

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Meer**

**2012-2018**

**132 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Überbackene Garnelen in Tomaten-Sud . . . . .	1
Auberginen-Röllchen mit Riesen-Garnelen . . . . .	2
Auberginen-Röllchen, Manchego, Crostini, Garnelen-Tatar . . . . .	3
Austern mit Vanille-Limetten-Dressing . . . . .	4
Baby Calamari . . . . .	4
Bandnudeln mit Limetten-Soße und gebratenen Garnelen . . . . .	5
Calamaretti-Pfanne . . . . .	5
Carpaccio von der Jakobsmuschel, Maui-Onion-Vinaigrette . . . . .	6
Chili-Garnelen mit Tomaten-Salsa-Eis . . . . .	7
Chili-Wasabi-Prawns mit Mango-Chutney und Salat . . . . .	8
Cloudy Bay Clams (Muscheln) Pasta . . . . .	9
Curry-Miesmuscheln . . . . .	10
Flusskrebse im Portwein-Sud mit Ur-Möhren, Schwarzwurzeln . . . . .	11
Fruchtkaltschale mit Krustentieren . . . . .	12
Garnelen in Manchego-Schaum mit Gurken und Oliven . . . . .	13
Garnelen mit Zitronen-Schaum und Blumenkohl-Salat . . . . .	14
Garnelen, Artischocken und Salsa verde . . . . .	15
Garnelen, Land-Nudeln und Ajvar-Arrabiata-Tomaten-Soße . . . . .	16
Garnelen-Bällchen . . . . .	16
Garnelen-Curry mit Auberginen . . . . .	17
Garnelen-Curry mit Fenchel und Kräuter-Reis . . . . .	18
Garnelen-Klößchen mit Radieschen-Lassi . . . . .	19
Garnelen-Kokos-Curry . . . . .	20
Garnelen-Kroketten mit Curry-Soße . . . . .	21
Garnelen-Pasta . . . . .	22

Garnelen-Schaschlik auf Gemüsebratreis . . . . .	23
Garnelen-Spinat-Pfanne . . . . .	24
Garnelen-Tempura . . . . .	24
Garnelen-Teriyaki, Sesam-Blätter, Thai-Gemüse, Smoothie . . . . .	25
Garnelen-Zitronengras-Spieß mit Mango-Reis-Salat . . . . .	26
Gebackene Calamaretti . . . . .	27
Gebackene Garnelen im Currysud, Gemüse, Basmatireis . . . . .	28
Gebackener Garnelen-Toast mit süß-saurer Soße . . . . .	29
Gebratene Garnelen mit Asia-Salat, Mango Chutney . . . . .	30
Gebratene Garnelen mit Orangen-Butter . . . . .	31
Gebratene Garnelen . . . . .	31
Gebratene Jakobsmuschel, Maccadamianuss, Spinat-Salat . . . . .	32
Gebratene Jakobsmuscheln mit Artischocken . . . . .	32
Gebratene Scampi mit Zimtstern-Soße und Duft-Reis . . . . .	33
Gebratener Meeresfrüchte-Salat . . . . .	33
Gefüllter Tintenfisch mit Reis, Tomaten und Pesto . . . . .	34
Geflämmte Jakobsmuschel . . . . .	35
Gegrillte Jakobsmuscheln mit Honigkraut und Papaya . . . . .	36
Gemüse-Couscous mit Paprikajus und Calamaretti . . . . .	37
Gemüse-Tatar mit Riesen-Garnelen und Koriander-Creme . . . . .	38
Gurken-Avocado-Carpaccio, Tomaten-Vinaigrette, Gambas . . . . .	39
Italienische Jakobsmuscheln . . . . .	39
Jakobsmuschel, Süßkartoffel, Zitrusfrüchte, Curryschaum . . . . .	40
Jakobsmuschel-Tatar . . . . .	41
Jakobsmuscheln auf Kräuter-Tabouleh mit Wasabi-Creme . . . . .	42
Jakobsmuscheln auf Schwarzwurzel-Miso-Ragout . . . . .	43
Jakobsmuscheln mit Karotten-Soße und Rote Bete Clafoutis . . . . .	44
Jakobsmuscheln mit Kräuter-Lauch-Risotto . . . . .	45
Jakobsmuscheln mit Papaya . . . . .	46
Jakobsmuscheln mit Trevisano, Kardamom-Orangen-Marinade . . . . .	46
Jakobsmuscheln, Carabineros, Risotto, Apfel, Schaum . . . . .	47
Jakobsmuscheln, Ricotta-Nocken, Paprika-Gemüse, Soße . . . . .	48

Königskrabbe mit Parmesan-Nudeln . . . . .	49
Kürbis-Chicorée-Gemüse mit gebratenen Jakobsmuscheln . . . . .	50
Kürbis-Curry-Tarte mit Garnelen . . . . .	51
Kürbis-Gnocchi mit Maronen und Garnelen . . . . .	52
Kalmar gebacken mit confiierten Tomaten . . . . .	53
Kartoffel-Crêpes mit Gambas, Früchten, Kokos-Wasabi-Soße . . . . .	54
Kartoffel-Risotto mit gebratenen Calamaretti . . . . .	55
Kartoffel-Risotto mit Pilzen und Parmesan-Aioli . . . . .	56
Klassische spanische Paella . . . . .	57
Knoblauch-Tarte mit Ananas und Garnelen . . . . .	58
Knusprige Calamari mit Zitronen-Nudeln und Miso-Creme . . . . .	59
Kohlrabi-Scheiben mit Jakobsmuscheln an Beurre Blanc . . . . .	60
Krebs-Fleisch mit Fenchel-Salat und Yuzu-Vinaigrette . . . . .	60
Krustentier-Bisque unter dem Strudelteig . . . . .	61
Lauch-Garnelen-Strudel mit Curry-Champagner-Soße . . . . .	62
Leipziger Allerlei mit Garnelen . . . . .	63
Marinierte Kohlrabi-Scheiben, Erbsen, Minze, Garnelen . . . . .	64
Marinierte Krabben mit Avocado . . . . .	65
Marinierte Nordsee-Krabben . . . . .	65
Marokkanischer Muscheltopf mit Kichererbsen . . . . .	66
Maurische Garnelen-Gazpacho blanco . . . . .	67
Mediterrane Garnelen-Pfanne mit Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	68
Meeresfrüchte mit Curry-Schaum . . . . .	69
Miesmuschel-Linguine . . . . .	70
Miesmuschel-Risotto . . . . .	71
Miesmuscheln in Fenchel-Gemüse-Sud . . . . .	72
Miesmuscheln mit Bandnudeln . . . . .	73
Mille feuille von Tintenfisch, Spinat, Asia-Tomaten-Sugo . . . . .	74
Mini Pot au Feu mit Garnelen . . . . .	75
Muschel-Pasta . . . . .	76
Muschel-Ragout à la Creme mit Ricotta-Tomaten-Ravioli . . . . .	77
Muschel-Ravioli mit Brunnenkresse-Soße . . . . .	78

Muscheln in Weißwein . . . . .	79
Offene Lasagne mit Flusskrebse, Safran-Soße, Spargel . . . . .	80
Pad Thai . . . . .	81
Paella (Spanische Reispfanne) . . . . .	82
Paella I . . . . .	83
Paella II . . . . .	84
Paella III . . . . .	84
Paella IV . . . . .	85
Paella V . . . . .	86
Panierte Garnelen auf Sahne-Speck-Brot . . . . .	87
Paprika-Creme mit Gambas und grünen Bohnen . . . . .	88
Portugiesische Gazpacho mit gebratenen Garnelen . . . . .	89
Portugiesischer Muscheltopf . . . . .	90
Pot au feu vom Kürbis mit Garnelen . . . . .	91
Pulpo mit Spargel und Peperonata . . . . .	91
Reis-Eintopf mit Meeresfrüchten . . . . .	92
Riesen-Garnelen à la Portugese . . . . .	92
Riesen-Garnelen auf Spargel-Rhabarber-Ragout, Spaghetti . . . . .	93
Riesen-Garnelen mit Frühlingsgemüse und Rucola-Nocken . . . . .	94
Risoni-Risotto mit gebratenen Calamaretti . . . . .	95
Risotto mit Calamaretti . . . . .	95
Scampi-Burger mit Avocado . . . . .	96
Sepia-Nudeln mit gebratenen Calamaretti . . . . .	97
Sepia-Nudeln mit kandierten Orangen und Tinte . . . . .	98
Sepia-Streifen mit Fenchel-Orangen-Salat . . . . .	99
Sizilianische Auberginen-Caponata mit wilden Garnelen . . . . .	100
Spaghetti 'Mario Gamba' (mit Meeresfrüchten) . . . . .	101
Spaghetti alla Cozze . . . . .	102
Spaghetti mit Miesmuscheln und Bottarga . . . . .	102
Spaghetti mit Venusmuscheln (alle vongole) . . . . .	103
Spaghetti vongole . . . . .	104
Spargel-Consommé mit Garnelen-Maultaschen . . . . .	105

Spargel-Mousse mit Jakobsmuscheln . . . . .	106
Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenen Garnelen . . . . .	107
Tagliolini mit Garnelen und Pesto . . . . .	108
Tempura-Spargel mit gebratenen Garnelen und Hollandaise . . . . .	109
Tintenfisch-Pizza . . . . .	110
Tintenfisch-Ringe mit Tomaten-Salsa und Brot-Salat . . . . .	111
Tomaten-Brot-Salat mit Garnelen . . . . .	112
Verschiedenes vom Chicorée mit Zitrusfrüchten, Garnelen . . . . .	113
Zitrusfrüchte-Schwarzwurzel-Risotto mit Garnelen . . . . .	114
Zucchini mit Garnelen und Thymian-Knoblauch-Brot . . . . .	115
Zweimal Sellerie, zweimal Sankt Jakobsmuschel . . . . .	116

**Index**

**117**



# Überbackene Garnelen in Tomaten-Sud

## Für 2 Portionen

8 Garnelen	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
2 EL Zucker	50 g Butter	3 EL Semmelbrösel
1 Bund Petersilie	500 g Kirschtomaten	

Zunächst die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Einen Topf mit Zucker aufsetzen und karamellisieren lassen. Die Garnelen längs halbieren und Kopf und Darm entfernen. In den Topf mit dem Zucker die Tomaten geben und einkochen lassen. Mit Hilfe eines Kochlöffels die Tomaten etwas zerstoßen. Eine Pfanne erhitzen und die Butter, Knoblauch und Schalotten hinzugeben. Dann die Petersilie feinhacken und ebenfalls hinzugeben. Eine Auflaufform nehmen und die geschmorten Tomaten darin verteilen. Dann die Garnelen hinzugeben. Eine Pfanne aufsetzen und die Semmelbrösel darin anrösten. Nun die angerösteten Semmelbrösel in die Auflaufform geben. Die Auflaufform bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen stellen und gratinieren lassen. Nach zehn Minuten die überbackenen Garnelen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 25. 05. 2012

## Auberginen-Röllchen mit Riesen-Garnelen

### Für 4 Personen:

2 mittelgroße Auberginen	9 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 TL gehackter Rosmarin	1 TL gehackter Thymian	1 EL Tomatenmark
2 EL Obstessig	3 EL Parmesan	12 rohe Riesengarnelen
1 EL Aceto balsamico	5 EL passierte Tomaten	10 Basilikumblätter

Die Auberginen waschen, putzen und der Länge nach in 3 mm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin 12 Auberginenscheiben portionsweise beidseitig braun anbraten. Die Auberginenscheiben herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die restlichen Auberginenscheiben sehr fein würfeln und beiseitestellen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs mit den Auberginenwürfeln, dem fein gehackten Rosmarin und Thymian darin anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und verrühren. Dann mit dem Essig ablöschen und den frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Diese Auberginen-Parmesan-Füllung mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Die Garnelen vom Darm befreien, unter fließendem kaltem Wasser säubern und gut trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin auf jeder Seite 2 Minuten braten.

Die Auberginenscheiben mit der Auberginen-Parmesan-Füllung bestreichen. Je 1 Garnele darauflegen und die Scheiben einrollen. Die Auberginenröllchen in der Mitte mit kleinen Holzstäbchen fixieren.

Das restliche Olivenöl (2 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Die Röllchen darin rundherum goldbraun anbraten. Die restliche Zwiebel und den restlichen Knoblauch dazugeben und anschwitzen. Alles mit dem Balsamico ablöschen. Die passierten Tomaten angießen und erhitzen.

Die Basilikumblätter fein schneiden und untermischen. Zum Schluss die Sauce mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenröllchen auf kleine Gläser oder Schälchen verteilen und mit der Sauce beträufeln.

Christian Henze am 10. August 2018

# Auberginen-Röllchen, Manchego, Crostini, Garnelen-Tatar

## Für 2 Personen

### Für die Auberginenröllchen:

1 große Aubergine	3 große Knoblauchzehen	2 Schalotten
1 rote Paprika	1 kleiner Zucchini	5 getrocknete Öl-Tomaten
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	200 g gereifter Manchego
Olivenöl	Salz	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitronenschale		

### Für das Garnelentatar:

8 große Garnelen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 EL Limonenöl
$\frac{1}{2}$ TL Bio-Limettenschale	3 Stiele Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Crostini:

$\frac{1}{4}$ Baguette	Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	Salz

Aubergine putzen, längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreut kurz ziehen lassen. Paprika, Zucchini putzen und sehr fein würfeln (ca.  $\frac{1}{2}$  cm). Schalotten und Knoblauch schälen, in sehr feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls fein würfeln. Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Paprika, Zucchini und Tomatenwürfel zugeben und bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.

Auberginenscheiben trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben, Rosmarin, Thymian und Knoblauch darin kräftig anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Manchego 8 etwa 6–7 cm lange, etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Restlichen Manchego fein reiben, unter das noch lauwarmer Gemüse mischen.

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd:

Stufe 2). Gemüsefüllung auf den Auberginenscheiben verteilen. Manchego auflegen, aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein geöltes Blech setzen. Im heißen Ofen 6–8 Minuten garen.

Gurke schälen, halbieren, Kerne entfernen. Gurke in feine Würfel schneiden, etwas einsalzen und 15 Minuten ziehen lassen. Garnelen in feine Stücke schneiden. Gurkenwürfel abtropfen lassen. Kräuter untermischen. Mit Limonenöl, Limettenschale, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken, kühlen.

Baguette in etwa 8 Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben, Knoblauch und Kräuter darin knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz würzen. Je auf eine Scheibe Baguette eine Nocke Garnelentatar setzen, eventuell mit Estragon und Schnittlauch garnieren. Crostini und Auberginenröllchen anrichten.

Frank Buchholz am 13. Juni 2016

## Austern mit Vanille-Limetten-Dressing

### Für 2 Portionen

12 frische Austern    4 Stiele Koriandergrün    2 Schalotten  
1 Bio-Limette    1 EL Ahornsirup    1 Vanilleschote  
Cayennepfeffer, Salz

Die Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Die Limette heiß abspülen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark einer Hälfte auskratzen. Alles zusammen mit dem Ahornsirup und etwas Cayennepfeffer verrühren. Mit Salz würzen. Die Korianderblätter abzupfen, grob hacken und untermischen. Die Austern mit einem Austernöffner oder -messer öffnen, etwas säubern und das Wasser abgießen. Dann mit der Vinaigrette servieren.

Steffen Henssler am 11. Februar 2013

## Baby Calamari

### Für 4 Portionen

500 g Calamaris, (groß)    2 Schalotten gehackt    8 Cocktail-Tomaten  
1 Knoblauchzehe    1 Bund Thymian    125 ml Weißwein  
1 Prise Salz    1 Prise Pfeffer

Die Schalotten achteln und mit dem Knoblauch in Olivenöl andünsten und die Calamari einsetzen. Bei kleinem Feuer die Calamaris rundum anbraten. Tomatenwürfel und Thymian unter-schwenken und mit Wein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Rosin am 24. Juli 2014

# Bandnudeln mit Limetten-Soße und gebratenen Garnelen

## Für zwei Personen

6 Riesen-Garnelen	200 g breite Bandnudeln	2 Knoblauchzehe
30 g Rauke	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette, unbehandelt	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Butter
2 TL Zucker	200 g Crème-fraîche	3 EL Sahne
2 EL Pernod	6 EL Olivenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Garnelen, bis auf das Schwanzstück aus der Schale lösen, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen waschen und gut trocken tupfen. Die Zitrone auspressen und die Garnelen mit dem Saft beträufeln. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Das Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch, Salz, Pfeffer und dem Pernod verrühren. Die Garnelen hinzufügen, gut vermengen und etwa 15 Minuten abgedeckt kühl stellen. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, trocknen und zwei Teelöffel Limettenschale fein abreiben. Anschließend die Limette auspressen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Butter zufügen und die Schalotte und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit drei Esslöffeln Limettensaft ablöschen. Die Crème-fraîche und die Sahne einrühren und die Sauce mit Limettenabrieb, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Rauke putzen, waschen und trockenschleudern. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Garnelen kurz abtropfen lassen und in einer stark erhitzten Grillpfanne etwa zwei Minuten beidseitig braten. Bandnudeln abgießen und tropfnass mit der Zitronensauce vermengen. Die Bandnudeln mit der Sauce auf einem Teller anrichten. Die Garnelen darauf anrichten, mit der Rauke garnieren und servieren.

Horst Lichter am 05. Juli 2013

## Calamaretti-Pfanne

### Für 2 Portionen

Calamaretti	Bohnen	Salz
Pfeffer	geschälte Tomaten	Kapern
Knoblauchzehe		

Den Kopf der Calamaretti herausziehen.

Tipp:

Auch der Kopf kann verarbeitet werden – oberhalb der Fühler müssen lediglich die Augen abgeschnitten werden.

Im Körper das Rückgrat herausziehen, mit einem Finger in den Körper gehen und diesen aushöhlen. Nun die Haut und den Flossenansatz am Äußeren des Körpers entfernen, da sich der Calamar ansonsten beim Braten zusammen zieht. Der Körper kann jetzt halbiert oder in Ringe geschnitten werden. Anschließend ein letztes Mal säubern. Eine Pfanne aufsetzen und Öl darin erhitzen. Eine Knoblauchzehe abziehen, anschnitten, auf ein Messer spießen und damit durch die Pfanne geben, damit sie Aroma abgeben kann. Jetzt die Bohnen in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Mit Pfeffer würzen und die Calamaretti jetzt hinzufügen. Auch diese mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und schlussendlich die geschälten Tomaten und Kapern in die Pfanne geben. Das Ganze kurz aufkochen lassen und anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 16. 08. 2012

# Carpaccio von der Jakobsmuschel, Maui-Onion-Vinaigrette

## Für 4 Personen

12 Jakobsmuscheln in Schale	2 Salatgurken	Olivenöl
1 EL heller Balsamicoessig	Salz, Zucker	10 frische Korianderblätter
1 Limette	1 reife Avodaco	1 TL Chilliflakes
1 rote Parika	1 Schalotte	40 ml Sojasauce
35 ml japanischer Reisessig	2 g Senfpulver	25 ml Traubenkernöl
20 ml geröstetes Sesamöl	200 g Wildkräutersalat	

Jakobsmuscheln aus den Schalen auslösen. Helles Muschelfleisch gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und kühl stellen.

Die Salatgurken schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden und in ein Sieb geben. Mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Gurke ziehen und abtropfen lassen.

Limette auspressen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, pürieren. Avocadopüree mit Limettensaft, Salz, etwas Olivenöl und Chili abschmecken. Paprika putzen, mit einem Sparschäler schälen und in feine Würfel schneiden.

Für die Maui-Onion-Vinaigrette Schalotten schälen und in sehr feine Würfel (Brunoise) schneiden. Sojasauce, Reisessig, 1 EL Wasser, Senfpulver, 5 g Zucker und Salz verquirlen. Nun die Öle vorsichtig einrühren. Schalotten zugeben und ziehen lassen.

Abgetropfte Gurkenwürfel mit 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig und Koriander mischen. Nach Belieben mit einem Garnierring auf Tellern anrichten.

Jakobsmuschel mit einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und als Rosette auf das Gurkentatar legen. Vinaigrette überträufeln. Paprikawürfel überstreuen. Die Avocadocreme mit Hilfe eines Spritzbeutels punktuell auf den Teller geben.

Wildkräutersalat verlesen, abbrausen, trocken schütteln. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Jakobsmuschel-Carpaccio und marinierte Wildkräuter anrichten.

Karlheinz Hauser am 26. Juli 2016

# Chili-Garnelen mit Tomaten-Salsa-Eis

## Für zwei Personen

### Für die Garnelen:

12 große Riesen-Garnelen	3 Knoblauchzehen	1 Thai-Chilischoten
2 Limetten	2 Avocados	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Flasche Olivenöl		

### Für das Eis:

12 Datteltomaten	1 Frühlingszwiebel	2 Jalapeño
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Becher Crème-fraîche	1 Limette
Meersalz		

Die Knoblauchzehen und Chilischoten fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Schale der Limetten abreiben und den Saft auspressen, beides danach ebenfalls in die Schüssel geben. Vier Esslöffel Olivenöl einrühren und damit die Garnelen marinieren.

In der Zwischenzeit das Eis vorbereiten:

Die Datteltomaten halbieren, die Frühlingszwiebel und die Jalapeños in Scheiben schneiden. Alles auf einen flachen Teller verteilen, ein halbes Bund Koriander darauflegen und das Ganze zwei Stunden tiefkühlen. Danach mit Crème-fraîche in einer Küchenmaschine nicht zu fein zerkleinern und mit Salz und Limettensaft abschmecken. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und die marinierten Gambas bei mittlerer Hitze beidseitig maximal drei Minuten braten, danach die Garnelen salzen. Die Avocados schälen, in zentimeterdicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und grillen. Nun auch die Avocados salzen. Die Garnelen zum Schluss mit der restlichen Marinade beträufeln. Die Avocados auf Tellern anrichten, die Garnelen darauf geben und jeweils mit Koriander dekorieren. Je ein Löffel Salsa- Eis dazu servieren.

Andreas C. Studer am 23. Juli 2014

# Chili-Wasabi-Prawns mit Mango-Chutney und Salat

## Für 2 Personen

### Für das Mango-Chutney:

150 g Mango	1 TL Zucker	1 TL Salz
30 ml Sushi-Essig	30 ml Geflügelbrühe	

### Für den Asiasalat:

200 g Karotten	50 g Sellerie	je 50 g rote, gelbe Paprika
50 g Zuckerschoten	50 g Sojasprossen	50 g Cashewkerne
100 ml Ketjab Manis	50 ml Oyster Sauce	50 ml Sweet, Sour Plum Sauce
1 Prise Zucker	Salz	1 Prise Koriander
1 Limette (Saft)	40 ml Geflügelbrühe	10 g Honig

1 Spritzer Sesamöl

### Für die Prawns:

1 TL schwarzer Sesam	1 TL weißer Sesam	3 Stiele Koriander
100 ml Sweet Chili Chicken Sauce	10 g Wasabi-Pulver	30 g Mayonnaise
30 g Magerquark	1 Prise Zucker	6 Prawns
1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Chutney:

100 g Mango in feine Würfel schneiden. Restliche Mango mit Zucker, Salz, Essig und Brühe ca. 5 Minuten kochen lassen, pürieren, durch ein Sieb passieren und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die Mangowürfel dazugeben und abschmecken.

Für den Salat:

Karotten, Sellerie, Paprika und Zuckerschoten putzen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasprossen kurz heiß abbrausen, abtropfen lassen und mit Cashewkerne zugeben. Ketjab Manis, Oyster Sauce und Plum Sauce, Zucker, Salz, Koriander, Limettensaft, Brühe, Honig und Sesamöl zu einer Marinade verrühren, über den Salat geben und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Für den Chilidip:

Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Alles mit der Sweet Chili Chicken Sauce mischen.

Für den Wasabidip:

Das Wasabi-Pulver in etwas Wasser anrühren, mit Mayonnaise, Magerquark und Zucker mischen. Beide Dips kalt stellen.

Für die Prawns:

Von den Prawns Schale und Kopf entfernen und die Prawns waschen. Mit einem Messer den Rücken entlang aufschneiden und den Darm entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Prawns mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 1 Minute goldgelb anbraten. Den Salat in einen tiefen Teller geben, die gebratenen Prawns und auf dem Salat anrichten. Dips und das Chutney dazu servieren.

Karlheinz Hauser am 12. Mai 2014

## Cloudy Bay Clams (Muscheln) Pasta

### Für vier Personen

3 Schalotten	150 ml Weißwein	200 ml Brühe
0,5 Bund Petersilie	2 Zehen Knoblauch	1 Schote Chili
1 kg Cloudy Bay Clams	20 g Butter	20 g Mehl
500 g Spaghetti, schwarz	Austernsoße, Fischfond	Safranfäden, Olivenöl

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein auffüllen, etwas einkochen lassen und mit der Brühe auffüllen. Die Brühe vom Herd nehmen. Die Petersilie und die Chilischote putzen und fein hacken. Die Muscheln auslösen. Die Butter mit dem Mehl vermengen. Die Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen. Die Muscheln separat in einer mit etwas Olivenöl anbraten. Die Brühe noch mal erwärmen. Petersilie, Chili, Safranfäden und die Mehl-Butter dazugeben und alles noch mal aufkochen lassen. Mit einem Schuss Austernsoße und Fischfond abschmecken. Die Spaghetti abgießen und mit der Soße vermengen. Die Muscheln dazu anrichten.

Tim Mälzer am 09. November 2012

# Curry-Miesmuscheln

## Für 4 Personen

1/2 Baguettebrot	ca. 150 g Olivenöl	1 Limette
1/2 Knoblauchzehe	1 Eigelb	1 TL scharfer Senf
1 Msp. Wasabipulver	1 Prise brauner Zucker	Salz

## Muscheln:

2 Karotten	2 Pastinaken	1 Fenchelknolle
150 g Grünkohl	3 Knoblauchzehen	1/2 Bund Koriander
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Limette	2 kg Miesmuscheln
2 EL Olivenöl	2 TL Currypaste	150 ml Pastis
300 ml Weißwein	1 Msp. Safranfäden	2 EL Kokosmilch
1 TL Honig	1 Spritzer Fischsauce	1 Spritzer Sojasauce

Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten rösten. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen.

Eigelb, Senf, Limettensaft- und abrieb, Wasabi, Zucker und Knoblauch in ein hohes schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren, dann langsam ca. 100 ml Olivenöl zugeben und untermixen. Die Mayonnaise mit Salz abschmecken.

Für die Muscheln Karotten und Pastinaken schälen und in Streifen schneiden. Fenchelknolle putzen, ebenfalls in Streifen schneiden. Grünkohl putzen und in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen. Waschen und das Wasser gut ausdrücken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Muscheln gründlich waschen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen, die Gemüse, Grünkohl und Knoblauch darin anschwitzen. Currypaste dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Pastis ablöschen. Die Muscheln zugeben und kurz anschwenken. Weißwein und Safran dazugeben und die Muscheln zugedeckt solange dünsten bis sich die Muscheln öffnen (ca. 5 Minuten). Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben, müssen weggeworfen werden.

Alles mit Kokosmilch, Honig, Fischsauce und Sojasauce abschmecken. Direkt vor dem Anrichten Limettensaft, Petersilie und Koriander dazugeben.

Die Muscheln anrichten und mit dem gerösteten Brot und der Mayonnaise servieren.

Tarik Rose am 27. Januar 2017

# Flusskrebse im Portwein-Sud mit Ur-Möhren, Schwarzwurzeln

## Für vier Portionen

### Für die Flusskrebse:

100 g Schalotten	$\frac{1}{2}$ junge Knoblauchknolle	100 g Knollensellerie
100 g Möhren	100 g Fenchel	25 g Butterschmalz
50 ml Weißwein	100 ml Portwein	600 ml Fischfond
2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	1 getrocknete Chilischoten
Salz	150 g eiskalte Butter	16-20 Flusskrebsschwänze

### Für das Gemüse:

200 g Schwarzwurzeln	100 g gelbe Möhren	100 g orange Möhren
100 g Lila Möhren	2 Schalotten	100 ml Milch
50 g Butter	100 ml Gemüsefond	feines Salz
Chili	1 TL Akazienhonig	Zum Anrichten
feines Salz	2 EL Schnittlauchröllchen	

Für den Sud die Schalotten, Knoblauch, Sellerie, Möhren, Fenchel putzen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen und sämtliches Gemüse darin langsam hell rösten. Mit Weißwein ablöschen. Portwein zugeben und mit Fischfond aufgießen. Den Thymian, Lorbeerblätter, Chilischoten zugeben und bei mittlerer Hitze für circa 15 bis 20 Minuten reduzieren. Im Anschluss den aromatischen Sud durch ein feines Sieb laufen lassen, mit Salz abschmecken und die eiskalte Butter mit einem Stabmixer einarbeiten. Die Flusskrebsschwänze unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchentuch trocken tupfen. Kurz vor dem Servieren die Flusskrebse drei bis vier Minuten im heißen Sud ziehen lassen. Für das Gemüse die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abspülen und mit einem Sparschäler rundherum abschälen. Ein Liter Wasser mit der Milch vermengen und die Schwarzwurzeln hineinlegen damit sie nicht so schnell braun werden. Die Schwarzwurzeln in Streifen abschälen. Die Möhren ebenso putzen, den Strunk entfernen und mit einem Sparschäler der Länge nach abschälen. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter erhitzen und Schalotten darin glasig anschwitzen. Schwarzwurzelnudeln, Möhren zugeben und fünf bis sechs Minuten langsam garen. Mit Fond ablöschen und Salz, Chili würzen. Zum Schluss mit Honig verfeinern. Die Flusskrebse aus dem Sud nehmen, in die Teller verteilen und mit Salz würzen. Die bunten Ur-Möhren sowie die Schwarzwurzeln ebenso zugeben. Den Portweinsud mit einem Stabmixer aufschäumen, in die Teller verteilen und mit Schnittlauch vollenden.

