

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Salat**

**2008-2011**

**121 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

# Inhalt

Apfel-Chicorée-Salat mit Fenchel . . . . .	1
Apfel-Rote-Bete-Salat . . . . .	1
Aprikosen-Frühlingslauch-Salat . . . . .	2
Artischocken-Salat, Tomaten-Vinaigrette, Focaccia . . . . .	2
Artischocken-Salat . . . . .	3
Artischocken-Salat . . . . .	3
Asiatischer Nudel-Salat . . . . .	4
Avocado-Orangen-Spargel-Salat mit Hummer-Mayonnaise . . . . .	4
Avocado-Tomaten-Salat . . . . .	5
Babyspargel-Salat an Enten-Brust in Zitronen-Butter . . . . .	5
Basilikum-Erdbeer-Salat . . . . .	5
Blumenkohl-Mousse, geräucherter Paprika, Meeresfrüchte . . . . .	6
Bohnen-Salat . . . . .	7
Bulgur-Salat (Taboulé) . . . . .	7
Ceasar-Salad mit gebackenen Sardinen . . . . .	8
Chicoree-Salat mit Mandarinen und Blauschimmel-Käse . . . . .	8
Chinakohl nach Waldorf-Art . . . . .	9
Der Klassiker-Salat . . . . .	10
Feiner Sommer-Salat . . . . .	10
Feld-Salat mit einer Champignon-Orangen-Vinaigrette . . . . .	11
Feld-Salat mit westfälischem Dressing, Schweine-Bäckchen . . . . .	11
Fenchel-Salat mit Kichererbsen . . . . .	12
Fisch-Pflanzerl auf Mango-Avocado-Radieserl-Salat . . . . .	13
Forellen-Gurken-Salat . . . . .	14
Frühling-Salat für Milly im Bergkäse-Körbchen . . . . .	14

Frühlingslauch-Salat mit Gorgonzola, Lamm-Filet . . . . .	15
Frühlingsrolle von konfiertem Gans und Blaukraut . . . . .	16
Fruchtig-herzhafter Sommer-Salat . . . . .	17
Fruchtiger Ingwer-Geflügel-Salat . . . . .	18
Gebackene Lachs-Forellen-Praline mit Gurken-Kresse-Salat . . . . .	19
Gebackener Sellerie mit Apfel-Salat und Gribiche-Soße . . . . .	20
Gebratene Garnelen mit Gazpacho-Salat . . . . .	21
Gebratene Kräuterseitlinge, Tomaten-Kräuter-Vinaigrette . . . . .	21
Gebratener Romana-Salat mit Garnelen . . . . .	22
Gefüllte Kartoffeln mit Spargel-Tatar . . . . .	22
Gefüllte Mozzarella-Kugeln auf Rucola-Salat . . . . .	23
Gemischter Salat mit Speck, Birnen und Scampi . . . . .	24
Geräucherte Dorade mit Couscous und Aprikosen-Sorbet . . . . .	25
Grill-Gemüse 'Marrakesch' auf würzigem Couscous-Salat . . . . .	26
Großmutter's Kopfsalat . . . . .	26
Gurken-Salat mit Lachs-Spießen . . . . .	26
Gurken-Salat . . . . .	27
Gurken-Zucchini-Salat mit Chili-Streifen und Erdnüssen . . . . .	27
Hähnchen-Brust-Salat mit Joghurt-Basilikum-Dressing . . . . .	27
Henssler's schneller Salat . . . . .	28
Herbstlicher Gemüse-Salat mit Gewürz-Hähnchen . . . . .	29
Kürbis-Kartoffel-Rösti mit süß-sauren Garnelen . . . . .	30
Kalbszungen-Salat mit Pfifferling-Vinaigrette . . . . .	31
Kartoffel-Ingwer-Salat . . . . .	31
Kartoffel-Salat mit Linsen . . . . .	32
Kartoffel-Salat mit Ochsenherz-Tomaten und Ziegenkäse . . . . .	32
Kichererbsen-Salat . . . . .	33
Kopfsalat mit Austernpilzen und Mango-Vinaigrette . . . . .	33
Kopfsalat mit Preiselbeer-Vinaigrette . . . . .	34
Kopfsalat mit Schnittlauch-Vinaigrette . . . . .	34
Kraut-Salat . . . . .	34
Lauch-Salat mit Waldpilzen und pochiertem Ei . . . . .	35

