pfannkuchen jeweils wenig Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen.

Darin aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken.

Je etwa 3 EL von dem Gemüse auf einen Pfannkuchen geben und aufrollen.

Die gefüllten Pfannkuchen auf Teller geben, mit übrigen Linsen und Dill garnieren und die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 29. Oktober 2024

Gefüllter Butternut-Kürbis

Für 4 Personen

2 Butternut-Kürbisse	Salz	Pfeffer
60 ml Olivenöl	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
300 ml Gemüsebrühe	150 g Instant-Couscous	200 g Kirschtomaten
1 EL Balsamico	100 g junger Gouda	50 g Rucola

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbisse waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch der Kürbishälften mit einem Messer etwas einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.

Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 40-60 Minuten weichgaren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

In einer tiefen Pfanne die Hälfte vom übrigen Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig anschwitzen.

Anschließend den Couscous dazugeben und mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Die Pfanne vom Herd nehmen und Couscous ca. 10 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Tomaten anschließend zum Couscous geben.

Restliches Olivenöl und Balsamico zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weich gegarten Kürbis aus dem Ofen nehmen, den Backofen noch nicht ausschalten. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch in möglichst großen Stücken aus den Kürbishälften löffeln.

Das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Couscous vermengen.

Couscous abschmecken und in die ausgehöhlten Kürbishälften füllen.

Den Gouda grob reiben und die gefüllten Kürbishälften damit bestreuen. Kürbishälften nochmals kurz in den heißen Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.

Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und ggf. grob zerpfeifen.

Überbackene Kürbishälften auf Teller geben, etwas Rucola überstreuen und servieren.

Andrea Safidine am 28. Oktober 2024

Spitzkohl-Rouladen, Basmatireis, Blumenkohl

Für 4 Personen:

1 Spitzkohl	1 Blumenkohl	2 geräuch. Knoblauchzehen
4 El Kokosöl	6 El Cashewkerne	4 El Sweet Chili Sojasauce
2 El Reissessig	2 El Sake	150 g Basmatireis gekocht
3 El Jalapeños, gehackt	1 Bund Koriander, gehackt	1/2 Limette Saft

Pro Portion je zwei Spitzkohlblätter vorsichtig vom Spitzkohl trennen.

Den dicken unteren Teil des Strunks herausschneiden und die Blätter zwei Minuten in gut gesalzenem Wasser blanchieren. In Eiswasser geben, abkühlen lassen und über einem Sieb abtropfen lassen.

Mit Küchenpapier abtrocknen und flach auf einem Brett ausbreiten.

Für die Füllung den Blumenkohl mit einem Messer abschneiden, sodass man kleine Ministücke erhält. Die Röschen mit Salz würzen in einer großen sehr heißen Pfanne mit dem Kokosöl braten. Wenn der Blumenkohl schon gut gebräunt ist, Chili und Knoblauch dazugeben und solange mitbraten, bis dieser Farbe genommen hat. In eine Schüssel geben, mit den restlichen Zutaten vermengen und nach Gusto mit Reissessig und gereifter Sojasauce abschmecken.

Je drei Esslöffel der Füllung auf ein Spitzkohlblatt geben und in eine länglich runde Form bringen. Den Spitzkohl einmal eng um die Füllung legen, sodass diese nicht mehr zu sehen ist. Dann die Seiten zur Mitte einschlagen und eng weiterrollen.

Gegebenenfalls mit Küchengarn binden. Die fertigen Kohlrouladen auf dem Grill von allen Seiten goldbraun braten.

Anrichten:

Die Spitzkohlrouladen auf einer Platte anrichten, mit Koriander garnieren und mit einer kleinen Schale mit gereifter Sojasauce servieren.

Björn Freitag und Frank Buchholz am 27. Oktober 2024

Spaghetti all'assassina mit Burrata

Für 4 Personen

Salz	100 g Tomatenmark	2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten	100 ml Olivenöl	300 g passierte Tomaten
400 g Spaghetti	2 Kugeln Burrata (à 125 g)	

In einem Topf 2 Liter leicht gesalzenes Wasser aufkochen und das Tomatenmark einrühren, sodass eine leichte Tomatenbrühe entsteht.

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Chilischoten putzen, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Chili darin vorsichtig anbraten, bis der Knoblauch goldbraun ist. Passierte Tomaten zugeben und unter gelegentlichem Schwenken einige Minuten köcheln lassen.

Spaghetti längs in die Pfanne einlegen und in der Öl-Saucenmischung kräftig anbraten (dabei ruhig mutig sein und keine Angst haben, dass die Nudeln anbrennen).

Sobald die Spaghetti gut angeröstet sind, Pasta vorsichtig wenden.

Dann jeweils mit etwas kochender Tomatenbrühe auffüllen (wie bei einem Risotto) und die Brühe jeweils wieder einkochen lassen. Spaghetti gelegentlich wenden und unter weiterer Zugabe von Brühe mit noch leichtem Biss (al dente) garen.

Sobald die Nudeln al dente sind und keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist, Nudeln auf vorgewärmten Teller anrichten.

Burrata abtropfen lassen, zerzupfen und auf den Spaghetti anrichten.

Hinweis:

Das Gericht stammt aus Apulien. Der Burrata, ein milder cremiger Filatatkäse mit mildsäuerlichem milchigem Geschmack, neutralisiert die Schärfe der Chili und gibt dem Gericht feine Frische.

Daniele Corona am 25. Oktober 2024

Spaghetti alla Nerano

Für zwei Personen

500 g Spaghetti	2 Zucchini	2 Knoblauchzehen
100 g Provolone	100 g Parmesan	4 Zweige Basilikum
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in dünne Scheiben hobeln. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Provolone in kleine Würfel schneiden und den Parmesan reiben.

Zucchini in dem Olivenöl nach und nach ausbacken, bis sie leicht Farbe bekommen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin ohne Farbe anbraten. Zucchini dazugeben und alles salzen und pfeffern.

Die Spaghetti mit der Pastakralle aus dem Kochwasser direkt zu den Zucchini geben. Provolone und Parmesan zufügen. Alles unter ständigem Rühren mit Beigabe von Pastawasser verrühren bis eine cremige Emulsion entsteht. Basilikumblätter fein schneiden und unterheben.

Cornelia Poletto am 24. Oktober 2024

Pilz-Knödel-Soufflé auf Rahm-Wirsing

Für 4 Personen

Für das Knödel-Soufflé:

3 Brötchen vom Vortag	125 ml Milch	50 g Sahne
Salz	Pfeffer	Muskatnuss
250 g Speisepilze, gemischt	1 rote Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz	weiche Butter	1-2 EL Semmelbrösel
2 Eier		

Für den Wirsing:

1 kleiner Wirsing (600 g)	2 EL Butterschmalz	Salz
1 Prise Zucker	200 g Sahne	1 Zwiebel
60 g Speck in Scheiben		

Für das Knödel-Soufflé Brötchen oder Weißbrot in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Sahne-Milch über die Brötchen geben, z. B. mit einem umgedrehten Teller bedecken und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Pilze putzen und kleinschneiden.

Die rote Zwiebel abziehen und fein würfeln.

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

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten braten, die Zwiebel zugeben und alles 2-3 Minuten braten. Die Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauwarm abkühlen lassen.

Soufflé-Förmchen (Durchmesser ca. 12 cm) mit weicher Butter ausfetten und mit Semmelbröseln bestreuen.

Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.

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

Eigelbe und die Pilzmasse unter die eingeweichte Brotmasse geben und alles gut vermischen. Sollte der Teig sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben. Zuletzt den Eischnee unter die Knödelmasse heben.

Die Knödelmasse in die vorbereiteten Förmchen einfüllen, diese auf ein Backblech geben und im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Wirsingstreifen darin anbraten und zusammenfallen lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Sahne angießen und offen etwas einkochen lassen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Speckscheiben krossbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Im Bratfett der Pfanne die Zwiebelscheiben goldbraun braten.

Die gegarten Soufflés aus dem Ofen nehmen, kurz stehen lassen.

Wirsing abschmecken, auf Teller geben. Soufflés aus den Förmchen stürzen, auf den Rahmwirsing setzen, gebratene Zwiebeln und Speckscheiben darauf anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 23. Oktober 2024

Rotkohl-Salat mit gebratenen Birnen

Für 4 Personen

Für den Salat:

600 g Rotkohl	10 g Ingwer (frisch)	1 Orange
3 EL Rotwein-Essig	4 EL Olivenöl	2 EL Ahornsirup
1 Prise Zimt, gemahlen	Salz	1 Lorbeerblatt
1 Sternanis	1 Zwiebel (rot)	1 Rote Bete
Petersilie (glatt)	2 EL Nussöl	

Für die Birnen:

6 Maronen, gegart, geschält	8 Walnusskernhälften	4 Birnen
2 EL Olivenöl	2 EL Apfelbalsam	3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer	1 kleiner Radicchio

Rotkohl putzen, waschen. Kohl vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Kohlstreifen in eine Schüssel geben.

Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.

Die Orange heiß waschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Etwas Orangenschale, den Orangensaft, Ingwer, Essig, Olivenöl, Ahornsirup, Zimt und ca. 1/2 TL Salz zu den Rotkohlstreifen geben.

Alles mit den Händen kräftig durchkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt.

Lorbeerblatt und Sternanis untermischen. Den Rotkohlsalat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Rote Bete waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.

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

Lorbeerblatt und Sternanis aus dem Rotkohl entfernen. Zwiebelstreifen, Rote Bete Scheiben und Petersilie unter den Rotkohlsalat mengen. Nussöl zugeben und den Salat nochmals gründlich durchmischen und abschmecken.

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Maronen und Walnüsse grob hacken.

Die Birnen waschen, ungeschält halbieren und entkernen.

Olivenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Birnenhälften von beiden Seiten anbraten. Die Maronen und Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Apfelbalsam ablöschen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Zweige mit dem Lorbeerblatt zu den Birnen geben. Die Birnen leicht salzen und pfeffern ca. 6-8 Minuten im Ofen schmoren.

Vom Radicchio die Blätter lösen, diese waschen und trockenschleudern.

Birnen aus dem Ofen nehmen und Thymianzweige und Lorbeerblatt wieder entfernen.

Zum Anrichten je Teller ca. 3 Radicchioblätter in die Tellermitte geben, darauf jeweils etwas Rotkohlsalat und gebratene Birnenhälften mit Walnüssen und Maronen platzieren und servieren.

Tarik Rose am 22. Oktober 2024

Pilz-Toast mit Karotten-Salat

Für 4 Personen

Für den Karottensalat:

800 g Karotten	1 EL heller Balsamico	2 EL Rapsöl
80 ml Orangensaft	Salz	1 Prise Zucker

Für Toasts, Gratinsauce:

Olivenöl	8 Scheiben Toastbrot	1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	500 g gemischte Speisepilze	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	70 g Butter
40 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch	80 ml Weißwein
3 Eigelb		

Für den Salat die Karotten waschen, schälen und auf einer Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine grob raspeln.

Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den geraspelten Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 30 Minuten durchziehen lassen.

Für die Toasts portionsweise jeweils etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Toastbrotsciben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. Den Parmesan fein reiben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Weißwein 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 flüssige gebräunte Butter langsam unter den Ei-Schaum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Höchste Stufe Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.

Brotsciben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze darauf geben.

Sauce auf der Pilzmasse verteilen und im heißen Backofen kurz überbacken.

Überbackene Toasts auf Teller verteilen, mit übrigem Schnittlauch garnieren. Karottensalat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 16. Oktober 2024

Lauwarmer Rote Bete-Salat mit Käsestangen

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 kg Rote Bete-Knollen	Salz	3 EL Honig
2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	150 ml Balsamico-Essig
1 Prise Zucker	2 EL Rapsöl	4 Schalotten
1 EL Pflanzenöl	Pfeffer	1 Gartenkresse-Schälchen

Für die Käsestangen:

300 g Mehl	200 ml Wasser	Salz
200 g Feta	Pfeffer	2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rote Bete putzen und gründlich waschen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und etwas Honig auf den Knollen verteilen. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer großen Auflaufform abdecken.

Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen. (Zum Prüfen des Gargrades mit einem Messer die dickste Knolle einstechen.) In der Zwischenzeit für die Käsestangen Mehl, Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten ruhen lassen.

Tipp:

Statt selbstgemachtem Teig kann man auch Yufkateig aus dem Kühlregal verwenden.

Gegarte Rote Bete aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

Die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Den Käse zerbröseln und mit Pfeffer abschmecken.

Den Teig sehr dünn ausrollen und vier Rechtecke ((à 20 x 10 cm) ausschneiden.

Käsemasse darauf verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Teig zu langen dünnen Stangen aufrollen.

Die Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit Rote Bete schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

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

Die Rote Bete mit den Kräutern, 1 EL Balsamico, Salz und 1 Prise Zucker würzen, zuletzt das Rapsöl untermischen.

Die Schalotten abziehen und längs vierteln.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten. Schalotten mit restlichem Balsamico ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Honig abschmecken.

Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen und untermengen.

Gebackene Käsestangen aus dem Ofen nehmen.

Den Bete-Salat nochmals abschmecken. Salat und Käsestangen auf Teller anrichten. Mit frischer Gartenkresse bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. Oktober 2024

Nudeln mit Tomaten-Soße

1 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen	1 Dose stückige Tomaten
80 g TK-Erbsen	Parmesan am Stück	Schafskäse am Stück
Olivenöl	Pfeffer, Salz	frischer Basilikum
Nudeln		

Die Chilischote der Länge nach halbieren. Wer es nicht so scharf mag, entfernt die weißen Kerne es bleibt trotzdem schön pikant! Die Chilischote und die Knoblauchzehen kleinschneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.

Ein paar Basilikumblätter mit Stiel abschneiden. Die Stiele kleinschneiden und mit in die Pfanne geben.

Währenddessen die Nudeln mit sprudelndem Salzwasser aufsetzen und al dente kochen.

Die Tomaten mit in die Pfanne geben.

Anschließend die Erbsen zur Soße in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße etwas köcheln lassen.

Wenn die Nudeln fertig sind, mit der Soße anrichten und mit frischem geriebenen Parmesan und Schafskäse sowie einem Schuss Olivenöl garnieren. Die restlichen Basilikumblätter dazugeben, noch einmal pfeffern,

Jamie Oliver am 14. Oktober 2024

Kartoffel-Apfel-Tarte

Für eine Tarte (6 Stücke):

Für den Teig:

200 g Weizenmehl, 405	1 Prise Salz	150 g Butter, kalt in Würfel
1 Ei (M)	Butter	

Für die Füllung:

150 g Kartoffeln, festk.	100 g lila Kartoffeln	1 Süßkartoffel (150 g)
3 Zweige Thymian	200 g Sauerrahm	1 Ei (M)
2 EL Honig	Salz	Pfeffer
2 rote Äpfel	2 Knoblauchzehen	60 ml Olivenöl
80 g Parmesan		

Für die Rotweinzwiebeln:

4 rote Zwiebeln	2 EL Pflanzenöl	80 g Zucker
250 ml Rotwein	1 Zweig Thymian	

Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. Butter in feinen Stückchen und das Ei zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

Dann die Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen und in die gefettete Tarteform geben und den Teig auch am Rand hochziehen. Boden mit einer Gabel öfter einstechen.

Für die Füllung Kartoffeln und Süßkartoffel gut waschen und schälen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Sauerrahm mit dem Ei und Honig in einer Schüssel verquirlen, die Hälfte der Thymianblättchen untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse auf den Teigboden geben und verstreichen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln und Süßkartoffel in dünne Scheiben hobeln.

Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel ebenfalls in dünne Scheiben hobeln.

Kartoffel- und Apfelscheiben abwechselnd schneckenförmig in die Tarteform auf die Sauerrahmmischung legen.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Olivenöl mit Knoblauch und restlichem Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die geschichteten Kartoffel- und Apfelscheiben mit der Ölmischung bepinseln.

Parmesan fein reiben und die Tarte damit bestreuen.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen 40 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen. Zucker überstreuen und karamellisieren.

Dann mit Rotwein ablöschen, den Thymianzweig zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen und den Thymianzweig entfernen.

Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen, dann aus der Form heben.

Die Tarte in Stücke schneiden, anrichten und einige Esslöffel Rotweinzwiebeln mit auf den Teller geben.

Antonina Müller am 14. Oktober 2024

Pilze, Ofenkartoffeln, Tomaten, Parmesan-Creme

Für 4 Personen:

Für die Ofenkartoffeln:

350 g kleine Kartoffeln 30 ml Olivenöl Salz, Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ Zitrone

Für die Pilze:

1 Schalotte 400 g Kräuterseitlinge 2 EL Olivenöl
30 g Butter Salz Pfeffer

Für das Basilikum-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone 50 ml Olivenöl
Salz

Für die Schmelztomaten:

200 g Kirschtomaten 1 EL Olivenöl 2 Prisen Zucker
Salz, Pfeffer 1 Zweig Thymian 1 Zweig wildes Bohnenkraut

Für die Parmesancreme:

200 g Schlagsahne 40 g Parmesan 1 TL Olivenöl
Cayennepfeffer Salz, Pfeffer

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Kartoffeln waschen, trocknen, halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Zitrone waschen, trocknen und die Schale über die Kartoffeln reiben.

Kartoffeln im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun und weich backen.

Für die Pilze: Schalotte schälen und fein würfeln.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin wenige Minuten anbraten.

Butter und Schalottenwürfel hinzufügen und alles weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Basilikum-Öl: Basilikum waschen, trocken schütteln. Einige Blätter zum Garnieren zur Seite legen.

Basilikum in einen Mixbecher geben.

Zitrone waschen, trocknen, die Schale reiben und hinzufügen.

Olivenöl angießen und alles mit dem Stabmixer gründlich pürieren.

Das leckere Kräuteröl mit etwas Salz abschmecken.

Für die Schmelztomaten: Tomaten waschen, trocknen und zusammen mit dem Olivenöl, Zucker und Salz in einer beschichteten Pfanne schmoren lassen, bis sie leicht zerfallen.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln, hinzugeben und durchschwenken; 5 Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Für die Parmesancreme: Sahne steifschlagen.

Parmesan fein reiben und zusammen mit dem Olivenöl unter die Sahne rühren.

Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln, Pilze und Tomaten auf den Tellern bunt verteilen.

Mit Basilikumöl beträufeln.

Parmesancreme über die heißen Kartoffeln geben und anschl. mit Basilikumblättern garnieren.

Ali Güngörmüs am 11. Oktober 2024

Allgäuer Käse-Spätzle mit Zwiebelschmelz

Für 4 Personen:

Für die Röstzwiebeln:

400 ml neutrales Pflanzenöl 200 g weiße Zwiebeln 2 EL Weizenmehl (405)
1 TL edelsüßes Paprikapulver

Für die Zwiebelschmelze:

400 g Zwiebeln 125 g Butter $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Pfeffer

Für die Spätzle:

150 g Bergkäse 100 g Emmentaler 100 g Alpkäse oder Appenzeller
100 g Romadur oder Limburger 500 g Weizenmehl (405) 8-9 Eier, Salz

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Endiviensalat 3 EL Rotweinessig 1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer 5 EL Sonnenblumenöl

Für die Röstzwiebeln: Für die Röstzwiebeln das Öl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170 °C erhitzen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Mehl und Paprikapulver darüber stäuben, alles gut vermengen, überschüssiges Mehl abklopfen. Die Zwiebelringe im heißen Öl goldgelb und knusprig frittieren und dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Zwiebelschmelze: Zwiebeln schälen und in Ringe oder Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin ca. 15 Minuten weich dünsten, bis sie Farbe annehmen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Pfanne vom Herd nehmen, geschmolzene Zwiebeln pfeffern, Schnittlauch unterrühren.

Für die Spätzle: Die Hartkäsesorten reiben, den Romadur fein würfeln, alle Sorten mischen und beiseitestellen.

Für die Käsespätzle das Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier mit 1 TL Salz hineingeben, alles mit einem Kochlöffel vermengen und dann 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und Blasen wirft. Teig abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, dann salzen.

Eine Portion Teig mit dem Spätzlehobel in das kochende Wasser hobeln, kurz aufkochen, mit einem Schaumlöffel herausheben und nur kurz abtropfen lassen, nicht kalt abschrecken und das Wasser nicht wegschütten.

Spätzle in eine vorgewärmte Auflaufform geben und mit etwas Käsemischung bestreuen.

Das Wasser erneut aufkochen, den restlichen Teig in Portionen zu Spätzle verarbeiten und abwechselnd mit der restlichen Käsemischung in die Form schichten.

100 ml heißes Kochwasser darüber gießen und alles behutsam durchmischen. Ggf. warmhalten.

Für den Salat: Endiviensalat putzen, in etwa 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und leicht trockenschleudern.

Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl in dünnem Strahl mit einem Schneebesen einarbeiten. Dressing über den Salat träufeln und alles vermengen.

Anrichten Die Zwiebelschmelze mittig über die Käsespätzle geben, mit Röstzwiebeln garnieren und in der Auflaufform servieren. Dazu den Endiviensalat reichen.

Christian Henze am 11. Oktober 2024

Ofengemüse mit Dip

Für 4 Portionen

1 Hokkaido-Kürbis (klein)	1 Rote Bete	2 Steckrüben (klein)
3 rote Zwiebeln	300 g Rosenkohl	3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer	5 Rosmarinzweige	2 EL Kürbiskerne
150 g Ziegenfrischkäse	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Bio Zitrone	15 g Thymian	

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 2 cm dicke Spalten schneiden. Rote Bete, Steckrüben und Zwiebeln schälen. Rote Bete und Steckrübe in dünne Spalten, Zwiebeln in breite Spalten schneiden. Rosenkohl putzen, Strunk kreuzweise einschneiden. Gemüse mit Rapsöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Rosmarin waschen, trocken schütteln, mit den Kürbiskernen auf das Gemüse geben. Im Ofen 30-35 Minuten backen.

Für den Dip Ziegenfrischkäse mit Olivenöl verrühren. Knoblauch schälen, hineinpressen.

Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL Zitronensaft dazugeben. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und unterrühren.

Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Dip servieren.

NN am 09. Oktober 2024

Pilzmichel mit Kräuter-Soße

Für 4 Personen:

Für die Soße:

1 Bund Rauke, 100 g	1 Bund Kerbel	1 Bund Petersilie
120 g Salatmayonnaise	150 g Joghurt	150 g sauer Sahne
Salz	Pfeffer	0,5 Zitrone, Saft, Abrieb
Worcestershire-Sauce		

Für den Pilzmichel:

4 Brötchen vom Vortag, 300 g	100 ml Milch	200 g Sahne
Salz	Pfeffer	Muskatnuss
300 g Pilze, gemischt	1 Zwiebel, rot	2 EL Rapsöl
3 Eier (M)	100 g Butter, weich	1 EL Semmelbrösel
50 g Parmesan, gerieben		

Für den Pilzmichel Brötchen oder Weißbrot in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Milch und Sahne aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Sahne-Milch über die Brötchen geben, abdecken und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Soße Rauke, Kerbel, Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob schneiden.

Rauke und Kräuter mit Mayonnaise, Joghurt und saurer Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale sowie Worcestershiresauce fein pürieren, abdecken und kühlen.

Für den Pilzmichel Pilze putzen und evtl. kleinschneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 5 Minuten braten, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.

Nach 3 Minuten die Zwiebel zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, lauwarm abkühlen lassen.

Eier trennen. Butter und etwas Salz, in einer Küchenmaschine oder mit den Quirlen eines Handrührers cremig aufschlagen. Eigelbe nach und nach unterrühren. Eiweiß steif schlagen.

Pilze und Buttermasse mischen. Eischnee unterheben.

Eine Auflaufform fetten und mit Semmelbröseln bestreuen. Pilz- Brötchenmasse einfüllen, Käse darüberstreuen. Im Backofen, auf der mittleren Schiene, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) etwa 35 Minuten backen.

Pilzmichel aus dem Ofen holen, kurz ruhen lassen. Kräutersoße abschmecken. Alles anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 08. Oktober 2024

Gemüse-Grill-Spieße mit Kräutern und Chili

Utensilien:

Messer, Schüssel Grillschale Grill, Holzspieße

Zutaten:

2 Zucchini	1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb
1 Paprika, grün	120 g Champignons	1 rote Zwiebel
120 ml Olivenöl	2 Knoblauchzehen	Rosmarin, Thymian
Chili, Salz		

Das Gemüse putzen.

Zucchini und Zwiebel in Scheiben schneiden.

Paprikaschoten vierteln.

Knoblauch zerdrücken und mit gehackten Kräutern, Salz, Chili und Öl verrühren.

Kräuteröl zum Gemüse geben, gut umrühren und 1-2 Stunden marinieren.

In der Zwischenzeit die Holzspieße im Wasser einweichen lassen.

Das Gemüse auf Spieße ziehen oder in eine Grillschale legen und über dem Grill auf einem Grillrost grillen.

NN am 07. Oktober 2024

Gedämpfte Teigtaschen mit Pilz-Füllung

Für 4 Personen

Für die Teigtaschen:

30 ml Kokosmilch	120 ml Wasser	10 g frische Hefe
250 g Dinkelmehl, 630	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Füllung:

100 g Austernpilze	100 g Shiitake-Pilze	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 Tomaten	2 Stangen Staudensellerie
1 Chili	1 Bund Koriander	1 Limette
1/2 TL Ahornsirup	2 EL Olivenöl	1 EL Sojasauce
2 EL Balsamico	Salz	Pfeffer

Für den Teig Kokosmilch und Wasser mischen und die Hefe darin auflösen. Zwei Drittel des Mehls in eine Rührschüssel geben. Das restliche Mehl in die Hefe-Milch rühren, dann in die Rührschüssel geben. Die Hälfte vom Olivenöl hinzufügen. Die Masse in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zudecken und 1 Stunde an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen. Er sollte sich in der Zeit verdoppeln. Anschließend den gegangenen Teig aus der Schüssel nehmen, kurz durchkneten und einige Minuten entspannen lassen.

Dann in gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln etwas andrücken und mit einem Nudelholz in etwa 1 cm dicke Fladen rollen.

Pro Kugel 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 einen Dämpfeinsatz setzen. Das Wasser darf nicht höher als der Einsatzboden stehen. Dämpfer innen mit Backpapier auslegen. Papier mit einem spitzen Messer mehrfach einstechen.

Teigfladen einlegen. Den Deckel auf den Topf setzen und die Teigfladen 10-15 Minuten im Dampf garziehen lassen. Danach entnehmen und das Backpapier entfernen.

Inzwischen für die Füllung die Pilze putzen und in längliche Streifen oder Scheiben schneiden. Bei den Shiitakepilzen außerdem die Stiele entfernen.

Zwiebeln schälen. Einen Teil würfeln, den anderen in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.

Den Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Von der Limette den Saft auspressen.

Tomaten, Staudensellerie und die gewürfelte Zwiebel in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft, Ahornsirup, Chili und etwas Salz würzen. Zum Schluss die Hälfte der Korianderblätter unterheben. Restlichen Koriander zum Anrichten beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, dann die Zwiebelstreifen hinzufügen. Nach 2-3 Minuten etwas Sojasauce, Balsamico 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-Mischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Teigfladen aufklappen und mit der Pilz-Gemüse-Mischung füllen. Auf Teller geben und mit Korianderblättern garnieren.

Tarik Rose am 07. Oktober 2024

Zimtschnecken

Für 10 Stück

Für den Teig:

150 g Kartoffeln, mehligk.	60 g weiche Butter	1 Ei (L)
125 ml Milch	125 ml Buttermilch	650 g Weizenmehl, 405
35 g Zucker	1 Päck. Trockenhefe (7g)	3/4 TL Salz
40 g Rosinen	1 EL Wasser	

Für die Füllung:

2 EL Zuckerrübensirup	50 g Butter, geschmolzen	1 EL Zimt
4 EL Zucker		

Für die Glasur:

100 g Puderzucker	2 EL Milch
Zusätzlich:	weiche Butter

Die Kartoffeln, waschen, schälen, halbieren, in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken und weichkochen. Dann abgießen und in eine Schüssel geben.

Butter zu den Kartoffeln geben und die Kartoffeln zusammen mit der Butter mit einer Gabel zerdrücken.

Ei, Milch und Buttermilch zu den zerdrückten Kartoffeln geben und alles gut vermengen.

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Hefe, Salz und Rosinen vermengen.

Die Kartoffel-Masse zu der Mehlmischung geben und mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer mit Knethaken 4 Minuten zu einem Teig kneten. Falls der Teig zu fest wirkt, 1 EL Wasser beim Kneten dazugeben.

Den Teig zurück in eine gebutterte Schüssel legen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und eine Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

(Man kann den Teig auch abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.) Für die Füllung Sirup und flüssige Butter zusammen aufschlagen.

In einer separaten Schüssel Zimt und Zucker vermengen.

Boden und Rand einer Backform (Durchmesser ca. 25 cm) leicht mit Butter einfetten.

Wenn der Teig rund eine Stunde gegangen ist, diesen niederdrücken, aus der Schüssel nehmen und auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. (Wenn der Teig über Nacht im Kühlschrank war, lassen Sie ihn den 20 Minuten auf der Arbeitsfläche, bevor Sie weitermachen.) Den Teig 2 cm dick zu einem Rechteck von 35 cm x 30 cm ausrollen.

Die Längsseite parallel zur Arbeitsfläche legen. Den Teig mit dem Buttersirup einpinseln, am Rand jeweils 1 cm frei lassen. Zimtzucker gleichmäßig über dem Sirup verteilen.

Dann den Teig gleichmäßig und fest aufrollen, wie einen Teppich.

Mit einem scharfen Messer (oder Zahnseide) 3 bis 4 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit der Schnittseite nach oben, nebeneinander in die Backform legen.

Die Schnecken 30 Minuten in der Backform gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Backform mit den gegangenen Schnecken etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Dann aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten in der Form ruhen lassen, bevor Sie sie aus der Backform genommen werden.

Für die Glasur mit einem Schneebesen Puderzucker und Milch glatt aufschlagen, die Glasur über die Schnecken träufeln.

Cynthia Barcomi am 04. Oktober 2024

Gratinierte Käse-Kartoffeln mit Spitzkohl-Salat

Für 4 Personen

800 g kl. Kartoffeln, festk.	Salz	100 g Reblochon
100 g Bergkäse	100 g Fontina	4 Zweige Rosmarin
1 Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl	Pfeffer

Für den Salat:

1 kleiner Spitzkohl	3 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone	2 TL eingel. Kapern (Glas)	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen.

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

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

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Die Kapern abtropfen lassen und fein hacken.

Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Kapern, Zitronenschale und Schnittlauch zu den Kohlstreifen, geben und alles gut vermischen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker abschmecken. Für die Kartoffeln den Backofen auf 180 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in tiefe, backofengeeignete Teller geben (oder auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auslegen).

Die Käsestücke, falls nötig, entrinden und in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Auf den Kartoffelscheiben verteilen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und je einen Zweig auf die vorbereiteten KartoffelKäse-Teller legen oder dem Backblech verteilen.

Die Teller einige Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis der Käse geschmolzen und leicht überbacken ist.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Rosmarinzweig von den Kartoffel-Käse-Tellern entfernen. Kartoffeln mit Öl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Käse-Kartoffeln und Salat servieren.

Rainer Klutsch am 02. Oktober 2024

Servietten-Knödel mit Rahmporree

Für 4 Personen

500 g Weißbrot vom Vortag	6 EL Butter	4 Pumpernickel-Scheiben
3 Zwiebeln	1 TL Kreuzkümmel	1 Bund Majoran
6 Datteln	5 Eier	Salz
500 ml Milch	2 EL Weizenmehl, 405	250 g Sahne
1 Lorbeerblatt	2 Stangen Porree	

Außerdem:

kochfestes Geschirrtuch	Küchengarn
-------------------------	------------

Das Weißbrot entrinden und in Würfel schneiden, die Hälfte der Würfel in 2 EL Butter goldbraun braten. Den Pumpernickel in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Zwiebelwürfel beiseitestellen.

Übrige Zwiebeln in einer Pfanne in 1 EL Butter glasig dünsten. Mit Kreuzkümmel würzen.

Den Majoran abspülen, trocken schütteln und abrebeln. Die Datteln entkernen und in Stücke schneiden.

Die Eier und 1 EL Salz gut verquirlen. Dann mit gebratenen Brotwürfel, ungebratenen Brotwürfeln und Pumpernickel, gedünsteten Zwiebeln, Majoran und Datteln in einer großen Schüssel locker vermengen.

Die Hälfte der Milch erwärmen und über die Brotmasse in der Schüssel gießen, nochmals vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Masse formbar wird.

Ein sauberes, gut ausgespültes Geschirrtuch (oder hitzefeste Klarsichtfolie) auf einer Arbeitsfläche auslegen und die Masse längs als dicke Rolle darauf geben. Tuch zusammenrollen, die Enden mit Küchengarn verschließen.

In einem entsprechend großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen, den Serviettenknödel einlegen und knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten garen (pochieren).

Für den Rahmporree die restlichen Zwiebelwürfel und das Mehl in einem Topf in 2 EL Butter hell anschwitzen. Restliche Milch und Sahne unter Rühren zugießen. Mit Salz abschmecken, Lorbeerblatt zugeben und die Sauce bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen, währenddessen öfter umrühren.

In der Zwischenzeit Porree waschen und den oberen, sehr festen grünen Teil entfernen.

Weißer und hellgrüner Porreestücke getrennt in Rauten schneiden.

Den weißen Porree zuerst in 1 EL Butter anbraten, sobald dieser weich ist, den grünen Teil zugeben, kurz durchschwenken Lorbeerblatt aus dem Saucenansatz entfernen und die Sauce mit dem Pürierstab aufmixen.

Falls die Sauce zu dickflüssig ist, noch etwas Sahne zugießen.

Gedünsteten Porree in die Sauce geben, alles nochmals kurz erhitzen und abschmecken.

Den Serviettenknödel aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden.

Knödelscheiben und Rahmporree anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Oktober 2024

Galettes mit Apfel-Möhren und Rucola

Für 4 Personen

Für die Galettes:

1 EL Kürbiskerne	100 g Buchweizenmehl	2 Eier (M)
40 ml Milch	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen	Salz
150 ml Wasser	Olivenöl	

Für das Gemüse:

600 g Möhren	1 Knoblauchzehe	5 g frischer Ingwer
2 Zweige Rosmarin	2 Äpfel	4 EL Olivenöl
1/2 Zitrone	1 TL Ahornsirup	Salz, Pfeffer

Zusätzlich:

1 Bund Rucola	150 g saure Sahne	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	

Für die Galettes die Kürbiskerne sehr fein hacken.

Gehackte Kürbiskerne, Buchweizenmehl, Eier, Milch, Kurkuma und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit 150 ml Wasser zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen und quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren putzen, waschen und mit dem Sparschäler schälen. Dann die Möhren mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden, sodass die Gemüsestreifen in der Form an Bandnudeln erinnern.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Rosmarinzwige abbrausen und trocken schütteln.

Die Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Apfelhälften in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Gemüsenudeln darin mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze kurz andünsten.

Ingwer, Rosmarinzwige und Apfelscheiben zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz mit-schwenken. Das Gemüse sollte bissfest bleiben, deshalb nicht zu lange garen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Das Gemüse mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine Schüssel füllen, mit dem übrigen Olivenöl marinieren.

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern.

Saure Sahne glattrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig nochmals gut durchrühren.

Eine beschichtete Pfanne mit einigen Tropfen Olivenöl einfetten, erhitzen und den Teig darin in 4 Portionen nacheinander auf jeder Seite etwa 30 Sekunden backen.