Johann Lafer am 23. November 2013

## Fruchtkaltschale mit Krustentieren

### Für 2 Personen

1 kleine Zuckermelone	$\frac{1}{2}$ kleine reife Wassermelone	150 g Erdbeeren
4 EL weißer Portwein	100 ml trockener Sekt	frischer Estragon
2 Tomaten	1 EL Pinienkerne	4 kleine Gambas
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 Bio-Limette
Piment-d'Espelette, Nussöl		

Die Zuckermelone halbieren und entkernen. Fruchtfleisch von beiden Melonen von den Schalen schneiden. 80 g Wassermelonen-Fruchtfleisch beiseite stellen. Mit einem Kugel-Ausstecher etwa 14 schöne, gleichmäßige Kugeln aus dem Zuckermelonen-Fruchtfleisch ausstechen, kühl stellen. Das übrige Fruchtfleisch würfeln. Erdbeeren waschen, putzen und abtropfen lassen. Melonen-Fruchtfleisch und Erdbeeren in einem Mixer pürieren. Das Püree durch ein feines Haarsieb passieren. Portwein und Sekt vorsichtig unterrühren.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. 1 EL Estragon unter die Suppe mischen, kalt stellen. Übrigen Estragon zugedeckt kühl stellen.

Tomaten putzen, überbrühen, abschrecken, abziehen und entkernen. Tomatenfruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Gambas abbrausen, trocken tupfen. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gambas darin kurz von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gambas auskühlen lassen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limette auspressen. Gambas in gleichmäßige Stücke schneiden. Übriges Wassermelonen-Fruchtfleisch fein würfeln. Mit Tomatenwürfeln, Gambas, Pinienkernen, Rest Estragon, 1 TL Olivenöl, etwas Nussöl, Limetensaft, -schale, Salz und Piment d'Espelette marinieren und würzen.ä Je 1 Garnierring in 2 tiefe Teller setzen. Den Gambasalat darin verteilen. Melonenkugeln dicht an dicht um die Ringe setzen. Die Ringe vorsichtig abheben. Die gut gekühlte Fruchtkaltschale vorsichtig angießen und servieren.

Jörg Sackmann am 16. August 2016

## Garnelen in Manchego-Schaum mit Gurken und Oliven

### Für 2 Personen

3 Schalotten	1 Stange Staudensellerie	1/2 Stange Lauch
3 Champignons	1 Tomate	6 große Garnelen
6 EL Olivenöl	40 ml Sherry	40 ml Portwein
100 ml Weißwein	1 Zweig Thymian	1/2 Bund Estragon
1 Lorbeerblatt	5 weiße Pfefferkörner	400 ml Fischfond
1 Spritzer Zitronensaft	Piment d'Espelette	Salz
100 g Kartoffeln, mehligk.	1 Salatgurke	3 grüne Oliven, kernlos
3 schwarze Oliven, kernlos	1 Bund Estragon	130 g Manchego
100 ml Milch	100 ml Sahne	1 Prise Muskat

Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Champignons putzen und klein schneiden. Die Tomate waschen und vierteln. Die Garnelen ausbrechen und den Darm entfernen. Das Garnelenfleisch kalt stellen, die Karkassen und Köpfe grob hacken. Garnelenkarkassen in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Schalotte, Staudensellerie und Lauch zugeben und mit anschwitzen. Mit Sherry, Portwein und Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit nahe zu einkochen. Dann Thymian, 1 Zweig Estragon, Lorbeerblatt, angedrückte Pfefferkörner, Tomate und Champignons zugeben, mit Fischfond auffüllen, langsam aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen, ca. 20 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Den Garnelenfond auf 200 ml einkochen lassen und mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Piment d'Espelette und Salz abschmecken. Kartoffeln waschen, in Salzwasser kochen. Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und in 5 cm starke Stücke schneiden. Oliven in Stücke schneiden. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kartoffeln abschütten, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. 70 g Manchego fein reiben oder würfeln. Milch und Sahne mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen, geriebenen Manchego zugeben und darin auflösen. Die Kartoffeln und 1 EL Olivenöl untermischen und abschmecken. Gurkenstücke in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Oliven zugeben, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und den Garnelenfond angeießen. Die Garnelen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl garen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Restlichen Manchego in dünne Scheiben aufschneiden. Die gegarten Garnelen der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Sauce auf Teller vertielen, fächerförmig die Garnelenscheiben anrichten, das Gurkengemüse zugeben und mit den Käsescheiben bestreut servieren.

Jörg Sackmann am 20. Mai 2014

# Garnelen mit Zitronen-Schaum und Blumenkohl-Salat

**Für 4 Personen**

**Für den Zitronenschaum:**

3 Blatt Gelatine	5 Fleischtomaten	2 Bio-Zitronen
20 ml Gin	50 ml weißer Balsamico-Essig	100 ml Wasser
Salz	Zucker	Piment d'Espelette

**Für den Blumenkohlsalat:**

1 Blumenkohl etwas Salz	50 ml weißer Balsamico-Essig	80 ml 1 EL etwas Zucker
Piment d'Espelette	80 g Pinienkerne	80 g Korinthen

**Für die Garnelen:**

12 Garnelen	Olivenöl	Salz
Piment d'Espelette		

**außerdem:**

frischer Koriander

Für den Zitronenschaum die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Würfel schneiden.

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

Tomaten, Zitronenschale und -saft, Gin, Essig, Wasser, etwas Salz, Zucker und Piment d'Espelette in einen Mixer geben und fein pürieren. Mischung durch ein feines Sieb passieren. 5 Vom passierten Fond 400 ml abmessen, mit Salz, etwas Piment d'Espelette und Zucker abschmecken.

Gelatine ausdrücken, in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Den Zitronen-Tomatenfond untermixen.

Den Fond in einen großen Sprüh-Syphon füllen, mit 2 Co2-Kartuschen unter Druck setzen. Kalt stellen. Tipp: Wer keinen Sprüh-Syphon besitzt, weicht 2 Blatt Gelatine zusätzlich ein und mixt diese ausgedrückt mit unter den heißen Fond. Fond etwa 1 cm hoch in eine flache Form füllen, im Kühlschrank gelieren lassen.

Für den Salat Blumenkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und in fei . Blumenkohl kurz in kochendem Salzwasser bissfest garen. Blumenkohl abgießen, kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Für die Marinade Essig, Olivenöl und Zitronensaft verquirlen, mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen.

Blumenkohl und Marinade mischen, abschmecken und kalt stellen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Garnelen kalt abspülen, gründlich trocken tupfen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Di M 'E p .

Blumenkohlsalat in vier Schalen verteilen. Garnelen darauf anrichten. Jeweils etwas Zitronenschaum aufsprühen. Pinienkerne und Korinth M garnieren und sofort servieren.

Jörg Sackmann am 24. August 2018

# Garnelen, Artischocken und Salsa verde

## Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen	Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Bio-Limetten	10 g rosa Pfefferbeeren
100 ml Olivenöl	12 Garnelen mit Schale	Salz
1 Zitrone	4 Artischocken	Pfeffer

## Für die Salsa verde:

3 Stiele Kerbel	3 Stiele Petersilie	5 Stiele Basilikum
1 Zweig Zitronenthymian	80 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer Rotweinessig

Knoblauch schälen, zwei Zehen grob schneiden. In einer kleinen Pfanne 1 Spritzer Olivenöl erhitzen und den geschnittenen Knoblauch darin anschwitzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von einem Rosmarinzwig und vom Thymian abzupfen und hacken.

Limetten abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Rosa Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen.

Gegarten Knoblauch mit den Kräutern, Limettenschale, kalt gepresstes Olivenöl und rosa Pfefferbeeren vermischen.

Die Garnelen am Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen für mindestens 1 Stunde in die Marinade legen und kalt stellen.

Für die Salsa verde alle Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und mit dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Essig ?? je nach Geschmack ?? säuern. und anschließend auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen.

Für die Artischocken einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Von den Artischocken den Stil abbrechen, damit möglichst viele Fasern aus dem Boden entfernt werden. Dann die oberen 2/3 der Artischocken abschneiden. Den unteren Teil vorsichtig zuschneiden und Mit einem Löffel das sogenannte Heu vom Artischockenboden entfernen. Dann die Artischockenböden mit etwas Zitronensaft einreiben, sodass sie nicht oxidieren.

Die fertig geputzten Böden im vorbereiteten Salzwasser ca. 10 Minuten leicht köcheln. Dann herausnehmen und in Ecken schneiden.

In einer Pfanne in etwas Olivenöl erhitzen die Artischockenböden einer Knoblauchzehe langsam braten. Wenn die Ecken gar sind, mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Eine Grillpfanne erhitzen und die marinierten Garnelen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Gebratene Garnelen auf Teller geben, die Artischocken dazu anrichten und die Salsa verde darüber verteilen.

Frank Buchholz am 21. Juli 2017

# Garnelen, Land-Nudeln und Ajvar-Arrabiata-Tomaten-Soße

## Für 2 Personen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
2 EL Ajvar, mid	2 EL Arrabiata	1 EL Tomatenmark
2 EL Schmand	80 ml Weißwein-Reduktion	12 Riesen-Garnelen mit Schale
Butter	Parmesan	110 g Land-Nudeln
400 ml Brühe	Meersalz	

Die Riesen-Garnelen entschalen und entdarmen.

Die Schalen in etwas Olivenöl anbraten, herausnehmen.

Die Zwiebel und den Knoblauch klein würfeln; beides in dem Olivenöl anschwitzen, mit der Weißwein-Reduktion ablöschen, Arrabiata, Ajvar, Schmand hinzufügen und einköcheln lassen; abschließend etwas Butter untermischen.

In der kräftig mit Meersalz gewürzten Brühe die dünnen Land-Nudeln ca. 10 min. köcheln, die überschüssige Brühe abgießen und die Nudeln mit Parmesan mischen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Riesen-Garnelen von einer Seite eine Minute darin braten, wenden und die Pfanne vom Herd ziehen; abschließend leicht salzen.

Von den Nudeln auf den Tellern einen Ring bilden, in die Mitte die Soße platzieren und auf den Nudel-Rand jeweils 6 Garnelen legen.

Dazu passt ein grüner Salat.

NN am 18. Juni 2016

## Garnelen-Bällchen

### Für 2 Portionen

12 Garnelen	1 EL Sesam hell	2 Frühlingszwiebeln
1 unbehandelte Limette	2 EL Speisestärke	Erdnussöl, Salz, Pfeffer

Zunächst die Garnelen putzen, den Darm und den Panzer entfernen und die Garnelen in feine Stücke hacken. Eine Pfanne erhitzen und den Sesam darin goldbraun rösten lassen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und fein hacken. Dann die Zwiebeln in eine Schüssel geben. Eine Limette halbieren und mit einer Reibe etwas Limettenschale in die Schüssel reiben. Die Garnelen, Erdnussöl und Speisestärke sowie den angerösteten Sesam ebenfalls in die Schüssel geben und alles miteinander vermischen. Dann das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl aufsetzen. Mit einem Eisportionierer Bällchen aus dem Schüsselinhalt formen und diese in der Pfanne von beiden Seiten ein bis zwei Minuten anbraten. Schließlich die Garnelen-Bällchen aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 22. 05. 2012

# Garnelen-Curry mit Auberginen

**Für zwei Personen**

**Für die Garnelen:**

10 Garnelen (8/12er)	2 EL Olivenöl	0,5 Knoblauchzehe
Koriander	Salz	Pfeffer

**Für das Curry:**

1 Aubergine	1 Bund Koriander	100 g Kichererbsen, Dose
2 rote Zwiebeln	0,5 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
400 ml Kokosmilch	2 EL Harissa	Salz, Pfeffer

**Für die Garnelen:**

Die Garnelen so schälen, dass das letzte Schwanzsegment noch dran ist. Die Garnelenschalen in eine Teekugel geben (alternativ in ein Geschirrtuch einwickeln).

Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Garnelen und Knoblauch zugeben und unter Wenden 4–5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander aus der Mühle würzen.

**Für das Curry:**

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Aubergine waschen, trocken reiben und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Auberginen und die Hälfte des Knoblauchs zusammen mit Harissa darin leicht anrösten und alles mit Kokosmilch ablöschen.

Teekugel mit den Schalen dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln, bis die Auberginen weich sind. Kichererbsen abtropfen und mit in den Topf geben, nochmals aufkochen und 3–4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 26. Oktober 2018

## Garnelen-Curry mit Fenchel und Kräuter-Reis

### Für zwei Personen

300 g Riesen-Garnelen	200 g Basmatireis	70 g Zucchini
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
2 Lauchzwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 kleine rote Paprikaschote
1 kleine Fenchelknolle	2 TL Tomatenmark	1 EL Butter
400 ml Fischfond	300 ml Geflügelfond	4 EL Sahne
60 g stückige Dosen-Tomaten	1 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Kerbel
2 Zweige Basilikum	1 TL milder Curry	$\frac{1}{4}$ TL geräucherter Paprika
1 TL Speisestärke	1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Den Reis in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen, bis dieses klar abläuft und den Reis in einen Topf geben. Mit dem Geflügelfond auffüllen und am Siedepunkt 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, die Paprikaschote halbieren, vom Strunk befreien, entkernen, mit einem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und samt dem Strunk ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In einem Topf bei mittlerer Hitze den braunen Zucker schmelzen lassen, Zwiebeln und Paprika mit dem Fenchel hinein rühren und etwas darin andünsten. Das Tomatenmark hinein rühren und darin etwas anbraten, mit Fischfond aufgießen und um ein Drittel einköcheln lassen. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Sahne mit dem Knoblauch, zwei Scheiben Ingwer und dem Curry dazu geben. Den geräucherten Paprika mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und hinein rühren. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und in den köchelnden Sud rühren, bis er leicht sämig bindet. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in ein halben Zentimeter großes Stück schneiden. Die Zucchini waschen und ebenfalls in einen halben Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln, die Zuchiniwürfeln und die Tomaten hinein geben und erhitzen. Ein halbes Bund Petersilie klein schneiden, von der Zitrone die Zitronenschale reiben. Die Petersilie mit dem einem Teelöffel Zitronenabrieb in die Sauce geben und salzen. Die Garnelen schälen, entdarmen und längs halbieren. In einem Topf Salzwasser aufkochen und vom Herd nehmen. Die Garnelen in das Wasser geben, zwei Minuten ziehen lassen, auf ein Sieb abgießen und in das Currygericht mischen. Den Reis abgießen. Die restliche Petersilie, den Kerbel und den Basilikum fein hacken. Die Butter und die Kräuter unter den Reis mischen. Das Garnelencurry auf einem Teller anrichte und den Reis dazu geben. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 27. September 2013

## Garnelen-Klößchen mit Radieschen-Lassi

### Für 4 Personen

200 g Sahne	2 Eiweiß	Salz
1 Prise Piment-d'-Espelette	2 Spritzer Zitronensaft	250 g Radieschen
2 Äpfel	400 g Sauerrahm	10 g Meerrettich
200 g Joghurt	1 Prise Cayennepfeffer	1 Baguettebrötchen
3 EL Olivenöl	1 Pck. Gartenkresse	

Gut gekühlte Garnelen und Sahne mit Eiweiß in einen Cutter geben. Mit etwas Salz, Piment d'Espelette und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen und zu einer feinen Farce pürieren, diese durch ein Sieb streichen und kalt stellen.

Die Radieschen putzen, waschen. Ein paar kleine schöne Blätter vom Radieschengrün abzupfen, abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Radieschen halbieren. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel grob schneiden. Apfel mit Radieschen, Sauerrahm, Joghurt und Meerrettich in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken. Lassi durch ein Sieb passieren und kalt stellen.

Das Brötchen längs in sehr dünne Scheiben aufschneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldgelb und knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Fein geschnittenes Radieschengrün unter die gekühlte Farce mischen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Farce mit einem Löffel Nocken abstechen und diese im siedenden Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Lassi in tiefen Tellern anrichten, Garnelenklößchen einlegen, mit Olivenöl beträufeln. Mit Kresse und Baguettescheiben garnieren.

Jörg Sackmann am 18. April 2017

# Garnelen-Kokos-Curry

## Für vier Personen

16 Riesen-Garnelen	1 Baby-Ananas	6 Karotten, klein
100 g Zuckerschoten	1 Bund Thai-Spargel	50 g Austernpilze
1 rote Chilischote, klein	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Sesamöl	1-2 TL Currypaste, gelb	100 ml Fischfond
200 ml Kokosmilch	1 TL Speisestärke	2 EL Sojasoße
1 Bund Koriander	1 EL Kokosraspel	Salz, Zucker

Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Riesen-Garnelen am Rücken längs einschneiden und den Darm entfernen. Die Ananas schälen und würfeln. Die Karotten putzen, schälen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten halbieren, die Austernpilze halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen, ausspülen und trocken tupfen. Die Hälften fein würfeln. Das Sesamöl im Wok erhitzen, die Garnelen eine Minute darin anbraten, herausnehmen und beiseite legen. Die Karotten fünf Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen und in einer Pfanne in 30 Gramm Butter und einem Esslöffel Zucker glasieren, Koriander fein hacken und unter die Karotten schwenken. Die Austernpilze in einer Pfanne mit einem Esslöffel Sesamöl goldbraun braten. Das restliche Gemüse nach und nach zugeben und darin anbraten. Jeweils an den Rand nach oben schieben, damit das nächste Gemüse genügend Platz findet. Gemüse aus dem Wok nehmen. Zuletzt die Chiliwürfel, Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Kokosraspel darin zwei Minuten anbraten. Anschließend die Currypaste zugeben, anrösten und mit Fischfond und Kokosmilch ablöschen. Für zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Sojasoße würzen und mit einem Pürierstab aufmixen. Mit Salz und Zucker würzen. Die Garnelen und das Gemüse zugeben, kurz erwärmen. In tiefen Tellern servieren. Servieren Sie dazu duftenden Basmatireis.

Johann Lafer am 27. Oktober 2012

## Garnelen-Kroketten mit Curry-Soße

### Für 2 Personen

80 g Basmatireis	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Banane	1/2 Apfel (z.B. Boskop)
2 EL Sonnenblumenöl	1 TL Curry	2 EL Mehl
200 ml Fischfond	100 ml ungesüßte Kokosmilch	2 Eier
250 g geschälte Garnelen	100 g Sahne	Pfeffer
1 Prise Ingwer, gemahlen	60 g Weißbrotbrösel	350 g Frittierfett
Butter		

Reis in Salzwasser weich kochen. Für die Sauce die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Banane und Apfel schälen und grob schneiden. In einem Topf mit 2 EL Öl Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Banane und Apfelstücke zugeben, kurz anschwitzen. Curry unterrühren. Mit 1 TL Mehl bestäuben und mit Fond und Kokosmilch auffüllen. Das Ganze ca. 15 Minuten kochen lassen. Die Eier trennen. Von den Garnelen den Darm entfernen. Dann die Garnelen in feine Stücke schneiden und mit Eiweiß und Sahne in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce mixen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Ingwer abschmecken. Falls die Masse zu dünn ist, 2 EL Semmelbrösel untermischen. Aus der Masse fingerlange Kroketten formen, diese erst in Mehl, dann in verquirltem Eigelb und zuletzt in den Weißbrotbröseln wenden. Frittierfett erhitzen und die Kroketten darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Sauce fein pürieren und mit Salz abschmecken. Den gekochten Reis in eine gebutterte Souffléform oder Kaffeetasse geben und in die Mitte eines Tellers stürzen. Die Sauce darum herum angießen und die Kroketten darauf anrichten.

Otto Koch am 06. Juni 2014

## Garnelen-Pasta

### Für 2 Portionen

200 g Spaghettini	10 Riesen-Garnelen	2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone	1 Schalotte	2 Strauchtomaten
1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	1 TL Tomatenmark
120 ml trockener Weißwein	250 ml Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl
100 g Butter	Stärke, Salz	

Die Garnelen waschen, schälen (die Schalen aufheben!), vom Darm befreien und längs halbieren. Garnelenschalen in einer Pfanne mit Olivenöl rösten, Schalotte schälen, grob zerschneiden und kurz mit rösten. Das Tomatenmark zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Die Strauchtomaten vom Strunk befreien, in grobe Stücke schneiden und zugeben. Eine geschälte, angedrückte Knoblauchzehe, den Thymian und eine Prise Salz hinein geben, aufkochen lassen und mit einem Deckel zugedeckt 40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb drücken, erneut aufkochen lassen, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden und nochmals abschmecken. Nun die Nudeln in gesalzenem Wasser al Dente kochen, durch ein Sieb schütten und in der Garnelensauce schwenken. Die Garnelenhälften mit Salz würzen und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten. Anschließend die Butter zugeben, aufschäumen lassen, eine in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe sowie gezupfte Rosmarinnadeln und Zitronenabrieb zugeben und die Garnelen damit aromatisieren. Die Nudeln samt Sauce auf zwei Tellern verteilen, Garnelen darauf anrichten, mit den knusprigen Rosmarinnadeln und Knoblauchscheiben bestreuen und mit etwas von der Bratbutter beträufeln.

Alexander Herrmann am 17. März 2014

## Garnelen-Schaschlik auf Gemüsebratreis

### Für vier Portionen

150 g Basmatireis	16 Riesengarnelen	1 kleine Zwiebel
16 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
50 g Zuckerschoten	2 kleine Möhren	2 Stangen Frühlingslauch
1 kleiner Kohlrabi	2-3 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl
Cayennepfeffer		

### Außerdem:

Basmatireis in einen halben Liter kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und bei mittlerer Hitze 16 bis 18 Minuten darin garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Garnelen, Zwiebeln und Kirschtomaten abwechselnd auf vier Holzspieße stecken. Knoblauch schälen, Thymian abbrausen und beides grob hacken. Zusammen mit dem Olivenöl über den Spießen verteilen und damit marinieren.

Zuckerschoten abbrausen und halbieren. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden. Sesamöl in einem Wok erhitzen, zuerst die Möhren und den Kohlrabi darin anbraten. Zwei bis drei Minuten braten lassen. Gemüse an den Rand schieben, Zuckerschoten und Frühlingslauch in die Wokmitte geben. Kurz scharf anbraten. Gemüse ebenfalls an den Rand schieben.

Reis und das restliche Sesamöl auf die Bratfläche geben und den Reis anbraten. Nun alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Sojasauce würzen.

Eine zweite Pfanne erhitzen und das Garnelenschaschlik darin von beiden Seiten zwei Minuten braten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsebratreis in asiatischen Schalen anrichten und je einen Schaschlikspieß darauf legen.

Horst Lichter am 27. Juni 2015

## Garnelen-Spinat-Pfanne

### Für 2 Portionen

150 g Garnelen	100 g Babyspinat	50 g Physalis
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
Currypaste	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Zu Beginn die Garnelen putzen sowie den Darm und den Panzer entfernen. Die Garnelen mit einem Butterfly-Schnitt längs halb durchtrennen und die durch den Schnitt entstandenen Flügel aufklappen. Eine Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne sehr stark erhitzen und die Garnelen gemeinsam mit den Zwiebelringen in die Pfanne geben. Die Blätter der Physalis entfernen und zu den Garnelen geben. Die Physalis dabei mit einer Gabel leicht zerdrücken. Eine Zitrone aufschneiden und den Saft einer halben Zitrone über das Pfannengemüse geben. Den Babyspinat ebenfalls in die Pfanne geben, ein wenig Olivenöl hinzufügen und alles einmal durchschwenken. Anschließend eine Knoblauchzehe abziehen, halbieren, auf eine Gabel spießen und damit einmal durch die Pfanne gehen, um ein leichtes Knoblaucharoma zu erzeugen. Schließlich eine kleine Menge Currypaste hinzufügen und vermischen. Den Abrieb einer Zitrone hinzufügen und die Pfanne erneut schwenken. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Pfannengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 23. 04. 2012

## Garnelen-Tempura

### Für 2 Portionen

8 Garnelen	1 Beutel Tempuramehl	1 TL Currypulver
Pflanzenöl	Salz	Mehl

Zu Beginn die Garnelen ausbrechen, säubern sowie den Darm entfernen. Das Tempuramehl portionsweise und gleichmäßig in Eiswasser anrühren und mit ein wenig Currypulver sowie einer Prise Salz abschmecken. Je kälter der Teig ist, desto knuspriger werden die ausgebackenen Garnelen. Nun die Garnelen glatt drücken und auf Spieße ziehen.

Tipp 1:

Vor dem Frittieren können die Garnelen entweder direkt in den Teig gehalten oder alternativ zuvor noch einmal kurz in Mehl gewendet werden, wodurch mehr Teig an den Garnelenspießen hängen bleibt. Einen Topf zur Hälfte mit Pflanzenöl füllen und auf etwa 160 Grad erhitzen.

Tipp 2:

Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob das Öl heiß genug ist. Sprudelt dieses, sobald das Stäbchen hinein gehalten wird, hat das Öl die notwendige Temperatur erreicht. Die Garnelenspieße im heißen Öl ausbacken und anschließend auf Küchenkrepp das überschüssige Fett abtropfen lassen. Schließlich die Spieße salzen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 12. 05. 2012

# Garnelen-Teriyaki, Sesam-Blätter, Thai-Gemüse, Smoothie

## Für zwei Personen

### Für die Sesamblätter:

6 Wan-Tan-Blätter                      1 Ei                                      1 EL schwarzer Sesam  
150 ml Pflanzenöl

### Für Garnelen, Gemüse:

6 Riesengarnelen                      2 Mini Pak Choi                      100 g Zuckerschoten  
100 g Thai Spargel                      2 EL geröstetes Sesamöl              1 TL Honig  
3 EL Teriyakisauce                      Salz                                      Pfeffer

### Für den Green Smoothie:

$\frac{1}{2}$  Avocado                                  200 g Babyspinat                       $\frac{1}{2}$  Orange  
1 Banane                                      2 cm Ingwer                              3 Zweige Minze  
3 EL Honig                                      10 Eiswürfel                              100 ml Wasser

### Für die Garnitur:

2 Schalen rote Shiso Kresse

## Für die knusprigen Sesamblätter:

Das Ei trennen und das Eiklar auffangen. Die Wan Tan Blätter dünn mit dem Eiklar bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blätter nacheinander einige Sekunden knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für Garnelen, Gemüse:

Die Garnelen längs halbieren. Den Pak Choi waschen, abtropfen lassen und längs halbieren. Die Zuckerschoten und den Thai Spargel waschen. Die Hälfte des Sesamöls in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin anbraten. Den Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Garnelen darin kurz, scharf anbraten. Mit der Teriyakisauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Green Smoothie:

Avocado aushöhlen, Babyspinat waschen und trocken schleudern. Orange filetieren. Banane und Ingwer schälen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten zusammen mit Honig, Eiswürfeln und Wasser in den Standmixer geben.

## Für die Garnitur:

Die Garnelen, das Gemüse und die Sesamblätter abwechselnd aufeinander schichten. Mit der Teriyakisauce aus der Pfanne beträufeln und mit Kresse bestreut auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. Oktober 2017

# Garnelen-Zitronengras-Spieß mit Mango-Reis-Salat

## Für vier Personen

### Für den Spieß:

800 g Riesengarnelen	1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer	10 Stängel Zitronengras	1 EL helle Sojasoße
1 TL Currypulver	Salz, Öl	

### Für den Mango-Reis-Salat:

150 g Basmatireis	150 g Sojasprossen	4 Frühlingszwiebeln
1 Mango	Ingwer, gerieben	Chili, fein gehackt
1 Knoblauchzehe	2-3 EL Reisessig	2 EL Mirin
3 EL Sesamöl	2 EL Sojasoße	2 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer	4 Zweige Koriandergrün
1 Limette		

### Für den Spieß:

Die Riesengarnelen kalt abbrausen. Den Kopf durch Drehen abtrennen und die Schwänze schälen. Die Garnelenschwänze im Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Anschließend waschen, trocken tupfen und fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben.

Die gehackten Garnelenschwänze mit Sojasoße, einer Prise Salz, Currypulver, Ingwer, Knoblauch und Chili vermischen.

Das dicke Ende vom Zitronengrassängel mehrfach der Länge nach einschneiden. Achtung nicht bis zum Ende durchschneiden! Die Garnelenmasse mit angefeuchteten Händen zu kleinen Röllchen formen und diese dann in die Mitte des Stängels drücken, sodass die Fasern die Masse wie ein Netz halten.

Die Garnelenspieße in der Fritteuse oder einem Topf mit viel Öl goldbraun backen. Den Stiel nicht mitfrittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Mango-Reis-Salat:

Den Reis in 300 ml kochendem Salzwasser in etwa 10 Minuten bissfest garen, dann abgießen und kalt abbrausen.

Für den Salat die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.

Ingwer, Chili und Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen. Die Sojasprossen dazugeben und gut durchschwenken. Mit Reisessig, Sojasoße, Mirin, Sesamöl und Erdnussöl würzen.

Den Reis in die Pfanne geben und etwas von dem Sesamöl darüber träufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Koriander untermischen. Anschließend die Frühlingszwiebeln und die Mangowürfel unter den Reis-Salat heben. Gegebenenfalls erneut abschmecken.

Nach Belieben die Limette heiß waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

Den Mango-Reis-Salat auf einem Teller anrichten und die Garnelen- Zitronengras-Spieße darauf legen, nach Geschmack nochmal mit dem Öl beträufeln.