Lauwarm gebeizter Lachs mit grünem Spargel-Salat . . . . .	36
Lauwarmer Chicorée-Salat . . . . .	36
Lauwarmer Eier-Salat mit Kapern und Sardellen . . . . .	37
Lauwarmer Tomaten-Pfirsich-Salat . . . . .	37
Lauwarmer Zucchini-Muschel-Salat . . . . .	38
Ligurischer Brot-Salat mit Saibling und Gewürz-Joghurt . . . . .	39
Mango-Salat mit Rauke . . . . .	39
Mango-Salat . . . . .	40
Marinierter Spargel . . . . .	40
Matjes-Salat mit Speck-Kartoffeln . . . . .	41
Oktopus-Salat mit Paprika, Tomate und Koriander . . . . .	42
Paprika-Brot-Salat m. Kapern-Äpfeln . . . . .	43
Pfirsich-Salsa . . . . .	43
Pomelo-Salat mit Langostinos und Thai-Basilikum-Pesto . . . . .	44
Pumpkin Cesar Salad . . . . .	45
Räucher-Kartoffel-Salat . . . . .	45
Radieschen-Semmel-Knödel-Salat mit gebeizter Forelle . . . . .	46
Regenbogen-Salat . . . . .	47
Rievkooche met Äpfeln . . . . .	48
Rinder-Carpaccio mit Koriander-Pesto . . . . .	49
Rosenkohl-Salat mit Ente . . . . .	50
Rosenkohl-Salat mit Walnüssen . . . . .	50
Rosenkohl-Salat . . . . .	51
Rote-Bete-Carpaccio mit Meerrettich-Rahm . . . . .	52
Rote-Bete-Salat mit Calamaretti . . . . .	53
Rotkraut-Salat und Preiselbeeren mit Enten-Leber . . . . .	53
Russischer Eier-Salat . . . . .	54
Süß-saurer Radieschen-Salat mit gebackenen Lachs-Würfeln . . . . .	54
Süß-scharfer Kokos-Kürbis-Salat mit Garnelen-Röllchen . . . . .	55
Süßsaure Pfifferlinge mit Röstbrot und Kräuter-Salat . . . . .	56
Salat auf Gurken-Gelee mit gebratenen Garnelen . . . . .	57
Salat Hubertus mit Reh, Wachtel und Hase . . . . .	58

Salat mit Honig-Vinaigrette . . . . .	58
Salat mit Jakobsmuscheln . . . . .	59
Salat mit Pfifferlingen und Kalb-Filet . . . . .	59
Salat mit Zitronen-Dressing . . . . .	60
Salat Nicoise mit Thunfisch . . . . .	60
Salat vom Reh-Filet mit Melone und Pinien-Kernen . . . . .	61
Salat vom Semmel-Knödel, Pfifferlinge, Bach-Kresse . . . . .	61
Salat von frischen Kräutern und Blatt-Spinat . . . . .	62
Salat von gebratenem und rohem Kürbis in Ingwer-Marinade . . . . .	63
Salat-Türmchen in Schinken-Hülle . . . . .	64
Sashimi von der Dorade auf Kartoffel-Carpaccio . . . . .	64
Scharfer Kalbfleisch-Salat . . . . .	65
Schneller Sommer-Salat . . . . .	65
Schneller Tomaten-Salat . . . . .	66
Schwarzwurzel-Salat mit Mohn und Reh-Filet . . . . .	67
Sommer-Salat mit Mozzarella und Blutorangen . . . . .	68
Sommer-Salat . . . . .	69
Spargel-Rucola-Salat an Birne und Flusskrebse anno 1911 . . . . .	70
Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen . . . . .	71
Spargel-Salat mit gefüllten Morcheln . . . . .	72
Spargel-Salat . . . . .	73
Sushi-Rolle mit Jakobsmuscheln und Krebsfleisch . . . . .	74
Tatar von der Eismeer-Forelle und Avocado . . . . .	75
Teriyaki-Lachs auf Wasabi-Gurken-Salat . . . . .	76
Teufel-Salat (scharfer Wurst-Salat mit Paprika) . . . . .	77
Tomaten-Salat . . . . .	77
Toskanischer Brot-Salat . . . . .	78
Trauben-Salat . . . . .	79
Trio-Salat von Eiern, Thunfisch und Shrimps . . . . .	80
Warmer Paprika-Salat . . . . .	80
Warmer Salat mit Kalb-Leber . . . . .	81
Zweifarbiger Zucchini-Melonen-Salat mit Erdbeeren . . . . .	81