Die Galettes jeweils auf einen Teller gleiten lassen und mit einem minimal angefeuchteten Geschirrtuch bedeckt abkühlen lassen.

Sobald alle Galettes gebacken sind, jedes hauchdünn mit dem Sauerrahm-Mix bestreichen, mit Rucola belegen, nochmals etwas Sauerrahm-Mix darauf träufeln, die Apfel-Möhren-Mischung darauf geben, Galettes nach Belieben aufrollen oder zusammenfallen und sofort servieren.

Tarik Rose am 26. September 2024

Paprika-Kartoffel-Türmchen mit Rucola

Für 4 Personen

4 Spitzpaprika	6 EL Olivenöl	4 große festk. Kartoffeln
Salz	100 g Mandeln, Walnusskerne	1 Bio-Zitrone
Pfeffer	2 Bund Rucola	3 EL Granatapfelsirup

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Spitzpaprika mit wenig Olivenöl einreiben und in einer Auflaufform oder auf dem Blech ca. 30 Minuten im Ofen rösten, bis die Schale beginnt schwarz zu werden. Währenddessen gelegentlich wenden.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.

Mandeln, Walnuss- oder Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann abkühlen lassen.

Die gerösteten Paprika aus dem Ofen herausnehmen und entweder einen Deckel auf die Auflaufform legen oder das Gemüse in einen Gefrierbeutel legen und diesen verschließen.

Die Schoten sollen so ca. 10 Minuten abkühlen, damit sich die Haut leichter abziehen lässt.

Die gegarten Kartoffeln abgießen und leicht abkühlen lassen.

Sind die Paprika etwas abgekühlt, mit einem spitzen Messer die Haut entfernen. Dann die Schoten halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch noch einmal quer halbieren.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Das vorbereitete Paprikafruchtfleisch mit Zitronenschale und -saft marinieren.

Die Kartoffeln pellen, dann in dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer marinieren.

Rucola waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerpfeifen.

Die Mandeln bzw. Walnuss- oder Pinienkerne grob zerkleinern.

Paprika und Kartoffeln im Wechsel auf Tellern zu kleinen Türmchen schichten.

Rucola mit restlichem Öl marinieren, salzen, pfeffern und ebenfalls mit auf den Tellern verteilen. Gehackte Mandeln oder Nusskerne darüberstreuen. Zum Schluss noch etwas Granatapfelsirup aufträufeln.

Stephan Hentschel am 24. September 2024

Kopfsalat-Suppe mit Croûtons

Für 4 Personen

2 Schalotten	2 EL Butter	1 EL Weizenmehl, 405
750 ml Gemüsebrühe	2 Kopfsalate	2 Vollkornbrot-Scheiben
2 Knoblauchzehen	2 EL Pflanzenöl	200 g Sahne
Salz	Pfeffer	

Schalotten schälen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf schmelzen, die Schalotten zugeben und andünsten. Mehl darüber stäuben und alles zusammen anschwitzen, unter Rühren mit Brühe ablöschen. Den Suppenansatz ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Salatköpfe putzen, waschen und trockenschleudern.

Anschließend Kopfsalat in feine Streifen schneiden.

Für die Croûtons das Brot in kleine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin von allen Seiten knusprig braten.

Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

1/3 der Salatstreifen für die Dekoration beiseite stellen.

Die restlichen Salatstreifen zum Suppensatz geben, die Sahne angießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe und Croûtons anrichten. Mit den beiseitegelegten Salatstreifen garnieren und servieren.

Andrea Safidine am 23. September 2024

Semmelknödel mit Pilzpfanne

4 Weizenbrötchen	2 Eier	1 weiße Zwiebel
150 ml Milch	Paniermehl	250 g braune Champignons
250 g Kräuterseitlinge	250 g Austernpilze	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie	2 EL Butter
150 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	Salz, weißer Pfeffer
Rapsöl		

Brötchen in Würfel schneiden und mit der erwärmten Milch einweichen.

Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun schwitzen. und zu den eingeweichten Brötchen geben.

Parallel Eier zu den Brötchen geben, die Petersilie hacken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen Röstzwiebeln noch dazugeben und die Masse durchmischen, dabei mit genügend Paniermehl abbinden.

Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereit stellen, um darin die Hände immer wieder nass zu machen. Mit den nassen Händen glatte Klöße formen. Diese dann direkt im heißen Salzwasser (darf nicht kochen) für ca. 15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

Von den geputzten Pilzen die Stielansätze entfernen, Champions und Kräuterseitlinge je nach Größe halbieren oder vierteln, Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden und alle zusammen in einer großen Pfanne mit etwas Öl heiß anbraten. Schalotten in Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden und beides mit in die Pfanne geben und die Temperatur etwas verringern.

Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, dabei etwas Butter in die Pfanne geben, alles mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und kurz einkochen, die restliche Petersilie unterheben.

Semmelknödel mit Pilzpfanne auf Tellern anrichten.

Björn Freitag am 21. September 2024

Henssler's' Lieblingsspaghetti

Für 2 Portionen:

250 g Spaghetti	Salz	200 g gemischte Pilze
6 EL Olivenöl	1 rote Peperoni	1 Knoblauchzehe
1 Prise Gewürzsalz	1 Prise Pfeffermix	100 ml Weißwein
2 Prisen Gemüsebrühe	4 EL kalte Butter	1 Stück Parmesan

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung fast al dente garen.

In der Zwischenzeit Pilze in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten.

Peperoni mit Kernen schräg in dünne Ringe schneiden und direkt zu den Pilzen geben. Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Weitere 3 EL Olivenöl zufügen und die Pilze weiter gar braten.

Pilze mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und mit Weißwein ablöschen.

Weißwein reduzieren und die Pilze unterdessen gelegentlich umrühren. 2 kleine Kellen Nudelkochwasser und Gemüsebrühe-Pulver dazugeben, alles gut vermengen und bei geringer Hitze einkochen.

In der Zwischenzeit Spaghetti abgießen, dabei Nudelkochwasser auffangen. Pasta unter die Pilze heben. Auf mittlere Hitze erhöhen, 2 weitere kleine Kellen Nudelkochwasser zufügen und Spaghetti $\frac{1}{2}$ Minute darin al dente garen. Pasta durchschwenken und Butter unterrühren. Hitze wieder reduzieren und so langeiterrühren, bis die Butter geschmolzen ist.

Henssler's Lieblingsspaghetti auf 2 Teller verteilen und Parmesankäse darüberreiben.

Steffen Henssler am 20. September 2024

Pilze im Tempura-Teig auf Reismudel-Salat

Für zwei Personen

Für die Pilze im Tempurateig:

2 Kräuterseitlinge	1 Knoblauchzehe	4 cm Ingwer
1 Limette, Abrieb	3 EL Sojasauce	Salz, Pfeffer

Für den Tempurateig:

150 g Reismehl	3 EL Stärke	2 TL gemahl. Kurkuma
2 Eiswürfel	Salz	

Für den Reismudelsalat:

200 g Reismudeln	1 Karotte	1 kleine, rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	Pflanzenöl	

Für das Dressing:

1 Limette, Saft	1,5 EL Erdnussbutter	1 TL Sweet-Chili-Sauce
1 EL Reissessig	2 EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Bund vietname. Koriander

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander	30 g gesalzene Erdnüsse	
--------------------	-------------------------	--

Für die Pilze im Tempurateig:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kräuterseitlinge putzen und längs in Scheiben schneiden. Auf einen Teller legen und mit Sojasauce beträufeln. Ingwer über die Pilzscheiben reiben, genau wie Knoblauch. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Auch auf die Pilze geben. Zudem mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tempurateig:

Reismehl mit einer Prise Salz, Kurkuma und Eiswürfeln in eine Schüssel geben. Etwas Wasser, etwa 100 ml, angießen und das Mehl von außen nach innen zu einem flüssigen Teig anrühren. So lange rühren, bis die Eiswürfel geschmolzen sind. Sollte der Teig zu dünn sein mit Stärke nach justieren.

Marinierte Pilze durch den Teig ziehen und dann in der vorgeheizten Fritteuse goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Reismudelsalat:

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien. In Streifen schneiden. Karotte schälen und in kleine, geviertelte Rädchen schneiden.

Beides in einer Pfanne mit etwas Öl leicht andünsten. Reismudeln mit heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Streifen von der Gurke mit einem Sparschäler abziehen. Mudeln abgießen und dann in einer Schüssel mit Gurken und andünstem Gemüse vermengen.

Für das Dressing:

Erdnussbutter, Sweet-Chili-Sauce, Reissessig, Sojasauce und Blätter vom Koriander in ein hohes Gefäß zum Pürieren geben. Saft der Limette vom Tempurateig mit dazugeben und alles mit einem Pürierstab aufmixen.

Dressing über Salat geben und unterheben.

Für die Garnitur:

Korianderblätter abzupfen und mit Erdnüssen über den angerichteten Salat streuen.

Mario Kotaska am 20. September 2024

Blumenkohl-Steaks italenisch

Für 2 Portionen:

2 EL geröstete Pinienkerne	0,5 Bund glatte Petersilie	0,5 Bund Basilikum
1 Prise Gewürzsalz	4 - 5 EL Olivenöl	0,5 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	2 Scheiben Blumenkohl	10 Kirschtomaten
4 EL geriebener Mozzarella	1 - 2 TL ital. Würzöl	

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Henssler's Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrösten.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum grob hacken und anschließend in einen Mörser geben. Mit Gewürzsalz würzen.

Knoblauch fein reiben und zusammen mit Olivenöl zu Petersilie und Basilikum in den Mörser geben. Dann beginnen die Kräuter mit dem Stößel zu zerreiben. Parmesan grob reiben. Etwas Parmesan für später beiseitestellen. Den übrigen Parmesan zusammen mit den abgekühlten Pinienkernen in den Mörser geben und alles so lange zerreiben, bis ein Pesto entsteht.

Alternativ das Pesto in einer Küchenmaschine zubereiten.

Den Strunk von den Blumenkohlscheiben entfernen. Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, jeweils mit Pesto bestreichen und mit Gewürzsalz würzen. Blumenkohlsteaks ca.

25 Minuten in den heißen Ofen geben.

Währenddessen Kirschtomaten in kleine Würfel schneiden.

Blumenkohl aus dem Ofen nehmen. Erst Kirschtomaten, dann Mozzarella und zum Schluss den restlichen Parmesan auf beiden Steaks verteilen. Dann Blumenkohlsteaks unter dem heißen Backofengrill gratinieren.

Blumenkohlsteaks auf 2 Tellern anrichten, jeweils noch etwas Pesto kleckerweise darauf verteilen und nach Wunsch mit Würzöl Italian verfeinern.

Steffen Henssler am 20. September 2024

Oma Annas Liwanzen mit Zwetschgen-Röster, Rahm-Eis

Für zwei Personen

Für das Rahmeis:

6 Eier	250 g Mascarpone	250 g Sahne
250 g Milch	50 g Glukose	1 Vanilleschote
160 g Zucker		

Für die Liwanzen:

1 Zitrone, Abrieb	20 g frische Hefe	1 Vollei
100 g Butter	500 ml Milch	250 g Mehl
1 Vanilleschote	30 g Zucker	Zimtpulver und Zucker
Sonnenblumenöl		

Für den Zwetschgenröster:

500 g Zwetschgen	2 Orangen, Abrieb	300 ml roter Portwein
150 g Zucker	1 Vanilleschote	2 Zimtstangen
4 Nelken	2 Sternanis	1 TL Zimtpulver

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Minze

Für das Rahmeis:

Die Eismaschine vorkühlen.

Sahne, Milch, Glukose und die ausgekratzte Vanilleschote aufkochen.

Vier Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Vier Eigelbe, zwei Volleier und Zucker verrühren.

Die kochende Milch-Sahne-Mischung unter ständigem Rühren darauf gießen. Mascarpone unterrühren und alles durch ein Spitzsieb passieren. In der Eismaschine frieren.

Für die Liwanzen:

Milch erwärmen. Hefe mit Zucker, 1/3 der lauwarmen Milch und 1/3 Mehl verrühren. Dann nach und nach restliches Mehl und Milch dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Zitronenabrieb, ausgekratztes Vanillemark und eine Prise Salz dazu geben, verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Hefeteig in Sonnenblumenöl in einer Liwanzenpfanne (Pfanne mit Vertiefungen für Küchlein) von beiden Seiten goldgelb braten. In Zimt-Zucker-Mischung wälzen und anrichten.

Für den Zwetschgenröster:

Zwetschgen halbieren und entkernen. Zucker in einer Pfanne zu Karamell schmelzen lassen. Mit Portwein ablöschen und ausgekratztes Vanillemark, Zimt und Orangenabrieb einrühren. Halbierete Zwetschgen hinzugeben. Sternanis, Zimtstangen und Nelken in ein Gewürzsäckchen geben und mitköcheln lassen. Zwetschgen erst ganz am Schluss mit einem Mixstab anpürieren, sodass sie noch stückig bleiben. Am schönsten wird der Röster, wenn er über mehrere Stunden in einem Topf im Ofen röstet.

Für die Garnitur:

Gericht mit Minze garnieren.

Mario Kotaska am 19. September 2024

Nudeln mit Tomaten-Soße

Nudeln nach Wahl	1 rote Chilischote	2 Knoblauchzehen
1 Dose stückige Tomaten	80 g TK-Erbsen	Parmesan am Stück
Schafskäse am Stück	Olivenöl	Pfeffer, Salz
frischer Basilikum		

Die Chilischote der Länge nach halbieren. Wer es nicht so scharf mag, entfernt die weißen Kerne es bleibt trotzdem schön pikant! Die Chilischote und die Knoblauchzehen kleinschneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.

Ein paar Basilikumblätter mit Stiel abschneiden. Die Stiele kleinschneiden und mit in die Pfanne geben.

Währenddessen die Nudeln mit sprudelndem Salzwasser aufsetzen und al dente kochen.

Die Tomaten mit in die Pfanne geben.

Anschließend die Erbsen zur Soße in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße etwas köcheln lassen.

Wenn die Nudeln fertig sind, mit der Soße anrichten und mit frischem geriebenen Parmesan und Schafskäse sowie einem Schuss Olivenöl garnieren. Die restlichen Basilikumblätter dazugeben, noch einmal pfeffern.

Jamie Oliver am 19. September 2024

Spitzkohlrollen mit Schafskäse und Mandeln

Für 4 Personen

Für die Kohlrollen:

800 g Spitzkohl	2 EL Mandeln	2 EL Pflanzenöl
2 EL Rosinen	150 g Schafskäse	Salz
1 TL Butter		

Für das Linsenpüree:

1 rote Zwiebel	1 EL Butter	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahl.
Kurkuma, gemahlen	200 g rote Linsen	500 ml Gemüsebrühe
Salz		

Für die Sauce:

1 Bund Koriander	1 TL Butter	Kurkuma, gemahlen
Kreuzkümmel, gemahlen	Koriander, gemahlen	1 TL Maisstärke
150 ml Milch	Salz	

Vom Spitzkohl die äußeren unschönen Blätter ablösen und entfernen. Dann pro Person 3 ganze Blätter ablösen, dafür den Kohl kurz in kochendes Wasser tauchen und wieder herausnehmen. Die Blätter werden dadurch geschmeidig und lassen sich leicht ablösen.

Die ganzen Blätter beiseitelegen. Restlichen Kohl halbieren, den harten Strunk entfernen und die Kohlhälften in feine Streifen schneiden. Die Mandeln grob hacken.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen, die Kohlstreifen darin leicht anbraten, Mandeln und Rosinen untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen. Den Schafskäse zerbröseln und ebenfalls untermischen. Die Masse mit Salz abschmecken.

Die ganzen Kohlblätter auslegen, jeweils etwas von den gebratenen Kohlstreifen darauf geben und zu Rouladen aufwickeln.

Eine Auflaufform leicht mit Butter ausfetten, die Rouladen einlegen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Püree die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen, Kreuzkümmel, Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Linsen zugeben, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles 4 Minuten köcheln lassen.

Dann 2 EL Linsen für die Deko herausnehmen, restliche Linsen im Topf weitere 6 Minuten köcheln lassen.

Die Auflaufform mit den Rouladen ca. 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis die Rouladen leicht Farbe angenommen haben.

Für die Sauce Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Korianderstiele grob hacken.

Butter mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Korianderpulver und Maisstärke in einem Topf anschwitzen, mit der Milch auffüllen und aufkochen. Grob gehackten Koriander zugeben und alles 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Die Sauce mit Salz abschmecken, Korianderstiele mit einer Siebkelle herausnehmen.

Zu den gekochten Linsen die restliche Butter geben und zu einem Püree mixen, das Püree mit Salz abschmecken.

Linsenpüree auf Teller geben, die Kohlrouladen darauf anrichten, Sauce angießen und mit Koriandergrün und restlichen Linsen bestreuen und garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. September 2024

Spaghetti-Tomaten-Feta-Pfanne

Für 2 Portionen

250 g Spaghetti 1 Knoblauchzehe 1 m.-große Zwiebel
4 Tomaten 200 g Feta-Käse Basilikum, Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Spaghetti in Salzwasser gar kochen, dann abgießen.

Zwiebeln und Knoblauch hacken und mit einigen Blättern Basilikum in Olivenöl andünsten. Die gekochten Nudeln hinzugeben und einige Minuten bei starker Hitze anbraten. Die Tomaten und den Feta würfeln und dazugeben. Alles so lange bei mittlerer Hitze braten, bis der Käse gut verlaufen ist. Nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Auch gut geeignet um bereits gekochte Spaghettireste zu verwerten.

NN am 13. September 2024

Glasiertes Tofus-Seak mit Gurken-Salat

Für 2 Portionen

2 Tofu 4 Schaschlikspieße 2 Prise Würzmix
2 EL Bratöl 0,5 Gurke 2 EL Weißweinessig
3 - 4 EL Sojasauce 1 TL Zucker 1 EL Bratöl mit Butter
1 TL Sesamöl 1 Prise Gewürzsalz 1 Prise Henssler's Pfeffermix
1 EL Butter 5 EL Teriyaki-Sauce vegan 1 Frühlingszwiebel
1 rote Peperoni 1 EL Crispy Chili-Öl

2 Schaschlikspieße parallel zueinander mittig durch den Tofu stechen.

Anschließend den Tofu beidseitig kreuzweise bis auf die Spieße einschneiden (siehe Video). Mit dem zweiten Tofu ebenso verfahren. Die beiden Tofus von beiden Seiten großzügig mit Würzmix einreiben. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Tofus darin von beiden Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun anbraten.

In der Zwischenzeit Gurke mit Schale in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Gurke mit Weißweinessig, 1 TL Sojasauce, Zucker, Bratöl mit Butter, Würzöl Sesam, Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken und gut vermengen. Gurkensalat beiseitestellen und ziehen lassen. Die Außenkanten von beiden Tofus kurz anbraten. Butter dazugeben und anschließend mit übriger Sojasauce, Teriyaki Sauce und 100 ml Wasser ablöschen. Tofus immer wieder mit dem Sud beträufeln und darin wenden.

Sud bei hoher Hitze einkochen, bis er die gewünschte Konsistenz hat.

Währenddessen Frühlingszwiebel und Peperoni in feine Ringe schneiden.

Kurz bevor der Sud fertig eingekocht ist, beides zu Tofu und Sud in die Pfanne geben. Die beiden Tofus mehrmals im Sud wenden und so großzügig wie möglich, mit dem Sud bedecken.

Gurkensalat auf zwei Teller geben und die Tofusteaks darauf anrichten.

Tofusteaks nach Bedarf mit Crispy Chili-Öl beträufeln.

Schaschlikspieße vorm Verzehr aus dem Tofu entfernen.

Steffen Hanssler am 12. September 2024

Blitz-Pasta mit lecker Soße

Für 2 Portionen

250 g Pasta	0,5 Knoblauchzehe	100 g Parmesan am Stück
12 getrock. Öl-Tomaten	1 Dose Artischockenherzen	60 ml Olivenöl
1 Prise Pfeffermix	1 Prise Gewürzsalz	0,5 Bund Basilikum
2 Prisen Pasta Gewürz	2 Burrata (optional)	

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung fast al dente garen.

Knoblauchzehen schälen und fein reiben, Parmesan in dünne Scheiben schneiden. Beides zusammen mit getrockneten Tomaten, Artischockenherzen und Olivenöl in eine Küchenmaschine geben, mit Pfeffermix und Gewürzsalz würzen und zu einer Paste mixen.

Basilikum grob hacken.

200 ml Nudelkochwasser abschöpfen und in eine Pfanne geben. Pasta abgießen. Dann Paste und Pasta zum Nudelkochwasser in die Pfanne geben, alles gut vermengen und Basilikum unterheben. Sauce bei hoher Hitze unter ständigem Rühren cremig einkochen und Pasta darin al dente garen.

Pasta auf Tellern anrichten, mit Pasta Gewürz bestreuen und optional mit zerzupftem Burrata garnieren.

Steffen Hanssler am 12. September 2024

Spaghetti aglio e olio mit Pasta-Gewürz

Für 2 Portionen

250 g Spaghetti	2,5 L Wasser	25 g Salz
8 - 10 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
1 getrock. Peperoni	1 Prise Pfeffermix	1 Prise Pasta-Gewürz

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung fast al dente kochen.

In der Zwischenzeit 8 EL Olivenöl in eine große Pfanne geben.

Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und anschließend grob hacken.

Knoblauch ins kalte Öl geben und erst dann das Öl erhitzen. Knoblauch bei mittlerer Hitze anbräunen lassen, ohne dass er verbrennt.

Petersilie grob schneiden und die getrocknete Peperoncini in Ringe schneiden. Sobald der Knoblauch beginnt, Farbe anzunehmen, die Peperoncini mit ins Öl geben. Wenn der Knoblauch etwas angebräunt ist, die Petersilie dazugeben, knusprig braten und bei Bedarf noch mal ca.

2 EL Olivenöl hinzufügen. Herdplatte ausstellen und 1 Suppenkelle (100 ml) Nudelkochwasser zum Öl in die Pfanne geben. Alles einmal durchkochen lassen.

Spaghetti nach 7 Minuten abgießen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen. Die Spaghetti in die Pfanne geben und darin ca. 1 Minute weitergaren, dabei regelmäßig umrühren. Ggf. noch etwas vom aufgefangenen Nudelkochwasser dazugeben und immer wieder umrühren.

Pasta mit Pfeffermix würzen, nochmals etwas Nudelkochwasser dazugeben und die Herdplatte ausschalten. Dann die gewünschte Menge Pasta Gewürz dazugeben und alles nochmals gut vermengen. Die Pasta auf zwei Tellern anrichten und heiß servieren.

Steffen Hanssler am 12. September 2024

Zucchini-Spieße

Für 2 Portionen

1 dicke Zucchini	2-3 EL Bratöl	1 Prise Gewürzsalz
1 Prise Pfeffermix	1 EL Butter	1 Zitrone (Saft)
2 EL Sojasauce	2 EL Oystersauce	1 EL Honig
0,5 Bund Koriander	1 Stange Frühlingszwiebel	0,5 rote Peperoni

Zucchini in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zucchini-scheiben jeweils wie eine Ziehharmonika falten und auf Schaschlikspieße stecken, dabei die Scheiben dicht zusammenstecken.

Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchini-Spieße darin von allen Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Dann Zitronensaft, Sojasauce und Oystersauce dazugeben. Die Spieße drehen und die Sauce kurz einkochen lassen. Dann den Honig darüber geben und nochmals kurz einkochen lassen.

Die fertigen Zucchini-Spieße anrichten und jeweils etwas Sauce darübergießen. Koriander fein hacken und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Beides über die Zucchini-Spieße streuen. Zum Schluss noch die halbe Peperoni in dünne Ringe schneiden und ebenfalls über die Spieße streuen.

Steffen Hanssler am 12. September 2024

Miso-Butternuss-Curry

Für zwei Personen

400 g Butternusskürbis	100 g Shiitake	200 g Brombeeren
2 rote Zwiebeln	1 Stück Ingwer	100 ml Sahne
Gemüsefond	1-2 EL Misopaste	Sojasauce
Weißweinessig	50 g Haselnüsse	½ Bund glatte Petersilie
1-2 TL Currypulver	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Kürbis schälen, würfeln und in einer trockenen Pfanne anrösten.

Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden, zum Kürbis in die Pfanne geben und mitrösten. Ingwer reiben und ebenfalls in die Pfanne geben.

Dann etwas Öl zufügen. Mit Currypulver würzen, salzen und dann die Gewürze mitanrösten.

Shiitake putzen, vom Stiel befreien und ebenfalls in Streifen schneiden.

Mit in die Pfanne geben. Alles mit Fond ablöschen, einen Deckel auf die Pfanne legen und Gemüse dämpfen lassen.

Sahne und Misopaste einrühren. Mit Sojasauce abschmecken. Dann Brombeeren zugeben und alles schwenken.

Petersilie und Haselnüsse hacken, zum Curry geben und gut schwenken.

Björn Freitag am 12. September 2024

Makkaroniauflauf mit Paprika und Karotten

Für 4 Personen:

Für den Auflauf:

4 Zwiebeln, rot, klein	2 Knoblauchzehen	2 Karotten
2 Spitzpaprika, gelb, rot	8 Tomaten, frisch	2 Tomaten, getrocknet
2 Stiele Thymian	2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe	20 ml Balsamessig	100 ml Tomatensaft
Salz	Pfeffer	Zucker
500 g Makkaroni, kurz	200 g Bergkäse	

Für den Salat:

1 Chinakohl, 300 g	1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 EL Balsamessig, hell
150 g Joghurt	Salz	Pfeffer
Zucker	2 EL Sonnenblumenöl	

Für den Auflauf Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. durch ein Knoblauchpresse drücken.

Karotten schälen, abbrausen und fein würfeln oder grob reiben.

Paprika halbieren, entkernen und kleinschneiden.

Tomaten abbrausen, trocknen und würfeln. Thymianblättchen abziehen.

Getrocknete Tomaten fein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Tomatenmark und getrocknete Tomaten zugeben und kurz anrösten.

Karotten zugeben und ca. 2-3 Minuten andünsten. Dann Paprika und frische Tomaten zugeben und kurz andünsten. Mit Brühe, Essig ablöschen. Tomatensaft unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles ca. 15 Minuten dünsten, dabei etwas einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung knapp gar kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

Gemüse mit den Nudeln mischen und in eine ofenfeste Form geben.

Käse reiben und ein Drittel mit dem Gemüse mischen. Den übrigen Käse über dem Nudel-Gemüse-Mix verteilen.

Auflauf im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten goldbraun überbacken.

Inzwischen den Chinakohl putzen, halbieren, abbrausen, den harten Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

Zitronensaft und -schale, Essig, Joghurt, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verrühren. Mit dem Chinakohl mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit dem Salat anrichten und servieren.

Martin Gehrlein am 10. September 2024

Gemüse-Curry mit Basmatireis

Für 4 Personen

Für den Reis:

250 g Basmatireis 400 ml Wasser Salz
1 EL Butter

Für das Curry:

400 g Karotten 400 g Zucchini 1 Paprika
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 10 g Ingwer (frisch)
2 EL Pflanzenöl 1 EL Curry 1 EL rote Currypaste
500 ml Kokosmilch, ungesüßt 1 Bund Lauchzwiebeln Salz, Chilipulver

Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Gewaschenen Reis in einen Kochtopf geben mit Wasser bedecken, leicht salzen und 10 Minuten einweichen lassen.

In der Zwischenzeit für das Curry Karotten waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden.

Paprika waschen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Eingeweichten Reis zugedeckt aufkochen lassen, dann die Hitze etwas reduzieren und den Reis zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde.

Für das Curry in einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin kurz anschwitzen.

Curry und Currypaste untermischen, dann Karotten, Zucchini und Paprika zugeben, kurz anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen; 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Sobald der Reis das Wasser aufgesogen hat, den Topf vom Herd nehmen und Butter unter den Reis mischen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Das Curry mit Salz und Chilipulver abschmecken und zuletzt die Frühlingszwiebeln untermischen.

Das Gemüsecurry und den Reis servieren.

Sören Anders am 10. September 2024

Zwiebel-Tarte mit Feigen

Für 4 Personen

3 Zwiebeln	80 g Butter	Salz
1 TL Zucker	250 g Filoteig	1 Orange
200 g saure Sahne	200 g Mascarpone	1 Ei
2 Eigelbe	1 TL Honig	Pfeffer
6 frische Feigen	1 EL eingel., grüne Pfefferkörner	2 EL Pinienkerne
150 g Blauschimmel-Käse	2 EL Balsamico-Creme	

Die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen.

Etwas mehr als die Hälfte der geschmolzenen Butter aus der Pfanne in eine kleine Schüssel gießen und zunächst beiseitestellen.

Die Zwiebelstreifen zur restlichen Butter in der Pfanne geben und glasig anschwitzen.

Dann mit einer Prise Salz und Zucker würzen und goldbraun karamellisieren. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) mit etwas geschmolzener Butter ausfetten.

Die Teigblätter einzeln auf der Arbeitsfläche ausbreiten, jeweils mit etwas geschmolzener Butter bepinseln und die Form damit auslegen, dabei dürfen sich mehrere Teigschichten überlappen. Auch am Rand etwas Teig überlappen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die karamellisierten Zwiebeln auf den Teig in die Form geben.

Orange heiß waschen, trocken reiben und ca. 1 TL Schale dünn abreiben.

Saure Sahne, Mascarpone, Ei, Eigelbe, abgeriebene Orangenschale und Honig in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse über die Zwiebeln in der Form geben.

Die Feigen vorsichtig waschen, putzen, vierteln. Geviertelte Feigen ebenfalls auf der Tarte verteilen und leicht in die Mascarpone-Ei-Masse drücken.

Pfefferkörner und Pinienkerne grob hacken und über die Tarte streuen.

Die Tarte in den vorgeheizten Ofen geben und zunächst 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Käse in 1 cm große Würfel schneiden.

Nach 20 Minuten die Tarte aus dem Ofen nehmen, mit dem Käse bestreuen und nochmals 10 Minuten in den Ofen geben.

Die gebackene Tarte nach dem Backen etwas stocken und lauwarm abkühlen lassen.

Dann vorsichtig aus der Form lösen, nach Belieben mit etwas Balsamico-Creme beträufeln und servieren.

Jörg Sackmann am 09. September 2024

Filoteig mit Aprikosen, Burrata und Erdnuss-Crunch

Für zwei Personen

Für den Filoteig:

1 Pack. Filoteig 100 g unges. Erdnüsse Erdnussöl

Für das Dressing:

1 Limette, Abrieb, Saft 1 EL Honig 2 EL Olivenöl
2 Prisen Chiliflocken Salz Pfeffer

Für die Aprikosen:

4 Aprikosen Olivenöl

Für den Burrata:

1 Burrata

Für die Garnitur:

2 Zweige Thymian 1 Zweig Basilikum

Für den Filoteig:

Das Öl in einer hohen Pfanne heiß werden lassen. Den Filoteig in Rechtecke schneiden und im Öl kurz knusprig ausbacken.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Erdnüsse in das Öl geben und frittieren. Herausnehmen und fein hacken.

Man kann Erdnüsse auch genauso gut ohne Fett im Ofen garen. Beim Frittieren tritt jedoch der Erdnuss-Geschmack mehr hervor.

Für das Dressing:

Limette zuerst leicht anrollen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Limettenabrieb und -saft in eine Schale geben, Honig und Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und Chili dazugeben.

Dressing über die Burrata träufeln.

Für die Aprikosen:

Aprikosen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und Aprikosen darin von allen Seiten anbraten.

Für den Burrata:

Burrata aufschneiden und leicht öffnen, so dass man die Füllung herausnehmen kann.

Für die Garnitur:

Thymian und Basilikum zupfen und fein schneiden.

Filo-Rechtecke auf Teller geben, Burratafüllung draufgeben. Aprikosen daraufsetzen, Marinade drüberträufeln und mit Thymian, Basilikum und Erdnüssen garniert servieren. Etwas salzen.

Zora Klipp am 06. September 2024

Pilz-Gulasch mit Gemüse-Rösti

Für 4 Personen

Für die Rösti:

2 Karotten	1 Pastinake	250 g Spitzkohl
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Eier
3 EL Kartoffelstärke	Salz	Pfeffer
1 TL Harissa	4 EL Olivenöl	

Für die Pilze:

750 g Speisepilze, gemischt	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauch
1 rote Chilischote	1/2 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
1 EL heller Balsamico	200 g saure Sahne	1 Bund Schnittlauch
Salz	Pfeffer	

Für die Rösti Karotten und Pastinake schälen, putzen und grob raspeln.

Spitzkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Das geraspelte Gemüse, Spitzkohl- und Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben und gut mit Eiern und Kartoffelstärke vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Harissa pikant würzen.

Olivenöl portionsweise in einer großen 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.

Währenddessen die Pilze putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die gegarten Gemüse-Rösti auf einen Teller geben und im Backofen bei 60 Grad warm stellen. Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Streifen schneiden.

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

Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nach 2 Minuten die Zwiebeln dazugeben und ebenfalls etwas anrösten.

Den Essig untermischen und damit den Bratenansatz lösen. Die Temperatur reduzieren, dann Chili, Knoblauch und die Petersilie hinzufügen. 3 Minuten fertig braten, dann 2/3 der sauren Sahne hinzufügen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die restliche saure Sahne locker unterrühren, es sollten noch weiße Streifen zu sehen sein.

Pilzgulasch auf Teller verteilen und Rösti dazu anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

Tarik Rose am 03. September 2024

Gnocchi mit Sommer-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Gnocchi:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	3 Zweige Zitronenthymian
3 Eigelb	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
5 EL Kartoffelstärke	2 EL Butter	

Für das Gemüse:

1 gelbe Paprika	1 Zucchini	1 Aubergine
10 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	3 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Stg. Staudensellerie	1 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe	100 g Sahne	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 EL Butter

Die Kartoffeln gründlich abbürsten und in Salzwasser ca. 30 Minuten weichkochen.

Inzwischen für das Gemüse die Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

Zucchini und Aubergine putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in 1 cm große Stücke, Knoblauch fein schneiden.

Thymian- und Rosmarinzwig abbrausen und trocken schütteln. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Paprika zugeben, mit andünsten und mit Wein ablöschen. Thymian und Rosmarinzwig zugeben und alles ca. 8 Minuten zugedeckt leicht dünsten.

Dann Zucchini und Aubergine mit in den Topf geben. Die Gemüsestücke zugedeckt nahezu weichkochen.

Anschließend die Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl abschmecken. Gemüse vom Herd ziehen.

Für die Gnocchi Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Gegarte Kartoffeln abgießen, etwas ausdämpfen lassen und pellen.

Kartoffeln warm durch eine Kartoffelpresse drücken, mit den Eigelben, Zitronenthymian, etwas Salz, Pfeffer und Muskat und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse ca. 2 cm breite Rollen formen, in 2 cm lange Stücke (Gnocchi) schneiden, mit einer Gabel Rillen hineindrücken.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Für die Schaumsauce Schalotte schälen und fein schneiden.

Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schalotte und Sellerie darin andünsten und mit der Brühe ablöschen. Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, Basilikum zugeben. 1 EL Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermischen. Die Sauce abschmecken.

Für die Gnocchi in einer Pfanne die Butter schmelzen und die Gnocchi darin warm schwenken.

Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Gnocchi anlegen, mit etwas Sauce beträufeln und servieren.