Johann Lafer am 15. Juli 2017

# Gebackene Calamaretti

## Für 2 Personen

10 Calamaretti	2 Eier	100 g Mehl
100 g Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	150 ml Olivenöl	100 g Sauerrahm
Salz, Pfeffer		

Die Calamaretti putzen, die Haut abziehen und gründlich waschen. Danach in Ringe schneiden und kurz in einen Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser geben (bis die Ringe nach einigen Sekunden „aufploppen“). Anschließend herausnehmen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch zugeben, Calamaretti hineinlegen und etwa eine Minute durchschwenken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, ebenfalls kurz in das kochende Wasser tauchen, herausnehmen und in ein feines Sieb geben um die überschüssige Flüssigkeit herauszudrücken. Anschließend mit etwas Olivenöl in einen Mixbecher füllen, mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz abschmecken. Den Sauerrahm ebenfalls mit Salz abschmecken. Das Petersilienpüree auf Tellern verteilen, etwas Zitronenschale darüber reiben und die gebackene Calamaretti darauf anrichten. Das Ganze mit Zitronensaft beträufeln, die knusprigen Knoblauchscheiben darüber fallen lassen und einige Tupfer Sauerrahm um die Calamaretti verteilen.

Alexander Herrmann am 01. April 2014

## Gebackene Garnelen im Currysud, Gemüse, Basmatireis

### Für 4 Personen

2 Schalotten	1 rote Chilischote	5 g Ingwer
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL rote Currypaste	500 ml Geflügelfond
1 Stengel Zitronengras	1 Bio-Limette	150 g Basmatireis
Salz	2 EL Cashewkerne	1 Bund Koriander
40 g Speisestärke	60 g Mehl	1 TL Backpulver
1 Ei	125 ml Wasser	2 TL Madras Curry
Zucker	200 g Shiitake-Pilze	100 g Zuckerschoten
1 rote Paprika	1 EL Butter	1 TL Chili-Flocken
800 g Frittierfett	12 Garnelen (8/12)	

Für den Currysud die Schalotten schälen und in feine Würfelchen schneiden. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die rote Currypaste zugeben und etwas anrösten lassen. Anschließend Ingwer und Chili zugeben, Geflügelfond angießen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, den Zitronengrashalm andrücken und in den Fond geben.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft der Limette ebenfalls hinzufügen. Den Sud ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Den Basmatireis in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend grob hacken.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Für den Tempurateig Speisestärke, Mehl und Backpulver mischen. Das Ei, Wasser, 1 Prise Salz und Curry zufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

Den Currysud durch ein Sieb passieren und gegebenenfalls mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Shiitake-Pilze halbieren. Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Pilze darin anschwitzen, Paprika und Zuckerschotenstreifen zugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Salz und Chiliflocken das Gemüse abschmecken.

Das Frittierfett in einer Fritteuse oder einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.

Garnelen kurz abspülen und trocken tupfen. Garnelen mit Hilfe einer kleinen Zange durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett portionsweise ca. 4 Minuten knusprig ausbacken, dabei ab und zu wenden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Korianderblättchen in Streifen schneiden. Die Hälfte davon in den Currysud geben, den Rest mit den Cashewkernen unter den Reis mischen.

Den Basmatireis mit Hilfe einer Suppenkelle zu einer Halbkugel formen und in die Mitte eines tiefen Tellers geben. Das gebratene Gemüse drum herum anrichten und den Currysud angießen. Die Garnelen auf den Reis setzen und servieren.

Karlheinz Hauser am 12. Juni 2018

## Gebackener Garnelen-Toast mit süß-saurer Soße

### Für 4 Personen

500 g Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	10 g Ingwer
1 Limette	1 TL Zucker	1 TL Meersalz
1 TL Piment-d´-Espelette	1 TL Sesamöl (dunkel)	2 EL Sojasauce
1 Eiweiß	Salz, Cayennepfeffer	4 Frühlingszwiebeln
6 Scheiben Toastbrot ohne Rinde	1 Ei	80 g Pankomehl
500 g Pflanzenfett		

### Für die Sauce:

3 Knoblauchzehen	20 g Ingwer,	3 Chillischoten
300 g Zucker	300 ml Reissessig	

Garnelen schälen, den Darm entfernen, klein schneiden und kalt stellen. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein schneiden. Die Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Garnelenfleisch mit Knoblauch, Ingwer, Limettenabrieb und -saft, Zucker, Meersalz, Piment d´ Espelette, Sesamöl, Sojasauce und Eiweiß in einem kleinen Kutter pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen, fein schneiden und unterrühren. 2 EL der Masse auf je einer Toastbrot-scheibe verteilen und bis zum Rand gleichmäßig aufstreichen. Schräg halbieren. Oberseite und Ränder mit verquirltem Ei bestreichen und in Pankomehl wenden.

In heißem Frittierfett bei 140 Grad langsam goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Ingwer in feine Stifte schneiden. Im heißen Pflanzenfett beides goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Chillischoten halbieren, die Samen entfernen und in feine Scheiben schneiden. Zucker, Essig und Chillischoten aufkochen lassen und langsam bis zur Hälfte einkochen. Zum Schluss den frittierten Ingwer und den Knoblauch in die fertige Sauce bröseln.

Garnelentoast auf Teller übereinander setzen und den Dip dazugeben.

Jörg Sackmann am 21. April 2015

## Gebratene Garnelen mit Asia-Salat, Mango Chutney

### Für 4 Personen

#### Mango Chutney:

150 g Mangofruchtfleisch    1 TL brauner Zucker    Salz  
30 ml Sushi-Essig    30 ml Geflügelbrühe

#### Für den Wasabi-Dip:

30 g Salatmayonnaise    30 g Magerquark    1-2 TL Wasabipaste  
1 Prise Zucker

#### Für den Chili-Dip:

1 TL schwarzer Sesam    1 TL weißer Sesam    1 Stiel frischer Koriander  
80 g Sweet Chili    Chicken Sauce

#### Für den Asia-Salat:

200 g Möhren    2 Stiele Staudensellerie    je 1/2 gelbe und rote Paprika  
1 EL Sojasprossen    1 EL Cashewkerne, geröstet    Saft von 1 Limette  
2 EL Geflügelbrühe    1 TL Honig    1 TL Sesamöl  
1 EL Pflaumensauce    1/2 TL Oystersauce

#### Für die Prawns:

8 King-Size Prawns    Salz, Pfeffer    2 EL Speiseöl

Für das Mango-Chutney:

Mango-Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. 100 g Mango-Fruchtfleisch mit Zucker, etwas Salz, Essig und Brühe ca. 5 Minuten garen, pürieren und kalt stellen. Übriges Mangofruchtfleisch untermischen.

Für den Wasabi-Dip:

Mayonnaise, Quark, Wasabi und 1 Prise Zucker verrühren und kalt stellen.

Für den Chili-Dip:

Schwarze und hellen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Korianderblättchen vom Stiel zupfen. Die Blättchen fein schneiden. Sesam, Koriander und Sweet-Chili Chicken Sauce verrühren, ebenfalls kalt stellen.

Für den Salat:

Möhren schälen, Sellerie putzen. Paprika waschen und entkernen. Sprossen abspülen, trockentupfen. Das vorbereitete Gemüse, bis auf die Sprossen in sehr feine Streifen schneiden. Cashewkerne grob hacken. Alles in eine Schüssel geben. Limettensaft, Brühe, Honig, Sesamöl, Pflaumen- und Oystersauce zu einer Marinade verrühren und über das Gemüse geben. Alles ca. 30 Minuten ziehen lassen. Prawns abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Prawns im heißen Öl portionsweise ca. 1 Minute von allen Seiten braten. Sofort servieren. Salat und Dips dazu reichen.

Karlheinz Hauser 26. November 2012

## Gebratene Garnelen mit Orangen-Butter

### Für 4 Personen

2 Orangen	150 g Blattsalat	1 EL Weißweinessig
2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	2 Schalotten
100 g Butter	300 ml Fischfond	50 ml Riesling
120 ml Orangensaft, frisch	1 Spritzer Zitronensaft	2 Stängel Basilikum
12 Riesen-Garnelen	1 EL Olivenöl	

Die Orangen filetieren. Den Salat waschen und trocken schütteln. Aus Essig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Die Schalotten schälen, fein schneiden und kurz in einer Pfanne mit 1 EL Butter andünsten. Mit dem Fischfond und dem Wein ablöschen, die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann den Orangensaft dazugeben und wieder etwas einkochen. Zuletzt die restliche Butter in Stücken dazugeben und mit einem Pürierstab gut unter die Sauce mixen, bis sie eine schöne Bindung hat. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Basilikum abspülen, trocken schütteln, fein hacken und kurz vor dem Anrichten unter die Sauce geben. Von den Garnelen Schale und Kopf entfernen und unter kaltem Wasser waschen. Mit einem Messer am Rücken entlangschneiden und den Darm entfernen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Garnelen auf beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten. Salat mit der Marinade anmachen. Auf jeden Teller etwas marinierten Salat geben und mit den Orangenfilets garnieren. Jeweils 3 Garnelen pro Teller anrichten. Dann die Orangenbutter angießen. Dazu passt Baguette.

Karlheinz Hauser 23. Januar 2012

## Gebratene Garnelen

### Für 4 Personen

4 El Öl	8 Garnelen (geschält und entdarnt)	Salz
Pfeffer	scharfes Paprikapulver	1 El Butter

Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Butter zugeben und die Garnelen auf jeder Seite ca. 1 Minute braten.

Tim Mälzer am 18. 02. 2012

## Gebratene Jakobsmuschel, Maccadamianuss, Spinat-Salat

### Für 4 Personen:

4 Limetten, unbehandelt	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	200 g Macadamianüsse
250 g junger Spinat	12 Jakobsmuscheln	2 EL Crème-fraîche

Die Limetten waschen, die Schale abreiben, Limetten filetieren und den Saft dabei auffangen. Limettensaft und die Hälfte der Limettenschale mit der Hälfte vom Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Die Macadamianüsse grob zerkleinern, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, mit der restlichen Limettenschale und Salz würzen.

Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen. Mit der Limettenvinaigrette anmachen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend warm stellen.

In der gleichen Pfanne Limettenfilets mit Zucker karamellisieren, würzen und mit 1 EL Olivenöl abbinden.

Die Creme fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Spinatsalat auf die Teller setzen. Jakobsmuschel danebensetzen. Mit Macadamianüsse bestreuen. Karamellierte Limettenfilets über den Salat streuen. Mit der Creme fraîche anrichten.

Jörg Sackmann am 19. September 2017

## Gebratene Jakobsmuscheln mit Artischocken

### Für 2 Portionen

200 g Jakobsmuscheln	50 g schwarze Oliven	50 g Bacon
1 Artischocke	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	1 Zitrone	Olivenöl
Rosmarin	Salz	Pfeffer

Die Artischocke am Stiel abschneiden und einmal um die Artischocke herum die Knospen abschneiden, sodass das Grün entfernt ist. Die Artischocke aufschneiden und am Ansatz des Herzens mit einem Löffel die Haare heraus kratzen. Die Artischocke in kleine dünne Ecken schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Ein wenig Rosmarin dazugeben. Die Muscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in eine weitere Pfanne mit heißem Öl geben. Eine Zwiebel in Ringe schneiden und ebenfalls in der Pfanne anbraten. Eine Knoblauchzehe schneiden und beimischen. Alles sanft anbraten und nach Zugabe von einem Schuss Olivenöl gut schwenken. Die schwarzen Oliven halbieren und zusammen mit den Muscheln anbraten. Für etwas Schärfe eine gehackte Chilischote hinzugeben. Sobald die Muscheln leicht glasig sind vom Herd nehmen und zusammen mit Oliven, Zwiebel und Knoblauch anrichten. Wenn die Artischocken etwas Farbe bekommen haben den Bacon hinzufügen und leicht auslassen. Ein wenig Butter dazugeben und den Saft einer halben Zitrone zum Säuern darüber auspressen. Abschließend die Artischocke mit dem Bacon aus der Pfanne nehmen und zusammen mit den Muscheln anrichten.

Steffen Henssler am 23. 02. 2012

## Gebratene Scampi mit Zimtstern-Soße und Duft-Reis

### Für 2 Personen

150 g Thai-Duftreis	250 ml Fischfond	125 g Sahne
4 Zimtsterne (Gebäck)	20 ml brauner Rum	4 EL kalte Butter
Salz, Pfeffer	150 g Blattspinat	300 g Scampi mit Schale

Den Reis gut abspülen, dann mit 225 ml Wasser aufsetzen, aufkochen und den Reis zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Den Fischfond und die Sahne in einen Topf geben und die Flüssigkeit um knapp die Hälfte einkochen lassen. Die Zimtsterne in die Sauce reiben und noch einige Minuten kochen lassen. Zuletzt Rum zugeben und die Sauce mit einem Pürierstab fein mixen. Dann langsam die Butter mit einem Schneebesen unterrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Scampi schälen und entdarmen. Scampi mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz von allen Seiten braten. Den Reis in eine gebutterte Tasse abfüllen, auf Teller stürzen. Mit Spinat, Scampi und Sauce anrichten.

Otto Koch am 13. Dezember 2013

## Gebratener Meeresfrüchte-Salat

### Für 4 Portionen

4 große Garnelen	100 g Seeteufelfilet	1 Kalmartube
150 g Meeresfrüchte	1 Stange Staudensellerie	4 Zweige Oregano
2 Zweige Rosmarin	200 g Weißbrot vom Vortag	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Lorbeerblatt	150 ml Weißwein	1 Zitrone

Die Garnelen putzen. Den Seeteufel in Würfel schneiden, die Kalmartube in dünne Ringe. Den Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Oregano und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Das Weißbrot ebenfalls würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Eine Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Die zweite Zehe andrücken.

In einer Pfanne zwei EL Olivenöl erhitzen. Die Weißbrotwürfel darin mit dem angedrückten Knoblauch bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Fisch und Meeresfrüchte darin anbraten, dann den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz würzen, Sellerie, Lorbeer, Rosmarin und Oregano dazugeben.

Mit dem Weißwein ablöschen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt wieder entfernen und den Salat mit ein Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Meeresfrüchtesalat auf Teller verteilen, mit den Croûtons garnieren und mit Olivenöl beträufelt servieren (siehe Tipp).

### Tipp:

Das Gericht kann zusätzlich auf einem Bett aus Blattsalaten serviert werden, schmeckt aber auch tomatisiert mit einigen geschmolzenen Kirschtomaten als Sauce zu Nudeln oder als Suppe sehr gut. Für Sauce oder Suppe nach Fisch und Meeresfrüchten zusätzlich zwei EL Tomatenmark mit anschwitzen. Für eine Suppe zudem eine Dose geschälte Tomaten (à 400 g) sowie heiße Gemüsebrühe oder Fischfond nach Belieben angießen.

Frank Rosin am 17. April 2018

# Gefüllter Tintenfisch mit Reis, Tomaten und Pesto

## Für 2 Personen

### Für den Tintenfisch:

50 g Langkornreis	Salz	8 getrockneten Tomatenhälften
5 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1/2 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl	1 Ei	2 EL geriebene Weißbrotbrösel
Pfeffer	2 große Calamari	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Weißwein		

### Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	100 g Pecorino	1/2 rote Chilischote
30 g Pinienkerne	1 Sardellenfilet, eingelegt	200 ml Olivenöl
Pfeffer		

Für den Tintenfisch:

Den Reis in reichlich Salzwasser garen, dann in ein Sieb abgießen. Die getrockneten Tomaten in warmem Wasser einweichen. Schalotten schälen, 2 Schalotten fein würfeln, die restlichen vierteln. Knoblauch schälen und klein schneiden. Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der getrockneten Tomaten fein schneiden. Schalottenwürfel mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, die Hälfte des Knoblauchs dazugeben. Getrocknete Tomatenstücke dazugeben. Alles mit dem gegarten Reis, dem geschnittenen Basilikum, Ei und den Semmelbröseln mischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Calamari waschen, trocken tupfen und mit der Reismasse füllen, mit einem Zahnstocher die Öffnung verschließen. Die Schalottenviertel mit dem restlichen Knoblauch in einer Schmorpfanne oder Topf mit 1 EL Olivenöl andünsten, die gefüllten Calamari zugeben und bei großer Hitze rundum anbraten. Dann mit Brühe ablöschen, den Wein angießen und die Calamari zugedeckt 20 Minuten schmoren. Anschließend den Deckel abnehmen, die restlichen getrockneten Tomaten dazugeben und den Fond noch 5 Minuten einkochen lassen.

Für das Pesto:

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Käse fein reiben. Chilischote waschen, putzen, entkernen und grob hacken. Basilikum, Käse, Chili, Pinienkerne, Sardellenfilet und Olivenöl in einen Cutter geben und fein mixen. Das Pesto mit Pfeffer abschmecken. Die Calamari mit den Tomaten anrichten und mit Pesto beträufelt servieren.

Vincent Klink am 30. Mai 2013

## Geflämmte Jakobsmuschel

### Für 2 Portionen

6 Jakobsmuscheln	2 Schoten Paprika	1 Orange
1 Zitrone	1 Limette	1 TL Curry
50 ml Rapsöl	70 ml Olivenöl	4 Zweige frischer Kerbel
Meersalz		

Die Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch würfeln, in einer großen Pfanne mit wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen, mit Salz abschmecken und Pfanne vom Herd nehmen. Den Saft einer Orange in einem kleinen Topf aufkochen, 1 TL Curry und eine Prise Salz zugeben und mit einem Schneebesen 50 Milliliter Rapsöl und 50 Milliliter Olivenöl einrühren. Anschließend diese Vinaigrette mit Saft und Abrieb einer Zitrone und gegebenenfalls noch etwas Salz abschmecken. Die Jakobsmuscheln unter fließendem Wasser abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Anschließend halbieren, nebeneinander auf ein leicht geöltes Blech legen, mit einem Bunsenbrenner rösten, mit Olivenöl einpinseln, mit Meersalz bestreuen und die Schale einer Limone fein darüber reiben. Die Paprika auf zwei Tellern anrichten, mit der Curry-Vinaigrette beträufeln, die Jakobsmuschelscheiben darauf verteilen und den Kerbel dazwischensetzen.

Alexander Herrmann am 18. Juni 2014

# Gegrillte Jakobsmuscheln mit Honigkraut und Papaya

## Für vier Portionen

### Für die Jakobsmuscheln:

8-12 kleine Jakobsmuscheln	50 g Ingwer	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	Salz, Holzspieße
Pflanzenfett		

### Für das Honigkraut:

2 Fenchel	1 Zitrone	2 EL Honig
4 Zweige Honigkraut	25 ml Olivenöl	

### Für den Fruchtsalat:

$\frac{1}{2}$ Papaya	1 Baby-Ananas	1 Thai-Mango
1 Limette	1 TL brauner Zucker	25 ml Sesamöl
2 EL Akazienhonig	Chili	

### Für die Garnitur:

feine Kräuter

Ingwer, Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln. Jetzt die Jakobsmuscheln, Ingwer, Schalotte, Knoblauch und Chiliwürfel miteinander vermengen und mit Salz würzen. Jeweils zwei bis drei Muscheln aufspießen. Pflanzenfett in der Grillpfanne erhitzen, die Spieße von beiden Seiten drei bis vier Minuten grillen und würzen. Fenchel vierteln, den Strunk entfernen und das Grün beiseitelegen. Fenchel mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Honigkraut abzupfen. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Chili würzen. Die Papaya schälen, vierteln, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Thai-Mango ebenso schälen. Danach zuerst in dicke Scheiben, im Anschluss in Rauten schneiden. Sämtliches Obst zusammen vermengen und mit Limettensaft, braunem Zucker, Sesamöl, Honig, Salz und Chili zu einem exotischen Salat vermengen. Zum Servieren das Kraut auf die Teller verteilen und den Salat darum legen. Die Spieße anlehnen und mit den Kräutern vollenden.

Johann Lafer am 02. August 2014

## Gemüse-Couscous mit Paprikajus und Calamaretti

### Für 4 Personen

400 g Calamaretti	3 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

### Für den Gemüse-Couscous:

1 Blumenkohl	1 Brokkoli	200 g Karotte
1 rote Zwiebel	2 Tomaten	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	1 TL Ras-el-Hanout
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig	1/2 Bund Koriander

### Für die Paprikajus:

4 rote Paprika	2 EL Zucker	1/2 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Die Calamaretti putzen, dabei den Kopf herausziehen und die Tentakel an den Augen vom Kopf abschneiden. Die Tentakel beiseite stellen, den Kopf entfernen. Aus den Tuben Chitin und Innereien entfernen, die Haut der Tuben abziehen. Tentakel und Tuben gut abwaschen und bis zum Braten kalt stellen.

Blumenkohl und Brokkoli putzen, die Röschen vom Strunk lösen, waschen und gut abtropfen lassen. Gemüseröschen in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen, fein würfeln.

Dann die Gemüsestücke in einen Mixer geben und gut durchmischen bis eine Art grober Gemüsegrieß entsteht.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

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

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprikastücke entsaften.

In einem Topf Zucker goldgelb karamellisieren, mit dem Paprikasaft ablöschen und einkochen, bis der Saft etwas eindickt. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gemüse-Couscous in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Knoblauch und das gemixte Gemüse zugeben und anschwitzen. Dann Zwiebeln, Tomaten und Petersilie zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Ras el Hanout, Zitronensaft, Honig und Olivenöl abschmecken.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Calamaretti Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und andrücken. Calamaretti mit Knoblauch und Thymian in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Gemüse-Couscous auf einen Teller anrichten (gerne auch mit einem Anrichtering), darauf die Calamaretti geben. Mit etwas Koriander garnieren, die Paprikajus darum verteilen.

Tarik Rose am 21. April 2017

# Gemüse-Tatar mit Riesen-Garnelen und Koriander-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Vinaigrette:

1 reife Tomate	$\frac{1}{2}$ Schalotte	2 Basilikumblätter
$\frac{1}{2}$ Thymianzweig	1 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Tl Aceto Balsamico
Meersalz	Pfeffer	

### Für das Gemüse:

1 $\frac{1}{2}$ mittelgroße Tomaten	$\frac{1}{4}$ Aubergine	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle
$\frac{1}{2}$ Stange Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1/4 gelbe Paprika
$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Schalotte
1 EL Olivenöl	1 $\frac{1}{2}$ EL grüne Oliven (gehackt)	$\frac{1}{4}$ Bio-Limettenabrieb
Salz, Pfeffer		

### Für die Koriandercreme:

1 Ei	1 TL Dijon-Senf	100 ml Rapsöl
50 ml Olivenöl	Zitronensaft	1 EL Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{2}$ TL Ahornsirup	25 g eingelegter Ingwer
$\frac{1}{2}$ Zehe karam. Knoblauch	Limettensaft	$\frac{1}{2}$ EL frischer Koriander
$\frac{1}{2}$ EL frischer Basilikum	frischer Ingwer	feines Bergkernsalz
Piment-d'Espelette	Salz, Pfeffer	6 Kirschtomaten
$\frac{1}{2}$ EL Aceto Balsamico	2-4 Riesengarnelen	1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl

Für die Vinaigrette die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten und vierteln. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die halbe Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Kräuterblättchen klein schneiden. Die Tomate (auch die Tomatenkerne), die Schalotte, die Kräuter, das Fleur de Sel, den Pfeffer, den Aceto Balsamico und das Öl verrühren. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen. Für das Gemüsetatar die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten und vierteln. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Das restliche Gemüse waschen, putzen und getrennt in kleine Würfel schneiden. Eventuell etwas Fenchelgrün aufbewahren. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein hacken. In heißem Öl in einer Pfanne kurz andünsten. Zuerst die Auberginenwürfel zugeben und circa drei Minuten mit braten. Dann den Fenchel, die Staudensellerie, die Paprika und die Zucchini zugeben und alles weitere drei Minuten mit anschwitzen, dabei mehrmals umrühren. Die Tomatenwürfel samt Tomatenkernen und die gehackten Oliven zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken. Von der Kochstelle ziehen. Für die Koriandercreme eine Mayonnaise zubereiten. Dafür das Ei und den Senf mit einem Stabmixer in einen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer aufschlagen. Das Öl zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl zugeben, dabei weitermixen. Die fertige Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zwei Esslöffel der Mayonnaise zu den restlichen Zutaten hinzugeben und unterrühren. Mit etwas Salz, dem Limettensaft, frischem Ingwer und Piment d'Espelette nach Belieben abschmecken. Die Kirschtomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten, halbieren und mit einem Esslöffel Aceto Balsamico marinieren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Riesengarnelen darin auf beiden Seiten circa zwei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüsetatar lauwarm oder kalt mit Hilfe eines Metallringes auf Tellern anrichten. Mit den Riesengarnelen, den Kirschtomaten, der Vinaigrette und der Koriandercreme anrichten. Eventuell mit Fenchelgrün garnieren.

Cornelia Poletto am 20. März 2015

# Gurken-Avocado-Carpaccio, Tomaten-Vinaigrette, Gambas

## Für 4 Personen

8 Gambas mit Schale	1 Schale Kressesprossen	10 Kirschtomaten
1/2 Vanilleschote	120 ml Olivenöl	50 ml weißer Balsamico
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Gurke
1-2 EL Ingweröl	2 reife Avocado	

Die Gambas bis auf den Schwanz aus der Schale brechen und jeweils den Darm entfernen. Kühl stellen. Kressesprossen abspülen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen, halbieren und den Strunkansatz entfernen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Kirschtomaten, Vanillemark, 100 ml Olivenöl und Balsamico in ein hohes Püriergefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Gurke schälen und mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben leicht salzen und mit Ingweröl beträufeln. Dann kreisförmig auf Tellern anrichten. Die Avocado schälen und in dünne Streifen schneiden (Tipp:

Mit einem Sparschäler), salzen und zu kleinen Röllchen formen. Die Gambas mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Avocadoröllchen hochkant mittig auf den Tellern anrichten, Kressesprossen in die Avocadoröllchen stecken. Jeweils 2 Gambas um die Avocadoröllchen legen. Alles mit der Tomaten-Vanille-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Mario Gamba am 27. August 2014

## Italienische Jakobsmuscheln

### Für 2 Portionen

6 Jakobsmuscheln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone	Parmesan	1 EL Oliventapenade
Butter	Zucker	Chili
Thymian	Olivenöl	

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Nun eine Zitrone halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden und diese gut einzuckern. Eine Pfanne mit Olivenöl aufsetzen, heiß werden lassen und einen Thymianzweig für den Geschmack hinzugeben. Zwiebel, Knoblauch und die gezuckerte Zitronenscheibe mit in die Pfanne geben. Nun die Hitze reduzieren. Die Jakobsmuscheln dazugeben und mit etwas Chili würzen. Eine Butterflocke sowie die Oliventapenade beimischen und gut umrühren. Die restliche halbe Zitrone auspressen und den Saft zugeben. Den Parmesan mit einem Hobel grob direkt über die Jakobsmuscheln reiben und leicht in der Pfanne schmelzen lassen. Abschließend die Pfanne vom Herd nehmen und alles auf Tellern anrichten. Noch einmal etwas Parmesan direkt darauf geben, alles mit einer Zitronenscheibe dekorieren und servieren.

Steffen Henssler am 21. 03. 2012

# Jakobsmuschel, Süßkartoffel, Zitrusfrüchte, Curryschaum

## Für 4 Personen

### Für das Süßkartoffelpüree:

2–3 Süßkartoffeln	100 g Butter	2 EL Sweet Chili Sauce
Salz	frisch geriebene Muskatnuss	

### Für die Zitrusfrüchte:

1 rosa Grapefruit	1 Orange	Zucker
-------------------	----------	--------

### Für die Jakobsmuscheln:

8 Jakobsmuscheln	1 EL Olivenöl	Fleur de Sel
frisch gemahlener Pfeffer		

### Für das Mandarinengelee:

250 ml Mandarinenensaft	2,5 g Agar-Agar	0,5 Blatt Gelatine
-------------------------	-----------------	--------------------

### Für den Curryschaum:

100 g Weißes vom Lauch	100 g weiße Champignons	100 g weiße Zwiebeln
100 g Fenchel	100 g Knollensellerie	50 ml Pernod
50 ml Wermut	50 ml Weißwein	200 ml Sahne
200 ml Fond	Gelbe Curry Paste	50 ml Champagner
Salz, Pfeffer, Olivenöl	100 g Butter	

**Für das Süßkartoffelpüree:** Für das Püree den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Am besten die Süßkartoffeln mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen und auf einem Backblech im Ofen je nach Größe 45–50 Minuten garen. Alternativ können sie auch gekocht werden. Anschließend die weichen Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und noch heiß die Schale abziehen. Die Knollen in Stücke schneiden und mit Butter und Sweet Chili Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

**Für die Zitrusfrüchte:** Die Grapefruit und die Orange filetieren. Dazu die Schale mit einem Messer großzügig ablösen, sodass auch der weiße Rand entfernt ist. Mit einem scharfen Messer die Fruchtfilets herausschneiden, dabei den Fruchtsaft auffangen. In einer Pfanne Zucker mit etwas von dem Saft der Früchte erhitzen. Die Zitrusfilets darin karamellisieren.

**Für die Jakobsmuscheln:** Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Eine Grillpfanne mit Olivenöl einstreichen, erhitzen und die Muscheln darin von beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze je 1 Minute grillen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

**Für das Mandarinengelee:** Den Saft und das Agar-Agar zusammen in einen Topf geben, aufkochen und einmal richtig durchkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die eingeweichte Gelatine hinzugeben und ordentlich verrühren. Den heißen Fond auf ein Blech in der gewünschten Höhe ausgießen und erkalten lassen. Mit einem Ausstecher die gewünschte Form ausstechen.