## Apfel-Chicorée-Salat mit Fenchel

### Zutaten für 2 Portionen

1 Chicorée	1 Fenchel	1 Apfel
2 TL Ahornsirup	frische Petersilie	30 g Walnüsse
1 Orange	2 TL Zucker	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 EL Holunderessig	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel in Streifen schneiden. Nun in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Eine Zwiebel und eine Zehe Knoblauch schälen, fein schneiden und ebenso in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Chicorée in mundgerechte Stücke zupfen und den bitteren Strunk entfernen. Die Blätter nun in der Pfanne mit dem Fenchel braten. Etwas Zucker hinzugeben um die bittere Note des Chicorée zu verlieren. Die Walnüsse dazugeben und kurz mit braten. Die Pfanne mit Holunderessig ablöschen und etwas Ahornsirup hinzugeben. Anschließend den Saft einer Orange hineinpressen. Die Petersilie zupfen und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Apfel fein hobeln, so dass dünne Scheiben entstehen. Die Scheiben in die Pfanne geben und unterschwenken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit Pfeffer garnieren.

Steffen Henssler am 18. 10. 2011

## Apfel-Rote-Bete-Salat

### Für 2 Portionen

1 Apfel	2 Kugeln Rote Bete	1 Zucchini
4 Wan-Tan-Blätter	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Zitrone
Olivenöl	Zucker	Salz
Pfeffer		

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Die Rote Bete und den Apfel in dünne Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und die geriebene Schale einer halben Zitrone dazugeben. Frühlingszwiebeln ebenfalls klein schneiden und mit in die Schüssel geben. Die Wan Tan-Blätter in Stücke schneiden und zu den Zucchini in die Pfanne geben. Die Zucchini abschließend ebenfalls und in die Schüssel geben und das Ganze gut miteinander vermischen. Den Rote-Bete-Salat mit Wan Tan-Blättern auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 31. 08. 2011

## Aprikosen-Frühlingslauch-Salat

### Für 4 Personen

8 Aprikosen	4 Stangen Frühlingszwiebeln	2 EL Aprikosenmark
2 EL Balsamico bianco	2 EL Olivenöl	2 EL Macadamianussöl
0,5 Schote Chili	1 EL Holunder-Konfitüren-Senf	1 Zehe Knoblauch
Salz	Pfeffer	

Die Aprikosen halbieren. Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Aus Aprikosenmark, Balsamico bianco, Olivenöl, Macadamianussöl, der fein gehackten Chilischote, Holunder-Konfitüren-Senf und der fein gehackten Knoblauchzehe eine Marinade herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Aprikosenspalten und Frühlingslauchringe damit marinieren.

Johann Lafer am 15. August 2008

## Artischocken-Salat, Tomaten-Vinaigrette, Focaccia

### Für 4 Personen

#### Artischockensalat:

1 Zitrone, unbehandelt	4 Artischocken, klein	1 Artischocke, groß
2 Schalotten	4 cl Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
0,25 Bund Thymian	10 Oliven, schwarz	Pfeffer
Salz		

#### Vinaigrette:

4 Strauchtomaten	8 cl Olivenöl
------------------	---------------

#### Focaccia:

200 g Focaccia	1 EL Butter
----------------	-------------

#### Anrichten:

1 Romanasalatherz, klein	4 cl Aceto Balsamico	Olivenöl
--------------------------	----------------------	----------

Artischockensalat:

Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Artischocken putzen und vierteln, die Schalotten schälen und in Streifen schneiden, beides mit Olivenöl, Knoblauchzehe, Thymian und Zitronenschale in der Pfanne braten. Die Oliven entkernen, mit den Artischocken in einer Schüssel mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Vinaigrette:

Von den Tomaten die Haut abziehen, vierteln, entkernen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten schmoren.