Sören Anders am 30. August 2024

Ofentomaten mit Pasta

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Mehl	200 g Hartweizengrieß	1 Ei
1 Prise Salz	2 EL Wasser	2 EL Olivenöl

Für die Sauce:

1 kg Fleischtomaten	8 Kirschtomaten	Salz
1 Prise Zucker	1 Prise Zimt	2 rote Zwiebeln
80 ml Rapsöl	250 ml Gemüsebrühe	1 Bund Liebstöckel
2 EL Butter	Pfeffer	100 g spanischer Käse

Für den Nudelteig Mehl und Grieß vermischen, eine Mulde eindrücken und Ei, Salz, 2 EL Wasser und Olivenöl zugeben. Von innen nach außen zu einem festen Teig kneten. Ist der Teig zu feucht, noch etwas Mehl zu geben, ist er zu trocken noch ein paar Tropfen Wasser zugeben.

Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 100 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Fleisch- und Kirschtomaten am Stielansatz einritzen und kurz mit kochendem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen.

Die Fleischtomaten in Viertel schneiden, das Kerngehäuse herausschneiden und beiseitestellen. 12 Tomatenviertel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, mit Salz, Zucker und Zimt würzen. 20 Minuten bei 100 Grad im Backofen antrocknen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Rapsöl erhitzen und eine gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Das beiseite gestellte Kerngehäuse der Fleischtomaten und die übrigen Viertel der Fleischtomaten dazugeben und zu einer dickflüssigen Paste einkochen.

In einem weiteren Topf die restliche gewürfelte Zwiebel in 1 EL Rapsöl anschwitzen. Gemüsebrühe zugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen.

Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Liebstöckelblätter und restliches Rapsöl fein pürieren.

Den Nudelteig dünn ausrollen, in Rechtecke oder Rauten schneiden.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen und die Nudelstücke darin 2-3 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Die etwas eingekochte Gemüsebrühe, Liebstöckel-Öl und 1 EL Butter zu einer Sauce mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und die abgezogenen Kirschtomaten darin kurz anbraten. Den Manchego reiben.

Nudelblätter, ofengetrocknete Tomaten und Tomatenpaste auf Tellern zu kleinen Stapeln arrangieren. Dabei die einzelnen Lagen mit jeweils etwas geriebenem Käse bestreuen. Mit der Liebstöckelsauce beträufeln, mit den Kirschtomaten garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. August 2024

Tortilla mit Tomaten und Salbei

Für 4 Personen:

800 g Kartoffeln, festk.	Salz	2 Spitzpaprika, rot und gelb
300 Kirschtomaten	2 Lauchzwiebeln	1 Bund Petersilie
1 TL Oregano, getrocknet	8 Eier (M)	120 ml Milch
1 TL Zitronenschale	60 g Gouda, gerieben	Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	4 EL Butterschmalz	8 Salbeiblätter

Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 15-20 Minuten knapp gar kochen. Abgießen, ausdämpfen, Schalen entfernen und abkühlen lassen. (Am besten am Vortag kochen) Kartoffeln in dünne (ca. 0,5 cm) Scheiben schneiden.

Paprika, Tomaten und Lauchzwiebeln putzen, evtl. abbrausen und klein schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls fein schneiden.

Eier mit Milch, Zitronenschale, Käse, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Petersilie verquirlen.

In einer beschichteten, ofenfesten großen Pfanne 3 EL Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffeln darin ca. 7-10 Minuten braten. Herausnehmen.

Paprika, Tomaten und Lauchzwiebeln im Bratfett ca. 5 Minuten dünsten.

Kartoffeln und Gemüse in der Pfanne mischen Ei-Kräutermischung darübergeben. Im Backofen bei 180 Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten stocken lassen.

Tortilla herausnehmen und kurz ruhen lassen.

Übriges Butterschmalz erhitzen. Salbeiblätter darin ca. 1 Minute braten.

Tortilla mit den Salbeiblättern bestreuen, in Stücke schneiden und servieren. Schmeckt warm oder kalt. Dazu passt Salat.

Tipp:

Wer keine große ofenfeste Pfanne hat, um die Tortilla darin zu garen, nimmt eine gefettete Tarte- oder Auflaufform.

Martin Gehrlein am 27. August 2024

Gefüllte Pasta Fagottini in Salbei-Walnussbutter

Pastateig:

400 Semola (Nudelgrieß)	100 Pizzamehl	1 g Salz
4 Eigelb	1 Vollei	2 EL Milch

Füllung:

750 g Quark	200 g Bergkäse	100 g Baby-Spinatblätter
Salz, weißer Pfeffer	1 Eigelb	1 EL Olivenöl

Salbei-Walnussbutter:

125 g Butter	100 g unbehand. Walnusskerne	4-8 Blätter Salbei
Nudelwasser		

Pastateig:

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Nach und nach etwas Flüssigkeit hinzugeben, dass es einen sehr harten und kompakten Teig ergibt. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals 5-10 Minuten nachkneten. Der Nudelteig muss eine kompakte Konsistenz haben und darf nicht bröseln.

In Folie einschlagen und mindestens 30 Min. beiseite stellen.

Füllung:

Den Quark in ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit kräftig rauspressen. Das Küchentuch oben zubinden und diese Kugel vier Stunden austropfen lassen. Dafür eine Schüssel drunterstellen. Am Ende nochmal pressen, dann den Quark in eine Schüssel geben.

Den Bergkäse reiben und mit einem Schneebesen oder Gummispachtel unter den Quark mischen. Den Babyspinat grob hacken und ebenfalls unterheben, mit weißen Pfeffer abschmecken. (Salzig wird die Pasta durch das Kochwasser und den Bergkäse.) Den Nudelteig mit der Nudelwalzmaschine sehr dünn (1 mm und 10 cm) breitwalzen.

Den Eidotter mit einigen Tropfen Wasser vermischen und die Teigbahnen damit bestreichen. Auf eine Teighälfte die jeweilige Füllung in kleinen Tupfen im Abstand von ca.

2 cm aufsetzen. Die andere Hälfte darüber schlagen, um die Füllung blasenfrei **anzudrücken**. **Mit einem Teigroller voneinander trennen und auf Semola lagern. Wichtig:**

Den Nudelteig immer auf Semola lagern, nie Mehl dafür benutzen.

Die Fagottini vorsichtig in salziges, kochendes Wasser geben (mit einem Schuss Olivenöl) und kochen lassen, bis sie oben schwimmen. Dann herausnehmen. Das Nudelkochwasser aufbewahren.

Salbei-Walnussbutter:

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne schmelzen. Die Salbeiblätter fein aufschneiden und hinzugeben. Dann die Walnüsse, etwas Nudelwasser und darin die Fagottini schwenken.

Frank Buchholz am 19. August 2024

Gebackener Schafskäse mit Feigen-Paprika-Salat

Für 4 Personen:

Für den Salat:

1 Schalotte	1 Spitzpaprika, gelb	8 Feigen, reif
1 Bund Basilikum	40 g Rauke	1 TL Dijon-Senf
2 TL Granatapfelsirup	1 Zitrone, Saft, Abrieb	Salz
Pfeffer	6 EL Olivenöl	

Für den Schafskäse:

2 Pck. Schafskäse, à 200 g	2 Eier, M	80 g Panko-Brösel
2 EL Butterschmalz		

Für den Salat Schalotte abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, abbrausen, trocknen und fein schneiden. Feigen abbrausen trocknen und vierteln. Basilikum und Rauke grob schneiden. Senf, Sirup, Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

Den Schafskäse diagonal halbieren. Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

Pankobrösel auf einen flachen Teller geben.

Schafskäse zuerst im Ei, danach in den Bröseln wenden (gerne auch zweimal in Ei und Bröseln wenden).

Butterschmalz portionsweise erhitzen. Den Käse darin von beiden Seiten 2 Minuten goldbraun braten.

Vorbereitete Salatzutaten und Dressing mischen.

Schafskäse herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Salat anrichten und sofort servieren. Dazu passt Baguette.

Tipp: Falls die Raukeblätter zu groß sein sollten diese entweder klein schneiden oder extra mit dem Salatdressing marinieren und auf dem Salat anrichten.

Martin Gehrlein am 13. August 2024

Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous

Für 4 Personen

Für die Paprika:

4 rote Paprikaschoten	2 Zitronen	150 ml Orangensaft
1 EL Honig	1 EL Ras el Hanout	Salz
Pfeffer	150 g Couscous	1 rote Zwiebel
4 Stängel glatte Petersilie	150 g Feta	4 EL Olivenöl

Für die Petersilien-Salsa:

1 Bund glatte Petersilie	1 Salatgurke	1 rote Zwiebel
1/2 Zitrone	2 EL eingelegte Kapern	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Paprikaschoten waschen, abtrocknen und jeweils einen Deckel von den Schoten abschneiden. Die Kerne aus den Schoten entfernen. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Backofen 1012 Minuten vorgaren.

Inzwischen von den Zitronen den Saft auspressen.

In einem Topf Orangensaft, Honig, Ras-el-hanout und die Hälfte vom Zitronensaft kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Würzflüssigkeit darüber gießen, durchmischen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

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

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

Couscous-Mischung in die Paprikaschoten füllen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen weitere 1015 Minuten garen.

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

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

Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen.

Zwiebelwürfel, Gurke, Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Salsa beträufeln.

Nach Belieben zusätzlich mit etwas Olivenöl und Pfeffer nachwürzen und anrichten.

Tarik Rose am 12. August 2024

Falafel mit scharfer Tomaten-Soße

Für 4 Personen

300 g getrock. Kichererbsen	1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Lauchzwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel	1,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Prise Chilipulver
Salz	1/2 TL Backpulver	400 ml Pflanzenöl
1 TL Maisstärke	1 Zwiebel	1 grüne Chilischote
4 Fleischtomaten	4 EL Olivenöl	Zucker
Zitronensaft	3 Zweige frische Minze	200 g griech. Joghurt

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Die Hälfte der eingeweichten Kichererbsen mit einer Siebkelle in einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und weichkochen (ca. 1 Stunde), anschließend abgießen.

Dann nur eingeweichte Kichererbsen ebenfalls abschütten und abtropfen lassen. Diese Kichererbsen mit 2/3 der gekochten Kichererbsen mischen (restliche gekochte Kichererbsen für den Salat beiseite stellen) und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Petersilie, Dill und Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken.

Lauchzwiebeln putzen waschen und grob schneiden.

Knoblauch schälen und grob hacken.

Kräuter, vorbereitete Lauchzwiebeln und Knoblauch mit den durchgedrehten Kichererbsen mischen und ein weiteres Mal durch den Fleischwolf drehen.

Rote Zwiebel schälen und fein schneiden.

Rote Zwiebel mit der Kichererbsenmasse mischen, mit Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz abschmecken und gesiebtes Backpulver unterkneten. Mit angefeuchteten Händen daraus kleine Bällchen von 2 cm Durchmesser formen.

In eine tiefe Pfanne ca. 1 cm hoch Pflanzenöl eingießen und erhitzen. Die Falafelbällchen darin rundherum knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Tipp:

Es empfiehlt sich, zunächst eine Probefalafel zu frittieren. Falls sie zerfällt, noch 1 TL Maisstärke unter die Masse mischen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Chilischote halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Tomaten waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen.

In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, die Hälfte der gehackten Chilischote zugeben.

Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Kerne zu den Zwiebeln mit in die Pfanne geben. Die Tomatenviertel beiseitestellen.

Die Sauce mit Salz und Zucker würzen und abschmecken, mit dem Pürierstab fein mixen, durch ein Sieb passieren und restliche gehackte Chili untermischen.

Die Tomatenviertel kleinschneiden, mit den gekochten Kichererbsen mischen mit Salz, Zitronensaft und 2-3 EL Olivenöl abschmecken.

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

Den Joghurt glattrühren und die Minze darunterziehen, mit Salz abschmecken.

Falafel mit Tomatensauce, Kichererbsen-Tomaten-Salat und Joghurt anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. August 2024

Wassermelonen-Schinken-Brot

Für zwei Personen

Für das Brot:

4 Scheiben Sauerteigbrot	$\frac{1}{4}$ kernlose Wassermelone	$\frac{1}{2}$ -1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 Zweig Rosmarin	20 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

100 g Rucola	20 g glatte Petersilie	20 g Koriandergrün
5 g Oregano	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Limette, Saft	70 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

6 Sch. Parmaschinken

Für die Garnitur:

Erbsenkresse	essbare Blüten	Salzflocken
--------------	----------------	-------------

Für das Brot:

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Die Melone von Schale befreien und aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen. Das Brot rund ausstechen.

Melone in einer sehr heißen Grillpfanne grillen bis ein Muster entsteht.

Brotscheiben in Olivenöl mit Knoblauch, Chili und Rosmarin goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brotscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Rucola und Kräuter abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen.

Chilischote halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Alle Zutaten bis auf den Limettensaft im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Limettensaft dazugeben.

Für die Fertigstellung:

Schinken auf einer Backmatte oder Backpapier auslegen und im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten kross werden lassen.

Für die Garnitur:

Kräutersauce auf die Brotscheiben geben. Melone obenauf legen und mit wenig Salz bestreuen. Schinkenscheiben, Kresse und Blüten dekorativ darauf verteilen.

Nelson Müller am 25. Juli 2024

Tomaten-Zucchini-Auflauf mit Mozzarella

Für 4 Personen:

350 g Zucchini	700 g Strauchtomaten	2 Kugeln Mozzarella à 125 g
2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark	1 Spritzer Zitrone
1/2 Zitrone, Abrieb	1 Knoblauchzehe	1 TL getrock. Oregano
1 TL Meersalz	1 Msp. Chiliflocken	2 EL Thymianblättchen

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen.

Die Zucchini und die Tomaten waschen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Mozzarella in 0,3 cm bis 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und die großen mittigen Scheiben halbieren.

Für die Marinade Olivenöl mit Tomatenmark und einem Spritzer Zitronensaft glattrühren, den Zitronen-Abrieb, die fein gewürfelte Knoblauchzehe hinzufügen und mit Oregano, Meersalz, Chiliflocken würzen.

Mit der ersten Hälfte der Marinade den Boden der Auflaufform bestreichen, darauf die Zucchini-, Tomaten- und Mozzarella-Scheiben, abwechselnd und weitestgehend aufrecht schichten.

Das Gemüse und den Mozzarella mit der zweiten Hälfte der Marinade bestreichen. Die gewaschenen und getrockneten Thymianblättchen darüber geben und für 25 Minuten auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen geben.

Bei dem Auflauf gibt es sehr viel Soße in Form von Gemüsesaft, deshalb passen Beilagen sehr gut, die viel Soße aufnehmen können, wie zum Beispiel Reis.

Passt auch zu kurzgebratenem Fleisch oder gedünstetem Fisch mit Reis oder Baguette.

NN am 22. Juli 2024

Blumenkohl gebraten mit frittierten Chilis

Für 4 Personen

Für die Aioli:

1 EL weißer Balsamicoessig	2 Eigelb (extrafrisch)	2 Knoblauchzehen
1 TL Senf	100 ml mildes Pflanzenöl	Salz
1 Spritzer Zitronensaft	1 Msp. Chilipulver	

Für die Chilis:

8 rote, milde Chilischoten	Salz	200 g Kichererbsenmehl
300 ml kaltes Wasser	1 Ei	100 g Paniermehl
Pfeffer	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Kurkuma
4 EL Sesamöl	300 ml Frittieröl	

Für den Kohl:

1 großer Blumenkohl	3 EL helles Sesamöl	1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel	1 TL geräuch. Paprikapulver	Salz
Pfeffer	½ Bund Koriander	

Für die Aioli den Essig und die Eigelbe in einen hohen Rührbecher geben.

Knoblauchzehen schälen, durch eine Presse dazu drücken. Den Senf zugeben und alles verrühren. Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen mit den Schneebesen des Handrührgerätes zugießen und alles zu einer dicklichen Mayonnaise mixen. Aioli mit Salz, Zitronensaft und Chilipulver abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Die Chilischoten waschen, den Stiel dran lassen und dann im Ganzen knapp 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl von den Blättern befreien und im Ganzen waschen. Strunk kappen, aber nicht ganz herausschneiden, denn er hält später das Steak zusammen. Ca. 1,5 cm dicke Scheiben aus der Mitte des Blumenkohlkopfes herausschneiden, von oben durch den Strunk.

Die Blumenkohl-Scheiben mit etwas Sesamöl bestreichen und von beiden Seiten kräftig mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Blumenkohlscheiben in das heiße Öl geben und auf jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten.

Dann die angebratenen Blumenkohlscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen mit leichtem Biss garen.

In der Zwischenzeit für die Chilischoten Kichererbsenmehl, kaltes Wasser, 1 Prise Salz und das Ei in einer Schüssel zu einem Ausbackteig verrühren.

Paniermehl mit 1 Prise Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Sesamöl zu einer Paste verrühren.

Die blanchierten Chilischoten der Länge nach aufschneiden und das Kerngehäuse austreichen.

In die Chilischoten etwas von der Gewürzpaste einfüllen und wieder zusammendrücken.

In einer tiefen Pfanne Frittieröl erhitzen.

Die gefüllten Chilischoten durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Frittierfett goldgelb ausbacken. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die gegarten Blumenkohlscheiben und frittierten Chilischoten auf Tellern anrichten.

Blumenkohl mit Korianderblättchen bestreuen und die Aioli dazu reichen.

Andrea Safidine am 22. Juli 2024

Zitronen-Risotto mit Parmesan-Hippe

Für 4 Personen

Für die Parmesanhippen:

120 g Parmesan am Stück

Für den Risotto:

2 Schalotten

800 ml Gemüsebrühe 4 EL Butter

200 g Risottoreis

2 Zitronen

1 Bund Rucola

60 g Parmesan

Salz

Pfeffer

Für die Parmesanhippen den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Parmesan fein reiben und jeweils etwa 30 g fein geriebenen Parmesan zu einem etwa 12 cm großen Quadrat dünn auf das Backpapier streuen.

Das Blech in den Ofen geben und die Parmesanquadrate ca. 5 Minuten rösten, bis der Käse geschmolzen ist. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen, die Parmesanhippen vorsichtig vom Blech lösen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Für den Risotto Schalotten schälen, fein würfeln.

Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

1 EL der Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen.

Nach und nach die heiße Brühe hinzugießen und den Risotto ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Zitronen abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die andere Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets heraus schneiden und klein schneiden.

Zitronenschale und den Saft unter den Reis rühren, weitere ca. 10 Minuten garen.

Währenddessen öfter umrühren und bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben.

Rucola abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Unter den Risotto restliche Butter und Parmesan rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuletzt Rucola und Zitronenfruchtfiletstückchen locker untermischen.

Den Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Parmesanhippen zum Risotto reichen.

Rainer Klutsch am 18. Juli 2024

Möhren gegrillt mit Dip, Möhrengrün-Pesto

Für zwei Personen

Für die gegrillten Möhren:

6 kleine Möhren, mit Grün	2 EL Blütenhonig	2 cl Essig
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Dip:

200 g saure Sahne, 10%	100 g Hüttenkäse	2 cl weißer Essig
1 EL gemahl. Kümmel	Salz	Pfeffer

Für das Pesto:

Möhrengrün	½ Bund glatte Petersilie	100 g deutscher Hartkäse
30 g Bucheckern	30 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 rote Zwiebel

Für die gegrillten Möhren:

Die Möhren leicht schräg am Ende abschneiden. Das Grün fast ganz entfernen und zur Seite legen. Möhren in einer Grillpfanne mit Öl von allen Seiten anbraten.

Essig, Honig, etwas Öl und Salz vermengen und damit die Möhren in der Pfanne immer wieder einpinseln. Am Ende mit Pfeffer würzen.

Für den Dip:

Die saure Sahne mit Essig, Kümmel, Hüttenkäse und Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren.

Für das Pesto:

Möhrengrün und Petersilie waschen und trockenschleudern. Bucheckern in einer Pfanne ohne Fett rösten. Käse reiben. Aus dem Möhrengrün, der Petersilie, dem Hartkäse, den Bucheckern und dem Rapsöl ein Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. Öl nachfüllen.

Für die Garnitur:

Zwiebel abziehen, halbieren und in hauchdünne Ringe schneiden.

Zwiebel mit dem Sud (Essig, Honig, Öl und Salz) von den Möhren von oben marinieren. Durch den Essig werden die Zwiebeln etwas knalliger in der Farbe.

Björn Freitag am 18. Juli 2024

Gemüse-Salat süß-sauer mit gebackenem Camembert

Für 4 Personen

80 g Zucker	100 ml Wasser	30 g frischer Ingwer
3 EL schwarzer Sesam	2 Karotten	1 Kohlrabi
1 Salatgurke	1 Limette	Salz
12 Kirschtomaten	80 g Pflücksalat	2 Camembert (á 250 g)
4 EL Preiselbeeren	2 Eier	80 g Paniermehl
80 g Haselnüsse, gemahlen	3 EL Weizenmehl, 405	100 ml Pflanzenöl

Für den Gemüsesalat Zucker und Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.

Ingwer schälen, fein hacken und in das Zuckerwasser geben. Topf vom Herd ziehen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Karotten, Kohlrabi und Gurke waschen, trocken tupfen und schälen. Mit einem Sparschäler oder mit dem Gemüsehobel Karotten, Kohlrabi und Gurke in dünne Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale direkt auf die Gemüsescheiben reiben. Den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.

Ingwerwasser, Sesam und den Essig zum Gemüse geben und alles vermischen, mit Salz abschmecken.

Kirschtomaten waschen und trockentupfen.

Den Pflücksalat gut waschen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Camembert waagrecht halbieren, mit den Preiselbeeren bestreichen, wieder zusammensetzen und etwas andrücken.

In einem tiefen Teller die Eier verquirlen, in einem weiteren tiefen Teller Paniermehl und Haselnüsse mischen. Auch das Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben.

Camembert zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durchs Ei ziehen und in der Paniermehl-Mischung wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, panierten Camembert im heißen Öl von beiden Seiten knusprig braten.

Pflücksalat und Tomaten unter den Gemüsesalat mischen. Salat und gebackenen Camembert servieren.

Antonina Müller am 16. Juli 2024

Grünes Gemüse-Chop-Suey

Für 4 Personen

150 g Mangoldstiele	150 g grüne Bohnen	100 g Zuckerschoten
Salz	150 g Brokkoliröschen	100 g Erbsen
150 g grüne Paprika	100 g Shiitake-Pilze	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL geröstetes Sesamöl	6 EL Sojasauce
400 ml Gemüsebrühe	2 TL Maisstärke	

Mangoldstiele waschen und würfeln.

Grüne Bohnen und Zuckerschoten waschen und putzen. Bohnen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Zuckerschoten halbieren.

In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und zunächst Mangoldstücke darin 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und sofort in leicht gesalzenem Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Dann im Salzwasser die Brokkoliröschen 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und ebenfalls im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Bohnen im Salzwasser 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und ebenfalls im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Zuckerschoten im Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Zuletzt die Erbsen im Salzwasser 1 Minuten blanchieren, herausnehmen und im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika würfeln.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Das Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Pilze und Paprika darin 2-3 Minuten scharf anbraten. Dann die Temperatur etwas reduzieren und das Gemüse mit 2/3 der Sojasauce ablöschen.

Die kalte Gemüsebrühe und Stärke verrühren, zum Gemüse in die Pfanne gießen, unterrühren und aufkochen.

Die vorblanchierten Gemüse hinzufügen und alles zusammen 2-3 Minuten einkochen.

Dabei gelegentlich umrühren und zum Schluss noch einmal mit etwas Sojasauce abschmecken.

Das Chop Suey auf Teller geben und genießen. Dazu passt gekochter Reis.

Stephan Hentschel am 10. Juli 2024

Auberginen-Schnitzel

Für 2 Personen

2 Auberginen	5 EL Olivenöl	1 Msp. Würzmix
1 Msp. Gewürzsalz	6-8 EL Bratöl	100 g Mehl
3 Eier	150 g Panko	1/2 rote Zwiebel
5 Kirschtomaten	50 g Baby-Spinat	1/2 Zitrone
1 Msp. Pfeffermix	2 EL Butter	2 TL Gourmet Creme Feige

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Auberginen mit einer Gabel einstechen und in eine Auflaufform geben. Ca. 3 EL Olivenöl darübergeben und die Haut der Auberginen komplett einölen. Auberginen ca. 35 Minuten im heißen Ofen backen.

Anschließend herausnehmen und auskühlen lassen. Auberginen komplett häuten. Auberginen längs einschneiden und mit dem Messerrücken etwas flachdrücken, dann die Auberginen nach hinten hin noch mal etwas einschneiden.

Die Auberginen auf Küchenpapier legen und dann mit dem Messerrücken noch mal gut das Wasser rausdrücken. Das ausgetretene Wasser mit Küchenpapier vom Brett entfernen und die Auberginen mit Würzmix und Gewürzsalz würzen.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen.

Währenddessen eine Aubergine zunächst im Mehl wenden. Dann die bemehlte Aubergine durch das verquirlte Ei ziehen. Zum Schluss die Aubergine in Panko oder Paniermehl wenden. Dann die panierte Aubergine im heißen Bratöl von beiden Seiten knusprig braten. Mit der zweiten Aubergine ebenso verfahren und die zweite Aubergine in einer weiteren Pfanne oder anschließend braten.

Während die Auberginen braten, Zwiebel halbieren, in halbe Ringe schneiden und in eine Schüssel geben. Halbierte Kirschtomaten und Spinatblätter dazugeben.

Zitronensaft darüberpressen. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Ca. 2 EL Olivenöl dazugießen, alles vermengen und kurz stehen lassen.

Jeweils 1 EL Butter zu den Auberginen in die Pfannen geben und schmelzen lassen. Auberginen in der Butter noch mal schwenken und die Butter über die Auberginen gießen. Auberginen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Auberginen-Schnitzel auf zwei Tellern anrichten und mit dem Salat garnieren. Etwas Gourmet Creme darüberträufeln und mit Gewürzsalz abschmecken.

Steffen Henssler am 09. Juli 2024

Backkartoffel mit Schafskäse und Salsa

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl	300 g Feta	1 TL Harissa

Für die Salsa:

2 rote Zwiebeln	2 rote Spitzpaprika	2 Tomaten
1/2 Salatgurke	1 Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	1 EL Ahornsirup
Salz	Pfeffer	

zusätzlich:

1 EL Sesam	1 Bund glatte Petersilie	2 Frühlingszwiebeln
1 TL Zatar-Gewürzmischung		

Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwa der Hälfte vom Olivenöl beträufeln.

Kartoffeln mit einer Gabel mehrmals einstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 45-60 min. weich garen (Garzeit variiert nach Kartoffel-Größe).

Die weich gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Salsa die roten Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Spitzpaprika waschen, trocken tupfen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten klein würfeln.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen.

Dann die Kerne in ein Sieb geben und den Saft ausdrücken. Diesen für das Dressing beiseite stellen. Die Gurke fein würfeln.

Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Olivenöl, Ahornsirup und Zitronensaft in einem Gefäß zu einer Vinaigrette verrühren, dann den Gurkensaft, Knoblauch und Chili dazugeben. Gewürfeltes Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Die etwas abgekühlten Kartoffeln halbieren und aushöhlen, dabei einen Rand von etwa 0,5 cm übriglassen. Das Innere der Kartoffeln in eine Schüssel geben.

Feta würfeln, zur Kartoffelmasse in der Schüssel geben und beides vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen, restliches Olivenöl untermischen.

Die Masse in die ausgehöhlten Kartoffeln geben. Die Füllung darf etwas über den Rand herausragen. Die Kartoffeln zurück auf das Backblech legen und 5-6 Minuten bei starker Oberhitze im Ofen gratinieren. Petersilienblätter grob hacken.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Kartoffelhälften auf Tellern platzieren und großzügig mit der Salsa übergießen. Mit geröstetem Sesam und etwas Zatar bestreuen. Mit Frühlingszwiebeln und Petersilie garnieren.

Tarik Rose am 08. Juli 2024

Spinat-Lasagne

Für 4 Portionen

800 g Blattspinat	2 m.-große Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
400 g Tomaten, passiert	2 EL Tomatenmark	2 EL Kräuter, gemischt
Öl	350 g Frischkäse	100 g Parmesan
Salz, Pfeffer	Muskat	Paprikapulver
Lasagneplatten	Butterschmalz	

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, 2 EL Öl erhitzen und je die Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Den Spinat unterrühren und heiß werden lassen, zum Schluss den Frischkäse unterrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Öl erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den restlichen Knoblauch darin anbraten, Tomatenmark und Kräuter dazugeben, kurz durchrösten und mit den passierten Tomaten aufgießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Eine Auflaufform einfetten, etwas Tomatensauce darin verteilen, dann Lasagneplatten, Spinat, Tomatensauce und wieder Lasagneplatten Schicht für Schicht in die Form füllen, mit Tomatensauce abschließen. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C Umluft 40-45 Minuten backen.

NN am 01. Juli 2024

Brokkoli-Frikadellen mit Linsen-Salat, Joghurt-Dip

Für 4 Personen

Für den Linsensalat:

4 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	100 g schwarze Linsen
100 g rote Linsen	1 Msp. Kurkuma, gemahlen	1 rote Zwiebel
2 Möhren	3 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
1 Zitrone		

Für die Frikadellen:

600 g Brokkoli	1 grüne Paprika	2 Frühlingszwiebeln
Salz	80 g Parmesan	100 g Haferflocken, zart
2 Eier	Pfeffer	

Für den Joghurt-Dip:

400 g Natur-Joghurt	1/4 TL Kurkuma, gemahlen	1/4 TL Ingwerpulver
1/4 TL Chilipulver	4 EL Leinöl	1 Prise Salz

Für den Salat Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Linsen getrennt in ungesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen Kurkuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit für die Brokkoli-Frikadellen 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 etwa 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.

Zerkleinerten Brokkoli, Paprika und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Linsensalat Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Linsen mit dem Möhregemüse, Petersilie und Minze mischen, Saft und Abrieb der Zitrone, restliches Olivenöl dazugeben und mit Salz abschmecken. Linsensalat bis zum Servieren beiseite stellen.

Für die Brokkoli-Frikadellen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

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

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

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

Für den Dip Joghurt, Kurkuma, Ingwerpulver, Chilipulver und Leinöl vermischen, mit 1 Prise

Salz abschmecken.

Linsensalat mit den Brokkoli-Frikadellen und etwas Dip auf Tellern anrichten.

Sören Anders am 27. Juni 2024

Rohe und gebratene Zucchini mit Tomaten-Brioche

Für 4 Personen

Für die Brioche:

150 g Weizenmehl, 405	Salz	1 Prise Muskat
1 Ei	1 TL Tomatenmark	20 ml Tomatensaft
1 Prise Zucker	30 g weiche Butter	15 g Hefe
25 ml Milch		

Für Zucchini:

2 Fleischtomaten	3 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
1 Schalotte	6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	60 g Parmesan

Für die Brioche Mehl, 1 Prise Salz, Muskat, Ei, Tomatenmark, Tomatensaft, 1 Prise Zucker und weiche Butter in eine Schüssel geben. Hefe in der Milch auflösen und mit in die Mehlschüssel geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl zugeben. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Aus dem Teig vier kleine Brote formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Brioche im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Fleischtomaten am Strunkansatz einritzen, kurz mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen, Tomatenviertel in Würfel schneiden.

Gesamte Zucchini abwaschen, abtrocknen und die Enden abschneiden.

Eine grüne Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte und Zucchiniwürfel darin anbraten.

Dann die Tomatenwürfel (bis auf 1 EL) zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die restlichen grünen und die gelben Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, am besten mit dem Gemüsehobel.

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

Zitronensaft und Z-schale, 1 Prise Salz und 3 EL Olivenöl zu einer Marinade mischen und die Hälfte der Zuchinischeiben damit marinieren.

Die Knoblauchzehe schälen und eine Pfanne damit ausreiben. In dieser Pfanne mit etwas Olivenöl die andere Hälfte der Zuchinischeiben von beiden Seiten braten, herausnehmen und salzen.

Gebratene und marinierte Zuchinischeiben auf die gleiche Länge schneiden und die Teller damit leicht überlappend (ähnlich einer Jalousie) damit auslegen.

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Tomatenbrioche der Länge nach aufschneiden und die Zucchini-Tomaten-Mischung darauf geben.

Die Zucchini auf dem Teller mit Thymianblättchen und restlichen Tomatenwürfeln bestreuen. Parmesan darüber hobeln und die Brioche dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juni 2024

Curry-Nudeln mit Gemüse

Für 4 Portionen:

600 g gemischtes Gemüse	2 EL Sesamöl	400 g Kokosmilch
100 ml Gemüsebrühe	12 TL gelbe Currypaste	40 g Erdnusskerne, geröstet
300 g gegarte Nudeln	1 TL Speisestärke	Salz, Pfeffer
Koriandergrün		

Das Gemüse vorbereiten, in Stücke schneiden und in einer tiefen Pfanne im erhitzten Sesamol anbraten. Kokosmilch, die Brühe und die Currypaste zufügen, aufkochen und abgedeckt 10-15 Min. garen. Die Erdnusskerne hacken.

Die Nudeln zum Gemüse geben und kurz miterhitzen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, in die Nudel-Gemüsemischung geben und nochmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Erdnüssen bestreut und mit Koriander garniert servieren.

NN am 24. Juni 2024

Stielmus-Eintopf mit Kartoffel-Sticks

400 g Stielmus	1 Bund Suppengemüse	4-6 rote Kartoffeln, festk.
1 große Kartoffel, mehlig.	500 ml Gemüsefond	weißer Balsamico
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	2 Wacholderbeeren
Salz, weißer Pfeffer	2 Zweige Blatt Petersilie	1-2 EL Olivenöl

Backofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen Suppengemüse in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl anschwitzen, Lorbeer, Nelke und Wacholder dazugeben, mehlig Kartoffel schälen und reiben, ebenfalls dazugeben, mit Gemüsefond ablöschen und ca. 15 Minuten kochen lassen.

Stielmus putzen, nur die weißen Stiele herunterschneiden, gegebenenfalls noch einmal waschen, in den Eintopf geben und für wenige Minuten köcheln lassen.

Rote Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden, salzen und auf einem Blech mit eingöltem Backpapier im Ofen für ca. 20 Minuten backen.

Eintopf mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Balsamico abschmecken, dann in tiefen Tellern anrichten, die Kartoffelsticks darauf geben und mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 22. Juni 2024

Auberginen-Gnocchi mit Schnittlauch-Butter

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

2 Auberginen

4 mehligk. Kartoffeln

2 Eier

200 g Mehl

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Schnittlauch-Butter:

100 g Butter

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb

1 Bund Schnittlauch

Für die Garnitur:

100 g Pecorino

Für die Gnocchi:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen und halbieren. Mit Schale kochen. Auberginen halbieren und mit dem Messer rautenförmig auf den Innenseiten einritzen. Erst salzen und dann mit Olivenöl bestreichen. Auf einem Gitter in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 20-25 Minuten backen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Nochmals ausdampfen lassen.

2 Eier trennen und Eigelbe mit zu den Kartoffeln geben. Auberginen aus dem Ofen nehmen und Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Ebenfalls durch die Kartoffelpresse drücken und unter die Kartoffeln rühren. Einen Esslöffel Öl in die Masse geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit Mehl zu einem Gnocchi-Teig abbinden. In kleine Bällchen formen und in siedendem Salzwasser garziehen lassen.

Für die Schnittlauch-Butter:

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter schmelzen und Zitronenabrieb dazugeben. Schnittlauch einrühren. Gnocchi vor dem Servieren in der Butter schwenken.

Für die Garnitur:

Pecorino über die angerichteten Gnocchi reiben.