**Für den Curryschaum:** Das Gemüse putzen, klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein, Wermut und Pernod ablöschen und die Flüssigkeit komplett einkochen. Anschließend den Fond und die Sahne dazugeben, etwas köcheln lassen, alles zusammen zuerst pürieren und anschließend passieren. Mit der gelben Curry Paste, Salz und Pfeffer abschmecken, die Butter untermontieren und mit dem Champagner final parfümieren. Nun alles dekorativ auf einem Teller anrichten.

Nelson Müller am 21. Oktober 2017

# Jakobsmuschel-Tatar

## Für 2 Portionen

4 - 6 Jakobsmuscheln    2 Zweige Rosmarin    2 Zitronen  
100 g Cashewkerne    2 EL Schmand    1 Schale Gartenkresse  
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Cashewkerne auf einem Blech oder in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa acht bis zehn Minuten hellbraun rösten. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Schale von den Zitronen reiben und Zitronen anschließend filetieren. Schmand mit etwas vom Zitronenabrieb, sowie Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Rosmarinnadeln hineingeben, kurz frittieren, Nadeln wieder herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und das Öl abkühlen lassen. In einem weiteren Topf wieder etwas Olivenöl erhitzen, Zitronenfilets und Zitronenabrieb zugeben, leicht verrühren und beiseite Stellen. Jakobsmuscheln in Würfel schneiden, das abgekühlte Rosmarinöl und die Nadeln zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Hilfe eines Metallrings mittig auf zwei Tellern anrichten. Cashewkerne grob zerstoßen und darüber streuen, mit der „Schmorzitronevinaigrette“ beträufeln, einige Tupfer Zitronenschmand darauf und daneben setzen und mit Kresse (verkehrtherum) bestreuen.

Alexander Herrmann am 05. September 2014

# Jakobsmuscheln auf Kräuter-Tabouleh mit Wasabi-Creme

## Für vier Portionen

### Für das Kräutertabouleh:

50 g Instant-Bulgur	60 g Pinienkerne	1 kleine Salatgurke
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g Fetakäse
6–8 EL Olivenöl	2 EL Aceto balsamico bianco	1 Prise gemahlener Zimt
1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz, Pfeffer		

### Für die Jakobsmuscheln:

50 g Weizenmehl	50 g Weizenstärke	1 Eiweiß (Kl. M)
150 ml eiskaltes Wasser	8 frische Jakobsmuscheln	1 l Pflanzenöl
150 g Crème-fraîche	2 TL Wasabipaste	$\frac{1}{2}$ Limette
Mehl, Salz, Pfeffer	Koriander	

Für das Kräutertabouleh zunächst 300 Milliliter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Bulgur dazugeben und bei schwacher Hitze etwa acht Minuten leise köcheln lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Die Gurke waschen, trocken reiben, je nach Dicke der Länge nach halbieren und in etwa drei Milliliter dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken. Den gegarten Bulgur mit einer Gabel auflockern und in eine Schüssel geben. Den Feta zerbröckeln und dazugeben. Die Zwiebeln und den Knoblauch in zwei Esslöffeln heißem Olivenöl etwa eine Minute anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen und zum Bulgur geben. Die gerösteten Pinienkerne, die Gurken sowie das restliche Olivenöl zum Bulgur in die Schüssel geben und untermischen. Danach die halbe Zitrone auspressen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zimt würzig abschmecken. Die Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Kräuter unter den Salat mischen, den Salat nochmal abschmecken. Für den Tempurateig Mehl, Stärke, eine Prise Salz, Eiweiß und 150 Milliliter Eiswasser verrühren. Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Muscheln durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett zwei bis drei Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Anschließend Crème-fraîche mit Wasabi verrühren. Die Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen und beides unter die Crème mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten das Kräutertabouleh auf einer Platte verteilen, die Jakobsmuscheln darauf geben und einige Tupfen Wasabicreme dazwischen setzen. Mit Korianderblättchen garnieren.

Johann Lafer am 15. November 2014

# Jakobsmuscheln auf Schwarzwurzel-Miso-Ragout

## Für 4 Personen

50 g Erdnüsse	450 g Schwarzwurzeln	1 Spritzer Zitronensaft
100 ml Erdnussöl	20 ml Weißwein	30 g Butter
Salz, Zucker	1 Bio-Limette	1 EL helle Misopaste
80 g Crème fraîche	1/2 TL Speisestärke	5 Radieschen
1 Bund Schnittlauch	5 EL Pflanzenöl	weißer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Beet Daikonkresse	150 g grobes Meersalz

Die Jakobsmuscheln aufbrechen, das Fleisch aus der Schale lösen, sorgfältig unter fließend kaltem Wasser abspülen und vom Rogen befreien. Das Jakobsmuschelfleisch auf Küchenkrepp legen und kühl stellen. Schalen ebenfalls auswaschen und zur Seite stellen, sie können später zum Anrichten verwendet werden.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Erdnüsse aus der Schale brechen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten goldbraun rösten, dann abkühlen lassen und grob hacken.

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten. Eine Schüssel mit Wasser und einem Spritzer Zitronensaft bereit stellen. Eine Schwarzwurzel zur Seite legen, die restlichen schälen und sofort ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

In einem Topf Erdnussöl auf ca. 160 Grad erhitzen. Die beiseite gelegte Schwarzwurzel schälen, bis keine Schale mehr zu sehen ist. Dann mit dem Sparschäler die Schwarzwurzel der Länge nach abschälen, sodass man mehrere lange Streifen erhält. Diese dann im heißen Fett ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Geschälte Schwarzwurzeln in schräge Scheiben schneiden.

In einem Topf Weißwein und 20 g Butter erhitzen, die schrägen Schwarzwurzelscheiben zugeben, leicht salzen und zuckern, damit Sie etwas Wasser ziehen und in dem eigenen Saft gar dünsten.

In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Gegen Ende der Garzeit der Schwarzwurzeln die Misopaste, Crème fraîche und Limettenabrieb zugeben. Je nach Konsistenz das Ragout mit etwas Speisestärke abbinden.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Hälfte vom Schnittlauch mit 3 EL Pflanzenöl fein pürieren.

Die Jakobsmuscheln auf einer Seite kreuzförmig einschneiden, damit Sie beim Braten eine schöne Optik erhalten. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, die Jakobsmuscheln salzen, pfeffern und in der Pfanne von beiden goldbraun anbraten. Restliche Butter und angeprüllte Knoblauch dazugeben und die Muscheln kurz in der schäumenden Butter auf den Punkt fertig garen, sie sollen innen noch leicht glasig bleiben.

Vor dem servieren Schnittlauch und die Erdnüsse unter das Schwarzwurzelragout mischen und erneut abschmecken. Kresse vom Beet schneiden.

Die Muschelschalen auf das grobe Salz setzen. Das Schwarzwurzelragout hineingeben, die Muscheln daraufsetzen und mit Kresse, Radieschen, Schnittlauchöl und Schwarzwurzelchips garnieren.

Philipp Stein am 10. Januar 2017

# Jakobsmuscheln mit Karotten-Soße und Rote Bete Clafoutis

## Für 2 Personen

150 g Rote Bete	4 Eier	2 EL Zucker
Salz	150 g Mehl	250 ml Sahne
100 ml Milch	3 EL Butter	100 g Karotten
1 Schalotte	150 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
6 ausgelöste Jakobsmuscheln	2 Zweige Kerbel	

Die Rote Bete putzen und mit der Schale weich kochen. Die gekochte Rote Bete etwas auskühlen lassen, dann schälen und mit einem Kugelausstecher kirschgroße Rote Bete Kugeln ausstechen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Für den Clafoutis Eier mit Zucker und 1 TL Salz schaumig rühren. Dann das Mehl untermischen, 150 ml Sahne und Milch dazu gießen und alles gut vermischen. Eine flache Tarte-oder Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Rote Bete Kugeln in der Form verteilen, dann den Teig darüber gießen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Der Auflauf (Clafoutis) ist gar, wenn an einem Holzstäbchen, das in den Auflauf gesteckt wird, kein Teig mehr klebt. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Karottenwürfel zugeben, etwas Gemüsebrühe angießen und zugedeckt weich dünsten. 100 ml Sahne angießen, aufkochen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Soviel Gemüsebrühe zugeben, dass eine sämige Sauce entsteht. Die Sauce erhitzen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter von beiden Seiten kurz braten. Clafoutis in Kuchenstücke aufschneiden und mit den Jakobsmuscheln und der Karottensauce anrichten. Mit Kerbelblättchen garnieren.

Otto Koch 24. August 2012

# Jakobsmuscheln mit Kräuter-Lauch-Risotto

## Für 4 Personen

### Kirschtomaten:

200 g Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz	1 Prise Zucker
ca. 50 ml Olivenöl		

### Risotto und Jakobsmuscheln:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 kl. Stange Lauch	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein
500 ml Geflügelfond	50 g Parmesan	50 g kalte Butter
1 Bio-Zitrone	12 Jakobsmuscheln, ausgelöst	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten waschen, halbieren und in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Zweige halbieren und mit dem Knoblauch um die Tomaten herum verteilen. Tomaten mit Salz und einer Prise Zucker würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen die Tomaten ca. 50 Minuten schmoren.

Für den Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Lauch putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Reis zugeben, kurz mit anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen.

In der Zwischenzeit in einem Topf den Geflügelfond erhitzen. Wenn der Wein eingekocht ist, nach und nach etwas Geflügelfond zum Reis geben und den Risotto ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist, dabei das Risotto immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Lauchwürfel zum Risotto geben und umrühren.

Parmesan fein reiben, dann mit Butter und Kräutern unterrühren. Von der Zitronen den Saft auspressen und den Risotto mit etwas Zitronensaft und evtl. etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Jakobsmuscheln mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Jakobsmuscheln darin auf jeder Seite ca. 1 Minuten goldbraun braten.

Risotto mit den Jakobsmuscheln und den Kirschtomaten anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 22. November 2016

## Jakobsmuscheln mit Papaya

### Für 2 Portionen

1 Papaya	4 Jakobsmuscheln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Currypaste	Olivenöl
100 g Rucolasalat	1 Limette	Salz, Pfeffer

Die Papaya aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Jakobsmuscheln in die erhitzte Pfanne geben und kurz anbraten. Anschließend die Currypaste hinzu geben. Zwiebeln, Knoblauch und die gewürfelte Papaya mit in die Pfanne geben und mitbraten. Nun den Rucola hinzufügen, die Limette halbieren und mit etwas von deren Saft ablöschen. An den Rand der Pfanne einen Esslöffel Wasser gießen, damit die Currypaste sich auflöst. Alles ein wenig vermischen. Nun einen Schuss Olivenöl dazu geben um die Zutaten zu binden und bei Bedarf noch etwas nachsalzen. Die Jakobsmuscheln mit der Papaya auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 12. August 2013

## Jakobsmuscheln mit Trevisano, Kardamom-Orangen-Marinade

### Für zwei Personen

4 Jakobsmuscheln	1 Trevisano-Radicchio	1 Orange
$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	40 ml Olivenöl
50 ml Schuss Rote-Bete-Saft	1 EL Pinienkerne	2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	2 Scheiben Ingwer	2 Kardamomkapseln
1 EL gehackte Petersilie	1 Prise Zucker	Butter
Salz	Pfeffer	

Die Orange auspressen und die Schale abreiben. Die Zitrone ebenfalls auspressen.

Den Orangensaft und einige Spritzer Zitronensaft mit den Kardamomkapseln, dem Lorbeerblatt, den Thymianzweigen und dem Knoblauch einreduzieren. Am Schluss zwei dünne Scheiben frischen Ingwer und ein bis zwei kleine Butterflocken dazugeben. Die festen Zutaten herausnehmen und den Sud mit dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren.

Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne ohne Fett kurz grillen, sodass sie außen leicht gebräunt und innen gerade noch glasig sind. Am Ende einige Flocken Butter und die gehackte Petersilie dazugeben und einmal durchschwenken.

Den Trevisano in mundgerechte Stücke zupfen. Einen Teil in der Pfanne in Butter anschwitzen. Ein wenig Zucker und einen guten Schuss Rote Bete Saft dazu geben. Den restlichen Teil des Trevisanos in einer Schüssel mit dem Salz, Zucker und dem restlichen Zitronensaft roh marinieren.

Etwas Abrieb von der Orange, die Pinienkerne und ein wenig Thymian dazugeben und auf einem Teller anrichten. Den marinierten Trevisano anrichten. Den angeschwenkten Radicchio dazulegen, mit der Orangenmarinade beträufeln und mit den Jakobsmuscheln toppen.

Ali Güngörmüs am 20. März 2015

# Jakobsmuscheln, Carabineros, Risotto, Apfel, Schaum

## Für 4 Personen

### Für das Risotto:

1 Zwiebel	100-200g Muskatkürbis	300 g Risottoreis
1 EL Tomatenmark	200 ml Weißwein	1 L Fleischfond
200 g Butter	Salz, Pfeffer	100g Parmesan
Chili		

### Für den grünen Apfel:

1 Granny Smith Apfel	1 EL Honig	weißer Balsamico
----------------------	------------	------------------

### Für den Petersilienschaum:

2 Bund Petersilie	250 ml Gemüfefond	150 ml Sahne
Butter	Salz	

### Für Jakobsmuscheln, Carabineros:

12 Stk. Jakobsmuscheln	8 Stk. Carabineros	Salz, Pfeffer
Olivenöl	3 Radieschen	

### Für das Risotto:

Für das Risotto die Zwiebel fein schneiden und zusammen mit dem gewürfelten Kürbis in etwas Butter oder Öl glasig schwenken. Mit Salz und Chili würzen. Nun den Risottoreis dazugeben, tomatisieren und mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein wegreduzieren lassen. Nach und nach mit warmen Fond aufgießen, bis das Risotto bissfest ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen kalten Butter und Parmesan schön cremig vollenden.

### Für den grünen Apfel:

Den Apfel in feine Scheiben schneiden und nach Geschmack mit etwas Honig und weißem Balsamico marinieren.

### Für den Petersilienschaum:

Die Petersilie in kochendem Wasser blanchieren und in kaltem Salzwasser abschrecken. Zusammen mit Sahne und Gemüfefond aufkochen, durch ein Sieb mixen und diesen Fond mit etwas kalter Butter zu einem Schaum aufmontieren.

### Für Jakobsmuscheln, Carabineros:

Die Carabineros aus der Schale brechen, entdarmen und dann zusammen mit den leicht gesalzten Jakobsmuscheln in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl schön glasig braten.

Das Risotto auf einem Teller anrichten. Die Carabineros in Stücke schneiden, die Jakobsmuscheln halbieren und darauf setzen. Die Apfel- und Radieschenscheiben darüber geben. Anschließend mit etwas Petersilienschaum beträufeln.

Alexander Kumptner am 20. Januar 2018

# Jakobsmuscheln, Ricotta-Nocken, Paprika-Gemüse, Soße

## Für zwei Personen

### Für die Muscheln:

8 Jakobsmuscheln      1 EL Butter                      2 EL Olivenöl  
Salz

### Für die Nocken:

250 g Ricotta              1 Ei, davon das Eigelb      50 g Parmesan  
50 g Parmesan            100 g Mehl                      2 EL Thymian  
Salz                              Pfeffer

### Für das Gemüse:

1 kleine Zucchini      1 rote Spitzpaprika            1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe      2 Zweige Thymian            1 EL Tomatenmark  
100 ml Gemüsefond    1 EL Olivenöl                    Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Fenchelknolle            1 Zwiebel                            1 Zitrone, Saft, Abrieb  
250 ml Gemüsefond    100 ml Noilly Prat            20 ml Pernod  
100 ml Sahne              70 g kalte Butter              2 EL Olivenöl  
Salz                              Pfeffer

**Für die Muscheln:** Die Jakobsmuscheln säubern und salzen. Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und Jakobsmuscheln von beiden Seiten scharf anbraten. Butter dazu geben und Jakobsmuscheln glasig braten.

**Für die Nocken:** Ei trennen. Ricotta mit Eigelb in einer Schüssel vermischen. Parmesan reiben. 50 g geriebenen Parmesan und 100 g Mehl hinzu fügen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Teigmasse für ca. 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Mit zwei angefeuchteten Teelöffeln kleine Nocken aus dem Teig ausstechen. In stark gesalzenem Wasser köcheln lassen, bis Nocken an der Oberfläche schwimmen. Für ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. In der Zwischenzeit Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. 50 g geriebenen Parmesan und Thymian miteinander vermischen. Gegerichte Nocken mit etwas Olivenöl beträufeln und in der Parmesan-Thymian-Mischung wälzen.

**Für das Gemüse:** Zucchini und Paprika waschen, bei Paprika das Kerngehäuse entfernen und Gemüse in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Olivenöl in Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Hitze etwas erhöhen und Paprikawürfel dazu geben. Anschließend Zucchiniwürfel dazu geben und alles für ca. 2 Minuten anbraten. Hitze reduzieren und Tomatenmark zum Gemüse geben. Mit etwas Gemüsefond ablöschen und Flüssigkeit ca. 5 Minuten reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Sauce:** Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Fenchel waschen, Enden entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Olivenöl heiß werden lassen und Zwiebel und Fenchel darin anbraten. Leicht salzen, mit Noilly Prat ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen. Auf ca. die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren lassen und durch ein Sieb abseihen, Flüssigkeit in einem Topf auffangen. Sahne zum Fenchelsud geben. Mit etwas Zitronensaft und Pernod nochmal reduzieren lassen. Mit kalter Butter montieren und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 17. August 2018

# Königskrabbe mit Parmesan-Nudeln

## Für zwei Personen

1-2 Königskrabbenbeine	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Basilikum
1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte	2 Strauchtomaten
100 g Bucatini	100 g Parmesan	250 ml Milch
Olivenöl	Salz	

Die Strauchtomaten abziehen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Die einzelnen Segmente der Königskrabbenbeine aus den Schalen lösen, abspülen, auf Küchentisch abtropfen lassen und auf die Seite stellen.

Die Krabbenschalen zusammen mit dem Rosmarin und dem Knoblauch in einen Topf mit etwas Olivenöl geben und bei mittlerer Hitze leicht rösten, damit die Aromen auf das Öl übergehen können.

Die Bucatini in gesalzenem Wasser nach Packungsangabe al dente kochen (knapp zehn Minuten). Die Nudeln dann nur ganz kurz abtropfen lassen, sodass ein kleiner Teil des Kochwassers an den Nudeln haften bleibt. Anschließend in eine große, beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl geben, die Hälfte des Parmesan hineinreiben und gut durchschwenken.

Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden und die Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

Das Krabbenfleisch in einer Pfanne mit etwas des zuvor aromatisierten Öls anschwanken, die Schalottenstreifen, die Tomatenfilets und die Basilikumstiele zugeben, durchschwenken und mit einer Prise Salz würzen. Wenn das Krabbenfleisch gegart ist, aus der Pfanne nehmen und in größere, schräge Tranchen schneiden.

Die Milch in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen, den restlichen Parmesan hineinreiben, darin auflösen und mit Hilfe eines Pürierstabes schaumig aufmixen. Die Parmesannudeln auf tiefen Tellern zu „Nestern“ aufdrehen, Krabbenfleisch samt Tomaten und Schalotten darauf anrichten, mit dem Parmesanschaum überziehen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Alexander Herrmann am 20. März 2015

# Kürbis-Chicorée-Gemüse mit gebratenen Jakobsmuscheln

## Für 4 Personen

800 g Muskatkürbis	3 Schalotten	3 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe	80 g Tapiokaperlen	100 g Sahne
100 g Parmesan	1 Chicorée	8 Jakobsmuscheln mit Schale
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	Zitronenpfeffer
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	

Kürbis schälen, halbieren und von den Kernen befreien, dann das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, Kürbis dazu geben. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen, die Tapioka-Perlen untermischen, alles aufkochen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sahne halbsteif schlagen und den Parmesan fein reiben. Chicorée waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden.

Die Jakobsmuscheln öffnen und vorsichtig mit einem kleinen Messer von der Schale lösen und den orange-roten Rogen entfernen (dieser schmeckt sehr intensiv und ist nicht jedermanns Geschmack). Das Jakobsmuschelfleisch unter fließend kaltem Wasser von Sandkörnern und Schmutz befreien und auf einem Küchentuch trocknen.

Wenn der Kürbis weich ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die geschlagene Sahne und den Parmesan unterheben.

Das Muschelfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl bei mäßiger Hitze von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Je einen Zweig Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne geben, zum Schluss noch 1 EL Butter unterschwenken.

Vor dem Servieren, die Chicoréestreifen unter den Kürbis mischen. Das Gemüse anrichten, die Jakobsmuscheln obenauf geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 15. Dezember 2015

# Kürbis-Curry-Tarte mit Garnelen

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

200 g Mehl	100 g kalte Butter	1 Eigelb
1 Prise Salz	Alufolie	Linsen
Frischhaltefolie		

### Für den Belag:

1/2 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Schalotte	1 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	Curry	20 ml Gemüsebrühe
2 Eigelb	100 g kleine Garnelen, gekocht	

### zusätzlich:

Backpapier	einige Linsen
------------	---------------

Mehl, kalte Butterstückchen, Eigelb und eine Prise Salz zu einem glatten Mürbeteig kneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen, halbieren, die Kerne auslösen und das Fruchtfleisch klein schneiden. (sehr junge Hokkaido-Kürbisse mit dünner Schale müssen nicht unbedingt geschält werden). Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Kürbis zugeben, anbraten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Gemüsebrühe zugeben und alles weich dünsten. Wenn der Kürbis zerfällt, mit einem Pürierstab fein mixen und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Anschließend nochmals abschmecken. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und eine gefettete Tarteform damit auslegen (der Teig kann auch in kleine Muffinförmchen gelegt werden). Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und mit Linsen bestreuen. Im 220 Grad heißen Ofen ca. 8 Minuten den Teig blind vorbacken. Mit Hilfe des Backpapiers die Linsen wieder vom Teig heben. Eigelb (einen kleinen Rest zum Bestreichen zur Seite stellen) unter die Kürbismasse mengen, die Garnelen darunter mischen und auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen. Mit dem restlichen Eigelb bestreichen und nochmals ca. 20 Minuten bei 200 Grad backen. Zur Kürbistarte passt sehr gut ein Rucolasalat mit Garnelen.

Jacqueline Amirfallah am 11. November 2015

# Kürbis-Gnocchi mit Maronen und Garnelen

## Für 4 Personen

### Gnocchi:

1 kleiner Hokkaidokürbis	5 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Zimtstange	2 Nelken	1 Stück Schale einer Bio-Zitrone
200 g mehligte Kartoffeln	Salz	50 g Parmesan
140 g ausgedrückter Ricotta	150 g Mehl	6 Eigelbe
1 Prise Muskat	Zucker	

### Maronen:

20 g Zucker	20 ml weißer Balsamicoessig	100 ml Orangensaft
50 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt	1 kleine Chilischote
20 frische Maronen, geschält	20 g kalte Butter	

### Garnelen:

12 Garnelen (Größe 26/30)	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer
Aniskresse		

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis auf ein großes Stück Aluminiumfolie legen, diesen dann mit 3 EL Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Zimtstange, Nelken und die Zitronenschale dazu legen und in der Aluminiumfolie einschlagen. Dann im vorgeheizten Ofen für 45 – 60 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abschütten, gut ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Parmesan fein reiben. Mit einer Rouladennadel prüfen, wie weit der Kürbis gegart ist. Wenn dieser gar ist, aus der Folie nehmen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und 300 g Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Das Kürbisfleisch mit den Kartoffeln, Ricotta, Mehl, Parmesan und Eigelben vermengen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker abschmecken und zu einer glatten Masse verrühren. Aus der Masse ca. 1,5 cm dicke Rollen formen und mit einem Teigschaber in 1,5 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen und bis zum Servieren auf eine Platte legen, nicht übereinander legen. Für die Maronen Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Essig Orangensaft und Geflügelfond ablöschen und kurz köcheln lassen. Lorbeer und Chili zugeben, 5 Minuten ziehen lassen, den Fond passieren und die Maronen in dem Sud ca. 15 Minuten garen, dann kalte Butter unterrühren und den Sud leicht binden, mit Salz würzen.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Thymian sowie Rosmarin zugeben. Garnelen auf die Kräuter legen und von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Gnocchi in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl warm schwenken.

Kürbisgnocchi auf Teller verteilen, Maronen und Garnelen ansetzen und den Maronensud angießen. Eventuell mit etwas Aniskresse dekorieren.

Frank Buchholz am 02. November 2015

## Kalmar gebacken mit confierten Tomaten

<b>Für vier Personen:</b>	4 Kalmare, à 700 g	
<b>Gebackener Kalmar:</b>		
100 g Panko	1 Ei	Erdnussöl, Salz
<b>Sautierter Kalmar:</b>		
50 g Butter	1 Zweig Thymian	0,5 Limone
Meersalz, Pfeffer, weiß		
<b>Kräuterpüree:</b>		
80 g Brunnenkresse	50 g Rauke, scharf	50 g Spinatsalat
<b>Tinte:</b>		
Kalmartinte	Sonnenblumenöl	Zitronensaft
Pfeffer, Salz		
<b>Kirschtomaten:</b>		
80 g Olivenöl	30 Kirschtomaten, klein	350 g Tomatensaft
3 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1,5 EL Korianderkörner	1 EL Senfkörner	1 Lorbeerblatt
2 – 4 Schoten Chili, klein	2 EL Ingwer	Tabasco
Zitronenpfeffer (Sancho)	Pfeffer, Meersalz	

Die Kalmare und Tentakel voneinander trennen. Die Innereien und das Schwert aus den Tuben entfernen, diese gut waschen. Die Tentakel vom „Gebiss und Auge“ befreien und an den Saugnäpfen die knorpeligen Teilchen entfernen.

Gebackener Kalmar: Die Tentakel leicht salzen. Zuerst in Eiweiß und dann in Panko panieren. In 180 Grad heißem Erdnussöl ausbacken.

Sautierter Kalmar: Die andere Hälfte der Tuben und einige Tentakel mit Thymian in der Butter kurz und heiß sautieren. Mit einem Spritzer Limonensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Kräuterpüree: Kresse, Rauke und Spinatsalat blanchieren und sofort abschrecken. In einem kräftigen Küchenmixer fein pürieren und eventuell noch durch ein Sieb streichen.

Tinte: Drei Teile Tinte mit einem Teil Sonnenblumenöl aufmixen. Mit etwas Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Kirschtomaten: Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kirschtomaten dazugeben und kurz anbraten, so dass diese ganz leicht aufplatzen. Mit dem Olivenöl zusammen in eine Schüssel geben und zur Seite stellen. Jetzt den Tomatensaft aufkochen und die geschälten Knoblauchzehen, Rosmarin, Thymian, Korianderkörner, Senfkörner, Lorbeerblatt, Chili, Ingwer, Tabasco und jeweils eine Prise Zitronenpfeffer, Pfeffer und Salz dazugeben. Das Ganze etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen und pikant abschmecken. Diese Marinade soll pikant, aber nicht zu scharf sein. Süße und Schärfe sollen gut ausgewogen sein. Alles durch ein feines Sieb passieren, dann die Kirschtomaten mit dem Olivenöl dazugeben und alles zusammen nochmals aufkochen. Mindestens zwei Tage durchziehen lassen.

Anrichten: Kräuterpüree und Tinte in langen Streifen auf den Teller geben. Die verschiedenen Kalmarzubereitungen darauf anrichten und mit der Bratbutter beträufeln und die confierten Tomaten dazwischen legen.

Tipp: Diese pikanten Tomaten lassen sich sehr gut auf Vorrat herstellen und halten mindestens acht bis zehn Tage.

Johannes King am 01. Juni 2012

# Kartoffel-Crêpes mit Gambas, Früchten, Kokos-Wasabi-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelmasse:

250 g mehligk. Kartoffeln	4 Eier	300 ml Milch
130 g Mehl	Salz	Pfeffer
1 TL Koriander	1 Msp. Bio-Orangenschale	3 EL Olivenöl

### Für die Kokos-Wasabisauce:

1 Bio-Orange	3 Orangen	1 EL Crème-fraîche
400 ml Kokosmilch	1 TL Wasabi	Meersalz
4 EL Olivenöl	1 Msp. Speisestärke	1 Prise Zucker

### Für die Füllung:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	50 g Zuckerschoten	75 g Shiitake-Pilze
$\frac{1}{2}$ Papaya	60 g Ananasfruchtfleisch	2 Blätter Chinakohl
2 EL Olivenöl	2 EL Sojasauce	1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Chili-Chicken-Sauce	8 Gambas, ca. 180 g	Salz
weißer Pfeffer	Cayennepfeffer	

### außerdem:

Rettichkresse

Kartoffeln waschen, in der Schale in kochendem Wasser garen.

Kartoffeln abgießen, die Schale abziehen.

Kartoffeln dann durch ein feines Sieb streichen oder durch eine Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen.

Für die Kokos-Wasabi-Sauce Bio-Orange heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale in feinen Streifen (Zesten) abziehen. Alle Orangen auspressen.

Orangensaft in einen Topf geben und etwa um 2/3 einkochen.

Orangenschale, Crème fraîche und Kokosmilch zugeben. Nochmals etwa um die Hälfte einkochen. Reduktion mit Wasabi und Meersalz würzen. Die Sauce mit einem Stabmixer aufmixen, dabei Olivenöl und Speisestärke untermixen, so dass eine leichte Bindung entsteht. Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.

Für das Gemüse Paprika und Zuckerschoten putzen, waschen abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Von den Pilzen die eventuell festen Stiele ausschneiden. Hüte mit Küchenpapier abreiben und fein schneiden.

Papaya schälen und entkernen. Ananas und Papaya in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

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

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zuckerschotenstreifen darin andünsten.