Focaccia:

Das Focaccia in Würfel schneiden und mit der Butter in einer Pfanne anbraten

Anrichten:

Den Romanasalat wie gewohnt putzen. Das Focaccia und die Salatblätter auf die Teller legen, Artischockensalat und Tomaten darauf verteilen, mit Aceto Balsamico und Olivenöl beträufeln.

Alexander Herrmann am 08. Juli 2011



## Artischocken-Salat

### Für 4 Personen

1 Zitrone, unbehandelt	4 Artischocken, klein	1 Artischocke, groß
2 Schalotten	4 cl Olivenöl	1 Zehe Knoblauch
0,25 Bund Thymian	10 Oliven, schwarz	Pfeffer
Salz		

Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Artischocken putzen und vierteln, die Schalotten schälen und in Streifen schneiden, beides mit Olivenöl, Knoblauchzehe, Thymian und Zitronenschale in der Pfanne braten. Die Oliven entkernen, mit den Artischocken in einer Schüssel mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Alexander Herrmann am 08. Juli 2011

## Artischocken-Salat

### Für 4 Personen

3 Artischocken	1 Zitrone, ausgepresst	200 ml Gemüsebrühe
2 Limetten, ausgepresst	2 EL klarer bzw. weißer Tomatensaft	Meersalz, Zucker
150 ml Olivenöl	2 Schalotten	2-3 Tomaten
4 EL saure Sahne	2 EL Speiseöl	Cayennepfeffer, Pfeffer

Die Artischockenböden vorbereiten, dazu von den Artischocken die Stiele abbrechen (dabei lösen sich auch die harten Fasern vom Blütenboden). Mit einem Messer oder einer Schere die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter, die über dem „Heu“ liegen, herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Die vorbereiteten Böden sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen. Gemüsebrühe mit Limettensaft, Tomatensaft, Salz und Zucker verrühren. Das Olivenöl nach und nach untermischen. Schalotten schälen, fein schneiden und unter das Dressing mischen. Zwei Artischockenböden mit der Aufschnittmaschine oder einem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Sofort in die Marinade geben, gut untermischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten am Sielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. saure Sahne mit 1 EL Öl verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den übrigen Artischockenboden in schmale Keile schneiden, in eine Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun und weich braten, leicht salzen. Die Tomatenwürfel mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und locker unter den Artischockensalat heben. Den Salat nochmals abschmecken und mit etwas Marinade auf die Teller geben. Die Sauerrahmcreme in Linien um den Salat verteilen.

Frank Buchholz Freitag, 1. Juli 2011

## Asiatischer Nudel-Salat

### Für 2 Portionen

50 g Glasnudeln	1/2 Stange Lauch	2 Karotten
1 Paprika	50 g Sellerie	1 Zehe Knoblauch
20 g Ingwer	2 EL Sesamöl	Öl
1 EL Sojasauce	einige Tropfen Fischsoße	4 Stiele Koriander
Salz	Pfeffer	

Die Glasnudeln in lauwarmes Wasser einweichen und durchrühren. Den Lauch halbieren und in halbe Ringe schneiden. Die Karotten und den Sellerie in dünne Scheiben und die Paprika in dünne Stifte schneiden. Nun die Glasnudeln aus dem Wasser nehmen, in eine Schüssel geben und etwas Sesamöl hinzufügen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Den Ingwer schälen und in die Pfanne reiben. Den Knoblauch fein hacken und zu dem Ingwer geben. Dann mit Koriander, Pfeffer und einer Prise Salz würzen und das Ganze anbraten. Zum Schluss mit Soja- und Fischsauce ablöschen. Die Marinade unter die Nudeln rühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steffen Henssler am 01. 08. 2011

## Avocado-Orangen-Spargel-Salat mit Hummer-Mayonnaise

### Für 4 Personen

#### Soße:

3 TL Senf	6 Eier, sehr frisch	425 ml Traubenkernöl
6 Tomaten	10 Stängel Estragon	9 EL Hummerfond
Pfeffer	Salz	

#### Salat:

4 Orangen, unbehandelt	2 TL Honig	1 EL Dijon-Senf
100 ml Melforessig	50 ml Cherryessig	250 ml Traubenkernöl
1 kg Spargel	2 Avocados, nicht zu reif	Blätter, grün
Tabasco	Piment-d'Espelette	Schnittlauch
Pfeffer	Salz	