Björn Freitag am 20. Juni 2024

Grüner Spargel mit roten Linsen, Karotten-Ingwer-Dressing

Für 4 Personen

Für das Dressing:

100 g Karotte	10 g Ingwer, frisch	50 g helle Miso-Paste
40 ml weißer Balsamico	40 ml Limettensaft	40 ml Sesamöl, geröstet
60 ml Wasser	1 EL Honig	Salz

Für den Spargel:

100 g rote Linsen	Wasser	1/2 Zitrone
4 EL Olivenöl	500 g grüner Spargel	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

10 Stängel Koriander	30 g Pistazien, geröstet
----------------------	--------------------------

Für das Dressing Karotte und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

Karotten- und Ingwerstücke zusammen mit Miso-Paste, Balsamico, Limettensaft, Sesamöl, Wasser und Honig im Mixer zu einer glätten, sämigen Emulsion pürieren. Mit Salz abschmecken.

Die roten Linsen in einem Topf mit ca. 500 ml kochendem Wasser ca. 7 Minuten weichkochen (dabei sollen sie nicht zerfallen!). Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die gekochten Linsen in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und etwas Salz vermischen.

Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Spargelköpfe abschneiden, restlichen Spargel halbieren.

In einer Pfanne 100 ml Wasser und 2 EL Olivenöl erhitzen. Spargelköpfe und die Hälfte der Spargelstücke darin ca. 5 Minuten dünsten, bis das Wasser verkocht ist.

In der Zwischenzeit die restlichen Spargelstücke schräg in längliche, sehr dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben werden roh mariniert und sorgen für eine interessante Textur im Salat.

Spargelscheiben in eine kleine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen und marinieren.

Den gedünsteten Spargel und die roh marinierten Spargelscheiben zu den Linsen geben und alles leicht durchmischen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Zum Anrichten das Dressing nochmals kurz aufmixen und in tiefe Teller geben. Darauf die Spargel-Linsen-Mischung verteilen. Mit Korianderblättern und Pistazien garnieren.

Tipp: Zum Garnieren kann man auch Schnittlauch, glatte Petersilie oder gehackte, geröstete Haselnüsse verwenden.

Stephan Hentschel am 19. Juni 2024

Cremige Gemüse-Pfanne

Für 4 Portionen

200 g Champignons	40 g Paprikaschoten, rot	40 g Paprikaschoten, grün
40 g Paprikaschoten, gelb	1 Bund Frühlingszwiebeln	100 ml Gemüsebrühe
160 g Kräuterfrischkäse	Salz, Pfeffer	250 g Langkornreis

Pilze in Scheiben schneiden in heißem Öl braun anbraten. Nach 5 min. Paprika (in Stücken) und Frühlingszwiebeln (in Ringen) mit Brühe zufügen und ca. 8 Min. dünsten. Kräuterfrischkäse dazugeben und schmelzen lassen.

Reis nach Anweisung zubereiten. Nach Wunsch dazu servieren oder mit der Sauce mischen.

NN am 17. Juni 2024

Omelett mit Pilzen und Rucola

Für 4 Personen:

6 Eier	Salz	0.5 TL Chilipulver
200 g Pilze	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Stange Staudensellerie	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Bund Rucola	1 TL Zitronensaft
1 Orange	Pfeffer	

Eier mit einem Schneebesen gut verquirlen und mit Salz und etwas Chilipulver würzen. Pilze (z.B. Champignons, Shiitake- und Austernpilze) putzen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Wichtig: Bei Shiitake-Pilzen die Stiele entfernen, da sie zäh sind. Schalotte oder Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen und in hauchdünne Ringe schneiden.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Pilze hineingeben. Schalotten- und Knoblauchwürfel hinzufügen und darin anbraten. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Salz und etwas Zucker würzen und alles gut vermengen. Die Eier über das Pfannengemüse gießen. Wenn sie angestockt sind, das Omelett vorsichtig vom Pfannenboden lösen, auf den Deckel geben und gewendet zurück in die Pfanne gleiten lassen.

Rucola putzen und mit je 1 Prise Salz und Zucker, Olivenöl, Zitronensaft sowie etwas Orangen-Abrieb vermengen und auf das Omelett geben. Mit frisch gemörsertem Pfeffer bestreuen und servieren.

Rainer Sass am 16. Juni 2024

Brotsalat mit Mozzarella und Kapern

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 Chilischote
4 Tomaten	12 EL Olivenöl	200 g passierte Tomaten
Salz	Pfeffer	1 TL Ahornsirup
400 g Ciabatta	2 Zweige Rosmarin	1 rote Spitzpaprika
50 g Kalamata-Oliven, entkernt	1 EL Balsamico	1 Bund Rucola
1/2 Zitrone	1/2 Bund Basilikum	250 g Mozzarella
3 EL Kapern		

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zunächst nur eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein würfeln. Den Rest beiseitelegen.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Die Stielansätze der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Die Hälfte der frischen Tomaten dazugeben und etwas einkochen. Dann die passierten Tomaten angießen und die Hitze reduzieren.

Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup würzen und 15-20 Minuten köcheln lassen.

Für das Brot den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Das Brot in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden und auf ein Backblech geben.

Restliche Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und mit aufs Backblech geben.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und auch zum Brot aufs Blech geben. 4 EL Olivenöl überträufeln und alles gut vermengen.

Die Brotwürfel ca. 15 Minuten im Ofen knusprig backen. Sie sollen goldbraun und fest werden. Dann das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Brotwürfel abkühlen lassen.

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Restliche Zwiebel schälen und in Ringe/Scheiben schneiden.

In einer hohen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelringe und Paprika anschwitzen.

Die restlichen Tomatenwürfel, die gerösteten Brotwürfel und die Oliven dazugeben. Dann in eine Schüssel umfüllen.

Tomatensauce angießen und alles vorsichtig vermengen. Die Brotwürfel wenige Minuten in der Tomatenflüssigkeit ziehen lassen. Sie sollten zwar weich sein, aber noch Biss haben.

Den Brotsalat mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Rucola abbrausen, trocken schütteln.

Von der Zitrone den Saft auspressen und mit 2 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola zugeben und untermischen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Mozzarella in Stücke teilen.

Zum Anrichten den Brotsalat am besten mit Hilfe eines Servierings mittig auf Tellern platzieren. Etwas Rucola darauf anrichten. Mozzarella, Basilikumblätter und Kapern darum verteilen, alles mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Tarik Rose am 13. Juni 2024

Pfannkuchen mit Spargel

Für 4 Portionen

180 g Dinkelmehl (630)	50 g zarte Haferflocken	1 EL geschrotete Leinsamen
1 TL Natron	0.5 TL Salz	0.5 TL Koriander
0.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen	340 ml Mandelmilch	3 EL Olivenöl
0.5 TL Apfel-Essig	250 g grüner Spargel	Pfeffer
1 Zitrone	2 Avocados	10 g Schnittlauch
4 EL Hummus		

Mehl, Haferflocken, Leinsamen, Natron, Salz und Gewürze miteinander vermengen. In einer weiteren Schüssel Mandelmilch, 160 ml Wasser, 2 EL Olivenöl und Apfelessig miteinander verrühren. Die flüssigen Zutaten rasch unter die trockenen mischen - der Teig muss nicht ganz glatt sein - und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. In einer großen Pfanne ein 1 EL Olivenöl erhitzen und den Spargel darin etwa 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone auspressen. Fruchtfleisch den Avocados entnehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit etwa 2 EL Zitronensaft vermengen. Salzen und pfeffern.

Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und etwa 1 Suppenkelle Teig pro Pfannkuchen ausbacken. Dabei etwa 2 Minuten von einer Seite backen, bis Luftblasen entstehen, dann wenden und weitere 2 Minuten backen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Die fertigen Pfannkuchen mit Avocado-creme, Hummus, Spargel und Schnittlauch servieren.

NN am 10. Juni 2024

Spargel in Alufolie

Für 2 Personen:

500 g weißer Spargel	1/2 TL Salz - Zucker	1 Prise Zucker
2 EL Butter	2 EL Zitronensaft	Schnittlauch

Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

2 Stücke Alufolie in eine Auflaufform geben. Dann den Spargel auf die beiden Stücke verteilen, mit Salz und Zucker würzen. Butter auf den Spargel geben, alles mit Zitronensaft beträufeln und die beiden Päckchen verschließen.

30-40 Minuten backen, je nach Dicke der Spargelstangen. Dann den Spargel mit Schnittlauch servieren.

NN am 09. Juni 2024

Pasta mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto

Für 4 Personen

400 g grüne Bohnen	250 g festk. Kartoffeln	Salz
300 g Nudeln	2 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen
100 g Parmesan	40 g Pinienkerne	120 ml Olivenöl
Pfeffer		

Die Bohnen waschen, abtropfen lassen, Stielansatz und eventuell vorhandene Fäden entfernen. Die Bohnen nach Belieben halbieren.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und salzen. Pasta, Bohnen und Kartoffeln in kochendes Salzwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sprudelnd kochen.

In der Zwischenzeit für das Pesto Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren.

Nach und nach das übrige Olivenöl untermixen.

Parmesan unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta, Bohnen und Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.

Das Pesto mit etwas Kochwasser flüssiger rühren, zur Pasta-Mischung geben und alles durchschwenken.

Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juni 2024

Zucchini-Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Mozzarella

Für 4 Personen

Für den Sugo:

1 rote Spitzpaprika	400 g geschälte Tomaten, Dose	2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian	6 Kirschtomaten
1 rote Chilischote	1 EL flüssiger Honig	1 TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini:

600 g Zucchini	1 Schalotte	3 Stängel Basilikum
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	250 g Mozzarella	

Paprika halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf ein Drittel vom Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika zugeben und anschwitzen.

Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel, Rosmarinzweig und Thymianzweige dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit für die Gemüsenudeln Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen.

Schalotte schälen, fein schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Für den Sugo Kirschtomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.

Halbierte Kirschtomaten zum Tomatenansatz geben mit Honig, Paprikapulver, 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Kräuterzweige entfernen.

Für die Zucchini in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zucchininudeln zugeben und anschwitzen und mit noch leichtem Biss dünsten.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Basilikum fein schneiden und unter die Zucchininudeln mischen.

Mozzarella abtropfen lassen. Tomatensugo auf Teller verteilen, darauf die Zucchininudeln anrichten. Mozzarella fein zerzupfen, überstreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 03. Juni 2024

Gemüse-Variationen

Für 6 Personen

Für das Erbsen-Minz-Püree:

350 g TK-Erbesen	200 g Sahne	Salz
1 Prise Zucker	3 Zweige Minze	1 EL weiche Butter

Für den Möhrensalat:

4 Möhren	1 rote Zwiebel	3 Zweige Estragon
4 EL Rapsöl	Salz	Zucker
2 EL heller Essig		

Für den Fenchelsalat:

1 Bio-Orange	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Fenchelknollen mit Grün
Salz	Zucker	1 TL Fenchelsamen
2 EL Olivenöl		

Für Gurken-Couscous:

1 Salatgurke	Salz	Zucker
150 g Couscous (Instant)	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 EL Olivenöl	

Für das Erbsen-Minz-Püree die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen. Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Erbsen zugeben und in der Sahne ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitestellen, restliche Minze fein schneiden.

Gekochte Erbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Sahne auffangen. 1 EL der gekochten Erbsen für die Dekoration beiseitestellen.

Restliche Erbsen im Mixer fein pürieren, dabei so viel Sahne zugeben, dass ein cremiges Püree entsteht. Zuletzt die Butter und fein geschnittene Minze untermischen.

Das Püree bis zum Verzehr kalt stellen.

Püree mit Minzblättchen und Erbsen garniert servieren. Dazu passt Ziegenfrischkäse.

Für den Möhrensalat die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine halbe Ringe schneiden.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen, Zwiebel und Möhren darin andünsten.

Mit Salz und Zucker würzen, 1-2 EL Wasser hinzugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten, es sollen keine Röstaromen entstehen.

Dann das gedünstete Gemüse in eine Schüssel geben, Essig untermischen, mit Salz und Zucker nochmals abschmecken, das restliche Öl und die Estragonblättchen untermischen.

Zum Möhren-Estragon-Salat passt Gewürzjoghurt.

Für den Fenchelsalat die Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben.

Dann die Orange mit dem Messer dick schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den abtropfenden Saft dabei auffangen.

Von der Zitrone den Saft auspressen Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün abzupfen und beiseitelegen. Die Knollen längs halbieren und den harten Strunk entfernen. Fenchel auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Fenchelgrün fein hacken.

Fenchelscheiben in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen und gut durchkneten.

Dann Zitronensaft, Orangenabrieb und -saft zugeben.

Die Fenchelsamen mörsern und mit dem Olivenöl und gehackten Fenchelgrün zum Fenchel geben, alles gut durchmischen. Zuletzt die Orangenfilets unterheben.

Zum Fenchelsalat passen gebratene Garnelen.

Für Gurken-Couscous die Gurke waschen, trocken reiben, in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Mit Salz und Zucker würzen. Den Couscous zugeben und untermischen. 10 Minuten ziehen lassen, währenddessen öfter umrühren.

Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Knoblauch und Dill zum Gurken-Couscous geben, mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Zum Gurken-Couscous passt gegrillte Wassermelone.

Jacqueline Amirfallah am 29. Mai 2024

Ofenkartoffeln mit grünem Spargel, Tomaten, Feta

Für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	400 g grüner Spargel
400 g bunte Tomaten	2 TL Oregano getrocknet	2 TL Basilikum getrocknet
3 EL Olivenöl	150 g Feta	Salz, Pfeffer

Ein Backblech mit Backpapier belegen und Ofen auf 220°C vorheizen.

Kartoffeln waschen, nach Bedarf schälen und mundgerecht würfeln.

Knoblauch schälen und hacken.

Spargel waschen, trockene Enden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen.

Kartoffeln, Knoblauch, 1 EL Öl, 1 TL Oregano und 1 TL Basilikum auf dem Backblech vermischen. 20 Minuten backen.

Spargel und Tomaten hinzufügen, mit restlichen Gewürzen, Öl und Salz und Pfeffer würzen. Feta darüber zerkrümeln, dann weitere 20-25 Minuten backen. Nach Bedarf nachwürzen und genießen.

NN am 27. Mai 2024

Zweierlei vom Mairübchen

Für zwei Personen

Für die geschmorten Mairübchen:

2 Mairübchen mit Grün	2 EL Butter	100 ml Geflügelfond
1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	$\frac{1}{4}$ Bund Estragon
$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Mairübchen-Carpaccio:

2 Mairübchen	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb	Salz, Pfeffer
--------------	-------------------------------	---------------

Für die Garnitur:

30 g Wildkräuter

Für die geschmorten Mairübchen:

Die Mairübchen waschen, Grün bis auf 2 cm einkürzen und vierteln. In einem kleinen Topf mit 1 EL Butter leicht schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Honig einrühren. Vanilleschote längs halbieren und mit in den Topf geben. Alles kurz aufschäumen lassen. Dann mit Geflügelfond ablöschen und reduzieren lassen. Olivenöl einrühren. Kerbel und Estragon fein hacken und mit in das entstandene Dressing geben. Kurz vor dem Servieren mit restlicher Butter abbinden.

Für das Mairübchen-Carpaccio:

Mairübchen waschen und sehr fein hobeln. Auf einem flachen Teller auslegen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Limette heiß abwaschen und Abrieb über Carpaccio geben.

Für die Garnitur:

Wildkräuter als Garnitur verwenden.

Geschmorte Mairübchen mit Dressing auf das Carpaccio geben und mit Wildkräutern garnieren.

Robin Pietsch am 23. Mai 2024

Kartoffel-Erbesen-Eier-Curry mit Gewürzreis

Für 4 Personen

Für den Gewürzreis:

300 g Basmatireis	1 Zwiebel	2 EL Ghee
1 Zimtstange	2 Kardamomkapseln	2 Gewürznelken
5 schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Kurkumapulver	1 TL Salz
450 ml heißes Wasser	1/2 Bund frischer Koriander	

Für das Curry:

4 Eier	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer (frisch)	3 Tomaten	1 Chilischote
400 g Kartoffeln, mehlig.	1 TL Kurkumapulver	100 ml Pflanzenöl
3 EL Ghee (Butterschmalz)	2 Kardamomkapseln	2 Gewürznelken
1/2 Zimtstange	2 Lorbeerblätter	Salz
1 TL Kreuzkümmel	200 ml Wasser	300 g TK-Erbesen
1 TL Garam Masala		

Für den Gewürzreis den Reis in ein Sieb geben und waschen, dann 30 Minuten in Wasser einweichen.

Für das Curry die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 8 Minuten hart kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit rote Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Ebenfalls die Zwiebel für den Reis schälen und fein schneiden.

Tomaten waschen, den Strunk entfernen, Tomaten in Würfel schneiden.

Chili waschen, der Länge nach halbieren und fein schneiden.

Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Für den Gewürzreis den eingeweichten Reis abgießen und abtropfen lassen.

Ghee in einen großen Topf geben und heiß werden lassen. Die fein geschnittene weiße Zwiebel darin goldbraun anbraten. Die Zimtstange in 3 Stücke brechen, Kardamomkapseln andrücken und mit den Gewürznelken und Pfefferkörnern zugeben, kurz anrösten.

Dann abgetropften Reis, Kurkumapulver und Salz zufügen, kurz anbraten. Mit heißem Wasser auffüllen, aufkochen lassen und ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt weitergaren.

In der Zwischenzeit für das Curry die gekochten Eier schälen, der Länge nach viermal in gleichen Abständen einritzen und die Hälfte vom Kurkumapulver darüber streuen.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Eier darin von allen Seiten kurz anbraten, wieder herausnehmen, das Öl in der Pfanne lassen.

Die Kartoffelwürfel mit restlichem Kurkumapulver vermischen und im Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten, bis sie hellbraun sind, dann herausnehmen.

Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Kardamomkapseln, Nelken, Zimt und Lorbeerblätter zugeben und bei mittlerer Hitze alles etwa 1 Minute anbraten.

Dann Tomaten und Chili dazugeben und alles etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Kartoffeln und Eier zugeben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und 200 ml Wasser hinzufügen, alles etwa 8 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln fast gar sind.

Dann die Erbsen zugeben und nochmals ca. 4 Minuten weiter köcheln lassen.

Für den Reis Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Aus dem gegarten Reis Zimtstücke, Gewürznelken und Kardamomkapseln entfernen.

Koriander unter den Reis mischen.

Aus dem Curry Lorbeerblätter, Kardamomkapseln, Gewürznelken und Zimtstange entfernen. Garam Masala einrühren, das Curry abschmecken und heiß servieren. Dazu den Reis reichen.

Sören Anders am 21. Mai 2024

Spargel-Tarte mit Gremolata

Für zwei Personen

Für die Tarte:

14 Blätter Frühlingsrollenteig	2-3 Stangen weißer Spargel	2-3 Stangen grüner Spargel
4-5 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	60 g Feta
2 Eier	50 ml Sahne	Weißwein
Zucker	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Gremolata:

1 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone, Abrieb	100 ml Olivenöl
Salzflocken	Pfeffer	

Für die Tarte:

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spargel schälen, Enden abschneiden, dann die Spargelstangen quer schneiden. Spargelstücke in Olivenöl anschwitzen, dann mit Salz und Zucker würzen. Mit Weißwein ablöschen.

Eine Tarteform mit Backpapier auslegen bzw. zurechtschneiden.

Frühlingsrollenteig hineinlegen, dann die Spargelstücke auf den Teig geben.

Aus Eiern, Sahne, einer Prise Muskat, einer Prise Salz und Pfeffer eine Royale herstellen und diese über den Spargel in die Form geben.

Kirschtomaten der Länge nach vierteln und auf der Tarte verteilen. Feta zerbrösel und über die Tarte streuen. Teigränder einschlagen. Tarte für 30-40 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und goldbraun backen.

Tarte vor dem Servieren mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gremolata:

Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone heiß abspülen, dann die Schale abreiben. Petersilie mit Zitronenabrieb, Salzflocken, Pfeffer und Olivenöl verrühren und über die gebackene Tarte geben.

Zora Klipp am 17. Mai 2024

Spargel, Kartoffel-Püree, Ei, Miso-Beurre-blanc

Für zwei Personen

Für den gebackenen Spargel:

4-6 Stangen weißer Spargel	2 Eier	100 g Panko
5-6 EL Mehl	Salz	

Für den grünen Spargel:

4 Stangen grüner Spargel	½ Zitrone, Saft	1 TL Sojasauce
1 TL Agavendicksaft	1 EL Sesamöl	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	100 g Butter	50 ml Milch
½ Bund Schnittlauch	1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte	50 ml Sahne	80 g kalte Butterwürfel
1 TL Misopaste	150 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
25 ml Weißweinessig	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für das Ei:

2 frische Eier	Essig
----------------	-------

Für das Öl:

80 ml neutrales Öl	50 g frischer Koriander	Eiswasser
--------------------	-------------------------	-----------

Für den gebackenen Spargel:

Die Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Panko und Mehl in separate Teller geben. Die Spargelstangen leicht salzen, dann zuerst in Mehl, danach in Ei und zum Schluss in Panko wenden. Die panierten Stangen nun für ca.

8-10 Minuten knusprig und goldbraun in der Fritteuse ausbacken.

Anschließend mit etwas Salz bestreuen.

Für den grünen Spargel:

Spargel mit einem Sparschäler solange schälen, wie es geht, sodass man eine Art Spargel-Fettucine erhält. Diese mit einem Spritzer Zitronensaft, Sojasauce, Agavendicksaft, Sesamöl und Pfeffer vermengen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen, halbieren, in kaltem, gut gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten kochen lassen. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und kurz wieder zurück auf die heiße Platte stellen, sodass die restliche Feuchtigkeit aus den Kartoffeln verdampfen kann.

Dann die Kartoffeln pressen und Butter in Flocken, Milch sowie Muskat, Salz und Pfeffer einrühren. Ggf. noch etwas Milch hinzufügen, wenn es noch nicht cremig genug ist. Püree mit Schnittlauch verfeinern.

Für die Beurre blanc:

Einen Teelöffel der Butter vorab in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Butter farblos anschwitzen. Dann mit Fond, Weißwein und Essig ablöschen und Misopaste und Lorbeerblatt dazugeben. Den Sud etwa um die Hälfte reduzieren lassen, anschließend durch ein Sieb passieren.

Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach mit Hilfe eines Pürierstabs die kalten Butterstückchen in den Sud pürieren, sodass eine schöne, samtige Sauce entsteht. Ggf. vor dem Servieren noch einmal leicht erwärmen.

Für das Ei:

Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Ca. 3-4 EL Essig, je nach Topfgröße, hinzufügen. In dem Wasser einen Strudel bilden. Die Eier erst in eine kleine Tasse und anschließend in die Mitte des Strudels geben. 3- 4 Minuten lang in dem seidenen Wasser garen. Anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, leicht abtropfen lassen und auf dem Spargel anrichten.

Für das Öl:

Öl und Koriander in einem Mixer fein zermixen. Kurz aufkochen lassen, passieren und am besten in ein im Eisbad stehendes Gefäß füllen.

Zora Klipp am 17. Mai 2024

Nachos mit Erbsen-Guacamole

Für zwei Personen

350 g TK-Erbsen	200 g Naturtofu	1 Tüte Nachos
1 Tomate	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Limette, Saft	1 TL Tahin	2-3 Zweige Koriander
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Erbsen in das kochende Wasser geben und 2 Minuten kochen lassen.

Anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken.

Die abgetropften und kalten Erbsen mit dem Tofu, dem Olivenöl, Salz, Pfeffer, Saft einer Limette und Knoblauchzehe in einem Mixer pürieren.

Wer mag, mit Chili abschmecken. Koriander fein hacken, die Tomate vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden.

Guacamole mit Tomatenwürfel und Koriander garnieren und z.B. mit Nachos servieren.

Wenn Sie Knoblauch etwas abmildern wollen, stellen Sie aus einer Zehe und etwas Salz eine Art Paste her. Durch das Hacken/Reiben verflüchtigen sich die ätherischen Öle.

Zora Klipp am 16. Mai 2024

Gemüse-Tempura

Für 2 Personen:

1-1,5 L Rapsöl	verschied. Gemüse	250 g Weizenmehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	50 g Speisestärke	500 ml kaltes Mineralwasser
$\frac{1}{2}$ Pack. Tempurateig	Salz	Chakalaka Sauce
Chilimayo	Teriyaki Classic	

Rapsöl in einem hohen Topf auf 170 °C erhitzen.

Gemüse in gewünschte Form und Größe schneiden.

Für den ersten Teig 150 g Mehl, Backpulver und Speisestärke in einer großen Schüssel vermengen.

Nach und nach 250-300 ml kaltes Wasser dazugießen und mit einem Schneebesen verrühren bis ein zähflüssiger, nicht ganz glatter Teig entsteht.

Für den zweiten Teig die Tempurateigmischung ebenfalls in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Wasser aufgießen bis die gleiche Konsistenz wie beim ersten Teig entsteht.

100 g Mehl auf einen Teller geben und die Gemüsestücke darin mehlieren. Die bemehlten Gemüsestücke dann durch einen der Teige ziehen und vorsichtig ins heiße Fett gleiten lassen. Die Stücke immer wieder mit einer Schaumkelle im Fett bewegen, sodass sie von allen Seiten gleichmäßig gebacken werden.

Nach ca. 5 Minuten das knusprige Gemüse aus dem Fett holen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen. Saucen in Schüsseln füllen, das Gemüse auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 16. Mai 2024

Biskuit-Roulade

Für zwei Personen

Für die Roulade:

6 Eier	170 g Zucker	10 g Vanillezucker
6 EL Mineralwasser	180 g Mehl, W 700	200 g Aprikosenmarmelade

Für die Garnitur:

Puderzucker

Für die Roulade:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier mit Zucker und Vanillezucker für mindestens 5 Minuten mit der Küchenmaschine schaumig schlagen. Anschließend das Mineralwasser dazugeben. Mehl sieben und vorsichtig unter die Masse heben. Dann auf einem Blech mit Backpapier gleichmäßig verteilen, in den vorgeheizten Backofen geben und für ca. 12 Minuten backen. Auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrhandtuch stürzen, mit Marmelade bestreichen und einrollen.

Für die Garnitur:

Biskuitroulade mit Puderzucker bestäuben.

Alexander Kumptner am 09. Mai 2024

Geschmolzene Tomaten mit Bulgur-Linsen-Kugeln

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

40 g Pistazien	1 Knoblauchzehe	600 g Kirschtomaten
1 Bund Basilikum	1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl
20 ml heller Balsamico	Salz	Zucker, Pfeffer

Für die Kugeln:

200 g rote Linsen	200 g Bulgur	800 ml Wasser
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	20 ml Olivenöl
2 EL Harissa	1 EL Kreuzkümmel	Salz

Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen und grob hacken.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

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

In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und die Knoblauchscheiben sachte darin anschwitzen, sie sollen nicht braun werden.

Kirschtomaten und Balsamico zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Bei milder Hitze sehr, sehr langsam ca. 15-20 Minuten die Tomaten schmelzen. Sie sollen allerdings nicht zur Sauce verkochen.

In der Zwischenzeit für die Kugeln die roten Linsen in ein Sieb geben und abspülen.

Dann die Linsen mit dem Bulgur in einen Topf geben, das Wasser angießen, aufkochen und dann bei geringer Hitze köcheln lassen, bis alles gar ist. Anschließend das Wasser abgießen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin anschwitzen.

Harissa, Bulgur und die Linsen dazugeben. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Aus der etwas abgekühlten Masse Kugeln formen.

Die geschmolzenen Tomaten mit etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte vom gezupften Basilikum untermischen.

Die geschmolzenen Tomaten in tiefen Tellern anrichten, darauf die Bulgur-Linsen-Kugeln setzen. Mit Zitronenabrieb bestreuen, restlichen gezupften Basilikum, gehackte Pistazien, etwas Pfeffer und übriges Olivenöl darüber verteilen und alles servieren.

Stephan Hentschel am 08. Mai 2024

Käsen - Palak Paneer

Für zwei Personen

Für den Paneer:

2,5 Liter Vollmilch, 3,8% Fett 1-2 Zitronen, Saft Salz

Für die Spinatsauce:

200 g Babyspinat	6 Kirschtomaten	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 daumengr. Stück Ingwer	50 g Butter
1 TL Korianderkörner	1 TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornklee
3 Kardamomkapseln	$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Zum Anrichten:

1 Naan

Für den Paneer:

Die Zitronen auspressen. Milch in einen großen Topf geben, salzen und aufkochen. Von der Hitze nehmen und nach und nach 6 EL Zitronensaft einrühren. Dann wieder auf den Herd stellen, bis die Milch gerinnt und sich einzelne Käseflocken absetzen. Auf ein großes Passiertuch schütten und die Molke auffangen. Den Käsebruch nun im Tuch auspressen und die Masse im Tuch zwischen zwei Brettern leicht beschwert ausdrücken und modellieren.

Für die Spinatsauce:

Schalotten und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Schalotten fein schneiden, Knoblauch und Ingwer reiben. Kirschtomaten halbieren.

Gewürze fein mörsern oder mixen und zusammen mit Schalotte und Kirschtomaten in Butter anschwitzen. Mit Knoblauch und Ingwer würzen und den Spinat in diesem Ansatz zusammen fallen lassen. Erneut abschmecken. Paneer grob gewürfelt unterschwenken.

Zum Anrichten:

Naan zum Palak Paneer servieren.

Mario Kotaska am 02. Mai 2024

Gnocchi mit Zuckerschoten-Kohlrabi-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Gnocchi:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 Eier
Kartoffelstärke	2 EL Butter	50 g Parmesan

Für das Gemüse:

500 g Kohlrabi	1 Schalotte	1 EL Pflanzenöl
Zucker	Salz	150 ml kaltes Wasser
1 TL Weizenmehl, 405	250 g Zuckerschoten	30 g getrock. Öl-Tomaten
3 Stängel glatte Petersilie	Pfeffer	

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.

Kartoffeln warm durch eine Kartoffelpresse drücken, mit den Eiern, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse ca. 2 cm breite Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke (Gnocchi) schneiden, mit einer Gabel Rillen hineindrücken.

Gnocchi in reichlich kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Für das Gemüse Kohlrabi putzen und schälen, dann Kohlrabi halbieren. Kohlrabihälften zunächst in ca. 1 cm breite Scheiben und diese dann schräg in 1 cm breite Stifte schneiden.

Eine Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf Pflanzenöl erhitzen, Schalotte darin glasig anschwitzen, Kohlrabistreifen zugeben. Mit einer Prise Zucker und Salz würzen, 50 ml Wasser zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit 100 ml kaltes Wasser und 1 TL Mehl in ein Schraubdeckelglas geben, verschließen, kräftig durchschütteln und beiseitestellen.

Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden.

Getrocknete Tomaten mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden.

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

Zuckerschoten und getrocknete Tomaten unter den Kohlrabi mischen. Die Mehl-Wassermischung kurz durchschütteln, zum Gemüse geben, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin warm schwenken.

Parmesan grob reiben.

Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen. Gemüse in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Gnocchi darauf anrichten und mit Parmesan bestreuen und servieren.

Sören Anders am 02. Mai 2024

Veggie-Stulle mit Süßkartoffel-Schnitzel

Für 4 Personen

500 g Süßkartoffel	Salz, Pfeffer	2 Eier
150 g Pankobrösel	4 EL Weizenmehl, 405	6 EL Pflanzenöl
1 Dose Kichererbsen (240 g)	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
80 g Sesampaste (Tahini)	Kreuzkümmel, gemahlen	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ Salatgurke	2 Tomaten	1 reife Avocado
8 große Weißbrotscheiben		

Süßkartoffel schälen, waschen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Süßkartoffelscheiben in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pankobrösel und Mehl jeweils auch auf einen Teller geben.

Süßkartoffelscheiben nacheinander in Mehl, Eiern und -Bröseln wenden.

Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Süßkartoffel darin portionsweise pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, auskühlen lassen.

Für das Hummus Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und grob schneiden.

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

Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Sesampaste, Kreuzkümmel, 1 Prise Salz und Pfeffer sowie Olivenöl in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren, sodass eine feine Creme entsteht. Ist die Creme zu fest, noch etwas warmes Wasser unterrühren, Creme abschmecken.

Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Brotscheiben mit Hummus bestreichen. Die Hälfte der Scheiben mit Gurke und Hälfte Tomaten belegen. Süßkartoffelschnitzel darauflegen. Avocado und Rest Tomaten darauf verteilen und mit den übrigen Brotscheiben bedecken.

Stullen halbieren und genießen.

Sören Anders am 29. April 2024

Schlutzkrapfen mit Bärlauch-Füllung

Für 4 Personen:

Für die Schlutzkrapfen:

250 g Weizenmehl, 405 250 g Roggenmehl, 1150 1 Prise Salz
4 EL Rapsöl 250 ml Wasser, lauwarm

Für die Füllung:

100 g Bärlauch 1 Knoblauchzehe 1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch 250 g Magerquark 1 Ei (M)
50 g Röstzwiebeln 50 g Bergkäse, gerieben Pfeffer, Salz

Außerdem:

60 g Butter 6 Wacholderbeeren

Für den Schlutzkrapfen-Teig beide Mehlsorten, Salz, Öl und Wasser (nach und nach zugeben) zu einem glatten Teig verkneten, abdecken und ca. 30 Minuten quellen lassen.

Für die Füllung Bärlauch kleinschneiden (etwa 1 EL Bärlauch beiseite legen) und mit kochendem Wasser überbrühen, anschließend kalt abbrausen (nach Belieben).

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und sehr fein schneiden (ebenfalls jeweils 1 TL Petersilie und Schnittlauch beiseitestellen).

Bärlauch, Kräuter, Quark, Eier, Röstzwiebeln und Bergkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Teig 2-3 mm dick auswellen. Nach gewünschter Größe, Rechtecke aus dem Teig schneiden.

Mit einem Löffel eine nussgroße Menge von der Schlutzkrapfen-Füllung abstechen und in eine Ecke des Teigrechtecks geben. Die Ecke in der die Füllung liegt wird umgeklappt, so dass ein Dreieck in der ersten Hälfte des Rechtecks entsteht. Dann wird das Dreieck nach oben geklappt und noch einmal an der langen Seite schräg nach oben geklappt (alternativ Kreise, Durchmesser ca. 8-10 cm ausstechen. Füllung auf eine Hälfte geben, zusammenklappen). Alle Ränder mit einer Gabel oder mit den Fingern andrücken und mit einem Messer sauber abschneiden.

Die Schlutzkrapfen in einen Topf mit siedendem Salzwasser geben und garen. Wenn die Schlutzkrapfen an der Wasseroberfläche schwimmen herausnehmen und abtropfen lassen.

Wacholderbeeren grob mörsern. Die Butter und Wacholderbeeren portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Schlutzkrapfen darin schwenken.

Herausnehmen, mit übrigem Bärlauch und Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Dazu passt z. B. Römersalat.

Röstzwiebeln selbst machen:

3-4 Zwiebeln abziehen fein würfeln und in neutralem Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl) goldgelb und knusprig braten. Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen lassen und über Fisch oder Püree streuen. Übrige Zwiebeln im Bratöl, luftdicht verschlossen aufbewahren. Die Röstzwiebeln halten sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Martin Gehrlein am 29. April 2024

Spargelfeld mit gebackenem Wachtelei, Zwiebelerde

Für zwei Personen

Für den Spargel:

4 Stangen weißer Spargel	1 Limette, Abrieb	50 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Spargel-Coulis:

200 g Spargelabschnitte	80 g Butter	100 g Crème Fraîche
50 ml Spargelfond	10 g Sauerampfer	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das gebackene Wachtelei:

4 Wachteleier	200 g feines Pankomehl	Öl
---------------	------------------------	----

Für die Zwiebelerde:

10 g Röstzwiebeln	20 g ungezuckerte Cornflakes	50 g Pflanzenkohle-Pulver
-------------------	------------------------------	---------------------------

Für die Garnitur:

Veilchenblüten	Kresse	
----------------	--------	--

Für den Spargel:

Den weißen Spargel schälen und zurechtschneiden. Die Abschnitte für den Coulis beiseitestellen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und ebenfalls zurecht schneiden. Beide Sorten separat in kochendem Salzwasser garen und in Eiswasser abschrecken. In Butter anbraten und mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen.