Pilze, Ananas und Papaya zugeben, kurz mitdünsten. Mit Sojasauce, Zitronensaft und Chili-Chickensauce würzen. Zuletzt Chinakohlstreifen untermischen.

Kartoffeln, Eier, Milch und Mehl gründlich glatt vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Orangenschale abschmecken.

Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus der Kartoffelmasse nach und nach möglichst dünne, große Crêpes ausbacken.

Aus den Crêpes 16 Wraps (Ø 8 cm) ausstechen oder schneiden.

Für die Gambas Rest Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gambas abbrausen, trocken tupfen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Gambas in Scheiben schräg aufschneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer und Koriander würzen.

Kartoffelcrêpes mit etwas Wasabisauce beträufeln, mit Salz, Pfeffer würzen. Dann die Crêpes im

Wechsel mit Gambas und Gemüse belegen und aufeinander schichten. Vor dem Servieren mit Rettichkresse garnieren.

Jörg Sackmann am 09. Januar 2018

## Kartoffel-Risotto mit gebratenen Calamaretti

### Für 2 Personen

700 g Kartoffeln	600 ml Gemüsebrühe	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 EL Butter	100 ml Weißwein, trocken
Meersalz	Piment-d'Espelette	1/2 Bund Liebstöckel
ca. 200 ml Frittierfett	2 EL Rapsöl	Pfeffer
200 g Calamaretti, geputzt	2 EL Olivenöl	50 ml Krustentierfond
50 ml Tomatensaft		

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige, sehr feine Würfel schneiden. Gemüsebrühe erhitzen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Butter andünsten. Kartoffelwürfel zugeben, mit andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und die heiße Gemüsebrühe nach und nach zugeben und unter ständigem Rühren zu einem sämigen Risotto kochen. Die Kartoffelwürfel sollten zum Schluss Biss haben und das Gericht eine schöne cremige Bindung besitzen. Mit Meersalz und Piment D'Espelette abschmecken. Liebstöckel waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte des Liebstöckels beiseitelegen, restliche Blätter in einem Topf mit Sonnenblumenöl kurz frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit den frischen Liebstöckelblättern und dem Rapsöl zu einem Pesto fein mixen, abschmecken. Calamaretti in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL heißem Olivenöl stark anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus dem Bratenfett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Denn Bratensatz in der Pfanne mit dem Krustentierfond und dem Tomatensaft ablöschen und zu einer sämigen Sauce einkochen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Calamaretti in der Krustentiersauce schwenken und auf dem Kartoffelrisotto anrichten. Liebstöckelpesto obenauf geben.

Michael Kempf 16. März 2012

# Kartoffel-Risotto mit Pilzen und Parmesan-Aioli

## Für 4 Personen

### Für die Aioli:

3 Eigelb	80 g Parmesan im Stück	80 ml Milch
1 TL scharfer Senf	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	250 ml Olivenöl	2 eingelegte Sardellenfilets
2 Knoblauchzehen		

### Für das Kartoffel-Risotto:

700 g Kartoffeln, festk.	100 g Zwiebeln	Olivenöl
0,5 l Geflügelfond	150 g Shiitakepilze	100 g Champignons
Salz	Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
100 g Parmesan	Piment-d'Espelette	

Für die Parmesan-Aioli Eigelbe rechtzeitig auf Zimmertemperatur bringen. Parmesan fein reiben. 80 ml Milch in einem kleinen Topf aufkochen, vom Herd ziehen. 50 g geriebenen Parmesan untermixen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Eigelbe, Senf, jeweils etwas Salz, Pfeffer und Zucker und die Hälfte der Parmesanmilch in einen hohen, schmalen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab aufmixen, dabei das Olivenöl nach und nach dazugießen, sodass es eine cremige Sauce entsteht.

Sardellenfilets trocken tupfen, sehr fein würfeln. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken.

Sardellenwürfel und Knoblauch unter die Mayonnaise rühren. Mit restlicher Parmesanmilch und übrigem Parmesan verrühren und abschmecken. Kühl stellen.

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben zunächst in Streifen schneiden, dann fein würfeln.

Zwiebeln schälen und ebenfalls sehr fein würfeln.

Etwas Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin farblos andünsten. Kartoffeln zugeben und mit soviel Geflügelfond ablöschen, dass die Kartoffeln gerade mit Fond bedeckt sind. Bei schwacher bis mittlerer Hitze unter häufigem vorsichtigem Rühren offen bissfest garen. Eventuell noch etwas Fond oder Wasser angießen, sodass die Kartoffeln stets mit Flüssigkeit bedeckt garen.

Währenddessen die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Die groben, eventuell harten Stiele der Shiitakepilze ausschneiden. Große Pilze nach Belieben kleiner schneiden.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Pilze darin bei starker Hitze unter Schwenken etwa 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Parmesan für das Risotto fein reiben.

Sobald die Kartoffeln gar sind (das Risotto sollte dabei nicht zu flüssig sein!), Parmesan zugeben und unter das Kartoffel-Risotto rühren, bis es bindet. Kartoffel-Risotto mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Schnittlauch und Pilze unterheben.

Kartoffel-Risotto in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen, jeweils etwas Aioli überträufeln. Mit Parmesanspänen und Schnittlauchhalmen garniert anrichten. Rest Aioli extra dazu reichen.

Jörg Sackmann am 11. Dezember 2018

## Klassische spanische Paella

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	2 rote Paprika	6 Knoblauchzehen
2 Bund Blatt Petersilie	1 mittelgroßes Huhn	Salz, Pfeffer
Paprikapulver	Mehl	3 EL Olivenöl
8 kleine Tintenfische	200 g Chorizo-Salami	2 bis 3 l Hühnerbrühe
2 g Safran	1 EL Butter	500 g Rundkornreis (Arborio)
12 große Muscheln	8 Riesengarnelen	1 Zitrone
1 Limette		

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.

Würfeln Sie Zwiebeln fein und die Paprika grob, Knoblauch und Petersilie kleinschneiden.

Zerteilen Sie das Huhn grob: Unter- von Oberschenkeln trennen, Knochensplitter entfernen, Brust zerteilen.

Fleisch würzen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver. In etwas Mehl wenden. 2 EL Olivenöl in großer Pfanne erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten. In eine feuerfeste Form geben, in den heißen Ofen schieben.

Tintenfische putzen, ausnehmen und vierteln. Zusammen mit Chorizo, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika scharf anbraten. Alles zum Hühnchen geben.

Brühe erhitzen. 200 ml abnehmen, Safranfäden darin ziehen lassen.

In der Pfanne 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen. Den Reis darin anschwitzen, peu à peu mit der heißen Brühe und dem Safransud ablöschen. Warten, bis der Reis fast gar ist – meist nach 20 Minuten. Geben Sie ihn in eine große feuerfeste Form. Gemüse, Fisch und Fleisch aus dem Ofen holen und leicht untermengen. Mit reichlich Brühe auffüllen.

Muscheln und Riesengarnelen abwaschen, auf der Paella verteilen, mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und für 20 bis 30 Minuten im Ofen zu Ende garen. Mit Petersilie bestreuen. Zitronen- und Limettenschnitze dazu servieren.

test August 2014



# Knusprige Calamari mit Zitronen-Nudeln und Miso-Creme

## Für 2 Personen

### Für die Zitronennudeln:

1 Bio-Zitrone	125 g Hartweizenmehl	75 g Weizenmehl, (405)
Salz	2 Eiweiß	3 EL Wasser
1 EL Olivenöl	Pfeffer	

### Für die Calamari:

80 g Mehl	50 g Speisestärke	1 Prise Backpulver
120 ml Sake (Reiswein)	1 EL Sonnenblumenöl	Salz
80 ml Eiswasser	400 g Calamari	1 Chilischote
150 g Mango	1/2 Papaya	1 Bio-Zitrone
1/2 Bund Basilikum	1 EL Olivenöl	2 EL Ingwersaft
ca. 300 g Frittierfett		

### Für die Misocreame:

1/2 Bund Salbei	60 g Butter	1 Ei, hart gekocht
50 g weiße, milde Misopaste	50 ml Geflügelfond	1/4 Knoblauch
1 Msp. frischer Ingwer		

Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, Zitronenschale, Eiweiß und Wasser einen glatten Nudelteig kneten, evtl. noch 2-3 EL Wasser zugeben, falls der Teig zu trocken ist. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und zu Bandnudeln schneiden. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abschütten und dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Für den Ausbackteig das Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen. Sake, Öl, 1 Prise Salz und Eiswasser kräftig unterrühren, damit ein glatter, dünnflüssiger Ausback-Teig entsteht. Calamari waschen, gegebenenfalls ausnehmen und putzen. Dann wie Nudeln in dünne Streifen schneiden. Chili halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Mango und Papaya schälen und das Fruchtfleisch jeweils in 5 mm große Rauten schneiden. Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Für die Misocreame Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Salbei mit Butter in einen Topf geben und die Butter aufkochen, mit dem Pürierstab einmal kurz mixen und alles 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Salbeibutter durch ein Sieb passieren. Das Ei schälen und würfeln. Zusammen mit Misopaste, Geflügelfond, Knoblauch und Ingwer in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die lauwarme Salbeibutter unter Rühren einfließen lassen und emulgieren. Die Hälfte der vorbereiteten Calamari in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Mit Salz würzen und mit 1 EL Zitronensaft ablöschen, dann Mango, Papaya, Chili, Basilikum und Ingwersaft zugeben, kurz schwenken und abschmecken. Restliche Calamari durch den Teig ziehen und in einem Topf mit heißem Frittierfett goldgelb und knusprig ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und mit Salz würzen. Vor dem Servieren die Nudeln mit dem aufgefangenen Kochwasser und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne durchschwenken und mit Pfeffer würzen. Nudeln in die Mitte des Tellers geben. Sautierte Calamari mit der Misobutter abschmecken und über den Nudeln verteilen. Frittierte Calamari obenauf geben und servieren.

Jörg Sackmann am 15. Juli 2014

## Kohlrabi-Scheiben mit Jakobsmuscheln an Beurre Blanc

### Für 2 Portionen

8 Jakobsmuscheln	1 Kohlrabi	1 Zitrone
200 g Butter	200 ml Weißwein	Pfefferkörner
1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Zitronenschale schneiden. Den Weißwein zusammen mit der Zitronenschale und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und auf mittlerer Flamme einkochen lassen. Den Kohlrabi von Stümpfen befreien, schälen und mit Hilfe eines Hobels so dünn wie möglich aufschneiden. Die Scheiben auf Tellern verteilen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Einen Teelöffel Olivenöl auf die Kohlrabischeiben streichen und etwas Zitronensaft darüber träufeln. Den eingekochten Wein vom Herd nehmen, über einem Sieb abgießen und die Reduktion so von Pfeffer und Zitronenschale trennen. 100 Gramm Butter in Flocken zupfen und portionsweise in die noch warme Weinreduktion geben. Anschließend mit einem Stabmixer schaumig schlagen. Die Jakobsmuscheln mit Olivenöl bestreichen, in eine heiße Pfanne geben und kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Flocke Butter zu dem Muscheln geben, sie kurz darin schwenken und von der Hitze nehmen. Die Beurre Blanc über dem „Kohlrabi-Carpaccio“ verteilen und die Jakobsmuscheln darauf anrichten.

Steffen Hensler am 18. Juni 2013

## Krebs-Fleisch mit Fenchel-Salat und Yuzu-Vinaigrette

### Für 4 Personen

3 Stängel Koriander	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 Stange Frühlingslauch	1 Limette	250 g Krebsfleisch, gegart
150 g Garnelen (gekocht in Lake)	2 Eigelb	70 g Weißbrotbrösel
2 EL Mayonnaise	Pfeffer, Meersalz	2-3 EL Olivenöl
2 Fenchelknollen	2 EL Butter	100 ml Orangensaft
50 ml Yuzu Saft	30 ml Sojasoße	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
Zucker	100 ml Traubenkernöl	

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Rote und gelbe Paprika mit einem Sparschäler schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Frühlingslauch waschen, putzen und fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen. Das Krebsfleisch und die Garnelen klein hacken, anschließend in einem Tuch gut ausdrücken und das Fleisch in eine Schüssel geben. Eigelbe, Brotbrösel, Mayonnaise, Koriander, Paprika, Frühlingslauch, Saft einer halben Limette, etwas Pfeffer und Salz zugeben. Alles gut durchmischen. Die Masse sollte relativ fest sein. Aus der Masse kleine Frikadellen abdrehen und diese in einer Pfanne mit 2-3 EL Olivenöl von beiden Seiten braten. Für den Fenchelsalat den Fenchel halbieren und den Strunk entfernen. Das Fenchelgrün abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Dann Fenchel in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter Fenchel anschwitzen. Mit Orangensaft und Saft einer halben Limette ablöschen. Kurz einkochen lassen und zuletzt das Fenchelgrün zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Yuzu-Sauce Knoblauch schälen und fein hacken. Yuzu Saft mit Sojasauce Knoblauch, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einen hohen Mixbecher geben und vermischen. Das Traubenkernöl angießen und mit dem Pürierstab „hoch ziehen“ bzw. mischen. Die Sauce abschmecken. Crabcakes mit der Yuzu Sauce anrichten und den Fenchelsalat dazu servieren.

Karlheinz Hauser 25. Juni 2012

## Krustentier-Bisque unter dem Strudelteig

### Für 4 Personen

500 g Krustentier-Karkassen	4 EL Olivenöl	150 g Zwiebeln
50 g Staudensellerie	100 g Lauch	30 ml Cognac
70 ml weißer Portwein	70 ml trockener Wermut	200 ml Weißwein
4 Tomaten	50 g Tomatenmark	2 Lorbeerblätter
6 Pfefferkörner	2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
3 Korianderkörner	Salz, Pfeffer	1 l kräftiger Fischfond
200 ml Sahne	1 Fenchel	1 Orange
4 Gambas	400 g Steinbuttfilet	4 frische Austern
6 Kirschtomaten	2 Stiele Basilikum	ca. 200 g Strudelteig
80 g flüssige Butter	1 EL Sesam	

Die Krustentier-Karkassen waschen und klein schneiden. Zwiebeln und schälen und fein schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Die Karkassen in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anrösten, Zwiebel, Staudensellerie und Lauch zugeben, mitrösten, dann mit Cognac ablöschen. Portwein, Wermut und Weißwein zugeben und die Flüssigkeit nahezu komplett einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten klein schneiden. Zum Fondansatz Tomatenmark, Tomaten, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Thymianzweige, eine geschälte Knoblauchzehe, Korianderkörner, Salz und Pfeffer geben und mit Fischfond auffüllen. Alles aufkochen und etwas köcheln lassen. Zuletzt Sahne angießen und alles ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren und abschmecken. Fenchel putzen und in 2 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Diese in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden. Von den Gambas den Darm entfernen, dann in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Gambas kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Fischfilet in 4 gleichgroße Stücke schneiden, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Olivenöl kurz von beiden Seiten braten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Austern aus der Schale nehmen und säubern. Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Gambas, Austern, Fischfilets, Kirschtomaten, Fenchel und Orangenfilets in hitzebeständigen Suppenschalen anrichten. Basilikum einstreuen. Mit dem kalten Krustentierfond aufgießen. Den Strudelteig ausrollen, so zurechtschneiden, dass die einzelnen Teigplatten rundum 1 cm über die Suppenschalen hinausstehen. Diese mit den Teigplatten verschließen und vorsichtig andrücken. Die Teigoberfläche mit flüssiger Butter bestreichen. Anschließend Sesam auf den Blätterteig streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen, so dass die Teigoberfläche goldbraun ist und die Suppe heiß.

Jörg Sackmann am 30. Dezember 2014

# Lauch-Garnelen-Strudel mit Curry-Champagner-Soße

## Für zwei Personen

### Für den Strudel:

2 Strudelteigblätter	10 Garnelen	1 Stange Lauch
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Ei (Eigelb)
50 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	Butter
Sesam	Weißer Sesam	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Curryschaum:

100 g weiße Champignons	100 g Fenchel	100 g Knollensellerie
½ Limette	100 g Butter	200 ml Sahne
200 ml Kokosmilch	50 ml Gemüsefond	50 ml Noilly Prat
50 ml Weißwein	50 ml Champagner	½ TL gelbe Currypaste
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 rotfleischige Süßkartoffel	1 EL Butter	½ TL Chili-Chicken-Sauce
1 Muskatnuss	Salz	

### Für den Strudel:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Garnelen putzen und in Würfel schneiden. Lauch waschen und in schmale Ringe schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Lauch und Schalotte in ein wenig Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Fond hinzugeben, reduzieren bis Lauch und Schalotte gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen mit dem Knoblauch in Olivenöl anbraten. Anschließend ebenfalls mit der Lauchmasse vermengen. Zwei Lagen Teig übereinander legen, damit er nicht reißt.

Teig halbieren und mit Eigelb bestreichen. Lauch-Garnelen-Füllung darauf verteilen. Teig von beiden Seiten einschlagen und die Seiten mit Eigelb bestreichen. Alles fest zum Strudel aufrollen. Strudel auf ein Backblech legen und mit Butter bestreichen. Schwarzen und weißen Sesam drüberstreuen. 10 Minuten im Backofen backen. Strudel aus dem Ofen nehmen und die Seiten abschneiden.

### Für den Curryschaum:

Champignons, Fenchel und Knollensellerie waschen, klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Currypaste zum Gemüse geben. Mit dem Noilly Prat und Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit wegkochen lassen. Ein wenig Champagner zugeben. Fond zugeben und alles köcheln lassen.

Kokosmilch und Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen. Restlichen Champagner zugeben und alles zusammen pürieren und durchpassieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter untermontieren und eventuell Limettenabrieb und Saft dazugeben. Sauce aufschäumen und über den Strudel geben.

### Für die Garnitur:

Süßkartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden. Im Wasser ca. 15 Minuten kochen. Kartoffel herausnehmen und mit Butter, Chili Sauce und Abrieb der Muskatnuss in den Mixer geben. Zum Schluss mit Salz abschmecken. Kleine Kugel formen und auf dem Strudel anrichten.

Lauch-Garnelen-Strudel mit Curry-Champagner-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 13. April 2018

# Leipziger Allerlei mit Garnelen

## Für 4 Personen

500 g weißer Spargel	Zucker, Salz	6 EL Butter
500 g grüner Spargel	200 g frische Erbsen in Schote	1 Bund junge Möhren
100 g frische Morcheln	1/2 Bund Kerbel	12 Garnelen
2 EL Olivenöl	1 TL Speisstärke	Pfeffer

Weißer Spargel schälen und die harten unteren Enden abschneiden. In einem Topf mit Wasser aus den weißen Schalen mit Zucker, Salz und 1 TL Butter einen Spargelfond kochen (ca. 15 Minuten), diesen durch ein Sieb passieren. Grünen Spargel am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Beide Spargel in dem passierten Spargelschalensud ca. 8 Minuten bissfest kochen. Erbsen ausspülen, Möhren schälen und zuerst in dünne längliche Scheiben, dann in Rauten schneiden. Die Morcheln gründlich waschen, evtl. halbieren. Die Möhren in einem Topf mit 2 EL Butter weich dünsten, kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben und mitdünsten, salzen. Die Morcheln in einer Pfanne mit 1,5 EL Butter braten. Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Garnelen evtl. schälen und den Darm auslösen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Garnelen braten, leicht salzen. Von dem Spargelfond 300 ml abnehmen und in einem Topf aufkochen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und den Spargelfond damit binden. Dann 1 EL Butter einmontieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und mit Möhren, Erbsen, Morcheln und Garnelen in tiefen Tellern anrichten. Die Sauce angießen und mit frischem Kerbel garnieren.

Jacqueline Amirfallah 16. Mai 2012

## Marinierte Kohlrabi-Scheiben, Erbsen, Minze, Garnelen

### Für 2 Personen

2 Kohlrabi	1/2 Bund Estragon	150 ml weißer Balsamico
150 ml Geflügelfond	1 TL Wasabipaste	Salz, Zucker
1 TL Speisestärke	1 TL Honig	

### Für das Minzöl:

100 g frische Minze	80 ml Sonnenblumenöl	Salz
---------------------	----------------------	------

### Für die Erbsencreme:

2 Schalotten	1 EL Butter	120 g Erbsen
Salz	150 ml Geflügelfond	

### Für die Garnelen:

1 Schale gekeimte Erbsensprossen	120 g Erbsen	14 Zuckerschoten
Salz, Pfeffer	1 EL Sesam	6 Garnelen á 50 g
1 EL Olivenöl	Piment d'Espelette	1 Spritzer Zitronensaft

Kohlrabi schälen. Einen Kohlrabi in 2 mm dicke Scheiben schneiden und jeweils einen Kreis von 5 cm Durchmesser ausstechen, insgesamt 6 Scheiben. Den zweiten Kohlrabi quadratisch zuschneiden, mit einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Balsamico, Geflügelfond und Wasabipaste aufkochen mit Estragon, Salz und Zucker würzen. Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Marinade damit abbinden und zum Schluss mit Honig abschmecken. Alle Kohlrabischeiben in die heiße Marinade legen und 1 Stunde ziehen lassen.

Für das Minzöl:

Die Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Spitzen für die Garnitur beiseite legen. Minze kurz in kochendem Wasser erhitzen. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Minzblätter zusammen mit dem Öl in einem Mixer pürieren. Durch ein Sieb passieren, salzen.

Für die Erbsencreme:

Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Die Erbsen zugeben, leicht salzen und kurz andünsten. Den Geflügelfond zu geben und zum Kochen bringen. Dann alles fein pürieren bis eine homogene Crème entsteht. Die Crème durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnelen:

Die Erbsensprossen abspülen und abtropfen lassen. Erbsen und Zuckerschoten kurz in Salzwasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen kurz in Olivenöl von beiden Seiten braten, mit Salz, Zitronensaft und Piment d'Espelette würzen, aus der Pfanne nehmen und der Länge nach in dünne Scheiben aufschneiden. Die rechteckigen Kohlrabischeiben zu Röllchen einrollen und darauf setzen. Lauwarme marinierte Erbsenschoten und Erbsen über dem Gericht verteilen. Garnelenscheiben aufsetzen. Die Erbsencreme in Punkten auf die Teller geben. Minzblätter und Erbsensprossen auf den Tellern verteilen und das fertige Gericht mit Sesam bestreut servieren.

Martin Gehrlein am 24. Juni 2014

## Marinierte Krabben mit Avocado

### Für 2 Portionen

150 g Nordseekrabben	1 Avocado	2 rote Zwiebeln
100 g Crème-fraîche	1 Zitrone	0,5 Bund Petersilie
1 getrocknete Chili	Salz	Pfeffer

Zunächst die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch in der Schale mit dem Messer schachbrettmusterförmig einritzen. Dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Nordseekrabben in einen Topf geben. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Diese den Nordseekrabben hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Zusätzlich die Petersilie hacken und ebenfalls untermischen. Die Crème-fraîche in einen weiteren Topf geben und mit der getrockneten Chili sowie Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Die Masse auf die Avocadohälften geben und gut damit bestreichen. Anschließend die marinierten Nordseekrabben zusammen mit den Zwiebeln auf die Crème-fraîche geben und auf Tellern servierfertig anrichten.

Steffen Henssler am 07. 03. 2012

## Marinierte Nordsee-Krabben

### Für 2 Portionen

150 g Nordseekrabben	1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch
4 Radieschen	40 g Frischkäse	40 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

Die Nordseekrabben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und die Krabben mit deren Saft verfeinern. Den Schnittlauch fein schneiden und zu den Krabben geben. Das Ganze leicht vermischen. Die Radieschen in Scheiben, dann in Stifte schneiden und mit dem Frischkäse zu den Krabben geben. Sollte das Ganze zu fest sein, etwas Sahne nachgießen. Aus der Masse Nocken formen, auf Tellern anrichten und mit etwas Schnittlauch und Pfeffer garnieren.

Steffen Henssler am 19. Oktober 2012

# Marokkanischer Muscheltopf mit Kichererbsen

**Für zwei Personen**

**Für den Muscheltopf:**

1 kg Miesmuscheln	$\frac{1}{2}$ Knolle Fenchel	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{4}$ gelbe Paprika	2 milde rote Chilischoten
4 Strauchtomaten	50 g vorgegarte Kichererbsen	3 Knoblauchzehen
150 ml Weißwein	1 Bund Koriander	1 Msp. Kreuzkümmel
1 Msp. Raz-el-Hanout	1 Msp. Curry Anapurna	20 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Fladenbrot

**Für den Muscheltopf:**

Fenchel und Lauch waschen und klein schneiden. Gelbe und rote Paprika sowie die Chilischoten waschen, halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und klein schneiden. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser ca. 1 Minute überbrühen und dann die Haut abziehen. Anschließend das Fruchtfleisch grob würfeln.

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen und würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und klein schneiden. Muscheln gründlich waschen und verlesen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Fenchel, Lauch, Paprika, Chili und Knoblauch darin anbraten. Tomaten, Kreuzkümmel, Raz el Hanout und Curry zugeben und kurz mit anschwitzen. Muscheln hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. So lange köcheln lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben. Kichererbsen hinzugeben und alles zusammen aufkochen lassen. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und hacken.

**Für die Garnitur:**

Den Muscheltopf mit geröstetem Fladenbrot servieren. Dazu schmeckt ein Dip aus Gurke, Joghurt und Knoblauch.

Marokkanischer Muscheltopf mit Kichererbsen auf Tellern anrichten, mit Koriander bestreuen und servieren.

Mario Kotaska am 02. Februar 2018



## Mediterrane Garnelen-Pfanne mit Rosmarin-Kartoffeln

### Für vier Portionen

#### Für die Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln	3 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	grobes Meersalz	

#### Für die Garnelenpfanne:

2 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Limette	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Zucchini	1 Zwiebel
2 Stiele Thymian	1 Bund Basilikum	3 EL Olivenöl
16 Garnelenschwänze	100 ml Weißwein	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kartoffeln auf ein Backblech geben, mit Knoblauch, Rosmarinnadeln und Meersalz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei 180 Grad 30 Minuten garen. Für die Garnelenpfanne den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Die Paprika putzen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin zwei Minuten rundherum anbraten und danach herausheben. Zucchini, Thymian, Paprika und Zwiebeln in die Pfanne geben und unter Rühren drei Minuten braten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen. Den Limettensaft darüber träufeln. Mit Basilikum bestreuen und mit den Kartoffeln servieren.

Horst Lichter am 12. Oktober 2013

# Meeresfrüchte mit Curry-Schaum

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

1 Aubergine	1 Zucchini	1 rote Paprika
2 Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl	Salz, Piment d'Espelette	1 Prise Zucker
1 Zweig Thymian	200 ml Tomatensaft	

### Für die Meeresfrüchte:

14 Garnelen mit Schale	200 g Sahne	Salz, Piment d'Espelette
2 Spritzer Zitronensaft	12 Herzmuscheln	12 Miesmuscheln
weißer Pfeffer	2 Schalotten	3 EL Butter
1/2 TL Curry	100 ml Weißwein	40 ml trockener Wermut
300 ml Fischfond	1/2 Bund Basilikum	40 g Sahne
100 g Crème double	1 EL Olivenöl	

Für das Gemüse:

Aubergine, Zucchini, Paprika und Tomaten waschen. Aubergine und Zucchini in 5 mm große Würfel schneiden. Paprika mit dem Sparschäler schälen, halbieren, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Tomaten am Strunkansatz einschneiden, kurz blanchieren, dann die Haut abziehen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Tomaten und Paprika zugeben und mit Salz, einer Prise Zucker und Piment d'Espelette würzen. Thymianzweig zugeben, mit Tomatensaft ablöschen und einkochen. Aubergine und Zucchini in einer separaten Pfanne mit 3 EL Olivenöl anschwitzen, würzen und zum anderen Gemüse geben. Kurz aufkochen, ziehen lassen und abschmecken.

Für die Meeresfrüchte und Curryschaum:

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. 8 Garnelen zur Seite stellen. Die restlichen grob schneiden und mit der Sahne in einem Cutter zu einer Farce mixen. Mit Salz, Piment d'Espelette und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Mit einem Löffel Nocken aus der Masse abstechen und diese in siedendem Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen. Die Muscheln säubern und kalt abspülen. (Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.) 100 ml Wasser in einen Topf geben, mit gemahlenem weißem Pfeffer würzen und aufkochen. Muscheln zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 7 Minuten kochen. Die gekochten Muscheln mit einem Sieblöffel aus dem Topf nehmen. (Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.) Muschelfond durch ein feines Sieb passieren und für die Sauce zur Seite stellen. Je 4 Mies- und Herzmuscheln in der Schale lassen für die Dekoration, die restlichen Muscheln auslösen. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Curry zugeben, mit Weißwein und Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit ganz einkochen lassen, dann Fischfond und etwas Muschelfond zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Sahne steif schlagen. Crème double zur Sauce geben, kurz aufkochen, Basilikumstiele zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, wieder in den Topf geben, abschmecken mit Salz und Piment d'Espelette. 2 EL Butter zugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen. Basilikumstreifen und Schlagsahne in die Sauce einschwenken. Zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft fertig abschmecken, kurz aufkochen, anrichten. Gambas in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Zum Anrichten Gemüse in einem Kreis von 10 cm auf dem Teller flach verteilen. Muscheln, Gambas und die Nocken auf das Gemüse setzen, Curryschaum um das Gericht verteilen und servieren.