#### Soße:

Senf und Eigelb miteinander verrühren. Das Öl ganz langsam, unter ständigem Rühren in feinem Strahl hinzu gießen. Die Tomaten überbrühen, abziehen und halbieren. Die Kerne hinaus nehmen und das Tomatenfleisch in Würfel schneiden. Die Estragonblättchen in Streifen schneiden und mit den Tomaten zu der Mayonnaise geben. Nun noch so viel Hummerfond hinzugeben, bis die richtige Konsistenz entsteht.

#### Salat:

Alle vier Orangen auspressen und von zweien die Schale klein reiben, dann zwei Teelöffel Honig hinzugeben und zur Hälfte einkochen, etwas abkühlen lassen. Den Senf und beide Essigsorten hinzufügen und langsam das Traubenkernöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Piment d'Espelette abschmecken und einmal mit dem Stabmixer durchgehen. Spargel schälen, schräg in kleine Scheiben schneiden und etwas salzen. Den Spargel zwei bis drei Stunden wässern, mit der Vinaigrette marinieren und etwas Schnittlauch drüber streuen. Anschließend die Avocado in kleine Spalten schneiden und mit den grünen Blättern unter den Spargelsalat heben.

Lea Linster am 09. September 2011

## Avocado-Tomaten-Salat

### Für 4 Personen

6 Tomaten, vollreif	1 Avocado	1 Zehe Knoblauch
0,25 Schote Vanille	0,25 Bund Basilikum	1 EL Olivenöl
1 Zitrone, unbehandelt	1 Stange Zimt	Ingwer
Chiliflocken	Zucker	Salz

Von den Tomaten den Strunk entfernen, die Oberfläche über Kreuz einritzen, die Tomaten 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel auf ein Backblech legen und 20 bis 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis sie warm sind. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und in Spalten schneiden. Tomaten und Avocado mit Knoblauch, Ingwer, einer Prise Chili, einer Prise Zucker, Basilikumblättern, Olivenöl, Zitronenabrieb und Salz marinieren. Mit Zimtabrieb abschmecken.

Alfons Schuhbeck am 15. Juli 2011

## Babyspargel-Salat an Enten-Brust in Zitronen-Butter

### Für 4 Personen

400 g Babyspargel, grün	1 Barberie-Entenbrust	4 Eier
500 ml Gemüsebrühe	250 g Butter	210 ml Olivenöl
100 ml Balsamico-Essig	2 EL Honigsenf	1 EL Sahne-Meerrettich
1 Zitrone	Salz	Pfeffer, schwarz
Zucker		

Die Zitrone schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Entenbrust waschen und trockentupfen. Die Fetthaut abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel in eine Pfanne geben, bei mittlerer Hitze auslassen und anschließend zum Abtropfen auf ein Küchentuch legen. Die Eier hart kochen, pellen und halbieren. Nun das Eigelb herauslösen und fein hacken. Für die Salatsoße 200 Milliliter Olivenöl, Essig, Honigsenf und Sahne-Meerrettich mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis eine sämige Crème entsteht. Das feingehackte Eigelb dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Vom Spargel die trockenen Endstücke abschneiden. Anschließend den Spargel in der Gemüsebrühe mit einer Messerspitze Butter kurz blanchieren und im Anschluss zum Trocknen auf ein Tuch legen. Die Entenbrust in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit der restlichen Butter, dem übrigen Öl und den Zitronenscheiben von beiden Seiten scharf anbraten. Zum Schluss die gebratenen Entenbrustscheiben auf einem Teller anrichten, den Spargel in kleinen Bündchen darüberlegen und mit der Salatsoße übergießen.

Horst Lichter am 03. April 2010

## Basilikum-Erdbeer-Salat

### Für 4 Personen

1 Schale Erdbeeren	1 Bund Basilikum	1 Zitrone
1 Orange	Chili	Zucker

Die Erdbeeren waschen und putzen. Den Saft der Orange und der Zitrone auspressen. Basilikumblätter abzupfen und mit den Erdbeeren vermengen. Orangen- und Zitronensaft, etwas Zucker und einen Hauch Chili dazu geben.