Für die Spargel-Coulis:

Butter erhitzen und Spargelabschnitte darin anbraten. Mit dem Spargelfond ablöschen und mit Salz und Zucker würzen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 6-7 Minuten weich dünsten. Fond ohne Deckel fast ganz einkochen. Spargel abkühlen lassen. In einem Mixer fein pürieren, und durch ein Sieb streichen. Crème Fraîche mit Sauerampfer fein mixen und zu dem Spargelpüree geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken **Für das gebackene Wachtelei:**

Öl in der Fritteuse oder in einem Topf erhitzen. Wachteleier mit einem Sägemesser vorsichtig aufsägen. In feines Pankomehl legen und mit etwas Pankomehl bedecken. In heißem Öl kurz frittieren.

Für die Zwiebelerde:

Alle Zutaten in einem Mixer fein zerkleinern.

Für die Garnitur:

Kresse zupfen. Gericht mit Kresse und Blüten garnieren.

Nelson Müller am 25. April 2024

Gemüse-Couscous mit gebackenem Schafskäse

Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	2 Karotten	100 g Blattspinat
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	Salz
250 g Couscous	500 ml Gemüsebrühe	1/2 Bio-Zitrone
3 Stängel Minze	1 Bund glatte Petersilie	äthiopische Gewürzmischung
300 g Schafkäse	3 EL Milch	3 EL Mehl
5 EL Pflanzenöl		

Die roten Zwiebeln schälen, zwei der Zwiebeln fein würfeln. Die andere für den Schafskäse beiseite legen.

Karotten waschen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

Spinat verlesen, abspülen, abtropfen lassen und grob schneiden.

In einem flachen Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Karotten darin anschwitzen.

Knoblauch schälen, fein schneiden und mit in die Pfanne geben, mit Salz würzen.

Spinat ebenfalls zugeben und zusammenfallen lassen.

Zuletzt den Couscous untermischen und mit der Brühe übergießen. Kurz durchrühren und 5 Minuten quellen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben, Zitrone auspressen.

Minze und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Minze- und die Hälfte der Petersilienblätter fein schneiden, unter den Couscous mischen und mit Salz, Zitronensaft und Ducca abschmecken.

Für den Käse die übrige Zwiebel halbieren. Eine Hälfte in feine Würfel schneiden, die andere Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die übrige Petersilie fein schneiden.

Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Petersilie, Zitronenschale und Zwiebelwürfel zugeben und gründlich vermischen. Falls die Masse nicht geschmeidig ist, etwas Milch zugeben.

Die Käsemasse zu Talern von ca. 4 cm Durchmesser formen (zunächst zu Kugeln formen und dann etwas flachdrücken).

Das Mehl auf einen Teller geben und die Schafskäse-Taler darin von beiden Seiten wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Taler von beiden Seiten darin kurz goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die dünnen Zwiebelscheiben im restlichen Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und im restlichen Fett in der Bratpfanne goldbraun braten.

Jacqueline Amirfallah am 24. April 2024

Spinat-Spätzle

Für 2 Personen:

150 g Baby-Spinat	Salz	3 Eier (Gr. L)
250 g Mehl	Muskatnuss	2 EL Butter
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	Gewürzsalz	

Spinat ca. 10 Sekunden in kochendes Salzwasser geben.

Dann den Spinat aus dem Wasser nehmen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend Spinat in ein Sieb geben, abgießen und die Flüssigkeit ausdrücken.

Ausgedrückten Spinat in einen Küchenmixer geben und kurz anmixen. Eier dazugeben und das Ganze gut durchmischen. Die Spinat-Eier-Sauce in eine Schale geben und mit Muskat würzen. Mehl dazusieben und mit einem Kochlöffel unterschlagen. Einen Schuss Mineralwasser dazugeben und den Teig mit dem Kochlöffel schön anschlagen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die Butter nussig werden lassen. Zwiebel schälen, dünn herunterschneiden und in der Nussbutter ziehen lassen.

Wasser in einem großen Topf aufkochen und Salz dazugeben.

Suppenkelle im heißen Wasser warm werden lassen und zweimal heißes Wasser durch die Spätzlepresse fließen lassen. Dann mit der heißen Kelle eine ordentliche Menge Teig in die Spätzlepresse geben und den Teig direkt ins köchelnde Wasser drücken. Wasser einmal aufkochen lassen und sobald alle Spätzle oben schwimmen, diese aus dem heißen Wasser nehmen und entweder in kaltes Wasser zum Abkühlen geben oder die Spätzle direkt weiterverarbeiten. Mit der restlichen Teigmenge ebenso verfahren.

Wenn ihr die Spätzle direkt weiterverarbeitet, diese mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und zu der Zwiebel-Nussbutter in die Pfanne geben.

Die Spätzle mit Muskatnuss und Gewürzsalz würzen, gut durchschwenken und anrichten.

Steffen Henssler am 23. April 2024

Gebratenes Gemüse Asia Style mit Glasnudeln

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	200 g Shiitake-Pilze	300 g Chinakohl
150 g Kaiserschoten	3 Stangen Frühlingslauch	1 rote Chilischote
1 Bio-Zitrone	10 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
200 g Glasnudeln	1 Bund frischer Koriander	3 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce	100 g Cashewkerne	1 Kaffir-Limettenblatt
150 ml Gemüsebrühe	Salz	1 Kresse-Beet

Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.

Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer tiefen Pfanne (oder einem Wok) Sesamöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten und Frühlingslauch darin anbraten.

Dann Sojasauce untermischen, Cashewkerne, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen.

Korianderblätter grob schneiden.

Das Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Kresse abbrausen, trocken schütteln. Gemüse und Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Rainer Klutsch am 22. April 2024

Weißer Spargel-Risotto mit Brunnenkresse

Für zwei Personen

Für das Risotto:

160 g Risottoreis, Carnaroli	200 g weißer Spargel	½ Bund Brunnenkresse
½ Toastbrot	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft, Abrieb	1 Stück Parmesan	2 EL Butter
800 ml Spargelfond	50 ml Champagner	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

Den Spargel schälen. Spargelschalen mit 1 Liter kaltem Wasser, Saft von ½ Zitrone, etwas Salz und Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und 20 Minuten ziehen lassen.

Spargelfond anschließend durch ein Sieb passieren.

Spargel bis auf die Spitzen in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 1 Esslöffel Butter in einem Topf aufschäumen lassen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Spargelwürfel und den Reis dazugeben, anschwitzen, salzen und mit Champagner ablöschen. Nach und nach mit heißem Spargelfond aufgießen und den Reis al dente kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und den Rest Butter einrühren. Brunnenkresse hacken und unterrühren.

In der Zwischenzeit die Spargelspitzen separat in einer Pfanne mit etwas Butter und Spargelfond garen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Spargelspitzen garnieren und sofort servieren.

Cornelia Poletto am 18. April 2024

Auberginen-Tomaten-Auflauf

Für 2 Personen

1 Aubergine	4-6 EL Olivenöl	15 kleine Tomaten
75 g Frischkäse	75 g Crème-fraîche	50 ml Sahne
3 Eier	Gewürzsalz	Pfeffermix
Gemüsegewürz	200 g Fetakäse	5 Oregano-Zweige

Backofen auf 185 °C Umluft vorheizen.

Aubergine in grobe Würfel schneiden und mit dem Olivenöl in eine Pfanne geben.

Auberginenwürfel im heißen Öl braten. In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren.

Frischkäse, Crème fraîche und Sahne in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Eier dazugeben und das Ganze weiter aufschlagen. Mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Gemüsegewürz würzen und alles nochmals kurz durchrühren.

Auberginenwürfel in der Pfanne mit Gewürzsalz würzen, kurz durchschwenken und anschließend zur Frischkäse-Sahne-Mischung in die Schüssel geben. Halbierete Tomaten mit in die Schüssel geben und halben Feta hineinbröckeln.

Oregano fein herunterschneiden und ebenfalls mit in die Schüssel geben. Dann alles nochmals durchschwenken, in eine Auflaufform füllen, übrigen Feta darüberbröseln und das Ganze im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Steffen Henssler am 18. April 2024

Kohlrabi-Törtchen mit japanischer Apfel-Soße

Für 4 Personen

Für die Garnitur:

2 Schalotten	1 EL Speisestärke	300 ml Rapsöl
Salz	1/2 Bund Schnittlauch	20 ml Schnittlauch-Öl

Für Kohlrabi, Püree, Sauce:

2 Kohlrabi (à ca. 300 g)	250 ml weißer Balsamico	250 ml salzarme Sojasauce
250 ml Mirin (Reiswein)	300 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz
1/2 Apfel	1/2 TL Speisestärke	100 ml Milch
50 g Butter	Muskatnuss	

Für die Garnitur die Schalotten schälen, in sehr dünne Ringe schneiden und in einen tiefen Teller geben. Mit der Speisestärke bestäuben, mit den Fingern gut unter die Schalotten mischen und die Ringe voneinander lösen.

In einem kleinen, hohen Topf das Rapsöl auf ca. 160 Grad bis 180 Grad erhitzen. (Die Temperatur ist erreicht, wenn man einen Holzlöffel ins heiße Fett taucht und sich um den Stiel kleine Bläschen bilden.) Portionsweise die Schalotten-Ringe ins heiße Öl geben und ca. 2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und beiseitestellen.

Kohlrabi waschen, schälen und waagrecht in vier Scheiben schneiden.

Balsamico, Sojasauce und Mirin in einen Topf geben und einmal aufkochen. Dann die Kohlrabistücke einlegen, zugedeckt auf kleinster Temperatureinstellung 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen, schälen und halbieren. Kartoffelhälften in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 25 Minuten weich kochen.

Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Sobald die Kohlrabischeiben im Fond 20 Minuten gezogen haben, vom Fond 250 ml abmessen und in eine Pfanne gießen.

Tipp: Den restlichen Fond im Topf kann man später, wenn die Kohlrabi-Scheiben herausgenommen wurden, nochmal aufkochen, dann in ein sauberes Marmeladeglas abfüllen, verschließen und erkalten lassen. Im Kühlschrank lässt er sich dann gut 1 Woche aufbewahren und kann zum Würzen von Saucen, Suppen und Eintöpfen verwendet werden.

Speisestärke und 2 EL kaltes Wasser in einer Tasse glattrühren, zum Fond in der Pfanne geben und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen, bis der Fond angedickt ist.

Die Apfelwürfel zum Fond in der Pfanne geben, umrühren und ausschalten, dann die marinierten Kohlrabischeiben einlegen und mit einem Esslöffel mehrmals mit etwas vom heißen angedickten Fond übergießen.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Milch und Butter in einem Topf erwärmen, über die heißen Kartoffeln gießen, eine Prise Muskatnuss darüber reiben und alles mit einem Holzlöffel oder Teigschaber zu einem cremigen Püree vermischen. Mit Salz abschmecken.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kohlrabi-Scheiben auf Tellern anrichten, jeweils 1 EL Püree darauf geben und mit Schnittlauch und gerösteten Schalotten bestreuen. Die Sauce mit den Apfelstückchen darum herumgeben. Nach Belieben ein paar Spritzer Schnittlauch-Öl darüber träufeln.

Stephan Hentschel am 17. April 2024

Antipasti norddeutsch mit Petersilien-Pesto

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

4 Möhren	4 Pastinaken	4 kleine Kartoffeln
2 Fenchelknollen	1 Knoblauchknolle	5 rote Zwiebeln
5 EL Olivenöl	Salz	100 ml Weißwein-Essig
1 EL Honig	100 g Champignons	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin	Pfeffer

Für das Pesto:

2 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen	50 g ital. Hartkäse
1 Zitrone	50 g Mandeln, blanchiert	100 ml Olivenöl
1 Msp. Honig	Salz	Pfeffer

zusätzlich:

1 Römersalat	2 EL Olivenöl
--------------	---------------

Möhren, Pastinaken und Kartoffeln waschen, putzen und schälen. Dann der Länge nach halbieren und in großzügige Portionsstücke schneiden.

Fenchel und frischen Knoblauch waschen, putzen. Fenchelknollen vierteln, frischen Knoblauch waagrecht halbieren.

Rote Zwiebeln schälen, eine Zwiebel beiseitelegen, die restlichen vierteln.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder Umluft vorheizen.

In einem Bräter 3 EL Olivenöl erhitzen und das vorbereitete bunte Gemüse mit geviertelten Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. (Je nach Menge kann man das auch portionsweise machen.) Gemüse salzen, mit etwas Essig beträufeln und Honig untermischen.

Den Bräter mit dem Gemüse in den vorgeheizten Ofen geben und das Gemüse darin ca. 25 Minuten garen, es sollte noch leichten Biss haben.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Die übrige Zwiebel ebenfalls fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Pilze und Knoblauch zugeben und bei milder Hitze ca. 5 Minuten braten. Die Pilze sollten noch Biss haben und saftig sein.

Gebatene Pilze mit einem Spritzer Essig und etwas Salz würzen. Pilze aus der Pfanne nehmen, den entstandenen Bratsud für den Salat zur Seite stellen.

Für das Pesto die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Von den Stielen die Enden entfernen. Stiele und Blätter grob schneiden.

Knoblauch schälen. Den Käse fein reiben.

Beide Zitronen (für Gemüse und Pesto) heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Petersilie, Mandeln, Knoblauch, Olivenöl, Honig und geriebenen Käse in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren.

Das Pesto mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

Das bissfest gegarte Gemüse aus dem Ofen nehmen und die Pilze vorsichtig untermengen.

Die Hälften vom jungen Knoblauch herausnehmen. Das Innere ist jetzt schön weich und kann separat zum Gemüse gereicht werden oder auf geröstetes Brot gestrichen werden.

Rosmarin abrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden und ebenfalls unter das Gemüse mischen.

Von der übrigen Zitrone etwas Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Das Gemüse nochmals mit etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Zitronenabrieb darüber streuen.

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Aus dem Pilz-Bratsud, 2 EL übrigem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen und den Salat damit marinieren.

Das Gemüse auf Teller geben, etwas Pesto überträufeln und den Salat dazu servieren.

Tarik Rose am 15. April 2024

Spinat-Lasagne mit Pilzen

Für 4 Personen

Für die Béchamelsauce:

2 EL Butter	2 EL Mehl	300 ml Milch
200 ml Gemüsebrühe	Muskat	Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

800 g Spinat	1 Zwiebel	500 g Champignons
4 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Muskat	150 g Ricotta

Zusätzlich:

125 g Mozzarella	1 EL Butter	9 grüne Lasagne-Nudelplatten
1/2 Bund glatte Petersilie		

Für den Salat:

200 g Feldsalat	2 EL Balsamico	1 TL Senf, mittelscharf
Salz	Pfeffer	3 EL Olivenöl

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen.

Die Milch sowie die Brühe langsam unterrühren und zum Kochen bringen, dabei ständig weiterrühren. Sobald die Sauce zu Kochen beginnt, die Hitze reduzieren und unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, fein schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem breiten Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Spinat gut abtropfen lassen. Ricotta unter den Spinat mischen.

Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflauf- oder Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit Butter ausfetten.

Etwas Béchamelsauce in der Auflaufform verstreichen und mit einer Schicht Nudelplatten belegen. Darauf etwas Spinat und einige Pilze verteilen. Mit 45 EL Sauce beträufeln und wieder eine Schicht Nudelplatten einlegen. Sauce, Nudeln und Gemüse so nach und nach einschichten. Dabei mit einer Schicht Nudelplatten und Béchamelsauce abschließen.

Mozzarellascheiben auf der Lasagne verteilen.

Lasagne im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen, bis der Käse goldbraun geschmolzen ist.

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

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für das Dressing in einer Schüssel Balsamico, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Olivenöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat zum Dressing dazugeben und vermengen.

Gegarte Lasagne vor dem Servieren kurz ruhen lassen. Zum Anrichten die Lasagne in Portionsstücke teilen, auf Teller verteilen. Mit etwas Petersilie bestreuen und den Salat dazu servieren.

Sören Anders am 12. April 2024

Kichererbsen-Bällchen mit Paprika-Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Kichererbsenbällchen:

125 g Kichererbsen (Dose)	1 kleine rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Koriander	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL gemahl. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma	100 g Mehl
1 TL Backpulver	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Paprika-Minz-Joghurt:

$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	100 ml Joghurt, 10%
50 g Ajvar	4 Zweige Minze	Salz, Pfeffer

Für die Kichererbsenbällchen:

Die Fritteuse auf 175 Grad vorheizen.

Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie und Koriander grob zerkleinern. Alles zusammen mit Kurkuma und gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel in einen Multizerkleinerer geben und zu einer Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während des Mixens löffelfeise Mehl dazu geben und unterrühren bis die Masse fester wird. Zuletzt das Backpulver einarbeiten. Sollte der Teig zu feucht sein mit etwas zusätzlichem Mehl nachsteuern. Zwischen den Händen zu kleinen, runden Bällchen formen und in der Fritteuse goldbraun und knusprig ausbacken. Vor dem Servieren auf Küchenpapier entfetten.

Für den Paprika-Minz-Joghurt:

Joghurt zusammen mit Ajvar glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Teil der gehackten Minze abschmecken.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und mit Hilfe eines Austechers kleine Kreise ausstechen. Aus großen Minzblättern ebenso und mit beidem den Joghurt garnieren.

Mario Kotaska am 11. April 2024

Gratinierter grüner Spargel mit Mozzarella

Für 2 Personen:

1 Bund grüner Spargel	2 EL Butterschmalz	3 grosse Tomaten
$\frac{1}{2}$ rote Peperoni	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	Gewürzsalz
Pfeffermix	Avocado-Topping	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2-3 EL Olivenöl	6 Blatt Basilikum	100 g Mozzarella, gerieben

Die Enden vom Spargel abbrechen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel im heißen Öl anbraten.

In der Zwischenzeit Tomaten vierteln, Fruchtfleisch herausschneiden und die Tomaten fein würfeln. Peperoni in dünne Ringe schneiden.

Zwiebel fein würfeln. Tomaten, Peperoni und Zwiebel in eine Schüssel geben und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Avocado Topping würzen.

Zitronenhälfte auspressen und Zitronensaft zur Tomatensalsa geben.

Olivenöl dazugießen und alles gut vermengen.

Spargel aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben.

Basilikumblätter von den Stielen zupfen, zur Tomatensalsa geben, kurz unterrühren und anschließend die Tomatensalsa auf dem Spargel verteilen. Zum Schluss Mozzarella darüberstreuen. Dann alles unter dem heißen Backofengrill gratinieren. Herausnehmen und servieren.

Steffen Hensler am 11. April 2024

Kartoffel-Maultaschen mit Kohlrabi-Variationen

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	3 junge Kohlrabi mit Grün
2 rote Zwiebeln	6 EL Butterschmalz	1 Schalotte
Zucker	1 Bio-Zitrone	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	2 Eier	3 EL Kartoffelstärke
Pfeffer	50 g Frischkäse	

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit die Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen.

Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, die restlichen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi sorgfältig schälen.

Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die zarten Kohlrabiblätter ebenfalls fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Salz würzen. Zuletzt die fein geschnittenen Kohlrabiblätter untermischen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Eine Kohlrabiknolle in grobe Würfel schneiden. Die zweite Knolle in gleichmäßige etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Schalotte und grobe Kohlrabiwürfel darin andünsten, mit Salz und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. Evtl. 1-2 EL Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht anbrennt.

In der Zwischenzeit von der dritten Kohlrabiknolle auf einem Gemüsehobel einige feine Scheiben abhobeln und mit einem Ausstecher daraus hübsche Formen ausstechen. Übrige Kohlrabiknolle in gleichmäßige, etwa 1 cm große, Würfel schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Butter zu den weich gedünsteten Kohlrabistücken geben und alles mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit Salz und etwas Zitronenschale abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die gesamten 1 cm großen Kohlrabiwürfel darin bei mittlerer Hitze weich dünsten, leicht salzen.

Die rohen Kohlrabi-Scheiben mit etwa Salz und Olivenöl marinieren.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz zugeben und vermischen.

Verquirlte Eier und Kartoffelstärke zu den gepressten Kartoffeln geben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Zuletzt etwas grob gemahlener Pfeffer untermischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und daraus ca. 10 cm große Quadrate ausschneiden.

Die gebratenen roten Zwiebeln und Frischkäse mischen. Mit einem Löffel jeweils etwas dieser Füllung auf die Teigstücke geben. Teig dann zu Dreiecken überklappen und die Ränder sacht festdrücken.

In einer großen Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen. Die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Das Kohlrabi-Püree nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen und auf vorgewärmte Teller geben. Gebratene Kohlrabiwürfel und marinierten Kohlrabi mit anrichten. Die gebratenen Kartoffeltaschen anlegen und alles servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. April 2024

Familien-Pizza vom Blech

Für 4 runde Pizzas:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchknolle	1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	500 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
1 Hähnchen	Salz, Paprikapulver	1 Rosmarinzweig

Für den Teig:

500 g Weizenmehl Type 405	15 g Salz	3 g frische Hefe
100 ml warmes Wasser	200 ml kaltes Wasser	1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl		

Für die Tomatensauce:

1 Dose geschälte Tomaten	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1-2 EL Olivenöl		

Pizza belegen und backen:

Pizzateig	Tomatensauce	Mozzarella
Parmesan	Basilikum-Blätter	Olivenöl

Hefe und Zucker zunächst in 100 ml warmem Wasser auflösen und für 15 Minuten gehen lassen. Parallel Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen.

Nach 15 Minuten Ruhezeit das Hefe-Wasser-Gemisch zusammen mit 200 ml kaltem Wasser zum Mehl geben.

Nun den Teig durchkneten. Eine Rührmaschine mit Knethaken für den Anfang ist hilfreich, aber kein Muss. Zum Schluss wird der Teig sowieso noch einmal per Hand geknetet.

Einen Esslöffel Öl in den Teig einarbeiten.

Gut abgedeckt den Teig für 24 Stunden gehen lassen.

Für die Tomatensauce:

Die Dosentomaten pürieren und nach Geschmack salzen und pfeffern.

Olivenöl unterrühren.

Pizza belegen und backen:

Ofen auf 250° Umluft vorheizen.

Das Backblech nicht einfetten, sondern mit Mehl bestäuben. Öl verbrennt bei solch hohen Temperaturen.

Teig auf dem Backblech ausrollen.

In einer Spiral-Bewegung die Sauce auf dem Teig von innen nach außen verteilen und darauf achten, nicht zu viel davon zu verwenden.

Mozzarella gleichmäßig verteilen und mit frischen Basilikum-Blättern garnieren. Optional kann auch etwas Parmesan oder Grana Padano hinzugefügt werden.

Nach Geschmack mit weiteren Zutaten belegen.

Vor dem Backen noch einen Spritzer Olivenöl über die Pizza geben.

Pizza auf mittlerer Schiene backen. Für gewöhnlich reichen zehn Minuten, um die gewünschte Bräunung und Konsistenz zu erreichen. Je nach Backofen kann die Zeit allerdings variieren.

Björn Freitag am 09. April 2024

Gebratene Avocado mit Feta

Für 2 Personen:

1 Avocado	1 Msp. Würzmix	2 EL Olivenöl
2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	2 EL Feta	1 Bund Schnittlauch
2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	

Avocado halbieren und Kern entfernen. Schnittflächen der Avocadohälften mit Würzmix bedecken. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Tomaten in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel grob schneiden und mit zu den Tomatenwürfeln geben.

Avocado mit den Schnittflächen nach unten ins heiße Öl geben und darin anbraten.

Tomaten und Zwiebeln mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen.

Feta darüberbröseln. Schnittlauch in Stifte schneiden.

Sobald die Avocado geröstet ist, die Avocadohälften aus der Pfanne nehmen. Pfanne mit Küchenpapier säubern. Butter in die gesäuberte Pfanne geben und darin braun werden lassen, bis eine Nussbutter entstanden ist. Schnittlauch zur braunen Butter in die Pfanne geben und darin kurz braten. Dann Schnittlauch samt Nussbutter zum Feta-Tomaten-Salat in die Schüssel geben. Alles gut durchmischen. Zitrone auspressen und Zitronensaft zum Feta-Tomaten-Salat geben. Das Ganze noch mal gut vermengen.

Avocadohälften mit einem Löffel aus der Schale lösen und auf zwei Tellern anrichten. Feta-Tomatensalat auf den Avocadohälften anrichten.

Steffen Henssler am 09. April 2024

Blumenkohl-Steak mit Nüssen und Kresse-Pesto

Für 4 Personen

Für das Pesto:

100 g Brunnenkresse	1 Knoblauchzehe	60 g Parmesan
3 EL Sonnenblumenkerne	80 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Kopfsalat	2 EL Balsamico	1 TL Senf, mittelscharf
Salz	Pfeffer	3 EL Olivenöl
8 Kirschtomaten		

Für den Blumenkohl:

Salz	1 Blumenkohl (800 g)	1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl	1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Currypulver
1 Msp. Chiliflocken	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL Sojasauce	Pfeffer	60 g gemischte Nüsse
100 g Pankomehl	3 Eier	100 g Weizenmehl, 405
Pflanzenöl		

Für das Pesto die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Knoblauch schälen und grob schneiden. Den Parmesan reiben.

Brunnenkresse, Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Olivenöl und Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für den Blumenkohl leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf (passend für den Blumenkohl) aufkochen.

Vom Blumenkohl die äußeren Blätter entfernen, Blumenkohl waschen und den ganzen Kopf ca. 6 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Marinade Knoblauch schälen und fein schneiden.

Olivenöl mit Knoblauch, Kurkuma, Currypulver, Chiliflocken, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Sojasauce, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer eine Marinade mischen.

Blanchierten Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit der Marinade bestreichen.

Die Nüsse hacken, mit dem Pankomehl in einen tiefen Teller geben und vermischen.

Die Eier in einem weiteren tiefen Teller geben. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.

Die Blumenkohlscheiben wie ein Schnitzel panieren, also zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in der Pankomehl-Nuss-Mischung wenden.

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin von beiden Seiten goldgelb braten.

Gebratenen Blumenkohl auf ein Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.

Für das Salat-Dressing in einer Schüssel Balsamico, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Salat und Tomaten in eine Schüssel geben, das Dressing überträufeln und alles vermengen.

Blumenkohl-Steaks auf Teller verteilen, etwas Pesto überträufeln und den Salat dazu servieren.

Antonina Müller am 08. April 2024

Parmigiana di melanzane

Für zwei Personen

Für die Melanzane:

2 große Auberginen	100 g Kirschtomaten	2 EL passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	100 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ Scheibe Feta	1 Kugel Mozzarella	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 EL Panko	Mehl	Speisestärke
Olivenöl	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktionen vorheizen.

Tomaten in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. In den Ofen geben und rösten. Auberginen in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Danach gut abtupfen und in einer Mischung aus Mehl und Stärke wenden.

Raps- und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten aus dem Ofen holen, Feta darüberbröseln, passierte Tomaten dazugeben, mit Olivenöl beträufeln und mit Zitronensaft und Pfeffer würzen. Erneut einige Minuten in den Ofen geben. Im Anschluss alles miteinander vermengen.

Etwa 1 EL Parmesan reiben. Basilikum mit Panko, Parmesan und Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem Pesto mixen.

Auberginenscheiben in eine Auflaufform geben, dann die Ofen-Tomaten darauf platzieren und Pesto daraufgeben. Noch eine Schicht Auberginenscheiben darauflegen und mit Ofen-Tomaten abschließen.

Knoblauch abziehen und darüber reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden, Parmesan reiben. Auflauf mit Mozzarella belegen, Pesto daraufgeben und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen so lange überbacken, bis eine goldbraune Kruste entstanden ist.

Björn Freitag am 04. April 2024

Karotten- und Bandnudeln mit Parmesan-Soße

Für 4 Personen

3 Stängel glatte Petersilie	1 Ei	200 g Hartweizengrieß
100 g Mehl	Salz	4 Möhren
1 Lorbeerblatt	1 Schalotte	4 EL Butter
1 EL Speisestärke	50 g Sahne	50 g Parmesan
1/2 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	Pfeffer

Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilienstängel beiseitelegen. Petersilienblätter mit dem Ei fein pürieren.

Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.

Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Möhren waschen, schälen und der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Die Abschnitte und Schalen der Möhre mit den Petersilienstängeln in einen Topf mit ca.

250 ml Wasser geben, leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und dann bei kleiner Hitze zu einer Gemüsebrühe kochen.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1/4 der Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Stärke darüber streuen, mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb passiert dazu geben. Die Sauce sacht einige Minuten köcheln lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Gemüsstreifen kurz im Nudelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen.

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

Die Hälfte der übrigen Butter in kleinen Flöckchen zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermixen.

In einer breiten Pfanne oder Topf restliche Butter schmelzen, eine angedrückte Knoblauchzehe und etwas Zitronenabrieb zugeben. Nudeln und Gemüsstreifen in die Pfanne geben und darin warm schwenken.

Parmesan in die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce geben und gut untermischen.

Sauce mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Anrichten die Knoblauchzehe aus dem Nudelmix entfernen. Nudelmix anrichten, Parmesansauce angießen und alles servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. April 2024

Spaghetti mit Gemüse-Sahne-Soße à la Toscana

Für 5 Portionen

500 g Spaghetti	Butter	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Paprikaschote, rot	1 Karotte
1 Aubergine	1 Zucchini	400 ml Tomaten, passiert
250 ml Schmand	Salz, Pfeffer	Oregano
Basilikum	Petersilie, kraus	Hartkäse, gerieben

Spaghetti nach Packungsanleitung kochen und abtropfen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und das restliche Gemüse in Brunoise schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse in einem Stück Butter in einer großen Pfanne anschwitzen.

Mit den passierten Tomaten ablöschen, etwas einkochen lassen und mit dem Schmand auffüllen.

Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und einige Minuten köcheln lassen.

Petersilie abzupfen und mit den Spaghetti in die Pfanne geben. Alles gut durchmischen und anschließend mit geriebenem Hartkäse garniert servieren.

NN am 29. März 2024

Rote Bete, Kartoffel-Nussbutter-Schaum, Rucola-Pesto

Für zwei Personen

Für die Rote Bete:

2 Knollen Rote Bete 150 g Butter Butter, Salz

Für den Kartoffelschaum:

150 g vorw. festk. Kartoffeln 75 ml Sahne 75 g der braunen Butter v.o.

75 g Gemüsefond Muskatnuss Zucker, Salz

Für das Pesto:

20 g Rucola 1 Zitrone, Abrieb 15 g Haselnüsse

100 ml Olivenöl 1 Prise Salz 1 Prise Zucker

Für die Garnitur:

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

Für die Rote Bete:

Einen Backofen auf 185 Grad Umluft und einen zweiten auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Butter in einer Sauteuse erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Dann vorsichtig bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die braune Butter etwas abkühlen lassen. Rote Bete schälen und oben und unten gerade abschneiden. Die Bete in einen Bahnschneider einspannen und drehen, so dass gleichmäßige Bahnen entstehen. Die Bahnen mit brauner Butter bestreichen, salzen und dann kompakt einrollen.

Eine kleine Cocotte mit Butter einfetten. Die Bete-Rollen gleichmäßig in eine kleine Cocotte stellen, sie sollten die Cocotte ausfüllen. Dafür diese oben gerade abschneiden und mit der Oberseite in die Cocotte legen.

Ein weiteres Mal oben und an den Seiten mit brauner Butter bestreichen und bei 185 Grad für ca. 20 Minuten im Backofen garen. Die restliche braune Butter für den Kartoffelschaum beiseitestellen.

Für den Kartoffelschaum:

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und anschließend in gesalzenem Wasser weich kochen. Die weich gegarten Kartoffeln abseihen und in einen Topf pressen. Sahne, 75 g von der hergestellten braunen Butter, Gemüsefond dazugeben und mit Muskat, Salz, und Zucker abschmecken und alles aufkochen lassen. Anschließend mit einem Stabmixer mixen.

Durch ein Sieb in einen Topf passieren und erneut aufkochen und danach nochmals kräftig abschmecken. Tipp: leicht überwürzen, weil der Schaum durch die Flasche wieder etwas an Geschmack verliert. In eine Espuma-Flasche abfüllen und im Wasserbad warm stellen. Espuma-Flasche mit zwei Kapseln füllen.

Für das Pesto:

Haselnüsse im Backofen bei 160 Grad ca. 12 Minuten goldbraun rösten.

Rucola mit $\frac{2}{3}$ der Haselnüsse, Olivenöl, Salz und Zucker mixen und zum Schluss den Zitronenabrieb noch dazugeben. Restliche Haselnüsse für die Garnitur verwenden.

Für die Garnitur:

Rucola verlesen.

Rote Bete aus dem Ofen nehmen und stürzen, so dass die saubere Seite oben ist. Anschließend in der Mitte halbieren und auf dem Kartoffelschaum anrichten. Mit dem Pesto vollenden und den restlichen gerösteten Haselnüssen sowie etwas Rucola garniert servieren.

Alexander Kumptner am 28. März 2024

Bärlauch-Pfannkuchen, Honig-Zwiebeln, Ziegenfrischkäse

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

2 rote Zwiebeln	2 Zweige Thymian	2 EL Butterschmalz
3 EL Honig	400 g Ziegenfrischkäsetaler	2 Bund Bärlauch
500 ml Milch	1 Prise Salz	4 Eier
300 g Weizenmehl, 405	1 Prise Zucker	

Für den Salat:

1 Bund Radieschen mit Grün	1 Kopfsalat	1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Zucker

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

In einer Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz farblos anschwitzen. Honig und Thymianblättchen untermischen und einmal kurz aufkochen, dann alles in eine kleine Auflaufform geben.

Ziegenfrischkäse in die Form setzen, im Würzhonig wenden.

Käse im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten gratinieren.

Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Bärlauch gründlich aschen und abtropfen lassen.

Für den Salat Radieschen vom Grün befreien. Die kleinen, feinen Radieschenblätter nicht wegwerfen, sondern gut abwaschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Pfannkuchen 2/3 der Bärlauchblätter grob schneiden und mit ca. 60 ml Milch im Mixer fein pürieren, mit etwas Salz abschmecken. Restlichen Bärlauch für den Salat beiseite legen.

Die Eier trennen.

Die Eiweiße in einer Schüssel mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu Eischnee aufschlagen.

In eine Rührschüssel Mehl, Eigelbe, pürierten Bärlauch und restliche Milch geben und alles zu einem glatten Teig vermischen, mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen.

Zuletzt den Eischnee unterheben.

In einer großen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und den Teig ca. 2 cm hoch einfüllen, von der einen Seite den Pfannkuchen etwa 2 Minuten braten, dann 1 EL von der Zwiebel-Käse-Masse darauf geben, nochmals kurz weiter braten. Dann den Pfannkuchen wenden und fertig braten.

Falls je nach Größe Pfanne noch Teig übrig ist, einen weiteren Pfannkuchen ausbacken.

In der Zwischenzeit die Radieschen in feine Scheiben schneiden, restlichen Bärlauch grob schneiden und mit dem Kopfsalat und den feinen Radieschenblättern in eine Schüssel geben.