## Miesmuschel-Linguine

### Für 4 Personen

150 g Hartweizenmehl	150 g Weizenmehl	Salz
1 Ei	ca. 150 ml lauwarmes Wasser	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1,5 kg frische Miesmuscheln	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	200 ml Weißwein
Pfeffer		

Beide Mehlsorten, 1 Prise Salz, das Ei und Wasser zugeben und zu einem geschmeidigen Nudelteig kneten. (Es ist empfehlenswert nicht das komplette Wasser auf einmal zuzugeben, sondern nur 2/3. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser nachgießen.) Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Nudelteig dünn ausrollen und zu Linguine (schmale Bandnudel) schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Linguine ca. 4 Minuten bissfest kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Muscheln säubern und kalt abspülen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl darin anschwitzen, die Muscheln zugeben und den Weißwein angießen. Die Muscheln zugedeckt ca. 8 Minuten kochen. Die Muscheln mit Hilfe einer Schöpfkelle herausnehmen (Muscheln die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen), den entstandenen Sud im Topf lassen, die abgetropften Linguine und die gehackten Kräuter zugeben, alles durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Muscheln obendrauf geben, nach Wunsch schon vorher einige aus der Schale nehmen. Die Muschellinguine anrichten und servieren. (Beim Servieren eine Fingerschale und einen Teller für die Muschelschalen nicht vergessen.)

Jacqueline Amirfallah 14. März 2012

## Miesmuschel-Risotto

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 Fenchel	2 EL Olivenöl
300 g Risottoreis (Sorte Arborio)	300 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt
1 l Gemüsebrühe	1,5 kg frische Miesmuscheln	2 Möhren
1 EL Butter	1 Bund Thymian	

Eine Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, Fenchel putzen und fein würfeln, in Olivenöl anschwitzen. Risottoreis dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit 100 ml Weißwein ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und die warme Gemüsebrühe angießen bis der Reis gerade bedeckt ist. Einkochen lassen und wieder angießen, dabei immer schön rühren. Die Muscheln säubern und kalt abspülen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen. Eine Zwiebel schälen und würfeln, die Möhren putzen in grobe Würfel schneiden und mit den Zwiebeln in 1 EL Olivenöl anbraten. Die geputzten Muscheln dazu geben, restlichen Weißwein angießen und die Muscheln ca. 4 Minuten garen. Muscheln in ein Sieb abgießen, den Sud auffangen und das Muschelfleisch aus der Schale nehmen, nur bei den geöffneten Muscheln. Wenn der Risotto fast fertig ist etwas Muschelfond und Butter zugeben. Thymian waschen, trocken schütteln, die Thymianblättchen abrebeln und damit das Risotto abschmecken. Das Muschelfleisch unterheben und servieren.

Jacqueline Amirfallah 30. Januar 2013

## Miesmuscheln in Fenchel-Gemüse-Sud

### Für 4 Personen

10 Kirschtomaten	Salz, Pfeffer, Zucker	2 EL Olivenöl
2 Schalotten	1/2 Stange Lauch	2 Stangen Staudensellerie
1 Fenchelknolle	1 Knoblauchzehe	4 Scheiben Toastbrot
50 g Parmesan	100 g Chesterkäse	150 ml Weißwein
1 Prise Curry	Piment d'Espelette	1 Eigelb
1 EL geschlagene Sahne	1,5 kg Miesmuscheln	100 ml trockener Wermut
1 Msp. Safranfäden	150 g Crème-fraîche	1 Bund Basilikum
1 Prise Chilifäden		

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform setzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten antrocknen. Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Lauch, Staudensellerie und Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Toastbrot im Toaster rösten. Parmesan fein reiben. Den Chesterkäse in Würfel schneiden und mit 50 ml Weißwein, Curry und Piment d'Espelette bei mäßiger Hitze in einem Topf erwärmen und unter Rühren auflösen. Den Topf vom Herd ziehen, Eigelb und Parmesan zugeben, Schlagsahne untermischen. Käsemasse auf den Toastbrotscheiben verteilen. Die Muscheln säubern und kalt abspülen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen. Schalotten in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit 100 ml Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Lauch, Staudensellerie, Fenchel und Knoblauch zugeben. Safran und Crème-fraîche zugeben, aufkochen. Den Ansatz mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Muscheln auf den Ansatz geben und zugedeckt aufkochen lassen, sodass sich die Muscheln öffnen. (Muscheln die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen). Die vorbereiteten Käsetoasts unter der heißen Grillschlange oder bei Oberhitzen goldbraun überbacken. Zum Servieren in 1cm große Rauten schneiden. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikum in Streifen schneiden und mit den Chilifäden über die Muscheln streuen. Muschel in tiefe Teller setzen mit Kirschtomaten garnieren, Toastrauten drauf setzen und servieren.

Jörg Sackmann am 06. Januar 2015

## Miesmuscheln mit Bandnudeln

### Für 4 Personen

250 g Hartweizenmehl	2 Eier	2 Eigelb
3 EL Olivenöl	Salz	Mehl
2 kg Miesmuscheln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Staudensellerie	250 ml Weißwein	1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt	1 EL Butter	

Das Hartweizenmehl, Eier, Eigelbe, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. (Wird er zu fest, noch 1-2 EL warmes Wasser unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Nudelteig zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. Die Muscheln in viel Wasser gründlich waschen, dabei bereits geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen. Zwiebel, Knoblauch und Staudensellerie putzen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie anbraten. Die Muscheln zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dabei die Muscheln immer wieder wenden. Nach dem Garen noch geschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen. Den Sud in einen Topf abschütten, das Gemüse dazugeben und aufkochen. Kalte Butter unterrühren und pürieren. Die Muscheln aus den Schalen lösen und in der Gemüsesauce erwärmen. Bandnudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit der Muschel-Gemüse-Sauce servieren.

Jacqueline Amirfallah am 12. Februar 2014

## Mille feuille von Tintenfisch, Spinat, Asia-Tomaten-Sugo

### Für vier Portionen:

600 g kleine Kartoffeln	Salz	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Ingwer	1 Chilischote
1 EL Sesamöl	2 TL brauner Zucker	2 EL Tomatenmark
50 ml Weißwein	200 ml Gemüsefond	250 g Kirschtomaten
1 Bund Koriander	400 g Spinat	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	Salz, Pfeffer
Muskatnuss	8 Tintenfischtuben	2 EL Olivenöl
1 Limette		

Die Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Etwa 20 Minuten weich kochen lassen.

Die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer schälen. Chili halbieren, entkernen. Alles zusammen klein würfeln bzw. fein hacken. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anschwitzen. Den braunen Zucker und das Tomatenmark zugeben und alles gut anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und den Gemüsefond angießen. Den Sud 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und zur Sauce geben. Alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Koriander unter die Sauce mischen.

Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, den Spinat zugeben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Tintenfischtuben aufschneiden, die Außenseiten mit einem kleinen, scharfen Messer leicht einschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tintenfische darin kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Zum Anrichten etwas Tomatensugo auf den Tellern verteilen, den Spinat darauf geben und ein Stück Tintenfisch darauf schichten. Nochmals mit Tomatensugo, Spinat und den restlichen Tintenfischen aufschichten. Die Kartoffeln daneben legen und mit dem restlichen Sugo beträufeln.

Johann Lafer am 04. Februar 2017

## Mini Pot au Feu mit Garnelen

### Für 4 Personen

8 TK-Riesengarnelen	1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe	10 Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
1 Fenchelknolle (150 g)	180 g Möhren	70 g braune Champignons
60 g Lauch	Salz	Pfeffer
1 Bio-Zitrone (Schale, Saft)	1 Msp. Safranfäden	40 ml trockener Wermut
2 Stiele Estragon	40 g Butter	

### Zusätzlich:

4 Einmachgläser à 290 ml

Riesengarnelen gegebenenfalls am Vorabend im Kühlschrank auftauen lassen.

Garnelen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, Köpfe abtrennen und das Fleisch aus den Schalen lösen.

Öl in einem Topf erhitzen. Garnelenschalen, -köpfe und 1 Prise Zucker darin anbraten. Knoblauch schälen, halbieren. Mit Pfefferkörner und Lorbeerblatt zugeben und mit 600 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die dunklen Darmfäden an der Rückseite der Garnelen entfernen.

Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen. Knolle halbieren, eventuell holzige Teile und zähe Fäden entfernen. Möhren putzen und schälen. Champignons putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen.

Vorbereitetes Gemüse mit dem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln.

Garnelen nach Belieben bereits in Stücke schneiden (so kann man das Pot au Feu später am Tisch leichter auslöffeln).

Backofen inklusive Fettpfanne darin auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Jeweils zwei Garnelen und Gemüse im Wechsel in die Einmachgläser schichten und andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelenfond durch ein Sieb in einen Kochtopf passieren. Fond mit Salz, 1 EL Zitronensaft und etwas Zitronenschale würzen, erhitzen.

Safranfäden und 3 EL heißen Fond in einer Tasse mischen. Dann mit Wermut in die Gläser verteilen.

Die Gläser mit kochendem Fond bis ca. 1 cm unter den Glasrand aufgießen. Estragonblättchen abzupfen und mit etwas Zitronenschale über die Zutaten streuen.

Butter auf die Garnelen setzen, nochmals ein wenig salzen und pfeffern.

Die Gläser fest mit Gummiringen und Klammern verschließen. Auf die Fettpfanne stellen und mit kochend heißem Wasser bis zum Blechrand auffüllen. 20 Minuten im Backofen garen.

Gläser vorsichtig aus dem Wasserbad heben. Die Klammern entfernen und Gläser standsicher auf Servierteller verteilen und servieren. Dann kann jeder Gast sein Pot au feu selbst öffnen.

Christina Richon am 18. Dezember 2017

# Muschel-Pasta

## Für vier Portionen

### Für die Muscheln:

2 kg gemischte Muscheln	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	200 ml Weißwein

### Für die Pasta:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
250 g Spaghettini	1 Chilischote	750 ml heißer Geflügelfond
500 g Strauchtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz
Pfeffer aus der Mühle	Chili aus der Mühle	

Muscheln gründlich in kaltem Wasser waschen, die Bärte entfernen, beschädigte und geöffnete Muscheln entfernen. Schalotten und Knoblauch schälen und grob würfeln. Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen, Schalotten, Knoblauch und die Muscheln darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, Tomatenmark zugeben und die Muscheln bei geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten garen. Dabei immer wieder den Topf rütteln, damit sich die Muscheln gut öffnen können. Anschließend Muscheln in einem Sieb abseihen, den Sud dabei auffangen. Noch geschlossene Muscheln aussortieren. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einem ovalen Bräter schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Spaghettini und Chilischote zugeben und darin wenden. Mit Geflügelfond auffüllen ablöschen, so dass die Nudeln gerade bedeckt sind. Unter gelegentlichem Rühren garen, bis die Brühe von den Spaghettini aufgesogen wurde. Nun nach und nach Brühe angießen und einkochen lassen, bis die Nudeln al dente gegart sind. Muschelsud zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, Blütenansatz entfernen und die Haut kreuzweise einritzen. Tomaten in reichlich kochendem Wasser einige Sekunden blanchieren, herausheben, in Eiswasser abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und die Filets in Würfel schneiden. Muscheln, Tomatenwürfel und gehackte Petersilie zu den Spaghettini geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Eine bis zwei Minuten köcheln lassen und servieren.

Johann Lafer am 21. Februar 2015

# Muschel-Ragout à la Creme mit Ricotta-Tomaten-Ravioli

## Für vier Portionen

150 g Mehl	150 g Hartweizengrieß	1 TL Salz
1 EL Öl	3 Eier	1,5 kg Miesmuscheln
500 ml Gemüsesfond	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	150 g Bacon	4 Stangen Staudensellerie
100 ml Weißwein	200 ml Sahne	4-5 Zweige Thymian
4 getrock. Tomatenfilets	4 Stiele Basilikum	250 g Ricotta
1 Ei	2 EL Semmelbrösel	Salz
Pfeffer	Chili	1 Eigelb
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
Mehl		

Mehl und Hartweizengrieß mischen, Eier, Öl und Salz zugeben und in der Küchenmaschine zu einem festen, glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Die Muscheln in einem Sieb in reichlich kaltem Wasser gründlich säubern. Geöffnete Muscheln wegwerfen. Gemüsesfond in einem großen Topf aufkochen, die Muscheln dazugeben und darin zugedeckt sechs Minuten garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und den Sud auffangen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Bacon in kleine Würfel schneiden. Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Schalotten, Knoblauch in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen, mit dem Wein ablöschen, dann Muschelsud und 150 Milliliter Sahne angießen. Thymian zupfen und zugeben und offen zehn Minuten einkochen lassen.

Bacon in einer Pfanne langsam bei mittlerer Hitze goldbraun ausbraten. Sellerie zugeben und ein bis zwei Minuten braten lassen.

Getrocknete Tomaten klein hacken. Basilikum abbrausen, trockentupfen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten, Ricotta, Ei, Semmelbrösel und Basilikum in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Die Ricottamasse mit etwas Abstand in kleinen Portionen auf den Teig setzen. Die Ränder mit verquirltem Eigelb einstreichen. Mit einer zweiten Bahn belegen und diese leicht andrücken. Mit Hilfe eines Ravioliausstechers ausstechen.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin zwei bis drei Minuten garen. Herausheben und gut abtropfen lassen.

Kerbel, Petersilie und den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Restliche Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen halbsteif schlagen. Den Muschelsud mit einem Pürierstab aufmixen. Die Sahne und die gehackten Kräuter unterheben, Muscheln und Speckmischung zugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle abschmecken. Das Muschelragout mit den Ravioli in tiefen Tellern servieren.

Johann Lafer am 24. Oktober 2015

## Muschel-Ravioli mit Brunnenkresse-Soße

### Für 4 Personen

1 kg Miesmuscheln	20 Venusmuscheln	250 g Hartweizenmehl
1 Ei	3 Eigelb	1,5 EL Olivenöl
Salz	1 EL Wasser	100 g Zanderfilet (ohne Haut)
Cayennepfeffer	60 g Sahne	1 Eiweiß

### Für die Brunnenkressesauce:

3 Schalotten	2 EL Butter	200 ml Weißwein
100 ml Wermut	300 ml Fischfond	300 ml Sahne
Salz, Piment-d'Espelette	1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft
1 Bund Brunnenkresse	1 TL Meerrettich	

Für den Nudelteig Mehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, eine Prise Salz und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Miesmuscheln und Venusmuscheln säubern und kalt abspülen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen. Jede Muschelsorte in einem separaten Topf mit je 100 ml kochendem Wasser bei geschlossenem Deckel ca. 2 Minuten kochen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. (Muscheln die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen).

Dann die Muscheln über einer Schüssel aus den Schalen brechen, den Saft auffangen und passieren. Das Muschelfleisch beiseite legen.

Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und 12 x 8 cm große Kreise ausstechen, den Rand mit etwas Wasser bestreichen.

Zanderfilet in Würfel schneiden und mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mit zehn Miesmuscheln, gekühlter Sahne und gekühltem Eiweiß fein mixen, durch ein feines Sieb streichen; die Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Die Muschelmasse auf die Mitte der Kreise spritzen und je zwei Muscheln aufsetzen. Dann mit einem zweiten Nudelblatt abdecken und verschließen.

Kurz vor dem Anrichten die Ravioli ca. 4 Minuten in Salzwasser garen.

Für die Sauce Schalotten schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Fischfond und aufgefangenen Muschelsaft zugeben, ebenfalls um die Hälfte einkochen, dann Sahne zugeben, mit Salz, Piment, Zucker und Zitronensaft würzen und kurz aufkochen.

Brunnenkresse waschen, trocken schütteln, fein zupfen und (bis auf ein paar Blätter für die Dekoration) in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen, mit Meerrettich zur Sauce geben, fein mixen, passieren und abschmecken. Zum Schluss mit 1 TL kalter Butter aufschäumen.

Die Brunnenkressesauce in die Mitte des Tellers geben, Ravioli aufsetzen, die restlichen ausgelösten Muscheln darauf verteilen. Brunnenkresseblätter über das Gericht streuen und servieren.

Jörg Sackmann am 31. März 2015

## Muscheln in Weißwein

### Für 2 Portionen

1 kg frische Miesmuscheln	2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Möhre	150 g Sellerieknolle
1 kleine getrocknete Chilischote	1 Bund glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
5 Stiele Thymian	Salz, Pfeffer	150 ml Weißwein
1 Baguette		

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Möhren und Sellerie schälen. Lauch, Möhren und Sellerie in feine Streifen schneiden und die Chili fein hacken. Muscheln in stehendem kaltem Wasser waschen und die Bärte entfernen. Offene und beschädigte Muscheln entfernen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Olivenöl in einem sehr großen Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Porree, Möhren, Sellerie, Chili und Thymian fünf Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Mit Weißwein ablöschen und zwei Minuten kochen lassen. Zwei Scheiben Zitronenschale dazugeben. Die Muscheln in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa acht Minuten garen. Geschlossene Muscheln entfernen! Nun die Petersilie untermischen. Die Muscheln mit dem Gemüse-Weißweinsud servieren. Dazu passt Baguette.

Steffen Henssler am 23. November 2012

# Offene Lasagne mit Flusskrebse, Safran-Soße, Spargel

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Hartweizenmehl	100 g Mehl	3 Eigelb
1 Ei	2 EL Olivenöl	Salz

### Für die Safransauce:

3 Schalotten	100 g kleine weiße Champignons	40 g Butter
100 ml Sekt	200 ml Geflügelfond	150 ml Sahne
1 Prise Safran	1 Spritzer Limettensaft	300 g Flusskrebsefleisch

### Für den Spargel:

2 Tomaten	1 Bund Kerbel	500 g grüner Spargel
100 ml Geflügelfond	4 EL Butter	Salz, Pfeffer

Hartweizenmehl, Mehl, Eigelbe, Ei, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig mit der Nudelmaschine ganz dünn ausrollen, in 8 cm große Quadrate schneiden und auf eine mit Mehl bestäubten Platte geben.

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein hacken, Champignons putzen. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten und Champignons farblos anschwitzen. Mit dem Sekt ablöschen und diesen nahezu einkochen. Dann den Geflügelfond angießen und diesen auch um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne austreichen und Tomaten in feine Würfel schneiden. Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen. Die Köpfe abschneiden und den Rest des Spargels in schräge Stücke schneiden. Den Spargel im Geflügelfond kochen, kurz bevor er bissfest ist 3 EL Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sahne zum Saucenansatz geben, einmal aufkochen und mit einem Stabmixer die restliche Butter und Safran unterarbeiten. Die Sauce mit etwas Limettensaft abschmecken. Zuletzt das Flusskrebsefleisch vorsichtig unter die Sauce unterheben.

Tomatenwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, Kerbel untermischen.

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

Den glasierten Spargel in die Mitte des Tellers geben. Die Safransauce mit den Flusskreben darüber geben, Tomaten darauf anrichten. Nudelblätter über die Zutaten geben und mit etwas Safransauce und Kerbel vollenden.

Karlheinz Hauser am 02. Juni 2015



## Paella (Spanische Reispfanne)

### Für 4 Personen

600 g Miesmuscheln	8 Garnelen (Größe 26/30)	2 Kaninchenkeulen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Fleischtomate
1 rote Paprika	100 g grüne Bohnen	3 EL Olivenöl
150 g Seeteufelfilet	1 Prise Safran	200 g Paella-Reis
500 ml Geflügelbrühe	Salz, Pfeffer	1 Zitrone

Die Muscheln säubern und kalt abspülen. (Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.) Von den Garnelen den Darm entfernen, jedoch nicht schälen

Kaninchenkeulen im Gelenk durchschneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomate und Paprika waschen, trocknen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und evtl. halbieren. In einer großen tiefen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Fischfilet von beiden Seiten gut anbraten, dann Kaninchenkeulen dazu geben und ebenfalls anbraten. Garnelen, Muscheln, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit andünsten. Die Tomate auf einer groben Reibe reiben und dazu geben. Kurz köcheln, dann Fischfilet, Garnelen und Muscheln herausnehmen. (Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.)

Safran mörsern und mit Paprika und Bohnen unter den Bratansatz mischen. Reis hinzufügen, alles gut verrühren und die Brühe angießen. Solange köcheln lassen bis die Brühe verkocht ist. Dabei möglichst nicht umrühren.

Garnelen schälen, Muscheln nach Belieben aus der Schale lösen, Fischfilet in Stücke schneiden. Anschließend Fischstücke mit Muscheln und Garnelen wieder zugeben. Die Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone gut abwaschen und abtrocknen, in Scheiben schneiden. Paella auf Tellern anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. Januar 2016

# Paella I

## Für 3 Personen:

3 EL Olivenöl	150 g Hähnchenbrustfilet	100 g Calamaris
100 g Shrimps	150 g Schweinsfilet	1 Zwiebeln
2 Paprika	10 Oliven mit Paprika	Knoblauch
125 g Reis	1/8 l Weißwein	1/4 l Brühe
Safran	1 Tomate	60 g Erbsen
100 g Langustenschwänze	200 g Muscheln	Pfeffer, Salz, Chilischote.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Zwiebel in Scheiben schneiden.

Tomate halbieren und in Scheiben schneiden.

Schweinsfilet klein schneiden.

Hähnchenfilet klein schneiden.

Rote und grüne Paprika in Streifen schneiden.

Chilischote klein schneiden.

Inzwischen in einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen. Calamaris (ohne Panade), Shrimps und Hähnchenfilet kurz braten und warmstellen. Dann bei hoher Hitze Schweinsfilet kross braten, in Scheiben geschnittene Zwiebel, Oliven, Tomate, Erbsen, Paprikastreifen und Knoblauch zufügen. Mit einer kleingeschnittenen Chilischote, Pfeffer und Salz würzen. Den rohen Reis dazugeben. Kurz mitschmoren und mit Weißwein ablöschen. Safran mit Brühe vermischen und zugeießen. 10 Min. köcheln lassen. Muscheln und Langustenschwänze 10 Min. in Salzwasser kochen und ebenfalls zum Reis geben. Wer keine Paella-Pfanne besitzt, kann auch alles in eine Auflaufform oder Saftpfanne umfüllen. Die Form mit Alufolie abdecken. Auf der mittleren Schiene 20 Min., dann ohne Folie noch 10 Min. weiter backen.

NN

## Paella II

### Für 4 Personen:

1 Tasse Olivenöl	4 Hähnchenkeulen	4 Kaninchen-Schenkel,
500 g Schweinerippchen	4 Scampis	4 Miesmuscheln,
300 g Zuckerschoten (Tk)	200 g Erbsen (Tk)	2 große Tomaten,
1 rote Paprika	400 g Paella Reis	4 Fäden Safran,
1 l Hühnerbrühe	1 Zitrone	5 Knoblauchzehen,
1 Bund glatte Petersilie	Meersalz.	

Das Fleisch in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauchzehen zerdrücken.

Paprika in Streifen schneiden.

Das Öl in die Paella-Pfanne geben und das Fleisch darin anbraten. Wenn das Fleisch angebraten ist, Salz und die Knoblauchzehen, Paprika dazugeben und noch mal kurz durchbraten. Danach Zuckerschoten und Erbsen dazugeben und umrühren. Nochmals durchbraten und mit der Hühnerbrühe auffüllen. Die Knoblauchzehen jetzt herausnehmen. Nun kommt der Reis in die Pfanne und man legt die Safranfäden mit dazu. Wenn man Paellagewürz hat, darf man dieses anstatt der Safranfäden verwenden. Die Muscheln und die geputzten Scampis darauf legen und mit dem Deckel abdecken. Alles auf kleiner Flamme ziehen lassen und evtl. noch Brühe nachgießen. Die feingehackte Petersilie dazugeben. Etwas Saft einer Zitronenspalte ausdrücken und darüber geben. Die Zitronen in Spalten schneiden und vor dem Servieren darauf verteilen.

NN

## Paella III

### Für 4 Personen:

1/2 Tasse Olivenöl	3 Tassen Reis	8 Glas Wasser
1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	1 kg gemischtes Fleisch
4 Knoblauchzehen	große Tomate	1 Würfel Gemüsebrühe
1 Würfel Fleischbrühe	Safran, Salz.	

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Paprikaschoten in Streifen schneiden.

Knoblauch pressen.

Tomate würfeln.

Paella-Pfanne mit Öl begießen, erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Paprika, Tomate und Knoblauch dazugeben und bei geringer Hitze andünsten. Wasser und Reis hinzufügen. Gemüse- und Fleischwürfel hinzugeben; Safran hinzugeben. Alles gut mischen und bei geringer Hitze weiter kochen lassen. Noch ca. 35 Minuten kochen, bis das Wasser verdampft ist. Mit Salz abschmecken. Wenn der Reis noch nicht weich ist, etwas Wasser dazu geben.

NN

## Paella IV

### Für 3 Personen:

12 m.-große Garnelen	20 Miesmuscheln	125 ml Wein
1 rote Zwiebel	125 ml Olivenöl	1 Hähnchenbrustfilet,
100 g Calmaris	100 g Fischfilet	1 kleine Zwiebel
50 g Speck	5 Knoblauchzehen	1 Paprikaschote, rote
1 Tomate	100 g Wurst, Chorizo	Cayennepfeffer
200 g Langkornreis	Safranfäden	500 ml Geflügelfond
80 g Erbsen, TK	2 EL Petersilie	Salz, Pfeffer

Garnelen schälen und entdarmen.

Muscheln mit einer Bürste abschrubben und Bärte herausziehen. Beschädigte Muscheln oder offene, die sich nach leichten Klopfen nicht schließen, wegwerfen.

Zwiebel fein hacken.

Wein und Zwiebeln in einem großen Topf erhitzen. Muscheln zugeben und abgedeckt bei hoher Hitze 4-5 Min. kochen. Alle ungeöffneten wegwerfen. Die Flüssigkeit aufbewahren.

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Die in Würfel geschnittene Hähnchenbrust trocken tupfen und 5 Min. braten, bis sie goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Garnelen, Kalmarringe und Fisch in die Pfanne legen und 1 Min. braten. Herausnehmen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, zusätzlich Zwiebel, Speck, Knoblauch und Paprika hineingeben und 5 Min. braten, bis die Zwiebel weich ist. Gewürfelte Tomaten, in dünne Scheiben geschnittene Wurst und Cayenne zufügen. Nach Geschmack würzen. Die zurückgestellte Kochflüssigkeit unterrühren, den Reis zugeben und alles gut vermischen. Safranfäden mit 125 ml Fond vermischen, zum Reis geben und gut verrühren. Bei schwacher Hitze ohne Deckel 5 Min. köcheln lassen, ohne umzurühren. Erbsen, Hähnchen, Garnelen, Kalmarringe und Fisch auf den Reis legen. Mit einem Holzlöffel vorsichtig in den Reis drücken, zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Min. garen, bis der Reis zart und die Meeresfrüchte gar sind. Wenn der Reis noch nicht gar ist, noch etwas Fond zugießen und für einige Min. weiterköcheln lassen. In tiefen Tellern servieren, Muscheln darauf legen und mit Petersilie bestreuen.

NN

# Paella V

## Für ca. 10-12 Personen:

2 l Weißwein	12 - 18 Miesmuscheln	8 -12 Riesencrevetten
1 Schuss Nolly Prat	1 rote Peperoni	1 gelbe Peperoni
1 Glas Muscheln	200 g Erbsen	2 Zwiebeln
2 Zitronen	2 Knoblauchzehen	3 Brieflein Safran
2 Tomaten	2 l Fischfond (Brühe)	200 g Schweinsfilet
200 g Crevetten	200 g Calamares	250 g Bohnen
300 g Pouletbrustfilet	800 g Reis	500 g Pouletteile
Salz, Streuwürze, Pfeffer	Cayennepfeffer	Olivenöl
schwarze Oliven	Sardellenfilets	

Fleisch und Geflügel in große Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und durchpressen.

Zwiebeln fein hacken.

Peperoni in Streifen schneiden.

Tomaten in kochendes Wasser tauchen und schälen, dann in Würfel schneiden.

Muscheln waschen und kochen; geschlossene Muscheln wegwerfen.

Öl erhitzen und Knoblauch leicht dünsten, herausnehmen. Im Öl Geflügelstücke und Fleisch kurz anbraten, dann Zwiebeln und Peperoni dazugeben und mit dünsten. Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen, die kochende Bouillon und übrige Zutaten ohne Fisch und Meeresfrüchte dazugeben. Das Gericht pikant würzen und soviel Safran dazugeben, bis der Reis schön gelb ist. Die Muscheln und die Meeresfrüchte nach 10 Minuten Kochzeit dazugeben und weiter 10 Minuten kochen lassen. Das Gericht sollte möglichst nicht gerührt werden, nach der Kochzeit aber trotzdem noch saftig sein. Mit Riesencrevetten und Zitronen garnieren. Sofort servieren.

Die Paella darf auch mit weniger oder anderen Zutaten zubereitet werden. Paella sollte immer frisch zubereitet werden. Wenn aber ca. 1 Tag vorher sämtliche Zutaten abgewogen, gewaschen und gerüstet werden, ist die halbe Arbeit schon erledigt.

NN

## Panierte Garnelen auf Sahne-Speck-Brot

### Für 2 Portionen

2 Scheiben Bauernbrot	4 Scheiben Speck	2 Zweige Rosmarin
1 Zwiebel	100 ml Sahne	6 Garnelen (küchenfertig)
50 g Mehl	1 Ei	100 g Paniermehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Das Brot zunächst in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Den Speck in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben. Die Rosmarinzweige mit in die Pfanne geben, um dem Öl einen feinen Geschmack zu verleihen. Jetzt das Brot darin anrösten. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Die Garnelen waschen. Den Kopf abtrennen und den Panzer entfernen. Leicht am Rücken einschneiden und den Darm vorsichtig entfernen. Mittels Butterflöschschnitt die Garnele zur Hälfte aufschneiden und aufklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Garnelen erst in Mehl, dann in etwas angeschlagenem Ei mit gehacktem Rosmarin und schließlich in Paniermehl wenden. Die panierten Garnelen in einer anderen Pfanne mit Olivenöl nicht zu heiß braten. Wenden und knusprig weiter braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier überschüssiges Fett abtropfen lassen. Nun Sahne zu dem angerösteten Brot geben. Kurz einkochen lassen, abschmecken und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Noch kurz einkochen lassen und den Rosmarin aus der Pfanne nehmen. Die Zweige durch eine Gabel ziehen, und die Blätter wieder in die Soße geben. Das Ganze auf Tellern anrichten, die panierten Garnelen leicht nachsalzen und darüber legen.

Steffen Henssler am 17. 01. 2012

## Paprika-Creme mit Gambas und grünen Bohnen

### Für 2 Personen

250 g rote Paprika	300 g Kartoffeln, fest	Salz
1 Zitrone	6 Gambas	7 EL Olivenöl
Piment d'Espelette	1 Schalotte	2 EL Butter
80 ml Weißwein	40 ml trockener Wermut	250 ml Fischfond
150 ml Sahne	3 Zweige Estragon	1 Prise Zucker
1/2 TL Speisestärke	1 EL Mehl	50 ml Milch
3 EL Crème-fraîche	2 Eier	Pfeffer
150 g frische grüne Bohnen		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen, bis die Haut abgezogen werden kann. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser garen, anschließend abschütten und ausdampfen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Gambas schälen und den Darm entfernen. Die Schalen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl trocken rösten, mit Salz, Piment d'Espelette und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Für die Sauce:

Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Butter goldgelb anschwitzen, mit Weißwein ablöschen. Wermut zugeben und diesen etwas einkochen lassen. Dann den Fischfond angießen und ebenfalls etwas einkochen lassen. Zuletzt die Sahne zugeben. Estragon abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Mit den gerösteten Karkassen der Gambas zugeben und 20 Minuten ziehen lassen. Dann die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Piment d'Espelette und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Für die Paprikacreme:

Die Paprika aus dem Ofen nehmen und die Haut abziehen. Eine Paprikahälfte in feine Würfel schneiden und als Einlage zur Seite stellen. Restliche Paprika grob schneiden und fein mixen. Gemixte Paprika in einem Topf mit 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl aufkochen. Mit Salz, Zucker und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Speisestärke mit 1 TL Wasser verrühren und die Paprikacreme damit abbinden und aufkochen. Alles nochmal mixen, nach Wunsch durch ein Sieb streichen und kalt stellen. Salzkartoffeln mit Mehl, Milch, Crème-fraîche und Eiern in einen Mixbecher geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürrierstab fein mixen. Aus der Masse in einer Pfanne mit 1-2 EL Olivenöl kleine Crepes ausbacken. Die Bohnen putzen, in 2 mm dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser knackig kochen, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Gambas mit Salz und Piment d'Espelette würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten. Die Paprikawürfel und Bohnen unter die Paprikacreme geben, abschmecken und als Spiegel in die Tellermitte geben. Darauf die Gambas und Kartoffelcrepes geben. Die Sauce mit dem Pürrierstab schaumig aufmixen und über die Gambas träufeln.

Jörg Sackmann am 16. Juli 2013

# Portugiesische Gazpacho mit gebratenen Garnelen

## Für 2 Personen

### Für die Gazpacho:

125 g altes Weizenbrot	ca. 200 ml eisgekühlte Gemüsebrühe	5 Tomaten
1 Gurke	2 Stangen Staudensellerie	2 rote Paprika
2 gelbe Paprika	2 Bund Basilikum	4 EL Olivenöl
60 ml weißer Balsamico	15 ml Himbeeressig	600 ml Tomatensaft
20 g Tomatenmark	Zucker, Salz, Pfeffer	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Spritzer Tabasco		

### Für die Garnelen:

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2–3 Stiele Basilikum	2 Knoblauchzehen
6–8 große Garnelen	2 EL Olivenöl	

Für die Gazpacho Brot in kleine Stücke schneiden, in der Brühe einweichen. Tomaten überbrühen, abziehen und entkernen. Gurke schälen. Staudensellerie, Paprika und waschen und putzen. Basilikum abspülen, trocken schütteln.

Gemüse würfeln und mit Basilikumblättern in einen Mixer geben. Öl, Balsamico, Himbeeressig, Tomatensaft und Tomatenmark zugeben. Alles fein mixen und durch ein Sieb passieren. Dann eingeweichtes Brot zugeben und alles nach Belieben nochmals kurz pürieren.

Die Suppe mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Tabasco abschmecken und kalt stellen.

Für die Garnelen Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Garnelen abbrausen, am Rücken längs aufschneiden und den dunklen Darmfaden entfernen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Garnelen darin unter Wenden ca. 1 Minute braten. Zitronenscheiben und Basilikum zugeben und alles nochmals kurz durchschwenken. Gut gekühlte Suppe und Garnelen anrichten.

Sören Anders am 22. Juni 2016

# Portugiesischer Muscheltopf

## Für 4 Personen

1 kg frische Miesmuscheln	1 kg Venusmuscheln	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 grüne Paprikaschote	2 Tomaten
4 EL Olivenöl	300 g Schweinebauch (Iberico)	1 EL Tomatenmark
Salz	100 g Chorizo	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Prise Chilipulver	100 ml Weißwein	3 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Basilikum	1 EL Butter	

Die Muscheln jeweils in einer Schüssel mit kaltem Wasser 1 Stunde wässern.

Anschließend die Muscheln abschütten und nochmal abwaschen. Hinweis: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt wegwerfen.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Paprika und Tomaten waschen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Tomaten ebenfalls würfeln.

In einem großen hohen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Bauchfleisch fein schneiden. Tomatenmark zugeben, mit anrösten. Das Fleisch salzen und mit anbraten.

Chorizo in Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch zugeben. Mit Paprika- und Chilipulver würzen.

Dann grüne Paprika und Tomate zugeben. Darauf die Muscheln geben, den Wein angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen, dabei mehrfach den Topf rütteln oder die Muscheln einfach umrühren.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Hinweis: Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben müssen weggeworfen werden.

Das Gericht kann so mit den Muscheln in der Schale serviert werden. Feiner ist es, die die Muscheln herausnehmen und aus der Schale zu lösen.

Den Kochfond durch ein feines Sieb passieren und erneut zum Kochen bringen und abschmecken. 1 EL Olivenöl und Butter zugeben und mit dem Pürierstab untermixen, dann die Kräuter unterheben.

Muscheln, Fleisch und Gemüse in einem tiefen Teller arrangieren. Den Fond angießen und servieren. Dazu passen getoastete Baguettescheiben.

Jacqueline Amirfallah am 15. November 2017

## Pot au feu vom Kürbis mit Garnelen

### Für 4 Personen

1 kleiner Hokkaidokürbis	1 l Gemüsebrühe	1 gewürfelte Karotte
1/2 kleine Sellerieknolle	1/2 Stange gewürfelter Lauch	2 gehackte Zwiebeln
1 MS Kardamom	1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Zimtblüten
1 gehackte Peperoni	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
8 Garnelen mit Schale	2 EL Sojasauce	

Kürbis halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Karotte und Sellerie schälen, waschen und in 1cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, gut waschen und fein schneiden. Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Peperoni der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen, fein hacken und mit in den Topf geben. Karotte, Sellerie und die Hälfte der Kürbiswürfel zugeben. Mit Kardamom, Kreuzkümmel und Zimt würzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann restliche Kürbiswürfel und Lauch zugeben. Nochmals ca. 15 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen schälen, den Rücken der Länge nach einritzen und den Darm entnehmen, die Garnelen auf einen Teller geben und mit etwas Sojasauce beträufeln und 5 Minuten marinieren. Dabei immer wieder die Garnelen in der Sauce drehen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Garnelen rundum braten, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Eintopf einige Male gut umrühren, so dass die länger gegarten Kürbiswürfel zerfallen und dem Gericht eine leichte Bindung verleihen. Den Pot au feu in tiefen Tellern anrichten und je Teller 2 Garnelen obenauf geben.

Vincent Klink am 30. Oktober 2014

## Pulpo mit Spargel und Peperonata

### Für zwei Personen

#### Für den Pulpo mit Spargel:

8 Oktopusarme, gekocht	8 Stangen grünen Spargel, gekocht	1 EL Paprikamark
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

#### Für die Peperonata:

1 rote Paprika, im Ofen geröstet	1 gelbe Paprika, im Ofen geröstet	1 Orange
1 Vanilleschote	4 Blätter Basilikum	Salz
Pfeffer		

#### Für den Pulpo mit Spargel:

Die holzigen Enden des Spargels abschneiden. Den Spargel zusammen mit den vorgekochten Oktopusarmen in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 4 Minuten anbraten. Paprikamark hinzu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für die Peperonata:

Die Orange heiß abwaschen und die Orangenschale abreiben. Die Orange dann halbieren und auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden. Die im Ofen vorgeröstete Paprika enthäuten und zusammen mit Saft und Schale der Orange und Vanilleschote einköcheln lassen. Die Vanilleschote entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Basilikum unter die Peperonata heben.

Den Pulpo mit Spargel und Peperonata auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 01. Juni 2018

## Reis-Eintopf mit Meeresfrüchten

### Für 4–6 Portionen

150 g Staudensellerie	150 g Möhren	4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	500 g Krustentiere	4 El Öl
200 ml trockener Weißwein	2 l Fischfond	200 g Fischfilet
250 g Risottoreis	50 g gehackte Mandeln	Zucker
Salz		

Staudensellerie putzen, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und alles fein würfeln. Krustentiere nach Belieben längs halbieren.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Min. andünsten. Mit Weißwein ablöschen und 1 Min. einkochen lassen. Fischfond zugeben und aufkochen. Fisch, Krustentiere, Reis und Mandeln zugeben. Alles mit 1 Prise Zucker und Salz würzen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) offen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 20–25 Min. garen.

Tim Mälzer am 27. Juli 2013

## Riesen-Garnelen à la Portugese

### Für vier Personen

#### Für die Garnelen:

4 große U5 Garnelen Olivenöl

#### Für den Sud:

3 Knoblauchzehen	1 Bund Koriander	2 cl Cognac
150 ml trockener Weißwein	Chiliflocken	1 Zitrone
Salz	250 g Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Grobes Meersalz	Grober Pfeffer
1 Ciabatta		

#### Für die Garnelen:

Die Garnelen putzen und die Schalen ablösen und aufbewahren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Garnelen darin kurz scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne nicht ausspülen.

#### Für den Sud:

Zwei der Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander zupfen – nur die Blätter.

Nun die Schalen der Garnelen mit dem Knoblauch kurz in der Pfanne anbraten.

Das Ganze mit hochprozentigem Cognac flambieren und mit Weißwein ablöschen. Mit Chili, Salz und Zitrone würzen.

Die Schalen aus dem Sud nehmen und die Garnelen in dem Sud garziehen lassen, der Sud darf nun nicht mehr kochen.

Zum Schluss die Garnelen herausnehmen und reichlich Butter in den Sud geben bis er sämig dick wird. Mit Chili und nach Geschmack mit Koriander würzen.

Das Brot in dünne Scheiben schneiden und mit Butter, Rosmarin, Salz, Knoblauch und Thymian würzen.

Die Garnelen in Stücke schneiden und anrichten, die Soße darüber geben und mit dem Brot servieren.

Roland Reuss am 01. Juli 2017

# Riesen-Garnelen auf Spargel-Rhabarber-Ragout, Spaghetti

## Für vier Portionen

1 Bund weißer Spargel	3 Stiele Thymian	3 Stiele Rosmarin
2 halbierte Knoblauchzehen	400 g Rhabarber	2 Schalotten
30 g Butter	1 TL Zucker	100 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer	250 g frische Spaghetti	4 Knoblauchzehen
1 Chilischote	4-5 EL Olivenöl	12 Riesengarnelen mit Schale
2 Knoblauchzehen	4 Stiele Thymian	4 Stiele Rosmarin
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Rucola

Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Einen Dämpftopf 3 cm hoch mit Wasser befüllen, Kräuter und Knoblauch in das Wasser geben und aufkochen. Die Spargelstangen in den Dämpfeinsatz legen, diesen in den Topf setzen und die Spargelstangen etwa 12-15 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen.

Den Rhabarber waschen, schälen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und würfeln.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Rhabarber und Schalotten darin anbraten. Zucker darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gemüsefond angießen und das Gemüse etwa 3-5 Minuten bissfest garen.

Die Spaghetti in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Die Knoblauchzehen schälen, Chili halbieren und entkernen, beides fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Die heißen Spaghetti zugeben und unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Riesengarnelen waschen und trockentupfen. Olivenöl mit den halbierten Knoblauchzehen und den Kräutern in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 1-2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Spaghetti in Pastatellern anrichten, die Riesengarnelen, den Rhabarber und Spargel darauf geben. Mit Olivenöl beträufeln und den Rucola darüber streuen.

Johann Lafer am 23. April 2016

# Riesen-Garnelen mit Frühlingsgemüse und Rucola-Nocken

## Für vier Portionen

### Für die Garnelen:

400 g Frühlingsgemüse	12-16 Garnelen	50 g Butter
150 ml Sahne	angerührte Speisestärke	1 unbehandelten Limette
1 TL rote Currypaste	Salz, Pfeffer	

### Für die Nocken:

100 g grobes Salz	500 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Rucola
25 g Mehl	2 Eigelbe, (M)	Pflanzenfett
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	1 Bund Dill

Das vorbereitete Frühlingsgemüse in einer großen Pfanne in 25 g Butter, vier Minuten anschwitzen und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Anschließend herausnehmen und warm stellen. In der gleichen Pfanne die restliche Butter schmelzen, die Garnelen ca. vier Minuten darin anbraten und mit Salz, Pfeffer und Currypaste würzen. Die Garnelen warm stellen. Jetzt die Sahne hinein laufen lassen und leicht reduzieren. (ggf. mit Stärke binden.) und mit Abrieb und Saft der Limette verfeinern. Zum Schluss das Gemüse und Garnelen in die Pfanne geben und nochmals abschmecken. Das grobe Salz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen, die Kartoffeln darauf setzen und im vorgeheizten Backofen bei circa 180 Grad Ober/ Unterhitze je nach Größe eine Stunde weich garen. Danach halbieren und mit der Schnittseite durch die Kartoffelpresse drücken und die Schale entfernen. Fortfahren, bis die Kartoffeln aufgebraucht sind und den Kartoffelschnee ausdampfen lassen. Rucola waschen, putzen und mit Stielen grob schneiden. In kochendem Wasser kurz blanchieren. Anschließend in eiskaltem Wasser herunterkühlen, trocken tupfen und mit Hilfe einer Küchenmaschine fein mixen. Jetzt die Eigelbe, Mehl, Kartoffelschnee und den Rucola verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Den Teig zu Nocken formen und vier bis sechs Minuten im erhitzten Pflanzenfett bei circa 160 Grad knusprig backen. Mit Salz, würzen. Das rahmige Gemüse in vier vorgewärmte Teller verteilen und die Nocken darum verteilen. Zum Schluss mit Dill vollenden.

Johann Lafer am 19. April 2014

## Risoni-Risotto mit gebratenen Calamaretti

### Für 2 Portion:

200 g Risoni	4 Calamaretti	1 EL Butter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Thymianzweig
150 g Babyspinat	100 ml Weißwein	500 ml Fond
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit Öl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und in grobe Ringe schneiden. Dann die Zwiebelringe in den Topf geben und gemeinsam mit den Risoni kurz anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und diesen verdampfen lassen. Einen Thymianzweig zu den Risoni geben und wie ein Risotto immer wieder mit Fond aufgießen und kochen lassen, bis sie gar sind. In der Zwischenzeit eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Calamaretti ausnehmen, vom Rückgrad befreien und einseitig einschneiden, sodass man sie flach auf einem Küchbrett ausbreiten und die Haut abschaben kann. Die Calamaretti nun in grobe Streifen schneiden und in der Pfanne im Öl anbraten. Eine Knoblauchzehe abziehen, grob hacken und mit den Calamaretti-Streifen anbraten. Anschließend den Babyspinat waschen und diese mit einem Esslöffel Butter ebenfalls in die Pfanne geben. Den Spinat und Calamaretti-Streifen mit etwas Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit zum Großteil verdampfen lassen. Den Thymianzweig aus den Risoni entfernen und zwei Teelöffel Parmesan darüber raspeln, vermischen und auf Tellern anrichten. Die Calamaretti-Spinat-Pfanne nun auf dem Risoni-Risotto anrichten mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Steffen Henssler am 14. August 2013

## Risotto mit Calamaretti

### Für 2 Portionen

6 Calamaretti	200 g Risottoreis	2 Schalotten
1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	0,5 Bund Zitronenthymian
30 g Parmesan	400 ml Fond	100 ml Weißwein
Olivenöl, Zucker Salz, Pfeffer		

Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Etwas Schale von der Zitrone schneiden, eine Knoblauchzehe abziehen und beides zu den Zwiebeln geben. Das Ganze ein wenig anschwitzen und eine Prise Zucker hinzufügen. Nun den Risottoreis in den Topf geben und leicht anschwitzen. Eine Prise Salz darüber streuen und mit dem Weißwein ablöschen. Etwas Fond angießen und das Risotto bei niedriger Hitze köcheln lassen. Jetzt etwas Zitronenthymian dazugeben und das Risotto stetig rühren. Sobald die vorhandene Flüssigkeit verkocht ist, nach und nach neuen Fond angießen. Nach einer guten halben Stunde die Knoblauchzehe und den Thymian entfernen und bei Bedarf Olivenöl nachschütten. Bei den Calamaretti den Kopf entfernen, das Rückgrat heraus ziehen und die Haut entfernen. Nun längs aufschneiden abwaschen und anschließend quer in Scheiben schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden und mit etwas Zitronenthymian und den Calamaretti in die Pfanne geben. Pfeffern und salzen und braten. Das Risotto abschließend noch einmal pfeffern und salzen und mit den Calamaretti. Auf Tellern anrichten. Bei Bedarf mit Zitronensaft und Parmesan verfeinern.

Steffen Henssler am 29. August 2013

## Scampi-Burger mit Avocado

### Für 4 Personen

350 g Scampi	1 EL Crème-fraîche	1 EL Semmelbrösel
1 Ei	Meersalz, Pfeffer	1 Chilischote
1/2 Zitrone	1 reife Avocado	Zucker
2 EL Olivenöl	4 Sandwichbrötch	

Scampi eventuell schälen, dann am Rücken flach einschneiden und mit einem Messer den Darm entfernen. Scampiffleisch mit einem scharfen Messer sehr fein hacken. Scampihack mit Crème-fraîche, Semmelbröseln und Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Masse 4 Burger formen. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Avocado mit Zitronensaft und Chili mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Scampi-Burger von beiden Seiten braten, bis sie gar sind. Zum Servieren die Brötchen aufschneiden. Je 1 Löffel Avocadosalat auf die Unterseite geben, darauf den Scampi-Burger setzen, die obere Brötchenhälfte darauflegen und servieren.

Christian Henze am 22. Juli 2014

## Sepia-Nudeln mit gebratenen Calamaretti

### Für 4 Personen

200 g Mehl	200 g Hartweizengrieß	Salz
1 Ei	60 ml Wasser	40 g Sepiatinte

### Für den hellen Nudelteig:

100 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	Salz
1 Ei	100 ml Wasser	

### Außerdem:

800 g Calamaretti	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	1 Bund Basilikum

Für den dunklen Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß und eine gute Prise Salz mischen. Ei, Wasser und Tinte gründlich verquirlen, zur Mehlmischung geben und alles zu einem geschmeidigen, dunklen Nudelteig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Für den hellen Nudelteig ebenfalls alle Zutaten geschmeidig glatt verkneten, in Folie wickeln und ruhen lassen.

Inzwischen die Calamaretti putzen, dabei Tentakel, Eingeweide und feste Chitinplatte aus den Tuben entfernen. Feine, dunkle Haut von den Tuben abziehen. Tuben gründlich waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit einem scharfen Messer fein rautenförmig einritzen.

Nudelteige jeweils portionsweise mit einer Nudelmaschine zu langen Bahnen ausrollen.

Den hellen Nudelteig in lange Bandnudeln schneiden. Diese in Streifen auf die dunklen Teigbahnen legen und mit einem Nudelholz vorsichtig andrücken.

Die vorbereiteten Bahnen dann nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine drehen, damit sich die beiden Teige gut verbinden. Die Bahnen in Nudelblätter (ca. 7 x 7 cm) schneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelblätter darin ca. 3 Minuten bissfest kochen.

Für die Calamaretti Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und andrücken. Calamaretti mit Knoblauch in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudelblätter abtropfen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Blätter unter die Tintenfische schwenken.

Calamaretti und Nudelblätter anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Mai 2017

## Sepia-Nudeln mit kandierten Orangen und Tinte

### Für vier Personen

4 Stück Sepia	2 Schalotten	11 Zehen Knoblauch
0,25 Knolle Fenchel	1 Lorbeerblatt, frisch	0,1 l Weißwein
4 cl Wermut	200 ml Fischfond	1 Tütchen Sepiatinte
50 g Orangenschalen, kandiert	Olivenöl, Pflanzenöl, Pfeffer	Salz

Die Sepien putzen, die Fangarme abtrennen und den festen Chitinstreifen herausziehen. Eine Pfanne erhitzen, die Sepiatuben aufschneiden, leicht einölen und mit der Außenseite nach unten in die heiße Pfanne geben. Sofort mit einem kleineren Topf beschweren, damit sie sich nicht zusammenrollen. Circa eine Minute von beiden Seiten anbraten und den Topf wieder abnehmen. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und in feine nudelartige Streifen schneiden. Beiseite stellen. Die Sepia-Köpfe mit den Fangarmen in Olivenöl anschwitzen, die Schalotten und eine Knoblauchzehe geschält und halbiert zugeben. Fenchel würfeln und zugeben, Lorbeerblatt ebenfalls zugeben. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und reduzieren lassen. Mit Fischfond auffüllen, die Sepiatinte zufügen und alles 30 Minuten köcheln. Durch ein feines Sieb passieren und nach Geschmack weiter einkochen. Mit einem Schneebesen oder Pürrierstab Olivenöl einarbeiten und dabei binden. Die restlichen Knoblauchzehen in feine Scheiben hobeln und in reichlich Pflanzenöl goldbraun rösten. Abtropfen lassen und leicht salzen. Die Sepianudeln in einer Pfanne erhitzen, die kandierten Orangenschalen zugeben und abschmecken. Mit schwarzer Soße anrichten und mit geröstetem Knoblauch bestreuen.

Kolja Kleeberg am 28. September 2012

# Sepia-Streifen mit Fenchel-Orangen-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

1 Bio-Orange	125 g Mehl	60 g Hartweizenmehl
2 Eiweiß	Salz	

### Für den Tempurateig:

100 g Mehl	60 g Speisestärke	150 ml Sake (Reiswein)
1 EL Pflanzenöl	1 Prise Salz	1 Msp. Backpulver
100ml Eiswasser		

### Für den Salat:

2 Fenchelknollen	1 Orange	2 EL Pinienkerne
3 EL Olivenöl	20 ml Anisschnaps	30 ml weißer Balsamico
Salz, Cayennepfeffer		

### Für den Sepia:

600 g Sepiatuben	40 ml Vanille-Olivenöl	500 g Frittierfett
Salz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Für den Nudelteig die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. (Die Orangen später für den Salat weiter verwenden) Mehl, Hartweizenmehl, Eiweiß, Orangenschale, eine Prise Salz und 2 EL Wasser in eine Schüssel geben zu einem glatten Teig kneten. (Ist der Teig zu hart, noch 1-2 EL Wasser zugeben.) Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 2 Stunden ruhen lassen. Für den Tempurateig Mehl mit der Speisestärke mischen. Sake, Öl, Salz, Backpulver und Eiswasser kräftig unterrühren, damit ein glatter, dünnflüssiger Teig entsteht. Fenchel waschen, das Fenchelkraut beiseite stellen. Fenchel in feine Streifen hobeln. Die Orange und die abgeriebene Orangen vom Nudelteig mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets auslösen, dabei den Saft auffangen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Fenchelstreifen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Anisschnaps und Essig ablöschen, Fenchel kurz garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Alles in eine Schüssel umfüllen. Das Fenchelkraut fein schneiden, mit den Pinienkernen, Orangenfilets, Orangensaft und 2 EL Olivenöl unter den gedünsteten Fenchel mischen. Kurz ziehen lassen und abschmecken. Den Nudelteig dünn ausrollen und in 8 cm große Quadrate schneiden, dann diese in Dreiecke teilen. Sepia mit einem scharfen Messer in feine Streifen zu Sepia-Nudeln schneiden. Die Nudeldreiecke in einem Topf mit Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, dann abschütten und abtropfen lassen. 1/3 der Sepiastreifen durch den Tempurateig ziehen und in heißem Frittierfett goldgelb ausbacken. Die Sepia-Nudeln in einer Pfanne mit 4 EL Vanille-Olivenöl kurz anbraten (nicht zu lange garen, da sonst der Sepia zäh wird). Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Nudelblätter schichtweise mit dem Fenchelsalat auf Tellern anrichten, Sepianudeln und frittierten Sepia darauf geben und servieren.

Jörg Sackmann am 17. Februar 2015

# Sizilianische Auberginen-Caponata mit wilden Garnelen

## Für 4 Personen

1 Aubergine (ca. 220 g)	Meersalz	40 ml Olivenöl extra vergine
1/2 Gemüsezwiebel	45 ml Weißweinessig	5 g brauner Zucker
1 Olivetti-Tomate (ca. 70 g)	60 g Stangensellerie	25 g herbe, grüne Oliven
schwarzer Pfeffer	ca. 16 Pinienkerne	4 große Garnelen aus Wildfang

Die Aubergine putzen, waschen, trockenreiben und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben salzen, auf ein Gitter legen, z. B. mit einem flachen Teller oder Schneidbrett beschweren und 2 Stunden ruhen lassen, damit Flüssigkeit abtropfen kann.

Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Wenig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin bei geringer Hitze goldbraun anbraten. Auberginen auf Küchenpapier verteilen und abtropfen lassen.

Auberginen in gut 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei geringer Hitze glasig andünsten. Essig und Zucker zufügen. Alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Die Tomate überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln. Tomatenwürfel unter die Zwiebel mischen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Sellerie putzen, die Fäden sorgfältig abziehen. Selleriestange in kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Sellerie in feine Scheibchen schneiden.

Oliven vom Stein scheiden und grob würfeln.

Sellerie, Auberginenwürfel und Oliven unter die Tomaten-Zwiebel-Mischung rühren. Caponata mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken. Kalt stellen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Garnelen und Auberginen-Caponata auf Tellern anrichten. Pinienkerne überstreuen und anrichten.

Anna Sgroi am 02. August 2016

## Spaghetti 'Mario Gamba' (mit Meeresfrüchten)

### Für 4 Personen

100 g Staudensellerie	30 g schwarze Oliven	5 g Sardellen
12 Kirschtomaten	1/2 Bund Basilikum	3 Stängel glatte Petersilie
1 Zitrone, unbehandelt	300 g Spaghetti	Salz
3 EL Olivenöl	10 g Kapern	20 ml Sherry, medium dry
100 ml Gemüsefond	80 g Butter	Pfeffer
1 Prise Chili	8 Gambas	8 Jacobsmuscheln

Staudensellerie fein würfeln. Oliven entkernen, dann fein würfeln. Sardellen fein hacken. Die Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Basilikum und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trocknen und die Schale abreiben. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann abschütten. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Staudensellerie anschwitzen. Kapern, Sardellen, Oliven und Kirschtomaten hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Sherry ablöschen, Gemüsefond und Butter hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Basilikum, Petersilie und Zitronenschale untermischen. Gambas und Jacobsmuscheln in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Spaghetti in die Sauce geben, anrichten und Gambas und Jacobsmuscheln obenauf geben.

Mario Gamba 22. Juni 2012

## Spaghetti alla Cozze

### Für 4 Portionen

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 Prise Zucker	2 kg Miesmuscheln	$\frac{1}{2}$ Dose Kirschtomaten
1 EL Tomatenmark	100 ml trockener Weißwein	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Bund Petersilie	2 Tomaten
400 g Spaghetti		

### Zwiebeln und Knoblauch karamellisieren:

Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und klein schneiden. Etwas Öl in einem Topf heiß werden lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch bei geringer Hitze darin anschwitzen und mit einer Prise Zucker karamellisieren.

### Muscheln garen:

Die halbe Chilischote klein hacken und dazu geben. Die gewaschenen Muscheln zugeben, kurz mitgaren und mit etwas Weißwein ablöschen. 1 EL Tomatenmark mit einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Sud kochen:

Etwas Petersilie klein schneiden und dazu geben. Die Kirschtomaten aus der Dose mit Saft hinzufügen und alles verrühren. Die Muscheln herausnehmen, so dass der Sud bei mittlerer Hitze in Ruhe weiterköcheln kann.

### Zutaten zusammen geben:

Den Fond zwischendurch umrühren und gegebenenfalls abschmecken. Die Muscheln wieder mit in den Fond geben, etwas Olivenöl hinzufügen und verrühren. Die frischen Tomaten enthäuten, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

### Anrichten:

Nun können die Muscheln auf den Spaghetti angerichtet und mit den frischen Tomatenstücken und der Petersilie garniert werden.