Die Zitrone heiß abwaschen, gut abtrocknen und etwas Schale direkt über den Salat reiben.

Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls in die Salatschüssel geben. Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Gebackene Pfannkuchen entweder halbieren oder vierteln und auf Teller verteilen.

Etwas Salat dazu geben. Restliche Zwiebel-Käse-Masse mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und ebenfalls mit auf den Teller anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 27. März 2024

Bratkartoffeln mit Rahmspinat und Spiegelei

Für 4 Personen:

Zutaten

Für die Bratkartoffeln:

1 kg Kartoffeln, festk. Salz 2 Schalotten
6 EL Butterschmalz Pfeffer

Für den Spinat:

700 g TK-Blattspinat 2 Zwiebeln, rot 250 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die Eier:

4 Eier (Größe M) 2 EL Butterschmalz Salz
Pfeffer

Außerdem:

1 Bund Schnittlauch

Am Vortag die Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser ca. 20-25 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln abdecken und abkühlen lassen. Am nächsten Tag die Kartoffeln in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und abgedeckt beiseitestellen (die Kartoffeln zuerst vorbereiten, damit sie Raumtemperatur annehmen können, dann garen sie später schnell und gleichmäßig). Den Spinat verlesen, putzen, abbrausen und trockenschleudern (TK- Spinat auftauen). Zwiebeln abziehen, der Länge nach halbieren und in dünne Spalten schneiden. Inzwischen für die Bratkartoffeln Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer oder zwei großen Pfannen 5 EL Butterschmalz erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun braten. Die Kartoffeln sollten genug Platz in der Pfanne haben, damit alle Kartoffeln gleichmäßig gebräunt werden. Für den Spinat Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Sahne unterrühren und auf die Hälfte einkochen lassen. Spinat zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Für die Bratkartoffeln Schalotten zugeben und die Kartoffeln fertig braten, dabei darauf achten, dass die Schalotten mitgebräunt werden, aber nicht verbrennen. Für die Eier Butterschmalz portionsweise in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Eier am Rand der Pfanne aufschlagen und vorsichtig hineingleiten lassen. Mit einem Pfannenwender, das Eiweiß in die gewünschte Form bringen oder die Eier direkt in eine Form z. B. einen Edelstahlring geben. Die Hitze reduzieren und das Ei je nach gewünschter Konsistenz stocken lassen. Mit Salz (auf dem Eiweiß) und etwas Pfeffer würzen. Schnittlauch abbrausen und in Röllchen schneiden. Kartoffeln, Rahmspinat und Eier anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 26. März 2024

Bunte Eier im Sprossennest

Für 4 Personen

Für die Eier:

10 Eier	250 ml Rote-Bete-Saft	1 Bio-Zitrone
1 Bund Schnittlauch	2 EL Senf	60 g Frischkäse
60 g Naturjoghurt	Salz	Pfeffer
1 EL Meerrettich		

Für den Salat:

200 g gemischte Sprossen	1 Bund Radieschen	2 EL Himbeeressig
4 EL Rapsöl	1 TL Senf	1 TL Puderzucker
Salz	Pfeffer	

Außerdem:

Spritzbeutel

Die Eier müssen über Nacht marinieren.

Am Vortag in einem Topf Wasser aufkochen und die Eier darin ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und vollständig auskühlen lassen.

Die abgekühlten Eier vorsichtig schälen.

Die geschälten, hartgekochten Eier zusammen mit dem Rote Bete Saft in eine GlasSchüssel geben, die Flüssigkeit sollte die Eier abdecken.

Die Schüssel gut abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Es empfiehlt sich die Eier in der Schüssel ab und an zu wenden.

Am Zubereitungstag die Eier aus dem Sud heben, trocken tupfen und halbieren.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Eigelbe mit einem Teelöffel auslösen und in eine Schüssel geben. Mit Senf, Frischkäse, Joghurt, Schnittlauch und einem guten Spitzer Zitronensaft gründlich verrühren.

Die cremige Masse mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Meerrettich abschmecken.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit kleiner Tülle geben und die Füllung zurück in die Eihälften spritzen.

Für den Salat die Sprossen in ein Sieb geben, vorsichtig abwaschen und gut abtropfen lassen.

Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing den Essig, Öl, Senf und Puderzucker kräftig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sprossen und Radieschenscheiben in eine Schüssel geben, das Dressing darüber geben und vorsichtig unterheben.

Den Sprossensalat als eine Art Nest auf die Teller verteilen und die Eierhälften darauf drapieren. Dazu passt z. B. deftiges Holzofenbrot.

Andrea Safidine am 25. März 2024

Nudelschnecke mit Bärlauch-Ricotta-Füllung

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

4 Eier	1 EL Olivenöl	1 Prise Salz
300 g Weizenmehl, 405	100 g gemahl. Hartweizengrieß	

Für die Füllung:

50 g Bärlauch	1 EL Olivenöl	50 g Parmesan
2 Eier	400 g Ricotta	4 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Für die Gratinier-Sauce:

200 g Parmesan	300 g Sahne	Pfeffer
----------------	-------------	---------

Für das Pesto:

25 g Pinienkerne	100 g Bärlauch	25 g Parmesan
1/2 TL Salz	100 ml Olivenöl	

Für den Teig Eier, Olivenöl und 1 Prise Salz in der Küchenmaschine mit den Knethaken (Teigmaschine) kurz vermischen, dann das Mehl und Hartweizengrieß nach und nach hinzufügen und unterkneten. Den Teig 5-7 Minuten geschmeidig kneten, bis er sich leicht von der Schüsselwand löst.

Den Teig aus der Rührschüssel nehmen, von Hand glatt kneten. Teig dann zur Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Bärlauch gut waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, den Bärlauch zugeben und kurz dünsten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und dann klein hacken.

Parmesan fein reiben.

Die Eier trennen. Eiweiß beiseitestellen. Eigelbe mit Ricotta, Parmesan und Bärlauch in eine Schüssel geben und gut vermischen. Zunächst nur die Hälfte der Semmelbrösel zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ist die Masse noch zu feucht, restliche Semmelbrösel untermischen.

Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Für die Gratinier-Sauce den Parmesan fein reiben.

Die Sahne in einem Topf aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und den Parmesan langsam einrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit Pfeffer würzen.

Mit einer Nudelmaschine den Teig sehr dünn ausrollen und in 30 x 10 cm große Rechtecke schneiden.

Die Ricotta-Masse der Länge nach auf die Nudelrechtecke aufspritzen. Die Teigränder oben und unten mit Eiweiß bepinseln und einrollen, so dass ein ca. 30 cm langer dünner Cannelloni entsteht. Die Enden zusammendrücken, damit keine Füllung auslaufen kann.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die langen Cannelloni zu Schnecken aufrollen, das Ende jeweils mit Eiweiß bepinseln, damit es anklebt.

Eine große flache Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und die Nudelschnecken eng aneinander liegend einlegen. 2/3 der Gratinier-Sauce darüber gießen. Nudelschnecke im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten goldgelb garen.

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

Bärlauch gut waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Geröstete Pinienkerne in einen Mixer geben und zerkleinern, geschnittenen Bärlauch, Parmesan,

Salz und Olivenöl zugeben und zu einem cremigen Pesto mixen.

Die gegarten Cannelloni-Schnecken auf Teller geben, mit etwas zurück behaltener Sauce beträufeln, etwas Pesto darüber geben und servieren.

Daniele Corona am 22. März 2024

Erbsen-Püree mit Mohnbutter und Manchego

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	800 g TK-Erbsen
50 g Butter	2 TL Blaumohn, ganze Samen	150 ml Gemüsebrühe
80 g Manchego am Stück		

Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. In einem Topf mit gesalzenem Wasser die Kartoffeln etwa 10 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen.

Inzwischen die Erbsen in einen Topf mit reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser 1-2 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Butter in einer kleinen Pfanne aufschäumen und die Mohnsamen darin kurz anrösten.

Vom Herd nehmen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Die Kartoffeln, etwa drei Viertel der blanchierten Erbsen und Mohnbutter hinzugeben und fein pürieren. Mit Salz abschmecken und die restlichen Erbsen untermengen.

Das Erbsenpüree in vorgewärmten Schalen verteilen. Manchego darüber hobeln und alles servieren.

Christian Henze am 21. März 2024

Chili-Cheese-Fries

Für zwei Personen

Für die Sauce:

200 g älterer Cheddar	2 kleine Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	200 ml Milch	100 ml trockener Wermut
200 ml Gemüsefond	1 EL Speisestärke	1 Zweig Oregano
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Fries:

4 vorw. festk. Kartoffeln	2 TL edels. Paprikapulver	2 EL Speisestärke
4 EL neutrales Öl	Salz	

Für die Garnitur:

2 EL eingelegte Jalapeños

Für die Sauce:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter in einem Topf anschwitzen. Mit Wermut ablöschen. Oregano abzupfen und hinzugeben. Wermut für 5-10 Minuten reduzieren lassen. Milch und 150 ml Gemüsefond hinzugeben. Die restlichen 50 ml Gemüsefond mit Stärke vermengen und die Sauce damit andicken.

Cheddar reiben und in der Sauce schmelzen. Die Sauce sollte schwer vom Löffel laufen. Eventuell etwas mehr Käse hinzufügen. Mit Cayennepfeffer, Pfeffer und nach Bedarf etwas Salz abschmecken.

Für die Fries:

Kartoffeln waschen und in Sticks schneiden. 5 Minuten in einem Topf mit köchelndem Wasser blanchieren. Abgießen, in einem Küchentuch trocknen und in einer Schüssel mit Paprikapulver, Speisestärke, Öl und Salz mischen. Auf einem Backblech ausbreiten und 10 Minuten im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen. Anschließend wenden und nochmal 10 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Jalapeños feinhacken und als Garnitur verwenden.

Zora Klipp am 21. März 2024

Frühling-Minestrone

Für 4 Personen

4 Karotten	4 Stangen Staudensellerie	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Zucchini	3 EL Olivenöl
1 EL Butter	1 TL Zucker	500 ml Gemüsebrühe
600 g passierte Tomaten	1 Lorbeerblatt	2 EL mediterrane Kräuter
Salz	Pfeffer	200 g kurze Nudeln
300 g gegarte weiße Bohnenkerne	40 g Parmesan	

Karotten waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in Würfel schneiden.

In einem Suppentopf Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebeln, Karotten- und Selleriewürfel zugeben, Zucker überstreuen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Knoblauch und Zucchini zugeben und kurz mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, die passierten Tomaten zugeben. Lorbeerblatt und die getrockneten Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Anschließend die kurzen Nudeln zugeben und ca. 8 Minuten mitkochen, bis sie al dente sind.

Die gekochten Bohnen in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen, etwas abtropfen lassen und zur Suppe geben, den Herd ausschalten und die Bohnen kurz erwärmen.

Das Lorbeerblatt entfernen. Minestrone abschmecken, sollte sie zu dickflüssig sein, noch etwas heißes Wasser zugeben und gut unterrühren.

Die Minestrone in tiefe Teller geben und etwas Parmesan frisch darüber reiben.

Rainer Klutsch am 20. März 2024

Focaccia

Für 4 Portionen:

Für den Teig:

250 ml lauwarmes Wasser	30 ml Olivenöl	1 TL Honig
10 g Salz	450 g Weizenmehl (550)	20 g frische Hefe

Zum Belegen:

6 grüne Spargelstangen	Salz	4 Spitzmorcheln
1 TL Olivenöl	Pfeffer	10 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel	2 Frühlingslauch	4 Radieschen
3 Zweige Rosmarin	1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Kapern (eingelegt)
zerstoßenes Meersalz		

Für das Würzöl:

1 Knoblauchzehe	10 Bärlauch-Blätter	25 ml Olivenöl
10 ml Wasser		

Außerdem:

Mehl	Olivenöl
------	----------

Teig muss insgesamt ca. 2:15 Minuten gehen/ruhen.

Für den Teig Wasser, Olivenöl, Honig, Salz und etwa die Hälfte des Mehls in der Rührschüssel einer Küchenmaschine vermengen und zu einem Teig kneten. Die Hefe und etwas lauwarmes Wasser verrühren, ebenfalls zugeben und kurz einkneten. Dann das übrige Mehl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.

Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 15-20 Minuten gehen lassen.

Etwa eine Handvoll Mehl auf eine Arbeitsfläche geben. Den Teig darauf kurz und kräftig kneten. Teig flach drücken und jeweils von allen Seiten zur Mitte überklappen und wieder glattkneten, sodass ein elastischer Teig entsteht.

Ein Backblech, inklusive Innenseiten der Ränder, mit Olivenöl bestreichen.

Den Teigfladen mittig aufs Blech legen und 2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Inzwischen Spargel nur im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen.

Pilze putzen, sorgfältig eventuell anhängenden Sand abreiben. Morcheln halbieren. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Morcheln darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten waschen, trocken reiben und nach Belieben halbieren.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Lauchzwiebeln und Radieschen putzen, waschen und fein schneiden.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Rosmarin grob hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Den aufgegangenen Teig mit bemehlten Fingern auf dem ganzen Blech gleichmäßig verteilen. Dabei mit den Fingerspitzen kleine Mulden (nicht bis zum Boden!) in den Teig drücken.

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Währenddessen für das Würzöl Knoblauch abziehen, grob würfeln.

Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Knoblauch, Bärlauch, 10 ml Wasser und Olivenöl zu einer Emulsion mixen.

Die Focaccia mit dem Würzöl bestreichen.

Das vorbereitete Gemüse, Kapern und Kräuter auf dem Teig verteilen und mit Salz bestreuen.

Focaccia im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldgelb und knusprig backen.

Kartoffel-Gemüse auf Avocado-Creme

Für 2 Personen:

2 große mehlig. Kartoffeln	2 rote Peperoni	4 EL Bratöl mit Butter
2 Avocados	1 Msp. Gewürzsalz	2 EL Avocado Topping
1 $\frac{1}{2}$ Limetten	1 EL Butter	1 Msp. Würzmix
1 Würzkraft	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	2 TL Crème-fraîche

Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoni vierteln, die weißen Häute und Kerne entfernen und die Peperoni ebenfalls in feine Würfel schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in einen Mörser geben. Mit Gewürzsalz und Avocado Topping würzen. Limetten auspressen und den Saft ebenfalls mit in den Mörser geben. Alles mit dem Stößel zu einer Creme verarbeiten.

Wenn die Kartoffelwürfel gar sind, 2 EL Öl und Peperoniwürfel mit in die Pfanne geben und mitbraten.

Anschließend Butter zum Kartoffelgemüse geben und alles mit Würzmix und Würzkraft würzen. Petersilie grob hacken, mit in die Pfanne geben, durchschwenken und kurz mitrösten.

Avocadocreme auf zwei Tellern verstreichen, das Kartoffelgemüse darauf verteilen und mit je 1 TL Crème fraîche toppen.

Steffen Henssler am 14. März 2024

Kartoffelpuffer, Rahmspinat und Pilze

Für 4 Portionen

4 große Kartoffeln, vorw. festk.	3-4 EL Weizenmehl	Pflanzenöl
Spinat	2 Schalotten	1-2 TL Mehl
100 ml Weißwein	200 ml Sahne	1 Knoblauchzehe
2 Spritzer Sojasauce	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
2-4 Kräuterseitlinge	8 Shiitake Pilze	4 mittlere braune Champignons
1 Schalotte	1 Knoblauchzehen	4 Stängel Petersilie
1-2 EL Rapsöl		

Kartoffeln schälen und in feine Stifte (Julienne) schneiden oder wahlweise grob reiben. In eine Schüssel geben, 1-2 TL Salz und 1-2 EL Mehl dazugeben, mit Pfeffer würzen und die Masse ruhen lassen.

In einem Topf die Schalotten in wenig Fett anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben, auch mit anschwitzen. Salz, Pfeffer, dann 1-2 TL Mehl hinzugeben, weiter rühren und die Masse ganz leicht einbrennen lassen wie bei einer Mehlschwitze.

Mit dem Wein und der Sahne ablöschen. Anschließend die Sojasoße hinzugeben und alles etwas einköcheln lassen.

Den Spinat dazugeben, abdecken und kurz zusammenfallen lassen.

Durchrühren und nochmal mit Salz, Pfeffer und ggfs. Muskatnuss abschmecken.

Die Kartoffelmasse auf Flüssigkeit überprüfen, evtl. noch etwas Mehl zufügen und in einer großen Pfanne mit Butterschmalz oder Pflanzenöl vier Puffer kross ausbacken.

Das dauert ca. 10 Minuten. 5. Pilze je nach Größe vierteln oder achteln. Schalotte fein würfeln. Pilze in einer Pfanne mit dem Öl scharf anbraten. Zwischendurch die Schalotten hinzufügen, aber nicht zu früh, damit sie nicht anbrennen.

Gehackte Petersilie kurz vorm Servieren unterheben.

Die heißen Puffer auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Zusammen mit dem Spinat und den gebratenen Pilzen auf einem Teller anrichten.

Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 09. März 2024

Mozzarella-Omelett

100 g gerieb. Mozzarella	1 Tomate	1 Peperoni
2 Eier	12 Blatt Basilikum	Pfeffermix
Gewürzsalz	1 TL ital. Würzöl	

Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Mozzarella in der Pfanne verteilen, sodass der ganze Pfannenboden gleichmäßig bedeckt ist. Mozzarella langsam schmelzen lassen.

Währenddessen die Tomate in Scheiben schneiden. Peperoni in feine Ringe schneiden und direkt auf dem Mozzarella verteilen.

Wenn der Mozzarella angeschmolzen ist, die Eier auf eine Hälfte des Mozzarellas aufschlagen. Auf die andere Hälfte die Tomatenscheiben und die Basilikumblätter legen und alles mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Eier bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Dann die Hitze erhöhen, damit der Mozzarella etwas Farbe bekommt.

Das Ganze kurz weiterbraten und anschließend den Käse vorsichtig vom Rand lösen und zusammenklappen.

Omelett auf einem Teller anrichten und Würzöl Italian darüberträufeln.

Steffen Henssler am 07. März 2024

Linsen-Kohlrabi-Curry mit Quinoa

Für 4 Personen

Für das Curry:

200 g Berglinsen	Salz	600 g Kohlrabi
3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	20 g frischer Ingwer
2 EL Kokos- oder Rapsöl	2 EL gelbe Currypaste	300 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer

Für den Quinoa:

200 g Quinoa	400 ml Gemüsebrühe	Salz
--------------	--------------------	------

Die Linsen in einem Sieb abbrausen und in einem Topf mit reichlich kochendem Wasser ohne Salz 20-25 Minuten weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit kräftig salzen.

In der Zwischenzeit Kohlrabi waschen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei milder Hitze andünsten. Currypaste einrühren und kurz mitbraten.

Mit der Brühe und Kokosmilch ablöschen, alles aufkochen und offen etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließendem heißem Wasser abspülen.

Quinoa mit der Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einen Topf geben und bei hoher Hitze aufkochen. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, die Temperatur reduzieren und Quinoa zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten sollte die Flüssigkeit verkocht und die Quinoakörner bissfest sein. Wenn man sie lieber weicher mag, fügt noch etwas heißes Wasser hinzu und lässt alles einige Minuten weiterköcheln.

Kohlrabi zum Curryansatz hinzufügen, alles mit geschlossenem Deckel aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die gekochten Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zum Curry geben und 2-3 Minuten mit garen, bis sich alles gut verbunden hat.

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

Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie untermischen.

Das Linsen-Curry mit Quinoa anrichten.

Rainer Klutsch am 07. März 2024

Oliven-Gnocchi mit Spinat-Soße

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	100 g Oliven, gemischt
2 Eier	Kartoffelstärke	300 g Blattspinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
150 g Sahne	2 EL Pinienkerne	50 g Parmesan
2 EL Butter		

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.

Währenddessen Oliven fein hacken.

Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit den Eiern, gehackten Oliven, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse mit leicht bemehlten Händen auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 2 cm breite Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke (Gnocchi) schneiden. Mit einer Gabel ein Rillennmuster in die Gnocchi drücken.

Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zu geben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne auffüllen und etwas köcheln lassen. Dann mit einem Pürierstab zu einer Sauce mixen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Parmesan grob reiben.

Gnocchi in einer Pfanne mit heißer Butter warm schwenken. Auf vorgewärmten Tellern mit der Spinatsauce anrichten. Pinienkerne und Parmesan überstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 06. März 2024

Igelstachelbart mit Tomaten-Gemüse

Für 4 Personen

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Schalotte
2 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl	500 g Pelati-Tomaten
80 ml Apfelsaft	80 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer
600 g Igelstachelbart-Pilz	3 Eier	60 g Parmesan am Stück
4 Stängel Basilikum		

Paprika waschen, halbieren, jeweils das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem weiten Topf oder einer breiten Pfanne 1/4 vom Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Paprikawürfel dazugeben und kurz mitdünsten.

Dann Pelati-Tomaten zugeben, Apfelsaft und Brühe angießen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Rosmarinnadeln abstreifen, klein schneiden und zum Gemüse geben. Thymianblättchen abstreifen und ebenfalls unter das Gemüse mischen.

Alles bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Pilz bzw. die Pilze putzen und in daumendicke Scheiben schneiden.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen.

Parmesan fein reiben. Die Hälfte vom Parmesan zu den Eiern in die Schüssel geben.

Ebenfalls 1 Prise Salz und reichlich schwarzen Pfeffer dazugeben und alles mit der Gabel verrühren.

In einer Pfanne 2/4 vom Öl erhitzen.

Die Pilzscheiben durch die Eimasse ziehen, in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten braten. (Wer mag, kann das Ei auch weglassen und die Pilze ganz pur in Öl braten.)

Das Gemüse vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gemüse und die gebackenen Pilze auf Tellern anrichten. Mit restlichem Olivenöl beträufeln. Übrigen Parmesan darüberstreuen und alles mit gezupftem Basilikum garnieren.

Stephan Hentschel am 05. März 2024

Kartoffelpuffer, Rahmspinat und Pilze

Für 4 Portionen:

4 große Kartoffeln, vorw. festk.	3-4 EL Weizenmehl	Pflanzenöl
Spinat	2 Schalotten	1-2 TL Mehl
100 ml Weißwein	200 ml Sahne	1 Knoblauchzehe
2 Spritzer Sojasauce	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
2-4 Kräuterseitlinge	8 Shiitake Pilze	4 braune Champignons
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 Stängel Petersilie
1-2 EL Rapsöl		

Kartoffeln schälen und in feine Stifte (Julienne) schneiden oder wahlweise grob reiben. In eine Schüssel geben, 1-2 TL Salz und 1-2 EL Mehl dazugeben, mit Pfeffer würzen und die Masse ruhen lassen.

In einem Topf die Schalotten in wenig Fett anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben, auch mit anschwitzen. Salz, Pfeffer, dann 1-2 TL Mehl hinzugeben, weiter rühren und die Masse ganz leicht einbrennen lassen wie bei einer Mehlschwitze. Mit dem Wein und der Sahne ablöschen. Anschließend die Sojasoße hinzugeben und alles etwas einköcheln lassen.

Den Spinat dazugeben, abdecken und kurz zusammenfallen lassen. Durchrühren und nochmal mit Salz, Pfeffer und ggfs. Muskatnuss abschmecken.

Die Kartoffelmasse auf Flüssigkeit überprüfen, evtl. noch etwas Mehl zufügen und in einer großen Pfanne mit Butterschmalz oder Pflanzenöl vier Puffer kross ausbacken. Das dauert ca. 10 Minuten.

Pilze je nach Größe vierteln oder achteln. Schalotte fein würfeln. Pilze in einer Pfanne mit dem Öl scharf anbraten. Zwischendurch die Schalotten hinzufügen, aber nicht zu früh, damit sie nicht anbrennen. Gehackte Petersilie kurz vorm Servieren unterheben.

Die heißen Puffer auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Zusammen mit dem Spinat und den gebratenen Pilzen auf einem Teller anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 04. März 2024

Rösti mit geschmorten Äpfeln

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 EL Kartoffelstärke	1 Prise Muskat
Salz	Pfeffer	Pflanzenöl
3 Stängel glatte Petersilie	2 Stängel Majoran	100 g gemischte Nüsse
2 Zwiebeln	3 Äpfel	1 Spritzer Apfelessig
1 TL Ahornsirup		

Die Kartoffeln gut waschen, schälen und auf einer Küchenreibe in nicht zu feine Späne hobeln. Die Kartoffelspäne in ein sauberes Geschirrtuch geben und gut ausdrücken.

Anschließend die Kartoffelspäne in eine Schüssel geben und mit der Kartoffelstärke vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

In zwei großen Pfannen etwas Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelspäne als keine Rösti in die Pfannen geben und von beiden Seiten jeweils ca. 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

In der Zwischenzeit Petersilie und Majoran abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilien- und Majoranblättchen separat fein schneiden.

Die Nüsse grob hacken.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Hitze reduzieren und die Zwiebeln glasig schmoren.

In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, in Spalten schneiden, das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden.

Die Apfelspalten zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und einige Minuten mitschmoren. Sie sollten noch Biss haben und die Form behalten.

Zwiebel und Äpfel mit etwas Essig, Ahornsirup und frischem Majoran würzen.

Die Rösti auf Tellern anrichten, mit den gehackten Nüssen bestreuen, darauf die Apfel-Zwiebel-Mischung geben. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Martin Gehrlein am 04. März 2024

Blätterteig-Pizza mit Gemüse und Pilzen

Für 4 Portionen:

1 Zucchini	1 rote Paprika	1 Aubergine
200 g Pilze	2 Zweige Oregano	Olivenöl
Salz Pfeffer	1 Zehe Knoblauch	1 Ei
1 Packung Blätterteig	2 Kugeln Büffel-Mozzarella	frisches Basilikum
3 EL geriebener Parmesan		

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Pilze (Champignons, Kräuterseitlinge etc.) vierteln oder in Scheiben teilen. Knoblauch schälen und reiben.

Das Gemüse in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch vermengen. Oreganoblätter von den Zweigen zupfen und auf dem Gemüse verteilen. 10 Minuten auf der obersten Schiene im Ofen garen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2023 Seite 7 von 11 Die Form aus dem Ofen holen. Den Blätterteig auf das Gemüse legen und die Ränder vorsichtig zwischen Gemüse und Auflaufform drücken. Das Ei verquirlen und den Teig damit bestreichen. 10-12 Minuten im Ofen backen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, ein ausreichend großes Brett darauflegen und die Blätterteig-Pizza darauf stürzen. Mozzarella in Stücke zupfen und auf dem heißen Gemüse verteilen. Parmesan und Basilikumblätter ebenfalls darauf verteilen. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln.

Zora Klipp am 04. März 2024

Fried Eggs mit Feldsalat

Für 2 Personen:

2 Scheibe. Brot	100 g Feldsalat	50 ml Sahne
1-2 EL Crème-fraîche	1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz
1 Spur Chilisaucе	1/2 Orange	1/2 Zitrone
1/2 EL Zucker	1 Spur Sojasauce	100 ml Olivenöl
4 Eier	1 EL Butter	2 TL Kürbiskernöl

Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten rösten. Feldsalat waschen.

Für das Dressing Sahne und Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Chilisaucе würzen. Orangen- und Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit in die Schüssel geben.

Alles mit einem Schneebesen verrühren. Mit Zucker und Sojasauce abschmecken und nochmals gut umrühren.

Für die Eier Olivenöl in eine Pfanne mit hohem Rand geben und erhitzen. Eier aufschlagen und jeweils in eine kleine Schale schlagen.

In der Zwischenzeit Feldsalat mit dem Dressing marinieren und auf zwei Tellern anrichten, Brotscheiben aus der Pfanne nehmen, jeweils von einer Seite mit Butter bestreichen und neben den Feldsalat auf die Teller legen.

Etwas Kürbiskernöl über den Salat träufeln.

Sobald das Olivenöl heiß ist, die Pfanne kippen, damit sich das Öl am Rand sammelt. 1 Ei vorsichtig hineingeben und warten bis es anfängt zu soufflieren. Mit einem Löffel vorsichtig das Eiweiß über das Eigelb schlagen, immer wieder ein bisschen Öl über das Ei geben und warten bis das Eiweiß gestockt ist. Dann das Ei aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Das Ganze mit den anderen Eiern wiederholen. Jeweils zwei Eier auf einer Brotscheibe anrichten und mit etwas Gewürzsalz würzen.

Steffen Henssler am 02. März 2024

Brokkoli-Knödel mit Tomaten-Sugo

Für 4 Personen

Für den Tomatensugo:

100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	30 ml Olivenöl
1 TL Zucker	1 TL Tomatenmark	450 g Dosentomaten, gehackt
500 g Tomaten	1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter
Salz	Pfeffer	Basilikum

Für die Knödel:

500 g Brokkoli	Salz	200 g Gouda
4 EL Haferflocken	3 Eier	Pfeffer, Muskat

Für den Tomatensugo Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucker zugeben und karamellisieren. Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten.

Die Mischung mit den Dosentomaten ablöschen. Sacht köcheln lassen.

Inzwischen frische Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen Tomaten halbieren, den Strunk entfernen. Fruchtfleisch dann würfeln und mit in die Sauce geben.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Lorbeer und Rosmarin zum Sugoansatz geben.

Sugo mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann bei schwacher Hitze offen ca. 1 Stunde leicht sämig einkochen. Zwischendurch öfter durchrühren.

Für die Knödel Brokkoli putzen, waschen und abtropfen lassen.

Brokkoli in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt weich kochen.

Brokkoli abgießen, in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Handwarm abkühlen lassen.

Inzwischen Gouda fein reiben.

Haferflocken, Käse und Eier zum Brokkoli geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und alles vermengen. Kurz quellen lassen.

Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Knödel von etwa 4 cm Durchmesser formen.

In einem Topf mit Loch-/Siebeinsatz etwas Wasser aufkochen.

Die Knödel in den Einsatz legen und ca. 15 Minuten geschlossen dämpfen.

Sugo mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zucker abschmecken.

Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Basilikum unter den Sugo mischen.

Sugo auf Teller verteilen, Knödel darauf anrichten.

Nach Belieben mit etwas Rucola, Kirschtomaten und Parmesanspänen garnieren.

Antonina Müller am 29. Februar 2024

Kräuterseitlinge im Sud von geröstetem Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Sud:

$\frac{1}{4}$ Kopf Blumenkohl	2 Scheiben Bacon	1 Schalotte
2 EL Butter	200 ml Geflügelfond	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	

Für das Liebstöckel-Öl:

1 Bund Liebstöckel 50 ml Rapsöl

Für die Kräuterseitlinge:

4 Kräuterseitlinge	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Zwei Salbei
Salz	Pfeffer	

Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{4}$ Kopf Blumenkohl	4 EL Kapern mit Saft	2 EL Butter
100 ml Geflügelfond	1 EL Honig	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Beet Brunnenkresse essbare Blüten

Für den Sud: Den Blumenkohl klein schneiden. Schalotte abziehen und halbieren.

Butter mit Bacon, den zwei Schalottenhälften und Blumenkohl in einen Topf geben. Honig dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze goldgelb karamellisieren lassen. Mit der Hälfte des Geflügelfonds ablöschen und köcheln lassen. Sobald es etwas eingekocht ist, mit restlichem Fond aufgießen und köcheln lassen.

Das Ganze durch ein Sieb passieren und Sud auffangen. Wer möchte, kann den Inhalt des Siebes auch noch pürieren und verwerten.

Für eine vegetarische Variante lassen Sie beim Sud bitte einfach den Bacon weg. Statt Geflügelfond verwenden Sie Gemüsefond. Bei der Blumenkohl-Einlage ebenso Gemüsefond anstelle von Geflügelfond verwenden.

Für das Liebstöckel-Öl: Liebstöckel in einem Mörser fein mörsern und Öl hinzugeben.

Durchmischen und durch ein Sieb seihen.

Für die Kräuterseitlinge: Knoblauch abziehen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen.

Stängel der Kräuterseitlinge abtrennen, klein schneiden und zusammen mit den Pilzköpfen in der Butter bei leichter bis mittlerer Hitze anbraten.

Knoblauch, Thymian, Salbei und Rosmarin dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Blumenkohl: Blumenkohl klein schneiden und mit der Butter in einen Topf geben.

Kapernsaft dazugeben und mit Geflügelfond aufgießen und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Am Ende Honig und Kapern dazugeben und ein wenig köcheln und etwas karamellisieren lassen.

Für die Garnitur: Kresse abschneiden.

Blumenkohl und Pilze in tiefen Tellern anrichten, mit Sud aufgießen und mit Liebstöckel-Öl und Kresse oder Blüten garniert servieren.

Robin Pietsch am 28. Februar 2024

Grüne Shakshuka

Für 4 Personen

1 kg Lauch	300 g frischer Babyspinat	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
1 Bio-Orange	250 ml Gemüsebrühe	4 Eier
100 g Mozzarella	50 g Sonnenblumenkerne	1/2 Bund glatte Petersilie
1 Kresse-Beet		

Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Lauch dann in Ringe schneiden.

Den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Chili waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen.

Chili-Fruchtfleisch fein hacken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

Chili und den Lauch dazugeben und etwa 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben. Anschließend die Orange dick schälen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Orangestücke und die Gemüsebrühe zum Lauch hinzufügen, aufkochen und die Flüssigkeit etwas einköcheln.

Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken.

Die Hitze etwas reduzieren, vier Mulden in die Lauch-Spinat-Masse drücken, in jede Mulde jeweils ein Ei hineinschlagen und etwas Salz auf die Eier streuen.

Den Mozzarella zerzupfen und auf dem Gemüse verteilen.

Den Deckel auf die Pfanne setzen und alles etwa 4 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Kresse vom Beet schneiden.

Die fertige Shakshuka mit Petersilie und Kresse bestreuen, Sonnenblumenkerne darüber geben und heiß servieren. Dazu passt herzhaftes Vollkorn- oder Holzofenbrot.

Andrea Safidine am 26. Februar 2024

Pizza Margherita

Für 3 Personen:

300 g Tomatenpulpe	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
9 EL Olivenöl	2 Mozzarellakugeln	3 Pizzateigkugeln
Basilikum	1 Msp. ital. Gewürz	

Den Backofen auf 250 °C Ober-, Unter-Hitze vorheizen; das Backblech dabei im Ofen miterhitzen.

Tomatenpulpe in eine Schüssel geben und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und 3 EL Olivenöl würzen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Eine Pizzateigkugel vom Blech nehmen und mit bemehlten Händen auf einer mit Mehl bestäubten.

Arbeitsfläche vorsichtig zu einer Pizza formen. Dafür mit den Händen immer von der Mitte aus den Teig vorsichtig nach außen schieben und das Teigstück dabei im Kreis drehen. Wenn die Pizza die gewünschte Größe erreicht hat, das heiße Backblech aus dem Ofen nehmen, mit etwas Mehl bestäuben und den Teig daraufgeben.

Mit einem Esslöffel ein Drittel der gewürzten Tomatenpulpe gleichmäßig auf dem Teig verstreichen, mit einem Drittel vom Mozzarella belegen, etwas Olivenöl darüberträufeln und nach Wunsch ein paar Blätter Basilikum darauflegen. Die Pizza in den heißen Ofen geben und ca. 12 Minuten knusprig backen.

Pizza aus dem Ofen nehmen, Basilikumblätter von den Stielen zupfen, auf die Pizza legen und die Pizza noch einmal mit ein wenig Olivenöl beträufeln und mit Italian Gewürz würzen. Pizza in Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit den übrigen Zutaten und Pizzateigkugeln ebenso verfahren und zwei weitere Pizzen daraus backen.