Frank Rosin am 21. Juli 2014

## Spaghetti mit Miesmuscheln und Bottarga

### Für vier Personen

1 kg Miesmuscheln	200 ml Brühe	2 Zehen Knoblauch
2 Lorbeerblätter	1 Blutorangen	100 ml Weißwein
0,5 Knolle Sellerie	2 Möhren	300 g Spaghetti
150 g Meeräsche-Rogen	Zitronenthymian	Pfeffer, Chili, Salz

Die Miesmuscheln putzen und in der Brühe zum Kochen bringen. Eine Zehe Knoblauch, die Lorbeerblätter und etwas Zitronenthymian dazu geben. So lange köcheln lassen, bis sich die Muscheln geöffnet haben. Anschließend mit dem Saft der Blutorange und Weißwein ablöschen. Die Möhren und den Sellerie putzen und sehr fein hobeln. Mit etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und durchschwenken. Eine Zehe Knoblauch zugeben. Die Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest kochen und mit dem Gemüse zu den Muscheln geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Meeräsche-Rogen in feine Scheiben schneiden und dazu geben.

Cornelia Poletto am 15. Juni 2012

## Spaghetti mit Venusmuscheln (alle vongole)

### Für 4 Personen

2-3 rote Chilischoten	1 kg Venusmuscheln	1 Zucchini
400 g Spaghetti	grobes Meersalz	100 ml Olivenöl
4 Knoblauchzehen	einige Zweige Thymian	150 ml Weißwein
10 Kirschtomaten	Blätter glatte Petersilie	Meersalz

Eine Chilischote grob hacken und mit den Muscheln in eine Schüssel geben (durch die Zugabe von Chili öffnen sich die Muscheln leicht und der Sand wird besser herausgespült). Reichlich kaltes Wasser dazugießen und die Muscheln mit den Händen durchmischen, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Abgießen, abtropfen lassen und bereits geöffnete Exemplare entfernen. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach vierteln und das weiche Innere entfernen. Viertel in dünne Scheiben schneiden. Restliche Chilischoten putzen und waschen. Nach Wunsch Schoten aufschlitzen und Kerne entfernen (dann wird die Pasta nicht so scharf). Chilies grob hacken. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Eine große Pfanne (zum Beispiel eine Wok-Pfanne) erhitzen und vier bis sechs Esslöffel Öl hineingeben. Muscheln hinzugeben und andünsten. Knoblauchzehen, Thymian und Chilies hinzufügen und kurz mit andünsten. Weißwein angießen, aufkochen lassen, nach Geschmack noch etwas Olivenöl darübergerben. Alles bei starker Hitze drei bis fünf Minuten garen, bis die Muscheln geöffnet sind. Geschlossene Exemplare entsorgen. Halbierte Tomaten unterheben. Spaghetti mit einer Pastakralle aus dem Kochwasser heben, unter die Vongole mischen und kurz aufkochen lassen. Petersilie fein schneiden und untermischen. Nach Geschmack noch etwas Olivenöl hinzufügen und die Pasta mit Meersalz abschmecken.

Übrigens:

Auch mit zwei Esslöffeln entkernten schwarzen Oliven schmeckt die Pasta alle vongole hervorragend.

Tipp:

Die Pasta sollte in reichlich gut gesalzenem Wasser sprudelnd kochen.

Faustregel:

Ein Liter Wasser und zehn Gramm Salz auf 100 Gramm Pasta. Anstelle von Venusmuscheln können Sie auch Miesmuscheln verwenden. Verkleben von Nudeln verhindert man übrigens nicht durch Öl im Kochwasser, das macht sie nur schwer. Auch Abschrecken ist falsch, das kühlt die Nudeln ab. Pasta am besten sofort nach dem Abtropfen mit der Soße vermischen (bei trockeneren Soßen die Spaghetti mit einer Kralle aus dem Wasser heben und noch nass mit der Soße vermischen). Immer etwas Kochwasser übrig behalten, damit kann man die Konsistenz des Pastagerichtes regulieren. Sollten die Spaghetti doch einmal vor der Soße fertig sein, dann abgießen, ausnahmsweise abschrecken (damit sie nicht nachgaren), abtropfen lassen und dann in der Soße nochmals erwärmen.

Cornelia Poletto am 12. März 2014

# Spaghetti vongole

## **Für zwei Personen**

### **Für die Muscheln:**

500 g Venusmuscheln	1 Schalotte	4 Knoblauchzehen
1 Stange Frühlingslauch	100 g geriebener Parmesan	10 g Butter
150 ml Weißwein		

### **Für die Pasta:**

150 g Spaghetti No. 11	2 EL getr. Tomaten	1 Chilischote
$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	Salz	Pfeffer

### **Für die Muscheln:**

Die Muscheln waschen und geöffnete Exemplare aussortieren. In gesalzenem, kochendem Wasser für acht Minuten garen, bis Muscheln sich öffnen. Exemplare, die geschlossen bleiben, ebenfalls aussortieren.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und in sehr feine Würfel schneiden, bzw. Knoblauch dünn hobeln. Schalottenwürfel und Knoblauch in Butter hellbraun anschwitzen. Muscheln dazu geben und mit Weißwein ablöschen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und unter die Pasta heben.

### **Für die Pasta:**

Pasta in gesalzenem Wasser fast al dente kochen, abgießen, etwas Nudelwasser aufbewahren.

Getrocknete Tomaten klein schneiden. Chili waschen, entkernen und fein schneiden. Estragon abrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken.

Alles unter die Nudeln heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 30. November 2018

## Spargel-Consommé mit Garnelen-Maultaschen

### Für vier Portionen

2 Bund weißer Spargel	200 g Hähnchenbrust	800 ml Geflügelfond
2 Eiweiß	2 EL Crushed-Ice	Salz
3 Stiele Petersilie	8 Riesengarnelen,	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 Stiele Koriander	Salz
Pfeffer	Chili	12-16 Wan-Tan-Blätter
1 Eigelb	Zucker	Koriander zur Garnitur

Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseite legen. Hähnchenbrust würfeln und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Hälfte der Spargelstangen ebenfalls durch den Fleischwolf drehen und mit dem Fleisch, dem Eiweiß und dem Crushed Ice mischen. Klärfleisch mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und mischen. Petersilie zugeben und bei kleiner Hitze langsam aufkochen. Gelegentlich vorsichtig umrühren, so dass das Klärfleisch aufsteigen kann und nicht am Topfboden ansetzt. Am Siedepunkt 30 Minuten ziehen lassen, bis eine klare Brühe entstanden ist. Ein Sieb mit einem Mulltuch/Passiertuch auslegen und die Brühe hinein schöpfen. Restliche Spargelstangen in Stücke schneiden und mit den Spargelspitzen in kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Garnelen fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Wan Tan Blätter auslegen, je einen Teelöffel Garnelenmasse darauf geben, die Ränder mit Eigelb einstreichen und mit einem zweiten Blatt belegen. Mit Hilfe eines Ravioli-Ausstechers runde Maultaschen ausstechen. In kochendem Salzwasser zwei Minuten garen. Die heiße Spargelconsommé mit Salz und Zucker würzen und in tiefen Tellern anrichten. Spargelstücke und die Maultaschen hinein geben. Mit einigen Korianderblättchen garnieren.

Tipp:

Nach Belieben mit dünn geschnittenen Mangoldstielen und feinen Paprikastreifen garnieren.

Johann Lafer am 25. April 2015

# Spargel-Mousse mit Jakobsmuscheln

## Für 6 Personen

1,4 kg weißer Spargel	Salz, Zucker	6 Blatt weiße Gelatine
4 EL Champagneressig	1 EL Himbeeressig	500 g Sahne
100 ml Geflügelfond	6 Jakobsmuscheln	Pfeffer
1 Prise gemahlene Muskatblüte		

Spargel schälen und die (trockenen) Enden abschneiden. In einem großen Topf ca. 3 l Wasser zum kochen bringen, salzen, 1 Prise Zucker zugeben und den Spargel darin gut weich kochen (ca. 20 Minuten). Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den weich gekochten Spargel abschütten und durch ein Sieb oder eine flotte Lotte streichen. Es sollte ca. 1kg Spargelpüree ergeben. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und im heißen Spargelpüree auflösen. Himbeer- und Champagneressig unterrühren, die Masse mit Zucker und Salz abschmecken und abkühlen lassen. Sahne etwas mehr als halbsteif schlagen und unter die Spargelmasse heben. Mit Frischhaltefolie abgedeckt die Spargelmousse mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren Geflügelfond in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Die Jakobsmuscheln in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten gut anbraten, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatblüte leicht würzen. Zum Anrichten mit einem heißen Löffel aus der Mousse Nocken abstechen, auf Teller platzieren, mit den Jakobsmuscheln garnieren und diese mit etwas reduziertem Geflügelfond beträufeln.

Frank Buchholz am 05. Mai 2014

# Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit gebratenen Garnelen

## Für 4 Personen

ca. 1 kg Steckrübe	4 Schalotten	3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	1/2 EL Currypaste	2 TL Currypulver
600 ml Kokosmilch, ungesüßt	2 Halme Zitronengras	5 g Ingwer
1/2 Bund Koriander	1/4 rote Chilischote	1/2 Limette
2 EL milde Sojasauce	1 EL Honig	2 TL Sesamöl, geröstet
350 g Rosenkohl	12 Garnelen (Größe 8/12)	Salz
1 EL Kokosfett		

Die Steckrüben gut schälen, sodass keine holzige Schale mehr stehen bleibt. Steckrübe in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden, eine Knoblauchzehe ganz lassen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotte, Knoblauch und Steckrüben zugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Currypaste und Currypulver würzen.

Nach ca. 5 Minuten die Kokosmilch angießen und leicht köcheln lassen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Ingwer schälen und fein schneiden. Zitronengrashalme und Ingwer nach ca. 10 Minuten zugeben und alles bei kleiner Hitze weitere 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Chilischote fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen. Sojasauce mit Honig, Sesamöl, 1 Spritzer Limettensaft, Chili und Koriander zu einer Marinade vermischen.

Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herauschneiden, die Röschen entblättern und die Rosenkohlblätter unter das Curry heben.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und leicht salzen. In einer Pfanne Kokosfett erhitzen und die Garnelen darin braten, restliche Knoblauchzehe andrücken und mit ins Bratfett geben. Das Steckrüben-Rosenkohl-Curry in tiefen Tellern anrichten. Die gebratenen Garnelen durch die Marinade ziehen und direkt auf dem Curry anrichten.

Tarik Rose am 25. November 2016

# Tagliolini mit Garnelen und Pesto

## **Für 6 Personen**

### **Für die Tagliolini:**

300 g Mehl	80 g Hartweizengrieß	1 Ei
4 Eigelbe	Salz	

### **Für das Pesto:**

40 g Parmesan	2 Bund Basilikum	2 Stängel Petersilie
4 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft	10 g Pinienkerne
Salz		

### **Für die Garnelen:**

600 g Garnelen	1 Karotte	1 Zucchini
3 EL Olivenöl	20 ml Weißwein	Salz

Mehl und Weizengrieß anhäufen, in die Mitte eine Mulde drücken, das ganze Ei, Eigelbe und eine Prise Salz hineingeben und zu einem festen, glatten Teig verkneten (wenn nötig mit etwas Wasser befeuchten). In Folie gewickelt den Teig etwa eine Stunde an einem kühlem Ort ruhen lassen.

Dann den Teig dünn ausrollen, in Rechtecke schneiden, leicht antrocknen lassen und mehrmals auf dem bemehlten Nudelbrett wenden; mit dem entsprechenden Schneidwalzen-Einsatz der Nudelmaschine zu dünnen Bandnudeln schneiden. Als Alternative jeweils zwei Teig- Rechtecke aufeinanderlegen, zu einer festen Rolle drehen und mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden:

Die Nudelbänder nach und nach aufrollen und leicht antrocknen lassen.

Parmesan fein reiben. Basilikum und Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, im Mörser zerstoßen und nach und nach mit Olivenöl, einigen Tropfen Zitronensaft, den Pinienkernen und zuletzt mit dem geriebenen Parmesan zu einer cremigen, glatten Sauce verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

Die Garnelen aus den Schalen lösen, den Darm entfernen. Garnelen abspülen, gut abtropfen lassen und der Länge nach halbieren.

Karotte und Zucchini waschen und in Rauten schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Garnelen kurz in der Pfanne mit dem Gemüse anschwitzen, Weißwein angießen und einkochen lassen. Mit Salz würzen.

Die Bandnudeln in reichlich siedendem Salzwasser kochen (frische, dünne Tagliolini sind in 1-2 Minuten gar), abgießen und abtropfen. Pasta mit den Garnelen in der Pfanne schwenken, das Pesto darunter mischen und auf die Teller verteilen.

Frank Buchholz am 25. April 2016



# Tintenfisch-Pizza

## Für zwei Portionen

500 g Mehl	1/2 Würfel Hefe	10 g Salz
1 Prise Zucker	250 ml Wasser	8-10 Calamaretti
2 Schalotten	2-3 EL Oliven	1 Zehe Knoblauch
1 passierte Dosen-Tomaten	2-3 EL Olivenöl	100 ml Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Hefe mit der Prise Zucker und etwas lauwarmem Wasser verrühren und kurz stehen lassen, damit die Hefebakterien aktiv werden können. Anschließend zusammen mit dem Mehl in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Wasser und dem Salz zu einem glatten Teig verkneten und an einem warmen Ort (z.B. ein auf 30 °C vorgeheizter Backofen) circa 30 Minuten gehen lassen. Anschließend nochmals durchkneten, zu kleinen Teiglingen formen, ausrollen und in einer Pfanne mit etwas Fett, bei mittlerer Hitze (150-160 °C) ausbacken (der Hefeteig bläht sich zu kleinen „Luftkissen“ auf). Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Calamaretti sorgfältig putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen beziehungsweise Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden und die Oliven grob hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten zugeben und durchschwenken.

Die Calamaretti, den Knoblauch und die Oliven zugeben und nochmals kurz durchschwenken. Alles mit den passierten Tomaten ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die frittierten „Pizzabrötchen“ seitlich aufschneiden, mit dem Calamaretti-Ragout füllen und sofort servieren.

Tipp:

Je nach Belieben kann die Füllung wie eine Pizza mit sämtlichen mediterranen Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt werden.

Alexander Herrmann am 12. Mai 2015

# Tintenfisch-Ringe mit Tomaten-Salsa und Brot-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Tomatensalsa:

3 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	Salz, Pfeffer	3 Stängel Basilikum

### Für die Tintenfischringe:

400 g Calamaretti	1 Zweig Rosmarin	2 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl	1 Limette	Meersalz, Pfeffer

### Für den Brotsalat:

4 Strauchtomaten	1 – 2 rote Zwiebeln	2 Bund Rucola
1 Ciabatta	100 ml Olivenöl	1 TL Senf
2 EL Balsamicoessig	1 EL Brühe	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	80 g geriebener Parmesan	

Für die Tomatensalsa die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Dann die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen, fein pressen und zu den Tomaten geben. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und fein würfeln. Chili mit den Frühlingszwiebeln ebenfalls zu den Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Salsa geben.

Köpfe und Tuben der Calamaretti trennen. Bei den Tuben das äußere Häutchen abziehen, die Innereien entfernen, die Tuben ausspülen, auf Küchenpapier trocknen und anschließend in dünne Ringe schneiden. Das hornige Maul der Köpfe entfernen.

Rosmarin abspülen, trocken schütteln. Knoblauch schälen. Von der Limette den Saft auspressen. Für den Brotsalat die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Dann die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und evtl. zu lange Stiele entfernen. Das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl goldgelb anbraten.

Tintenfischköpfe und Tubenringe in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauch kurz anschwitzen, so dass sie leicht Farbe nehmen, mit Limettensaft ablöschen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Für den Brotsalat Senf, Essig, Brühe, Zucker, etwas Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Das restliche Olivenöl nach und nach unter Rühren zugeben. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotwürfel, Tomatenwürfel, Zwiebeln und Rucola (etwas zur Deko zurückbehalten) vermengen und mit dem Dressing marinieren. Parmesan fein reiben.

Calamarettiringe unter den Brotsalat heben und in der Mitte der Teller anrichten. Die Tomatensalsa darum herum verteilen, die Calamarettiköpfe auf dem Brotsalat verteilen und lauwarm servieren. Mit etwas Rucola dekorieren, Parmesan darüber streuen und servieren.

Frank Buchholz am 22. Juni 2015

# Tomaten-Brot-Salat mit Garnelen

## Für 4 Personen

4 Strauchtomaten	1 – 2 rote Zwiebeln	2 Bund Rucola
2 EL Olivenöl	12 – 16 Garnelen	2 Zweige Rosmarin
1 - 2 Knoblauchzehen	1 EL Butter	1 Weißbrot
1 Kopf Radicchio	4 Zweige Basilikum	100 g geriebener Parmesan

## Für das Dressing:

1 EL Senf	50 ml Balsamico	50 ml Brühe
1 EL Zucker	Salz	1 Knoblauchzehe
150 ml Olivenöl	Pfeffer	

Die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Nun die Haut abziehen und die Tomaten in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Rucola waschen und evtl. zu lange Stiele entfernen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen zusammen mit einem Zweig Rosmarin und dem zerdrückten Knoblauch kurz und kräftig darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen, schälen und den Darm entfernen. Vor dem Servieren noch einmal in etwas Butter und Rosmarin in der Pfanne erhitzen. Für das Dressing Senf, Balsamicoessig, Brühe, Zucker, etwa Salz und die geschälte und fein gehackte Knoblauchzehe in einem Mixer kräftig durchrühren. Bei kleinerer Stufe das Öl nach und nach zugeben. Mit Pfeffer und Salz evtl. noch einmal abschmecken. Das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl goldgelb anbraten. Dann Garnelen und Tomatenwürfel zugeben und mit dem Dressing marinieren. Lauwarm servieren und mit dem Rucola dekorieren. Zum Schluss noch etwas Parmesan darüber streuen.

Frank Buchholz 19. Juni 2012

## Verschiedenes vom Chicorée mit Zitrusfrüchten, Garnelen

### Für 4 Personen

16 Garnelen	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
6 EL Sonnenblumenöl	1 TL Tomatenmark	250 ml Fischfond
2 unbehandelte Orangen	1 unbehandelte Limette	4 EL Zucker
6 Kolben Chicorée	250 ml Milch	1 Zweig Thymian
Salz	2 Grapefruit	1 Pomelo
1 Zitrone	Pfeffer	2 Eier
1 TL Senf	100 ml Olivenö	Chilipulver
125 g Kateifiteig		

Garnelen abspülen, trockentupfen und aus der Schale lösen. Garnelen am Rücken einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelenschalen darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Fischfond ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und die Brühe abkühlen lassen. Je 2 Orangen und 1 Limette abspülen und trockenreiben. Die Schalen jeweils sehr dünn abschälen. Die Schalen in feine Streifen schneiden. In kochendem Wasser zweimal jeweils ca. 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser tauchen. Die Zitrusstreifen anschließend in 100 ml Wasser und 2 EL Zucker weich kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Von den Chicoréekolben jeweils ca. 8 Blätter ablösen bis jeweils ein etwa daumendicker Kolben übrig bleibt. Milch mit Thymian, 1 Prise Zucker und 1 Prise Salz erhitzen. Die Hälfte der Chicoréeblätter zugeben und etwa 2 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Die andere Hälfte der Chicoréeblätter in sehr feine Streifen schneiden. Alle Zitrusfrüchte dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den Saft dabei auffangen. Aufgefangenen Zitrusfrüchtesaft (bis auf 2 EL), Salz, Pfeffer und 3 EL Sonnenblumenöl verrühren. Chicoréestreifen und Zitrusfrüchte in eine Schale geben und mischen. Dressing darüber träufeln und ca. 10 Minuten marinieren. Eier trennen. Eigelbe mit Senf, Salz, Pfeffer verrühren. Olivenöl in einem feinen Strahl untermischen, so dass es eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Garnelenbrühe, Chilipulver und Zucker abschmecken. Teig ausrollen und in 8 Stücke teilen. Die Garnelen salzen und mit Zitruszesten belegen. Je 2 Garnelen in ein Stück Kateifiteig wickeln. 2 EL Sonnenblumenöl portionsweise erhitzen. Garnelen darin von allen Seiten ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Knuspergarnelen warm stellen. Die übrigen Chicoréekolben im Bratfett von allen Seiten ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Zucker und mit übrigem Zitrusfrüchtesaft würzen. Chicoréesalat, in Milch gegarten Chicorée, gebratene Kolben und Garnelen anrichten und sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Januar 2014

# Zitrusfrüchte-Schwarzwurzel-Risotto mit Garnelen

## Für 4 Personen

1 Orange	1 Grapefruit	Puderzucker
2 Spritzer Zitronensaft	150 g Schwarzwurzeln	400 ml Geflügelfond
1 kleine Zwiebel	3 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
50 ml Weißwein	100 ml Orangensaft	90 ml Grapefruitsaft
120 g kalte Butter	Meersalz	Piment-d'Espelette
6-8 große Gambas (8/12er)	1 Spritzer Limettensaft	30 g Parmesan
Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Orange und Grapefruit mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Fruchtfilets herausschneiden. Fruchtfilets auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen, mit Puderzucker bestäuben und im Ofen 4-5 Stunden trocknen lassen. Anschließend in 1 cm große Stücke schneiden.

Eine Schüssel mit Wasser und 1 Spritzer Zitronensaft vorbereiten.

Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in die vorbereitete Wasserschüssel legen, sonst verfärben sich die Wurzeln. Die Schalen abwaschen und mit Geflügelfond aufkochen, Topf vom Herd ziehen, 5 Minuten ziehen lassen, dann den Fond durch ein feines Sieb passieren.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Schwarzwurzeln in feine Scheiben schneiden.

In einem Topf mit 2 EL Olivenöl Zwiebel und Schwarzwurzeln anschwitzen, den Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Diesen nahezu verkochen lassen, dann nach und nach den vorbereiteten Geflügelfond angießen und den Risotto unter gelegentlichem Rühren leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit Orangen- und Grapefruitsaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. 100 g Butter in kleine Stückchen schneiden und nach und nach unter den Fruchtsaft rühren, dass eine cremige Sauce entsteht, mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Gambas schälen, den Darm entfernen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von allen Seiten kurz braten. Mit Salz, Piment d'Espelette und Limettensaft würzen.

Parmesan fein reiben. Zuletzt 2 EL Butter und Parmesan unter den Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Risotto in tiefem Teller anrichten. Zitrusfrüchte zugeben. Gambas in dünne Scheiben aufschneiden und obenauf geben. Mit Zitrusfrüchtebutter beträufeln und servieren.

Jörg Sackmann am 10. März 2015

# Zucchini mit Garnelen und Thymian-Knoblauch-Brot

## Für 4 Personen

1 Bund Thymian	3 Zehen junger Knoblauch	500 g Mehl (Type 550)
1 Würfel Hefe (42 g)	1 EL Zucker	Salz
10 EL Olivenöl	4 junge Zucchini	Saft, Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone
12-16 Garnelen	Zucker, Olivenöl	1 Zitrone

Thymian abspülen und trockenschütteln. Von der Hälfte des Thymians, die Blättchen von den Stielen zupfen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder reiben. Mehl in eine Schüssel geben. Hefe grob zerbröckeln, Zucker und ca. 200 ml lauwarmes Wasser zugeben und verrühren. Mit der Hälfte der Thymianblättchen,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 1 EL Olivenöl zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, abdecken und etwa 30 bis 40 Minuten, an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze vorheizen. Den aufgegangenen Teig erneut verkneten und zu ca. 8 Stangen (ca. 2 cm Durchmesser) formen. Die Stangen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und auf der mittleren Schiene ca. 7 Minuten goldbraun backen. Die Zucchini waschen, trockenreiben und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Knoblauch ausreiben und 2 EL Olivenöl darin erhitzen. Die Hälfte der Zucchini darin braten und mit etwas Salz würzen. Die andere Hälfte mit Salz, Zitronensaft, -schale und 3 EL Olivenöl marinieren. In der Zwischenzeit die Garnelen abspülen, trockenreiben. Den Kopf entfernen, die Schale an der Oberseite aufschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Garnelen salzen. Jeweils einem kleinen Zweig der übrigen Thymianstiele in den Panzer stecken. Die Garnelen portionsweise im restlichen Olivenöl braten. Herausnehmen, mit den gebratenen und marinierten Zucchini sowie dem Brot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Mai 2013

## Zweimal Sellerie, zweimal Sankt Jakobsmuschel

### Für vier Personen

#### Selleriepüree:

4 Schalotten	100 g Butter	1 Knolle Sellerie, klein
500 ml Geflügelfond, ohne Glutamat	200 g Crème-fraîche	2 Limonen, unbehandelt
Muskatnuss	Zucker	Salz

#### Selleriesalat:

1 Bund Staudensellerie	4 Kirschtomaten	50 ml Olivenöl
20 ml Sherryessig	0,5 Bund Blattpetersilie	2 Zitronen, unbehandelt
150 g Parmesan, am Stück	Salz	

#### Gebratene Jakobsmuscheln:

4 Sankt Jakobsmuscheln, ausgelöst	20 g Périgord-Trüffel, frisch	Olivenöl
Pfeffer	Salz	

#### Jakobsmuscheln:

4 Sankt Jakobsmuscheln, ausgelöst	1 Limone	20 g Alba-Trüffel, frisch
Olivenöl	Pfeffer	Salz

#### Selleriepüree::

Die Schalotten schälen, würfeln und in Butter zusammen mit klein gewürfeltem Knollensellerie ohne Farbe anschwitzen. Mit Salz, Zucker und frischer Muskatnuss würzen und mit Geflügelfond bedeckt im Schnellkochtopf auf Stufe eins 15 Minuten garen. Anschließend auf ein Sieb schütten und ohne Fond nur mit Crème fraiche im Standmixer pürieren. Mit Limonenabrieb abschmecken und warm halten.

#### Selleriesalat:

Den Staudensellerie schälen und hauchdünn schneiden. In Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Auf einem Geschirrtuch gut abtropfen lassen. Jetzt mit geviertelten Kirschtomaten, Olivenöl, Sherryessig, geschnittener Blattpetersilie, Zitronenabrieb und gehobeltem Parmesan anmachen.

#### Gebratene Jakobsmuscheln:

Vier Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl kräftig anbraten. Mit Périgord-Trüffel behobeln und auf dem Selleriepüree anrichten.

#### Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln in dünne Scheiben schneiden und ähnlich einem Carpaccio mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Limonensaft würzen. Mit weißem Alba-Trüffel garnieren.

Mario Kotaska am 23. März 2012

# Index

- Artischocke, 15, 32  
Aubergine, 2, 3, 17, 38, 69, 100  
Austern, 4, 9, 20, 61  
Avocado, 7, 25, 39, 65, 96
- Blumenkohl, 14, 37  
Bohnen, 5, 82, 86, 88  
Brokkoli, 37
- Chicoree, 50, 113  
Chinakohl, 54  
Couscous, 37
- Erbsen, 63, 64, 83–86
- Fenchel, 18, 60, 72, 99  
Fladenbrot, 66
- Garnelen, 1, 3, 8, 12–17, 19, 21, 24, 28, 30, 31, 33, 39, 51, 52, 54, 58, 60–64, 67–69, 81–83, 85, 87–89, 91, 100, 101, 107–109, 112–115  
Grünkohl, 10  
Gurke, 3, 6, 13, 39, 42, 67, 89
- Hummer, 33, 84, 96
- Jakobsmuscheln, 6, 32, 35, 36, 39–48, 50, 60, 106, 116
- Kürbis, 47, 50–52, 91  
Kohlrabi, 23, 60, 64  
Krabben, 49, 65  
Kraut, 36  
Krebse, 11, 60, 80
- Lasagne, 80  
Lauch, 13, 40, 91  
Linsen, 51
- Möhren, 8, 10, 11, 20, 23, 30, 37, 44, 63, 71, 75, 79, 81, 91, 92, 102, 108  
Maronen, 52  
Meeresfrüchte, 33, 69, 92, 101
- Miesmuscheln, 10, 66, 69–73, 77–79, 82, 84–86, 90, 102  
Muscheln, 9, 57, 76, 83, 101
- Nudeln, 9, 22, 49, 70, 76–78, 80, 93, 95, 101–105
- Paella, 57, 82–86  
Pak-Choi, 25, 81  
Paprika, 3, 18, 30, 35, 37, 38, 48, 54, 60, 66, 68, 69, 81–85, 88, 89, 91  
Pastinaken, 10  
Pilze, 13, 20, 28, 40, 54, 56, 62, 63, 75, 80  
Pizza, 110
- Rüben, 107  
Radicchio, 46, 112  
Radieschen, 19, 43, 47, 65  
Ravioli, 77, 78, 105  
Reis, 18, 21, 23, 28, 33, 34, 45, 47, 57, 71, 83–86, 92, 95, 114  
Rettich, 19, 54, 78  
Riesen-Garnelen, 2, 5, 7, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 29, 31, 38, 47, 75, 92–94, 105  
Rosenkohl, 107  
Rote-Bete, 44, 46  
Rucola, 46, 93, 94, 111, 112
- Schoten, 7, 8, 11, 20, 23, 25, 28, 29, 35, 53, 54, 64, 66, 103  
Schwarzwurzeln, 11, 43, 114  
Sellerie, 8, 11, 13, 30, 33, 38, 40, 61, 62, 72, 73, 77, 79, 89, 91, 100–102, 116  
Spargel, 20, 25, 63, 80, 81, 91, 93, 105, 106, 109  
Spinat, 24, 25, 32, 33, 53, 74, 95  
Spitzkohl, 81  
Steckrübe, 107
- Teig-Taschen, 77, 78, 105  
Tintenfische, 4, 5, 27, 33, 34, 37, 53, 55, 57, 59, 74, 83, 86, 91, 95, 97–99, 110, 111

Venusmuscheln, 78, 90, 103, 104

Zucchini, 3, 18, 38, 48, 68, 69, 103, 108, 115