Steffen Henssler am 22. Februar 2024

Rosenkohl-Salat mit Granatapfel und Mandeln

Für 4 Personen

600 g Rosenkohl	Salz	50 g Mandeln
1 Granatapfel	3 EL Olivenöl	Pfeffer
200 g Radicchio	10 g frischer Ingwer	1 kleine Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Petersilie	30 ml Aceto Balsamico	¾ EL Ahornsirup
1 Prise Harissa	50 ml Olivenöl	

Rosenkohl waschen, putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen, den Stunk jeweils dünn abschneiden und kreuzweise einritzen.

Den Rosenkohl in einem Topf in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und anschließend halbieren.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen und andrücken oder grob hacken.

Granatapfel andrücken, halbieren, die Kerne herausklopfen und über einem Sieb abtropfen lassen.

Tipp: Den Saft dabei auffangen und trinken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Rosenkohlhälften darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Gebratenen Rosenkohl in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Radicchio putzen, die Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing Ingwer und Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in ein hohes Püriergefäß geben.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob schneiden und ebenfalls in das Püriergefäß geben.

Balsamico, Ahornsirup und Harissa dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen.

Langsam das kalt gepresste Olivenöl untermixen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Radicchioblätter zum gebratenen Rosenkohl die in die Schüssel geben. Das Dressing überträufeln, die Granatapfelkerne zugeben und alles gut vermengen.

Rosenkohlsalat mit Mandeln bestreuen und servieren. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Kevin von Holt am 15. Februar 2024

Bulgur mit Blumenkohl und Champignons

Für 4 Personen

375 g Blumenkohl	150 g Champignons	2 Frühlingszwiebeln
6 EL Rapsöl	3 EL Sojasauce	1 EL Sesam, geröstet
75 g Erdnüsse, ungesalzen	1 Msp. Chilipulver	150 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	150 g Bulgur	750 ml warmes Wasser
75 g Miso-Paste	2 EL Butter	Sojasauce
Salz	Pfeffer	4 Stiele Koriander
eingelegter Ingwer		

Den Blumenkohl waschen und die grünen Blätter entfernen. Die Röschen des Blumenkohls mit dem Sparschäler abschälen, man erhält dabei eine Art Couscous. Den Rest des Gemüses fein würfeln.

Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder achteln.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen und den Blumenkohl- Couscous samt Blumenkohlwürfeln darin einige Minuten anbraten, dabei stetig rühren.

Mit Sojasauce ablöschen und diese einkochen lassen. Dann Sesam, Erdnüsse und Chilipulver dazugeben, gut unterrühren und die Pfanne zur Seite ziehen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Bulgur in ein Sieb geben, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Restliches Öl in einem breiten Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.

Den abgebrausten Bulgur dazugeben, kurz anschwitzen, 1/3 vom warmen Wasser angießen. Miso Paste unterrühren und die Flüssigkeit langsam einkochen lassen.

Dann die Hälfte vom übrigen warmen Wasser angießen und wieder langsam einkochen lassen.

Restliches warmes Wasser, die Pilze und die Butter hineingeben, alles ab und zu umrühren und zu einer cremig samtigen Masse kochen.

Bulgur mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Bulgur in Tellern oder Schalen anrichten, mit dem gerösteten BlumenkohlCouscous, den Frühlingszwiebeln und Korianderblättern bestreuen.

Tipp: Besonders beliebt bei japanischen Kindern: Man reicht zu diesem Essen eingelegte Ingwerstückchen, die dem Gericht zusätzlichen Pepp verleihen.

Stephan Hentschel am 14. Februar 2024

Kartoffel-Eintopf

500 g Kartoffeln (nach Schälen)	500 g Zwiebeln (nach Schälen)	2 l kräftige Gemüsebrühe
2 Orangen	1 Zitrone	1/2 Bund Petersilie
2 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	gemahl. Kümmel
Paprikapulver, edelsüß	Cayennepfeffer	Salz

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in grobe, etwa daumengroße Stücke schneiden.

Die Zwiebeln in Butterschmalz in einem großen, flachen Topf bei mittlerer Hitze auf dem Herd langsam hellbraun anschwitzen. Anschließend die Kartoffeln zugeben. Das Ganze gut bedeckt mit der Gemüsebrühe aufgießen und einmal richtig aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze etwa 30-40 Minuten langsam weich köcheln lassen.

Nehmen Sie anschließend den Deckel vom Topf und schöpfen einen großen Schuss der Brühe mit etwa 1/5 der Kartoffel-Zwiebel-Einlage ab. Geben Sie diesen Anteil in einen hohen Mixbecher und mixen es mit einem Pürierstab sämig auf. Danach kommt alles wieder zurück in den Topf. Dadurch ist der Eintopf jetzt ganz leicht sämig gebunden.

Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

Den Eintopf mit Salz, Kümmel, Paprika, ggf. einer kleinen Prise Cayenne, Zitronen- und Orangenabrieb und Knoblauch wie ein herzhaftes Gulasch abschmecken.

Die Orange schälen, das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem scharfen Messer filetieren, die Filets dritteln bzw. grob hacken, zusammen mit der gehackten Petersilie unter den Eintopf rühren. Noch einmal aufkochen und danach servieren.

Alexander Herrmann am 09. Februar 2024

Gefüllte Quarkbällchen

Für 10 Stück

Für die Füllung:

100 g - 150 g Konfitüre

Für die Quarkbällchen:

250 g Magerquark	100 g Zucker	20 g Vanillezucker
2 Eier	3 Prisen Salz	$\frac{1}{2}$ TL Natron
250 g Weizenmehl 405	0,5 Bio-Zitrone, Abrieb	1,5 l Frittierfett
Puderzucker		

Für die Quarkbällchen: Quark, Eier, Zucker, Vanille-Zucker und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät verrühren. Mehl mit Natron mischen und zu den anderen Zutaten geben. Alles weiter verrühren, bis ein Teig entsteht.

Hoch erhitzbare Pflanzenöl oder Frittierfett in einem ausreichend großen Topf auf etwa 170 Grad erhitzen. Zur Kontrolle einen Holzlöffelstiel in Fett halten. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn sich um das Holz herum kleine Bläschen bilden und nach oben steigen.

Gitter zum Abtropfen bereitstellen.

Pro Bällchen 1 gehäuften Esslöffel (oder Eisportionierer) Teig in das heiße Fett geben.

Etwa 2,5 Minuten pro Seite goldbraun frittieren. Je nach Größe kann die Zeit variieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und komplett abkühlen lassen.

Konfitüre mit einem Schneebesen glattrühren und Quarkbällchen wie gewünscht mit einem Spritzbeutel füllen. Wer die Quarkbällchen nicht füllen möchte, einfach mit Konfitüre servieren.

Mit Puderzucker bestreuen. Die Quarkbällchen schmecken frisch am besten.

Mit Puderzucker bestreuen.

Quarkbällchen schmecken frisch am besten. Ansonsten: Erkalten lassen und ohne Füllung einfrieren.

Theresa Knipschild am 09. Februar 2024

Chicorée, Pankoschmelze, Frischkäse, Zwiebelmarmelade

Für zwei Personen

Für den Chicorée:

1 Chicorée	1 EL Butter	50 g Walnüsse
60 g Panko	Salz	Pfeffer

Für den Ziegenfrischkäse:

2 Ziegenfrischkäserollen	2 EL Naturjoghurt
--------------------------	-------------------

Für die Zwiebelmarmelade:

2 rote Zwiebeln	30 ml roter Portwein	50 ml Pflaumensaft
20 ml Marillenessig	2 Sternanis	2 Lorbeerblätter
70 g Zucker	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 paar Blätter Erbsenkresse

Für den Chicorée:

Den Chicorée vom Strunk befreien, halbieren und mit der Schnittseite nach unten in die vorgeheizte Grillpfanne ohne Fett legen und braten.

Deckel auf den Chicorée geben und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten dämpfen. Chicorée salzen. Butter in einer weiteren Pfanne zerlassen, Panko hinzugeben und die Walnüsse grob mit den Händen hineinbröseln. Die Schmelze rösten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Ziegenfrischkäse:

Ziegenfrischkäserolle mit der Küchenmaschine aufschlagen. Joghurt hinzugeben und gut vermengen. In Spritzbeutel füllen und zum Servieren den Chicorée damit drapieren.

Für die Zwiebelmarmelade:

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren, Zwiebeln hinzugeben, kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Marillenessig, Portwein und Pflaumensaft ablöschen. Mit Sternanis und Lorbeer würzen und die Marmelade einkochen. Lorbeer und Sternanis vor dem Servieren herausnehmen.

Für die Garnitur:

Kresse für Garnitur zupfen.

Björn Freitag am 09. Februar 2024

Crêpes Suzette

Für 2 Personen:

5 EL Butter	2 Eier	100 ml Milch
80 Gramm	Weizenmehl	5 EL Zucker
1 Msp. Salz	2 Orangen	1/2 Zitrone
60 ml Orangenlikör		

Für den Teig 1 EL Butter bei niedriger Hitze in einem Topf schmelzen. Flüssige Butter, Eier, Milch, Mehl, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Teig abgedeckt 30 Minuten quellen lassen.

Währenddessen für die Sauce Orangenschale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen von den Orangen schneiden.

Orangen filetieren und dabei den Saft auffangen. Orangenhäute mit den Händen auspressen und den Saft ebenfalls auffangen. Zitrone auspressen. Zitronen- und Orangensaft mischen.

Zum Braten 2 EL Butter portionsweise in einer beschichteten Pfanne (24 cm Durchmesser) erhitzen und aus dem Teig darin nacheinander 6 dünne Crêpes braten. Dabei die Crêpes jeweils wenden, sobald die Unterseite hellbraun ist, und die Crêpes von der anderen Seite ebenfalls hellbraun braten.

Für die Sauce 3 EL Zucker in einer Pfanne (28 cm Durchmesser) bernsteinfarben karamellisieren. 2 EL Butter, Zitrusaftmischung und Orangenschale in die Pfanne geben und kurz köcheln lassen, bis sich der Karamell gelöst hat. Pfanne von der Hitze nehmen.

Crêpes jeweils zweimal in der Mitte falten, sodass Dreiecke entstehen.

Crêpes überlappend in die Mitte der Pfanne in die Sauce schichten.

Sauce mit den Crêpes in der Pfanne aufkochen und die Orangenfilets auf den Crêpes verteilen. Likör an der Seite in die kochende Sauce gießen und mit einem Feuerzeug entzünden. Pfanne leicht schwenken, damit der brennende Alkohol das ganze Gericht überzieht, flambiert und somit aromatisiert.

Steffen Henssler am 08. Februar 2024

Strudelröllchen mit Lauch und Pilzen

Für 4 Personen

Für die Strudelröllchen:

300 g Champignons	400 g Lauch	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	80 g halbfester Schnittkäse
2 Zw. Thymian	300 g Strudelteig	2 EL Butter nach Belieben

Für den Dip:

1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	150 g griech. Joghurt
150 g Schmand	1 Spritzer Zitronensaft	Salz
Pfeffer		

Für den Salat:

2 Romanasalat-Herzen	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl

Für die Füllung die Pilze putzen und fein würfeln.

Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten. Lauch zugeben und einige Minuten mit anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse fein würfeln.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Strudelteig aufrollen und in Rechtecke (ca. 10 x 15 cm) schneiden.

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

Die Pilz-Lauchmischung dünn auf den Rechtecken verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen.

Mit Käse und Thymian bestreuen und von der längeren Seite her aufrollen. Die Röllchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Wer mag, kann die Röllchen vor dem Backen noch einstreichen. Dafür die Butter schmelzen und mit einem Pinsel die flüssige Butter auf die Röllchen streichen.

Die Röllchen im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Inzwischen für den Dip Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt und Schmand verrühren. Petersilie, Schnittlauch und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatherzen putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren.

Den Salat klein schneiden oder zerzupfen, mit der Marinade mischen.

Gebackene Strudelröllchen aus dem Ofen nehmen, mit Salat und Dip auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 07. Februar 2024

Rosenkohl-Frittata, Gorgonzola und schwarze Nüsse

Für zwei Personen

100 g Rosenkohl	2 Scheiben Bacon	1 rote Zwiebel
1 Orange, Abrieb	4 Eier	50 g Gorgonzola
2 schwarze Nüsse	4 Walnusskerne	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Umluft vorheizen.

Rosenkohlherzen waschen und kleinschneiden. Bacon würfeln. Beides in einer Pfanne mit Öl anbraten. Zwiebel abziehen und würfeln, Walnüsse hacken. Mit in die Pfanne geben und durchschwenken. Kurz mit andünsten. Gorgonzola in Stückchen darüber geben und schmelzen lassen. Eier verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Orangenabrieb abschmecken. Eimasse über Rosenkohl geben. Pfanne etwas schwenken und dann das Ei am Boden kurz stocken lassen. Zum weiteren Stocken in den vorgeheizten Ofen stellen. Kurz vor dem Servieren mit in Scheiben geschnittenen schwarzen Nüssen garnieren.

Mario Kotaska am 02. Februar 2024

Schwarzwurzelnt mit Kartoffel-Chicorée-Stampf

Für zwei Personen

Für die Schwarzwurzel:

4 Stg. Schwarzwurzeln, vorgegart	1 Ei	100 g Butterschmalz
50 g Mehl	50 g Semmelbrösel	1 TL gemahlene Muskatblüte
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffel-Stampf:

100 g mehlig. Kartoffeln	1 Chicorée	70 g Butter
50 ml Crème-fraîche		

Für die Orangenbutter:

1 Orange, Saft, Abrieb	1 Schalotte	50 g kalte Butter
2 cl Bitterorangenlikör	4 Zweige Estragon	

Für die Schwarzwurzel:

Die Schwarzerwurzeln mit Salz, Pfeffer und Muskatnussblüte würzen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmebröseln eine Panierstraße aufstellen und Schwarzwurzeln darin panieren. In einer Pfanne mit heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Kartoffel-Stampf:

Kartoffeln schälen und in siedendem Salzwasser garen. Butter in einem kleinen Topf zu brauner Butter werden lassen. Chicorée in ungleichmäßig feine Streifen schneiden und in brauner Butter anschwitzen. Kartoffeln abgießen, kurz auskühlen lassen und stampfen. Chicorée mit brauner Butter und Crème fraîche dazugeben und untermengen.

Für die Orangenbutter:

Schalotte abziehen und fein würfeln. Orange heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Schalotte zusammen mit Orangensaft, Orangenabrieb und Estragonstielen sirupartig einreduzieren. Kurz vor dem Servieren mit Bitterorangenlikör parfümieren und mit kalter Butter zu einer cremigen Sauce binden. Gehackte Estragonblättchen einrühren und abschmecken.

Mario Kotaska am 01. Februar 2024

Buntes Winter-Gemüse mit Pfannkuchen

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

400 ml Milch	200 g Weizenmehl, 405	2 Eier
1 Prise Salz	1 Prise Muskat	3 EL Sonnenblumenöl

Für das Gemüse:

200 g Sellerie	200 g Möhren	1 Gelbe Bete
200 g Pastinake	200 g Steckrübe	1 Lauchstange
2 rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	1 Bio-Zitrone

Für den Dip:

1 Bund Schnittlauch	350 g griech. Joghurt	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	

Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Sellerie, Möhren, Gelbe Bete, Pastinake und Steckrübe schälen, waschen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und nach Belieben mit verschiedenen Ausstechern oder dem Messer in hübsche Formen schneiden.

(Tipp: die Gemüseabschnitte beiseite legen und später für eine Gemüsebrühe verwenden.) Lauch putzen, waschen und in lange dünne Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden (oder in dünne Spalten).

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und das Wurzelgemüse, bis auf den Lauch, darin unter Wenden andünsten. Honig zugeben und alles unter Schwenken leicht karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Lauch und Zitronensaft (bis auf etwa 1 EL) und -schale zum Gemüse geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze noch weiter dünsten.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken (Tipp: Wenn man die Pfannkuchen etwas dicker ausbäckt, kann man sie später mit dem Ausstecher auch noch in eine hübsche Form bringen).

Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt und Schnittlauch vermischen, mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das bunte Gemüse und Pfannkuchen anrichten. Dip dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 01. Februar 2024

Spaghetti-Tomaten-Feta-Pfanne

Für 2 Portionen

200 g Spaghetti 1 Knoblauchzehe 1 m.-große Zwiebel
4 Tomaten 200 g Feta-Käse Basilikum
Salz, Pfeffer

Die Spaghetti zunächst gar kochen.

Zwiebeln und Knoblauch hacken und mit einigen Blättern Basilikum in Olivenöl andünsten. Die gekochten Nudeln hinzugeben und einige Minuten bei starker Hitze anbraten. Die Tomaten und der Feta werden gewürfelt dazugegeben; solange bei mittlerer Hitze braten bis der Käse gut verlaufen ist.

Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

NN am 30. Januar 2024

Rote Spaghetti mit Grünkohl und Ricotta

Für 4 Personen

600 g junger Grünkohl Salz 400 g Spaghetti
150 ml Rote-Bete-Saft 20 g Butter 2 EL Weißweinessig
2 Schalotten 2 EL Olivenöl 3 EL Sojasauce
Pfeffer 1 Bio-Zitrone 1 Gartenkresse-Schälchen
150 g Ricotta

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft, Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen lassen.

Schalotten schälen und klein schneiden.

Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin andünsten. Grünkohlblätter zugeben und einige Minuten dünsten. Mit der Sojasauce ablöschen und gut vermischen.

Aufgefangenes Nudelwasser und Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Nudeln und etwas Zitronenschale zur Rote-Bete Reduktion geben und alles kurz erwärmen, dabei ständig wenden, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.

Kresse vom Beet schneiden. Den Ricotta mit den Fingern zerbröseln.

Grünkohl in tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti anrichten, mit Ricotta und Kresse garnieren.

Sören Anders am 30. Januar 2024

Gefüllte Gemüse-Röllchen mit Petersilienöl

Für 4 Personen:

2 rote Paprika	2 Auberginen	2 Zucchini
3 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	2 kleine Chili-Schoten
150 ml Apfel-Balsamessig	1 EL Akazienhonig	6 getrock., eingel. Tomaten
300 g Ziegenfrischkäse-Rolle	1 Bund Petersilie	1 rote Zwiebel
1 EL blanchierte Mandeln	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Paprikaschoten halbieren, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben und im Ofen übergrillen, bis die Haut dunkel ist und Blasen wirft. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Paprika mit einem feuchten Handtuch abdecken. Die lauwarmer Paprika häuten und das Fruchtfleisch in größere Scheiben schneiden.

Auberginen schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. Zucchini ebenfalls in längliche dünne Scheiben teilen. Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und die Kerne aus den Chilischoten entfernen. Beides fein hacken.

Essig und Honig in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann Rosmarin und die Hälfte des Knoblauchs und der Chili dazugeben. Zum Schluss etwas Olivenöl unterrühren.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Auberginen und Zucchini von beiden Seiten ohne Fett rösten. Dabei leicht salzen. Die gerösteten Gemüse und die Paprika in eine Schale geben und mit dem Essigsud vermengen. Etwa 10 Minuten marinieren, dann gut abtropfen lassen.

Ein Stück Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Darauf 3-4 Auberginenscheiben überlappend platzieren (Länge der Rollen nach Geschmack) und die Zucchini- und Paprikascheiben darauf legen. Die eingelegten Tomaten grob hacken und darüber streuen. Ziegenkäserolle mittig daraufsetzen. Alternativ kann man auch Ziegenkäsetaler formen und auf der Fläche verteilen. Das Backpapier anheben und alles zu einer kompakten, festen Rolle formen. Weitere Rollen zubereiten, bis die Zutaten verbraucht sind. Die Gemüserollen in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

Inzwischen die Petersilie säubern und hacken. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Beides mit den übrigen Knoblauch- und Chiliwürfeln in ein hohes Gefäß geben. Mandeln und 1 gute Portion Olivenöl dazugeben, dann alles mit einem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch sehr klein gewürfelte Zucchini hinzufügen. Das Pesto bekommt dadurch mehr Volumen und Biss.

Die Rollen aus dem Kühlschrank nehmen und in Stücke schneiden. Auf einer Platte anrichten und mit dem Pesto beträufeln.

Tarik Rose am 28. Januar 2024

Cremiges Mangosorbet und gebackene Babybananen

Für 4 Personen braucht:

Für das Mangosorbet:

400 g frisches Mangofleisch 5 EL Kristallzucker 2 gehäufte TL Vanillezucker
1 Vanilleschote 1 Bio-Limette, Saft, Abrieb

Für die gebackenen Bananen:

250 g Weizenmehl, 405 1 EL Zucker 1 Ei
250 ml kalte Milch 3 EL Wasser 3 Eiswürfel
800 ml neutrales Pflanzenöl 8 Babybananen

Mangosorbet:

Das Mangofruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Zucker und dem Vanillezucker in einen Topf geben. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark mit der Messerspitze herauskratzen. Die leeren Schoten und das Vanillemark in den Topf geben. Die Flüssigkeit kurz aufkochen. Die leeren Vanilleschote wieder herausnehmen. Das Mangogemisch mit dem Stabmixer gut pürieren. Das Mangopüree durch ein feines Sieb streichen. Das Mangopüree mit dem Limettenabrieb und -saft abschmecken.

Anschließend abkühlen lassen und kalt stellen. Das Mangopüree vor dem Anrichten in der Eismaschine zu cremigem Mangosorbet gefrieren.

Gebackene Bananen:

Das Weizenmehl in eine Schüssel sieben. Das Ei, den Zucker, die Vollmilch, das Wasser und die Eiswürfel zugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem cremigen Ausbackteig verrühren.

Das Öl in einem Wok oder in einem großen Topf auf 180°C erhitzen.

Die Bananen schälen, nacheinander in den Teig legen und mehrmals darin wenden, damit sie vollständig vom Teig umschlossen sind.

Die Bananen nacheinander in das heiße Öl geben und goldbraun ausbacken. Die frittierten Bananen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemeinsam mit dem Sorbet anrichten.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Vegetarische Sommer-Rolle

Für 2 Personen:

150 g Weißkohl	2 EL Reißessig	2 EL geröstetes Sesamöl
Salz	2 EL Cashewkerne	1/4 Mango
1/4 Avocado	1/2 rote Chilischote	2 EL süße Chilisauce
1 EL gehackte Korianderblätter	4-8 Reisblätter	

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

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

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

Die Reisblätter durch kaltes Wasser ziehen, mit der Weißkohlmischung belegen und aufrollen. Zum Transport in eine geölte Dose geben. Die süße Chilisauce in ein Schraubglas geben und zu den Sommerrollen servieren.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Risotto mit grünem Spargel und Tomaten-Pesto

Für 4 Personen:

250 g grüner Spargel	1l Geflügelbrühe	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	300 Risottoreis
150 ml trockener Weißwein	100 ml Wermut	100 g geriebener Parmesan
2 EL kalte Butter	Meersalz, Pfeffer	8 Kirschtomaten
3-4 getrock Tomaten	2 EL Pinienkerne	3 EL geriebener Parmesan
8 EL Olivenöl	1-2 EL heller Aceto Balsamico	Salz, Pfeffer

Risotto:

Die Spargelstangen waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Spargelstangen nach Belieben schälen. Die Spitzen abschneiden und beiseite legen. Die Spargelstangen in 1-2 cm lange Stücke schneiden.

Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin bei milder Temperatur farblos anschwitzen. Den ungewaschenen Risottoreis hineinrühren und ca. 2 Minuten glasig schwitzen. Die Spargelstücke zugeben und kurz weiterbraten.

Mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit unter Rühren reduzieren. Dann eine Schöpfkelle kochend heiße Brühe aufgießen und bei mittlerer Temperatur einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren! Erst wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, die nächste Schöpfkelle Brühe zugeben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis nach etwa 18-20 Minuten gar ist, aber noch guten Biss hat. Die Spargelspitzen ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

Den Topf vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan sowie die kalte Butter in den Risotto rühren. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebener Zitronenschale abschmecken. Kurz ruhen lassen, auf Teller verteilen und sofort servieren.

Tomatenpesto:

Die Kirschtomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut der Tomaten mit einem spitzen Messer abziehen. Das Tomatenfruchtfleisch in Würfel schneiden und in einen Mixbecher geben.

Die getrockneten Tomaten fein würfeln und zusammen mit den Pinienkernen und dem Parmesan in den Mixbecher geben. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern. Das Olivenöl löffelweise zugeben, bis eine grobe Paste entstanden ist.

Das Tomatenpesto mit etwas hellem Balsamico, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Gebratener Spargel mit Orangen-Pistazien-Salsa

Für 4 Personen:

20 Stangen grüner, weißer Spargel	2 EL neutrales Pflanzenöl	1 EL Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer	2 rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl
1 große Orange	2 Strauchtomaten	4 Zweige frisches Basilikum
3 EL grüne Pistazienkerne		

Die weißen und grünen Spargelstangen und fließendem Wasser waschen und kurz abtropfen lassen. Die holzigen Enden der Spargelstangen (ca. 2 cm) abschneiden und die weißen Spargelstangen in der flachend Hand legend von der Spitze beginnend nach unten hin schälen.

Tipp:

Ab dem unteren Drittel etwas mehr Druck ausüben, damit der Spargel dort dicker geschält wird, denn zum Ende hin werden die Stangen oft noch holziger.

Die Spargelstangen je nach Länge und Dicke quer halbieren, mit einem feuchten Tuch bedecken und beiseitestellen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Nun die Orange filetieren (Von der Orange oben und unten einen Deckel abschneiden, sodass sie eine Standfläche hat. Die Orange zum Filetieren auf eine der flachen Seiten stellen. Dann mit einem sehr scharfen Messer die Schale vorsichtig so dick abschneiden, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Orange dann in die Hand nehmen und die einzelnen Orangenfilets mit einem Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden.) Die Orangenfilets in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Strauchtomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten vierteln. Die Kerne herausschneiden und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten zu den Orangen in die Schüssel geben.

Die Basilikum-Zweige waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Dann in Streifen schneiden und ebenfalls zu Salsa geben.

Die Pistazienkerne in einem Mörser grob zerstoßen oder mit einem Messer gut hacken, dann ebenfalls zugeben. Die Salsa mit einem Löffel vermengen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Nun wird der Spargel gebraten.

Kurz vor dem Anrichten das Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei hoher Temperatur 3-4 Minuten scharf anbraten. Dabei immer wieder gut durchschwenken, bis der Spargel sehr knackig gegart ist.

Den Spargel mit dem Balsamico ablöschen, sofort durchschwenken und zum Schluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den sautierten Spargel auf 4 Teller verteilen. Mittig die Orangen-Pistazien-Salsa daraufgeben und heiß servieren.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Fisch in Pergament mit geschmolzenen Tomaten und Pesto

Für 4 Personen:

Für die Tomaten:

500 g rote Kirschtomaten 2 Knoblauchzehen 1 EL Butter

1/2 TL Kristallzucker 5 EL süße ChilisaUCE Salz, Pfeffer

Für die Fischpäckchen:

4 frische Fischfilets Salz, Pfeffer 4 Blatt Kochpergament

Pesto

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur aufschäumen. Die Tomaten und den Knoblauch hineingeben. Den Kristallzucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Dann die ChilisaUCE zugeben, die Pfanne gut durchschwenken und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Tomatenragout in einen tiefen Teller geben und abkühlen lassen.

Für den Fisch rechtzeitig den Backofen vorheizen (200°C).

Die Filets mit einer Pinzette von eventuell vorhandenen Gräten befreien, säubern und gut trocken tupfen.

Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pergamentblätter auf der Arbeitsplatte ausbreiten und die Ränder etwas nach oben biegen.

In die Mitte jedes Blattes 2-3 EL geschmolzene Tomaten geben. Darauf je 1 Fischfilet legen.

Über jedes Fischfilet nach Belieben 1 EL Pesto träufeln.

Die langen, gegenüberliegenden Seitenränder nach oben klappen und umkrepeln. Die seitlichen Ränder gut einschlagen, umkrepeln und am besten mit Büroklammern fixieren, sodass kompakte und fest verschlossene Fischpäckchen entstehen.

Das Fischpäckchen in den vorgeheizten Ofen auf mittlere Stufe legen und ca. 10 Minuten garen lassen. Das Fischpäckchen nicht wenden.

Zum Anrichten die Fischpäckchen vorsichtig auf 4 vorgewärmte Teller setzen und das Pergament öffnen.

Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Kürbissuppe mit Mango und Chili

Für 4 Personen:

500 g Kürbisfleisch	1 reife Mango	2 EL Butter
3 EL Mango-Chutney	4 Knoblauchzehen, (Scheiben)	1 EL Zucker
100 ml Weißwein	800 ml Brühe	300g Schlagsahne
10 EL süße Chilisauce	1/2 TL Curry	Salz, Pfeffer
4 EL Weißweinessig	1 rote Chilischote	

Das Kürbisfleisch würfeln, die Mango in Scheiben schneiden.

In einem Topf Butter schmelzen und die Kürbiswürfel darin anschwitzen.

Mangoscheiben, Mangochutney, Knoblauch und Zucker zugeben und karamellisieren lassen.

Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe und Sahne auffüllen. Die Suppe ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann die Gewürze zugeben.

Mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Sollte die Suppe noch zu dick sein, kann sie mit etwas Brühe verdünnt werden.

Zum Schluss die Chili in feine Streifen schneiden und als Garnitur auf die Suppe geben. Cookies helfen uns bei der Bereitstellung unserer Dienste. Durch die Nutzung unserer Dienste erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies setzen.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Portobello-Pilze mit Bohnenmus und roten Zwiebeln

Für zwei Personen

Für das Bohnenmus:

1 Dose weiße Bohnen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Limette, Saft
2 TL Tahin	1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pilze:

4 Portobello-Pilze	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
2 EL Kapern	20 ml Sojasauce	20 ml Balsamicoessig
1 EL Agavendicksaft	Olivenöl	

Für die Zwiebeln:

1 große rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	Salz
----------------------	-----------------------------	------

Für die Garnitur:

2 EL dunkler Sesam	2 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer
--------------------	--------------	---------------

Für das Bohnenmus:

Die Bohnen unter klarem Wasser gut abspülen. Limette halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte mit den Bohnen, Limettensaft, Tahin, Kreuzkümmel und Olivenöl zu einem Mus pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

Für die Pilze:

Portobello-Pilze entstielen, Olivenöl in die Pfanne geben und Pilze in der Pfanne anbraten. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Chili klein schneiden. Einige Scheiben Knoblauch und Chili nach Geschmack zu den Pilzen geben und etwas braten. Mit Balsamico, Sojasauce und Agavendicksaft ablöschen und Kapern dazugeben und köcheln lassen.

Restliche Scheiben Knoblauch dazugeben. Den Sud immer mal wieder auf die Pilze geben und auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Für die Zwiebeln:

Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und Limettensaft darüber geben. Salzen und einmassieren und einen Moment stehenlassen.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sesam und Sesamöl garnieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zora Klipp am 25. Januar 2024

Schwarzwurzel-Risotto

Für 4 Personen

1 Spritzer Essig	500 g Schwarzwurzeln	1 Zwiebel
1 Bio-Zitrone	1 l Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	1 Lorbeerblatt	1 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan	100 g Frischkäse	60 g Butter
Salz	Pfeffer	

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln schälen, in Essigwasser legen, und die Hälfte davon schräg in feine Scheiben schneiden, wieder ins Essigwasser geben. Restliche Schwarzwurzeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden, diese längs halbieren und wieder ins Essigwasser legen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die geschnittene Zwiebel darin anschwitzen.

Schwarzwurzelscheiben aus dem Essigwasser nehmen, trocken tupfen, mit dem Reis zu den Zwiebeln geben und anschwitzen. Mit ca. 40 ml Zitronensaft ablöschen, das Lorbeerblatt hinzugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dann nach und nach mit heißer Brühe aufgießen. Der Reis sollte immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Unter ständigem Rühren den Reis leicht köchelnd ca. 25 Minuten bissfest garen.

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

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schwarzwurzelstücke darin bei milder Hitze ca. 20 Minuten braten, mit Salz würzen.

Parmesan fein reiben und den Frischkäse in grobe Stücke schneiden.

Sobald das Risotto bissfest ist, den Topf vom Herd nehmen. Lorbeerblatt entfernen.

Nach und nach Frischkäse, Parmesan und die Butter unter das Risotto rühren, bis die Konsistenz cremig ist. Mit etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie unter die gebratenen Schwarzwurzeln mischen. Schwarzwurzeln mit Pfeffer abschmecken.

Risotto in tiefen Tellern verteilen, die Schwarzwurzeln obenauf anrichten und alles servieren.

Sören Anders am 25. Januar 2024

Rosenkohl mit Parmesankruste

Für 2 Personen:

15 Rosenkohlröschen	Gewürzsalz	3 EL Olivenöl
200 g geriebener Parmesan	100 g Mayonnaise	1 EL Senf
1 EL Honig	1 EL Chilisaucе	1 Msp. Avocado-Topping

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Rosenkohlröschen in eine Schüssel geben und mit ordentlich Gewürzsalz würzen. Olivenöl darübergießen und alles gut durchmischen.

Den Rosenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Alufolie abdecken.

Dann das Blech in den heißen Ofen schieben und den Rosenkohl ca. 20 Minuten garen. Rosenkohl aus dem Ofen nehmen, auf ein Brett geben und die Röschen halbieren.

Aus dem geriebenen Parmesan auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech kleine Nester legen und die halbieren.

Rosenkohlröschen jeweils einzeln auf die Parmesan-Nester setzen.

Anschließend das Blech zurück in den heißen Ofen schieben und die Rosenkohl-Parmesan-Nester ca. 13 Minuten backen. Blech aus dem Ofen nehmen und den Rosenkohl kurz abkühlen lassen.

Währenddessen für den Dip, die Mayonnaise in ein Schüssel geben. Senf, Honig und Chilisaucе dazugeben. Mit Avocado-Topping und Würzkraft würzen und alles gut verrühren.

Rosenkohl mit Parmesankruste und Dip anrichten.

Steffen Henssler am 25. Januar 2024

Nussbraten mit Kürbis-Creme, Rosmarin-Schaum, Pflaumen

Für zwei Personen

Für den vegetarischen Nussbraten:	150 g gemischte Nüsse	1 Möhre
100 g Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Eier	2 EL Tomatenmark	1 TL Misopaste
5 Spritzer Worcestershiresauce	1 TL frische Kräuter	geräuch. Paprikapulver
80 g Haferflocken	Butter, Öl	Salz, Pfeffer
Für die Kürbiscreme:	400 g Hokkaido-Kürbis	2 Knoblauchzehen
80 ml Sahne	Oliveöl	Salz, Pfeffer
Für den Rosmarinschaum:	1 Schalotte	1 EL Butter
150 ml Milch	50 ml Sahne	200 ml Gemüsefond
4 Zweige Rosmarin	2 EL Kartoffelstärke	Salz, Pfeffer
Für die Portwein-Pflaumen:	250 g TK-Pflaumen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	200 ml Portwein
20 ml Aceto Balsamico	1 Zimtstange	1 Prise gemahlener Piment
2 EL brauner Zucker	Öl, Salz	

Für den vegetarischen Nussbraten: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die gemischten Nüsse in einem Blitzhacker hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie duften. Zwiebel und Knoblauch abziehen und mit den Champignons in einem Blitzhacker fein hacken. Möhre schälen und reiben. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Champignons in etwas Öl anbraten, bis sie weich sind; etwas abkühlen lassen. Kräuter fein schneiden. In einer Schüssel die gehackten Nüsse, Haferflocken, Eier, Tomatenmark, 1 TL gemischte Kräuter und die abgekühlte Gemüsemischung vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Worcestershiresauce und Misopaste abschmecken. Die Mischung in eine gefettete Kastenform geben und für etwa 20 Minuten backen. Alternativ kann man auch Muffinförmchen verwenden. Hier verkürzt sich jedoch die Backzeit.

Für die Kürbiscreme: Kürbis halbieren, aushöhlen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch im Ganzen lassen. Kürbiswürfel und Knoblauch mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und im vorgeheizten Ofen für etwa 12 Minuten garen.

Anschließend den gebackenen Knoblauch von der Schale befreien und mit den Kürbisstückchen und der Sahne mit einem Pürierstab zu einer geschmeidigen Creme mixen.

Für den Rosmarinschaum: Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und mit Butter anschwitzen, bis sie glasig sind. Mit Gemüsefond, 100 ml Milch und Sahne aufgießen. Rosmarin hinzufügen und für 3-5 Minuten köcheln lassen. Die Sauce nun durch ein Sieb gießen und wieder auf den Herd stellen. Die restliche kalte Milch mit der Stärke anrühren und die Sauce damit abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Portwein-Pflaumen: 1 TL vom geschälten Ingwer reiben. Pflaumen vierteln. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem kleinen Topf mit etwas Öl bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Schalotten glasig sind. Die Pflaumen in den Topf geben und kurz mit den Zwiebeln und dem Knoblauch vermengen. Den braunen Zucker über die Pflaumen streuen und umrühren, bis der Zucker anfängt zu karamellisieren. Mit Portwein und Balsamico ablöschen und die Zimtstange, Ingwer und gemahlene Piment hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Sauce köcheln lassen, bis die Pflaumen weich sind und die Sauce eingedickt ist. Mit Salz abschmecken.

Zora Klipp am 25. Januar 2024

Käse-Buletten mit Tomaten

Für 4 Portionen:

3 altbackene Brötchen	30 g Petersilie (kraus)	3 Zwiebeln
8 EL Rapsöl	300 ml Vollmilch	2 Romanasalat
400 g Kirschtomaten	150 g Bergkäse	1 Ei (M)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	0.5 TL Zucker	Rosmarin
3 EL Weißweinessig		

Brötchen sehr klein würfeln und in eine Schüssel geben.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Öl glasig dünsten. der Petersilie kurz mitdünsten. Milch zugießen und lauwarm erwärmen. Dann alles über die Brötchen gießen, kurz umrühren und 15 Minuten ziehen lassen.

Salat putzen, waschen und trocken schütteln, in grobe Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren.

Pfeffer (schwarz, gemahlen) Muskatnuss 4 EL Rapsöl Käse in kleine Würfel schneiden und mit dem Ei unter die Brötchen mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse 8 kleine Buletten formen und in einer Pfanne mit 4 EL Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. hellbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Tomaten darin kurz anbraten. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und mit Weißweinessig ablöschen. Dann vom Herd ziehen.

Salat mit den Buletten anrichten und die Tomaten darüber verteilen. Mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

NN am 24. Januar 2024

Pasta mit Spinat

Für 4 Portionen:

2 Zwiebeln	900 g Rahmspinat	400 g Spaghetti
800 ml Gemüsebrühe	200 ml Schmand	50 g Parmesan

Zwiebeln schälen und hacken, mit dem Spinat und den Spaghetti in einen großen Topf geben.

Gemüsebrühe, Schmand zugießen und mit geschlossenem Deckel aufkochen; den Deckel entfernen und die Nudeln bei schwacher bis mäßiger Hitze 10 Minuten köcheln lassen bis sie gar sind. Zwischendurch umrühren, ggf. noch etwas Wasser zufügen.

Mit Parmesan bestreuen und servieren.

NN am 24. Januar 2024

Pilz-Nudeln

Für 4 Portionen:

500 g Nudeln (Farfalle)	Salz, Pfeffer	600 g Champignons (braun)
1 Knoblauchzehe	3 EL Rapsöl	200 g Creme-fraiche mit Kräutern
15 g Schnittlauch	80 g Parmesan	

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Champignons in einer heißen Pfanne mit dem Öl hellbraun braten.

Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

Nudeln abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen.

Nudeln, Nudelwasser und Creme fraiche zu den Pilzen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Parmesan reiben. Nudeln mit Schnittlauch und Parmesan bestreut servieren.

NN am 24. Januar 2024

Grünkohl-Chips mit veganer Aioli

Für zwei Personen

Für die Chips:

500 g frischer Grünkohl 100 ml neutrales Öl Salz, Pfeffer

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe 70 ml Sojamilch $\frac{1}{2}$ TL grobkörniger Senf
200 ml Speiseöl 100 ml Olivenöl $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz Pfeffer

Den Backofen auf 160 Umluft vorheizen.

Grünkohl gründlich waschen und in Chipsgröße zerrupfen. Dabei den Strunk entfernen. Grünkohl trocken tupfen, damit er im Ofen schön knusprig wird. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und mit Öl benetzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig einmassieren, damit sich alles gut verteilt. Anschließend für ca. 10-15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Aioli:

Knoblauch abziehen und in einem Topf mit Olivenöl erhitzen und ausbacken. Dadurch wird der Knoblauch milder.

Sojamilch, Senf und Knoblauchzehe in ein hohes Gefäß, z.B. einen Messbecher, geben und mit dem Pürierstab einmal mixen. Nun unter Pürieren das Speiseöl langsam einfließen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und alles gut verrühren.

Der Grünkohl kann auch hervorragend als Topping auf einem Salat angerichtet werden.

Grünkohl aus dem Ofen nehmen, auf Teller geben und vegane Aioli dazu servieren.

Zora Klipp am 24. Januar 2024

Bratreis mit Möhren und Ei

Für 4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln	400 g Möhren	2 EL Rapsöl
200 g Basmati-Reis	4 Eier (M)	Salz, Pfeffer
3 EL Sojasauce		

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden.

Den Reis in 400 ml kochendem Wasser 12 min. garen.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Möhren anbraten.

Den Reis zugeben und 3 Minuten braten.

Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer würzen, über Reis und Gemüse geben, bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

NN am 24. Januar 2024

Schwarzwurzel-Hot-Dog

Für zwei Personen

Für die Brötchen:

1 Ei, zimmerwarm	1 Eigelb	45 g weiche Butter
250 ml handwarme Milch	1 Würfel Hefe	500 g Mehl
2 EL Zucker	1 TL Salz	

Für die Brötchen:

2 Hot Dog Brötchen

Für die Schwarzwurzel:

4 Stangen Schwarzwurzeln	200 ml Gemüsefond	Sojasauce
2 EL Tomatenmark	2 Lorbeerblätter	20 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die gepickelten Gurken:

1 Salatgurke	125 ml Essig	1 EL Senfsaat
4 EL Zucker	1 EL Meersalz	

Für die Röstzwiebeln:

1 große Gemüsezwiebel	100 g Mehl	Öl, Salzflocken
-----------------------	------------	-----------------

Für die Senf-Mayonnaise:

1 Limette, Saft	1 Ei	50 g Honigsenf
5 g scharfes Senfpulver	200 ml Rapsöl	Salz
Pfeffer		

Zum Anrichten:

10 Blätter Feldsalat	4 EL Ketchup	Kresse
----------------------	--------------	--------

Für die Schwarzwurzel:

Das Eigelb mit 4 EL Wasser verrühren.

Den Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen.

Mehl in eine Schüssel geben. Hefe in die Mitte bröckeln und mit etwas Milch und dem Zucker auflösen. Ansatz 15 Minuten gehen lassen, die restlichen Zutaten zugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Mit einer Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

Teig in 100-Gramm-Portionen aufteilen, zu Kugeln formen und noch einmal 15 Minuten gehen lassen.

Teig länglich, ca. 15 cm, formen, auf ein Blech mit Backpapier legen und nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Mit dem Wasser-Eigelb-Gemisch bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad 15-20 Minuten backen.

Für die Brötchen Hot Dog Brötchen in der Mitte leicht einschneiden und kurz in einen vorgeheizten Ofen bei 140 Grad geben, um sie zu erwärmen.

Für die Schwarzwurzel:

Schwarzwurzeln gut waschen und schälen. Enden abtrennen und Wurzeln in Rapsöl scharf von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark dazugeben und mit anrösten. Mit Sojasauce ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Wurzeln gar schmoren und ggf. etwas Wasser dazugeben.

Benutzen Sie Handschuhe, dann werden Ihre Hände vom Saft der Wurzeln nicht braun.

Schwarzwurzeln nach dem Schälen in einem Gemisch aus Wasser, Milch und Zitronensaft einlegen, damit die Wurzel ihre weiße Farbe behält.

Für die gepickelten Gurken:

Gurke mit Hilfe eines Sparschälers in dünne Scheiben hobeln. Zucker in einen Topf geben und mit Essig ablöschen. Senfsaat und Salz dazugeben. Sobald der Zucker aufgelöst ist, Sud noch heiß über die Gurken gießen, Deckel schließen und das Glas auf dem Deckel stehend auskühlen lassen.

Für die Röstzwiebeln:

Gemüsezwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Mit Mehl bestäuben und in 150 Grad heißem Öl knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Senf-Mayonnaise:

Ei in ein hohes Gefäß geben. Senf und die Gewürze zugeben. Mit einem Stabmixer mixen und das Öl nach und nach zugeben. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten:

Feldsalat waschen, trocknen und ein paar Blätter in die Brötchen füllen.

Ketchup und Mayonnaise dazugeben. Schwarzwurzel hineinlegen, zusammenklappen und mit Röstzwiebeln, Gurke und Kresse garnieren.

Nelson Müller am 18. Januar 2024

Porridge mit Früchten

Für 4 Personen

600 ml Wasser	1 Prise Salz	1 Prise Zimt
90 g Haferflocken	2 EL gehobelte Mandeln	2 Grapefruit
Honig	1 Apfel, säuerlich	1 Banane
400 g Natur-Jogurt	1 EL Zitronensaft	2 EL Goldleinsamen

In einem Topf 600 ml Wasser, 1 Prise Salz und Zimt aufkochen.

Haferflocken einstreuen und einmal aufkochen lassen. Haferflocken auf der ausgeschalteten Herdplatte unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen. Trennhäute ausdrücken, abtropfenden Saft auffangen. Grapefruitsaft und 2 EL Honig verrühren.

Apfel gründlich waschen, trockenreiben, entkernen und in Stücke schneiden. Apfelstücke und Honig-Grapefruitsaft mischen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen.

Das Haferflocken-Porridge in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen. Joghurt unterrühren. Porridge nach Geschmack mit wenig Honig und Zitronensaft abschmecken.

Porridge in 4 Schälchen/Bowls verteilen. Die Fruchtmischung darauf verteilen. Mit Leinsamen und Nüssen bestreuen und anrichten.

Rainer Klutsch am 17. Januar 2024

Gemüse-Salat-Bowl mit Ei

Für 4 Personen

1 Zwiebel	300 g kleine Linsen	3 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	650 ml Gemüsebrühe	Salz
200 g Wirsing	Pfeffer	Curry, mild
2 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Kürbiskerne	3 EL Apfelessig
0,5 TL Honig	1,5 TL Senf	3 EL Walnussöl
2 Möhren, mittelgroß	2 rote Zwiebeln, klein	3 Chicorée-Kolben
4 Eier	1 Knoblauchzehe	400 g Natur-Joghurt

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Linsen verlesen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

In einem kleinen Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Linsen und Lorbeer zugeben und mit Brühe auffüllen. Bei schwacher Hitze nach Packungsanleitung köcheln, bis die Linsen gegart sind. In den letzten Minuten der Garzeit die Linsen kräftig mit Salz würzen. Inzwischen für den Wirsing den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Wirsing putzen, die Blättchen in etwa 34 cm große Stücken von den Rispen zupfen.

Wirsing, Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas Curry und 2 EL Öl in einer Schüssel mischen.

Wirsing auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Backofen 1215 Minuten knusprig rösten. Währenddessen 2 mal wenden. Nach etwa 6 Minuten Sonnenblumen- und Kürbiskerne mit auf dem Blech verteilen und mitrösten.

Für die Marinade Essig, Salz, Pfeffer, Honig, $\frac{1}{2}$ TL Senf und Nussöl zu einem Dressing verquirlen.

Möhren putzen, schälen und mit einem Gemüsespiral-Schäler oder einem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden. Möhren und 3 EL Marinade mischen, kurz ziehen lassen.

Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Eier in kochendem Wasser nach Wunsch wachweich oder hart garen.

Abgießen, abschrecken und pellen.

Für den Dip Knoblauch schälen, durchpressen. Mit Joghurt und Rest Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen ggf. abtropfen lassen, mit der übrigen der Marinade mischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

Eier halbieren. Vorbereitete Zutaten und Dip in 4 Bowls anrichten.

Mit gerösteten Kernen und Wirsingchips bestreuen und servieren.

Sören Anders am 16. Januar 2024

Fitness-Bowl mit Käse

Für 4 Portionen

2 Dosen Kichererbsen	500 g Rotkohl	Salz
Zucker	3 EL Walnusskerne	1 Knoblauchzehe
Currypulver, mild	Kreuzkümmel	Chilipulver
9 EL Olivenöl	4 Lauchzwiebeln	2 Grapefruit
4 EL Apfelessig	Pfeffer	1 TL Honig
1 TL Senf	3 EL Nussöl	300 g Champignons
½ Bund glatte Petersilie	100 g Feldsalat	200 g Ziegenkäserolle
4 EL getrock. Cranberrys		

Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Kohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Kohl, etwas Salz und 1 Prise Zucker gründlich durchkneten, bis der Kohl weich und leicht glasig wird. Kohl zugedeckt ziehen lassen.

Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Für die Kichererbsen Knoblauch abziehen und würfeln. Curry, Salz, nach Belieben etwas Kreuzkümmel und Chili mischen.

In einer Pfanne 5 EL Öl erhitzen. Kichererbsen und Knoblauch darin unter Schwenken kurz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann gleich mit der Gewürzmischung mischen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen oder Ringe schneiden. Grapefruits dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf, 2 EL Oliven- und Nussöl verquirlen und abschmecken.

Champignons putzen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Pilze im Bratfett der Kichererbsen unter Wenden braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Salat verlesen, putzen, waschen und trockenschleudern.

Käse in Scheiben oder Stücke schneiden.

Rotkohl eventuell abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, übriges Olivenöl unterrühren.

Cranberrys und Nüsse grob hacken.

Vorbereitete Zutaten in 4 Bowls anrichten. Dressing darüber träufeln. Nüsse und Cranberrys überstreuen und die Bowls servieren.

Sören Anders am 16. Januar 2024

Dampfnudeln mit Vanille-Soße

Für 4 Personen:

Für den Teig:

250 ml Milch (3,5%)	80 g Zucker	20 g frische Hefe
500 g Weizenmehl, 405	1 Prise Salz	2 Eier
50 g weiche Butter	Weizenmehl, 405	

Für den Milchsud:

60 g Butter	250 ml Milch (3,5	1 EL Zucker
1 Prise Salz		

Für die Vanillesauce:

500 ml Milch (3,5%)	1 Prise Salz	1 Vanilleschote
4 Eigelb	2 EL Zucker	

Für den Teig die Milch handwarm erwärmen, dann 1 EL Zucker und die Hefe darin auflösen. Das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemilch hineingießen, mit etwas Mehl vermengen und den Vorteig 15-20 Minuten zugedeckt gehen lassen, bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat.

Restlichen Zucker, Salz, Eier und Butter zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät oder mit den Händen so lange kneten, bis ein glatter und elastischer Teig entstanden ist, der sich leicht vom Schüsselrand löst. Zudecken und 30-45 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen fast verdoppelt hat.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und eine ca. 5 cm dicke Rolle formen.

Daraus 8 ca. 5 cm große Stücke abstechen und zu glatten Kugeln formen.

Für den Milchsud Butter, Milch, Zucker und Salz in einer gut verschließbaren hohen Pfanne oder in einem großen Topf verrühren und lauwarm erhitzen.

Die Teigkugeln mit der Nahtseite nach unten hineinsetzen. Den Deckel aufsetzen, Flüssigkeit aufkochen und alles bei niedriger Hitze 30 Minuten garen den Deckel während des Garvorgangs auf keinen Fall öffnen, sonst fallen die Dampfnudeln zusammen! Sobald ein leichtes Bratgeräusch zu hören ist, sind sie fertig.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Milch und Salz in einem Topf erhitzen.

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen, beides in die Milch geben und aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Vanillemilch zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Eigelb und Zucker in einer Schüssel glatt, aber nicht schaumig rühren.

Die Vanilleschote entfernen und die heiße Vanillemilch und unter ständigem Rühren in die Eigelbmasse einarbeiten.

Dann die Mischung zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen. Beim ersten leichten Aufwallen (ca.

80 Grad) sofort vom Herd nehmen sonst flockt die Sauce aus und Sauce durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.

Die gegarten Dampfnudeln, die jetzt unten eine schöne Kruste haben sollten, herausnehmen.

Die Dampfnudeln auf Teller verteilen, mit warmer Vanillesauce übergießen und servieren.

Christian Henze am 15. Januar 2024

Tofu-Geschnetzeltes mit Lauch und Pilzen

Für 4 Personen

250 g Lauch	500 g Champignons	500 g Räuchertofu
2 EL Olivenöl	2 EL Sojasauce	Pfeffer
300 g Vollkorn-Penne	250 ml Gemüsebrühe	200 g Sojacreme
1/2 Bund glatte Petersilie		

Lauch putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Pilze putzen, je nach Größe halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Räuchertofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Lauch zugeben und alles ca. 3-4 Minuten anbraten. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen.

Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.

Tofuwürfel zum Gemüse geben und kurz mit anbraten.

Dann mit Gemüsebrühe und Sojacreme ablöschen, alles gut verrühren und ca. 4 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Petersilie unter das Geschnetzelte mischen und abschmecken.

Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Sören Anders am 12. Januar 2024

Vegetarische Maultaschen

Für ca. 16 Stück

300 g vorw. festk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	200 g Couscous
350 ml Gemüsebrühe	2 Möhren	150 g Knollensellerie
150 g Champignons	4 EL Olivenöl	200 g Baby-Blattspinat
3 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel	50 g getrock. Tomaten
0,5 Bio-Zitrone	125 g Butter	4 EL Olivenöl
50 ml trockener Weißwein	Muskatnuss	100 g Ricotta
6 Eigelb	1 Prise Cayennepfeffer	100 g Bergkäse
500 g Nudelteig	0,5 Bund Petersilie	

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken und mit 1 TL Salz etwa 20 Minuten weich garen. In dieser Zeit den Couscous in einer großen Schüssel mit 300 ml kochend heißer Gemüsebrühe verrühren und abgedeckt mindestens 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen Möhren und Sellerie schälen und in feine Stifte schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und ebenfalls in Stifte schneiden. Den Spinat verlesen, dabei harte Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Die Butter in einem kleinen Topf aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze garen, bis sie zu bräunen beginnt und nussig duftet.

Sie darf aber nicht verbrennen. Warm halten. Den Couscous durchrühren und in der offenen Schüssel abkühlen lassen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit dem Wein und den restlichen 50 ml Brühe ablöschen. Die Flüssigkeit vollständig verkochen lassen. Den Spinat mit je 1 Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat auf einen Teller umfüllen und abkühlen lassen.

1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Champignons darin bei starker Hitze anbraten, bis sie weich werden. Mit Salz leicht würzen und auf einen zweiten Teller umfüllen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Möhren- und Selleriestifte darin bei starker Hitze 12 Minuten scharf anbraten, dann die Temperatur reduzieren und das Gemüse weitere 56 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen, dabei mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Zum Ende der Garzeit die Frühlingszwiebelringe unterheben.

Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und zum Couscous in die Schüssel pressen (alternativ stampfen und als Brei dazugeben).

Champignons, Möhren und Sellerie, Tomaten, Ricotta und 3 Eigelbe dazugeben und alles gründlich vermengen. Mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Die Hälfte des Bergkäses untermischen. Beiseitestellen.

In einem weiten Topf 2 l leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Währenddessen den Nudelteig auf der Arbeitsfläche ausrollen und mit dem übrigen verquirlten Eigelb gleichmäßig bestreichen. Die Couscousmasse für die Füllung darauf längs in einem 6 cm hohen, kompakten Streifen verteilen, dabei unten einen etwa 5 cm breiten Rand frei lassen. Den Spinat in einem schmalen Streifen auf der Füllung verteilen. Den unteren kleineren Rand nach oben über die Füllung klappen, dann den Teig nach oben aufrollen. Mit dem runden Stiel eines Holzkochlöffels die Teighülle in regelmäßigen Abständen (je nach Länge der Rolle, etwa alle 8

cm) nur mit leichtem Druck vertikal eindrücken.

Mit einem großen, scharfen Messer die Rolle an den Druckstellen in Stücke schneiden. Die offenen Seiten der Maultaschen mit den Fingern zusammendrücken, dabei die Füllung ein wenig hineinschieben.

Die Maultaschen portionsweise im Topf bei mittlerer Hitze siedend 68 Minuten garen. Herausheben und sorgfältig abtropfen lassen.

Zum Servieren die Maultaschen auf Teller verteilen mit dem übrigen Bergkäse toppen, mit der Petersilie bestreuen und mit der braunen Butter begießen.

Frank Rosin am 11. Januar 2024

Gefüllte Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Saße

Für 4 Personen

Für die Cannelloni:

400 g Blattspinat	2 Schalotten	150 g Parmesan
4 EL Olivenöl	300 ml Gemüsebrühe	400 g Sahne
300 g Ricotta	Salz	Pfeffer
350 g Cannelloni-Pasta-Röhren		

Für den Salat:

50 g Sonnenblumenkerne, geschält	100 g Feldsalat	1 Radicchio
3 EL heller Balsamico	1 TL Honig	1 TL Senf
4 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden.

Parmesan fein reiben.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Gemüsebrühe und Sahne angießen und alles ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Dann den Ricotta in den Topf bröseln.

Anschließend alles in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab zu einer Sauce pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Cannelloni Pasta-Röhren einzeln aufrecht in einen entsprechenden backofengeeigneten Topf (mit Deckel) stellen.

Die Sauce in die offenen Cannelloni-Röhren gießen und gleichmäßig verteilen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen. Den Deckel auf den Topf geben und im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten zugedeckt garen.

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

Feldsalat putzen waschen und abtropfen lassen. Radicchio Trevisano putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Salate in einer Schüssel mischen.

Für das Dressing Balsamico, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einem Mixstab verquirlen.

Nach ca. 35 Minuten Garzeit den Topfdeckel abnehmen. Cannelloni-Röhren mit Oberhitze oder mittlerer Grillfunktion des Backofens ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.

Salat mit dem Dressing marinieren und Sonnenblumenkerne untermischen.

Die Cannelloni-Waben entweder direkt aus dem Topf am Tisch servieren, aus dem Topf stürzen oder einzeln aus dem Topf nehmen und anrichten. Dazu den Salat servieren.

Kevin von Holt am 09. Januar 2024

Gebackener Bergkäse mit Preiselbeeren, Feldsalat

Für 4 Personen

Für den Salat:

200 g Feldsalat	2 EL Apfelessig	1 TL Senf, mittelscharf
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer
3 EL Rapsöl	1 EL Walnussöl	

Für den Käse:

2 EL Weizenmehl, 405	100 g Semmelbrösel	2 Eier
400 g Bergkäse am Stück	150 ml Pflanzenöl	4 EL Preiselbeeren

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für den Käse Mehl und Semmelbrösel jeweils separat in tiefe Teller geben. Die Eier ebenfalls in einem tiefen Teller verquirlen.

Den Käse in vier ca. 1,5 cm große Scheiben schneiden und jeweils die Rinde entfernen.

Die Käsescheiben zuerst im Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Tipp: Wer mag, kann die Käsescheiben auch doppelt panieren, also nochmals durchs Ei ziehen und erneut in den Semmelbröseln wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Käsescheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken.

In der Zwischenzeit für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Senf, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren. Salat dazugeben und vermengen.

Den gebackenen Käse kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit je 1 EL Preiselbeeren anrichten. Den Feldsalat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 11. Januar 2023

Mediterrane Kartoffel-Gemüsepfanne

Für 2 Portionen

6 m.-große Kartoffeln, festk.	1 große Paprikaschote	150 g Champignons, braun
1 kleine Zucchini, 300 g	1 große, rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Tomatenmark, 3-fach	50 ml Wasser	50 ml Olivenöl
1 TL Salz	1 TL weißer Pfeffer	1 EL Thymian, frische
1 EL Rosmarin, frisch	1 TL Zucker	1 TL gestr. Harissa
Zitronen-Abrieb	Parmesan	

Die Kartoffeln gründlich waschen, notfalls abbürsten, trocknen und achteln. Paprika und Zucchini waschen, Champignons abbürsten, Knoblauch und Zwiebel schälen. Paprika putzen, sechsteln und in Streifen schneiden, Zucchini der Länge nach halbieren, dann vierteln und in Stücke schneiden. Zwiebel vierteln und in dünne Streifen schneiden, Champignons je nach Größe vierteln oder sechsteln, Knoblauch fein hacken.

Tomatenmark erst mit Wasser, dann mit Öl, Gewürzen, Knoblauch und Kräutern verrühren. Die Kartoffeln mit der Hälfte der Marinade vermengen und bei 170 bis 180 Grad für 20 Minuten in einer Auflaufform in den Backofen geben, die restliche Marinade mit dem Gemüse vermengen. Die Auflaufform nach ca. 20 Minuten wieder herausnehmen, mariniertes Gemüse dazugeben und mit den Kartoffeln vermengen. Nochmals für 15 Minuten gemeinsam in den Ofen geben.

Wer mag, kann dann noch mit etwas frisch geriebenem Parmesan einige Minuten überbacken.

NN am 03. Januar 2024

Nudelaufauf mit Tomaten und Mozzarella

Für 4 Portionen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote, frisch
400 g Cherrytomaten	50 g Parmesan	125 g Mozzarella
1 Bund Basilikum	400 g Rigatoni	Olivenöl
500 g Tomaten, passiert	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer
Zucker		

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden.

Die Chilischote entkernen und ebenso fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Parmesan reiben und den Mozzarella grob würfeln. Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und trocken tupfen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin laut Packungsangabe al dente garen.

Währenddessen in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Chilischote darin anschwitzen. Die passierten Tomaten hinzufügen und die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Sahne und den geriebenen Parmesan unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Wenn die Nudeln soweit sind, diese abgießen und in die Pfanne zur Sauce geben. Die Pfanne von der Hitze nehmen und die halbierten Kirschtomaten und die Hälfte der Mozzarellawürfel unterheben.

Die Basilikumblätter in Streifen schneiden und ebenfalls unterheben.

Alles in eine Auflaufform geben, mit dem restlichen Mozzarella bestreuen und ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene im heißen Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 180 °C Umluft gratinieren.

Dazu passt ein grüner Salat und Knoblauchbaguette.

NN am 03. Januar 2024

Grünkohl mit Linsen-Konfetti

Für 4 Personen

100 g Belugalinsen	100 g grüne Linsen	100 g gelbe Linsen
3 Lorbeerblätter	4 Schalotten	100 g Möhre
100 g Pastinake	1 Lauchstange	500 g junger Grünkohl
100 ml Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe	2 EL Rapsöl
4 EL Sojasauce	2 EL Honig	4 EL heller Balsamico
Salz	Pfeffer	1 Bio-Zitrone

Die Linsen getrennt voneinander in einem Sieb gründlich durchspülen und in drei Töpfen oder nacheinander in kochendem Wasser (ohne Salz) mit jeweils 1 Lorbeerblatt garkochen.

Das dauert bei den Beluga- und grünen Linsen ca. 25-30 Minuten und bei den gelben Linsen ca. 10-15 Minuten. Anschließend Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Möhre und Pastinake putzen und schälen, in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls würfeln.

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf 2/3 vom Olivenöl erhitzen. Etwa 2/3 der Schalotten, gewürfelte Möhren, Pastinaken und Lauch darin ca. 5 Minuten andünsten.

Die gekochten Linsen und die Gemüsebrühe zugeben und die Flüssigkeit ca. 5 Minuten fast vollständig einkochen lassen.

In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen, restliche fein geschnittene Schalotten darin anschwitzen, Grünkohlblätter zugeben und ein paar Minuten dünsten. Mit der Sojasauce ablöschen und gut vermischen.

Die Linsen würzen, dafür Honig und Balsamico unter die Gemüse-Linsen rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestenreißer dünne Schalenstreifen abziehen. Linsen und Grünkohl auf Tellern verteilen. Mit den Zitronenzesten garnieren und servieren.

Stephan Hentschel am 03. Januar 2024

Vegetarische Gemüsepfanne

Für 4 Portionen

2 Paprikaschoten	6 Tomaten	1 kleine Zucchini
1 Paket Champignons	1 Becher Sahne	2 Zwiebeln
Kräuter	Paprikapulver, edelsüß	Salz und Pfeffer
Knoblauch	Olivenöl	

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Anschließend einen guten Schuss Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln kurz anbraten, bis sie glasig sind. Zuerst die Paprika hinzugeben, dann nach und nach die Zucchini, Champignons und am Ende die Tomaten zugeben.

Das Ganze etwas anbraten und schließlich mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den Kräutern würzen. Am Ende noch die Sahne hinzugeben.

Als Beilage eignen sich festkochende Kartoffeln.

NN am 03. Januar 2024

Grünkohl-Chips

Für 4 Personen

250 g Grünkohl 50 ml Sesamöl, geröstet 50 ml Sojasauce

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Grünkohl vom Strunk befreien. Die Blätter waschen und gründlich trocken tupfen.

Die Grünkohlblätter in eine Schüssel geben und mit Sesamöl und Sojasauce marinieren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die marinierten Grünkohlblätter darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten rösten.

Stephan Hentschel am 03. Januar 2024

Nudel-Auflauf mit Erbsen

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Speiseöl
1 EL Weizenmehl, Type 405	300 ml Milch	100 ml Sahne
600 ml Wasser	1,5 TL Salz	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss	400 g Hörnchennudeln	600 g TK-Erbsen
150 g Gouda		

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Öl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.

Das Mehl darüber streuen und untermischen. Milch, Sahne und Wasser angießen, verrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Nun die Nudeln und die Erbsen dazugeben so lange kochen, bis die Nudeln bissfest sind (dauert ca. 5-6 Minuten), dabei immer wieder mal umrühren.

Den Backofen auf 200 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen.

Den Käse reiben.

Den gesamten Topfinhalt in eine Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und ca. 7 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken.

Andrea Safidine am 02. Januar 2024

Index

- Artischocke, 65
Aubergine, 29, 72, 86, 93, 117, 128, 130, 149, 166
Auflauf, 26, 67, 80, 117, 190, 192
Avocado, 97, 111, 123, 126, 141, 168, 175
- Birne, 22, 40
Blätterteig, 6, 149
Blumenkohl, 3, 5, 16, 37, 60, 81, 127, 152, 157
Bohnen, 16, 85, 98, 138, 173
Bratkartoffeln, 133
Brokkoli, 16, 85, 89, 151
Burger, 46
- Chicoree, 160, 163, 182
Chinakohl, 67, 116
Couscous, 36, 77, 100, 114, 186
Crêpe, 161
Curry, 3, 5, 18, 33, 66, 68, 92, 103, 127, 144, 172, 182, 183
- Eier, 134, 150
Erbsen, 6, 43, 62, 79, 85, 100, 103, 106, 136, 160, 192
- Falafel, 5, 78
Filoteig, 69, 70
Fladenbrot, 109
Frischkäse, 8, 24, 47, 88, 95, 117, 124, 132, 134, 160, 166, 174
- Gnocchi, 72, 93, 110, 145
Gorgonzola, 163
Grünkohl, 12, 165, 178, 191, 192
Gratin, 3, 52, 123
Gurke, 59, 64, 77, 84, 87, 100, 111, 180
- Hummus, 97
- Kürbis, 28, 30, 31, 36, 66, 150, 172, 176
Knödel, 4, 39, 53, 57, 151
Kohlrabi, 6, 84, 110, 118, 124, 144
Kuchen, 35, 97, 118, 132, 164
- Lasagne, 88, 121
Lauch, 185
Linsen, 11, 27, 35, 63, 89, 94, 108, 144, 182, 191
- Möhren, 10, 16, 18, 21, 35, 41, 54, 59, 67, 68, 71, 83, 84, 89, 94, 100, 114, 119, 129, 130, 138, 164, 176, 179, 182, 186, 191
Mangold, 33, 85
Maronen, 40
Mozzarella, 17, 26, 27, 60, 80, 96, 99, 121, 123, 125, 128, 143, 149, 153, 154, 190
- Nudeln, 7, 26, 38, 58, 64, 65, 67, 73, 75, 88, 121, 130, 140, 165, 177, 185, 188, 190, 192
- Paprika, 17, 49, 55, 59, 67, 72, 76, 77, 85, 87, 95, 96, 130, 146, 149, 166, 189
Pastinaken, 10, 18, 71, 119, 164, 191
Pfannkuchen, 35, 97, 132, 164
Pilze, 6, 10, 16–20, 39, 41, 45, 48–50, 57–59, 66, 71, 85, 95, 116, 119, 121, 139, 140, 142, 146, 147, 149, 152, 157, 162, 173, 176, 178, 183, 185, 186, 189, 191
Pizza, 75, 125, 149, 154
Porree, 53
- Quark, 75, 112, 159
- Rösti, 10, 18, 23, 71, 148
Rüben, 20, 47, 51, 102
Radicchio, 40, 156, 188
Radieschen, 132, 134, 139
Ragout, 6
Reis, 33, 68, 82, 95, 117, 169, 174, 179
Rettich, 134
Rosenkohl, 3, 47, 156, 163, 175
Rote-Bete, 8, 20, 22, 25, 40, 42, 47, 131, 134, 164, 165
Rotkraut, 40, 183
Rucola, 6, 15, 36, 54, 55, 79, 82, 95, 96, 131

Sauerampfer, 17, 113
Schafskäse, 43, 62, 63, 76, 87, 114
Schoten, 5, 38, 77, 81, 85, 95, 110, 116, 166,
191
Schwarzwurzeln, 25, 163, 174, 180
Sellerie, 164, 186
Shakshuka, 153
sonstige, 2, 7, 34, 44, 61, 74, 107, 122, 135,
137, 155, 158, 167, 171, 177, 181,
184, 189
Spätzle, 46, 115
Spaghetti, 7, 38, 58, 64, 65, 99, 130, 165, 177
Spargel, 15, 16, 94, 97, 101, 104, 105, 113,
117, 123, 139, 169, 170
Spiegelei, 133
Spinat, 6, 32, 35, 75, 86, 88, 109, 114, 115,
121, 133, 142, 145, 147, 153, 177,
186, 188
Spitzkohl, 10, 18, 24, 37, 52, 63, 71
Staudensellerie, 16, 50, 72, 95, 138, 140
Steckrübe, 47, 164
Strudel, 8, 162
Suppen, 28, 56, 92, 172

Teig-Taschen, 50, 124, 186
Topinambur, 20
Trüffel, 140

Vegan, 11, 12, 20, 21, 37, 38, 40, 49, 55, 65,
79, 85, 92, 106, 108, 116, 148, 156,
168, 170, 173, 185, 192

Weißkohl, 21, 168
Wirsing, 1, 14, 39, 182

Ziegenkäse, 8, 47, 132, 160, 166, 183
Zucchini, 38, 49, 66, 68, 72, 80, 91, 99, 130,
138, 149, 166, 189, 191