Sarah Wiener am 22. August 2008

# Blumenkohl-Mousse, geräucherter Paprika, Meeresfrüchte

## Für 4 Personen

1 Blumenkohl, ca. 750 g	6 Blatt Gelatine, weiß	80 g Sahne
1 Zitrone	2 TL Paprikapulver, süß	750 g Meeresfrüchte
3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	70 ml Olivenöl
100 ml Weißwein	3 Schoten Chili, mild	0,5 Knolle Ingwer
1 Limette, unbehandelt	20 ml Apfelsaft	20 ml Sojasoße
1 Bund Koriander	150 g Salatblätter, fein	Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Blumenkohl putzen und waschen. Die Röschen grob zerteilen und in einem Dampfgarer sehr weich garen. Anschließend fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. 500 Gramm Püree abmessen. Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen, die Sahne steif schlagen. Den Saft einer halben Zitrone pressen. Nun das Blumenkohlpüree kräftig mit Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und dem geräucherten Paprikapulver abschmecken. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und in dem noch warmen Püree auflösen. Auf Eiswasser stellen und unter Rühren abkühlen lassen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Die Sahne unterheben und die Masse in die gewünschte Form füllen. Mit Frischhaltefolie abdecken und drei bis vier Stunden kalt stellen. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien, danach kurz abspülen. Die Muscheln gründlich in reichlich Wasser waschen. Die geöffnete Muscheln dabei aussortieren. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. In einem großen, flachen Topf 40 Milliliter Olivenöl erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch, Garnelen und Muscheln kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Weißwein zugeben und bei geschlossenem Deckel drei bis vier Minuten garen. Anschließend herausheben und in eine Schüssel geben. Den Sud zur Hälfte einkochen lassen. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und kleinhacken. Vom Ingwer ein zehn Gramm schweres Stück abschneiden, dieses schälen und fein reiben. Die Schale einer Limette abreiben, den Saft pressen und zusammen mit dem eingekochten Sud zu den Meeresfrüchten geben. 30 Milliliter Olivenöl, den Apfelsaft und die Sojasoße zugeben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen, kleinhacken und unter den Salat mischen. Die Mousse aus der Form lösen und in Stücke schneiden. Salatblätter und Meeresfrüchte mischen und zusammen mit der Mousse auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 10. Juli 2010

## Bohnen-Salat

### Für 2 Personen

200 g grüne Bohnen	Salz	2 Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl	1 Zweig Bohnenkraut	1 Eiweiß
1/2 TL scharfer Senf	1 EL Weißweinessig	Pfeffer

Grüne Bohnen putzen und 10 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße der Frühlingszwiebel in dünne Scheibchen scheiden, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Das Grün der Frühlingszwiebeln fein schneiden. Bohnen mit angeschwitzten Frühlingszwiebeln und Frühlingszwiebellauch in eine Schüssel geben. Für das Dressing Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln, Blättchen vom Zweig streifen und fein schneiden. Eiweiß mit einem Schneebesen halbfest anschlagen, langsam 2 EL Olivenöl unterschlagen. Senf, Bohnenkrautblättchen und Essig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zu den Bohnen geben und gut untermischen.

Vincent Klink Donnerstag, 16. Juni 2011

## Bulgur-Salat (Taboulé)

### Für 4 Personen

5 El Olivenöl	1 El Butter	250 g Bulgur
Salz	1 rote Zwiebel	4 Tomaten
1 Bund Petersilie	1 Bund Minze	1 Bund Koriandergrün
1 rote Pfefferschote	2–3 El Zitronensaft	Zucker

2 El Öl und die Butter in einem Topf erhitzen. Bulgur darin 1 Minute andünsten, 250 ml Wasser zugeben, salzen und einmal aufkochen. Vom Herd ziehen und zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Zwiebel würfeln. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und würfeln. Die Blättchen von Petersilie, Minze und Koriandergrün abzupfen und hacken. Pfefferschote in dünne Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Bulgur untermischen. Mit Zitronensaft, Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Tim Mälzer am 05. 06. 2010

## Ceasar-Salad mit gebackenen Sardinen

### Für 4 Personen

1-2 Knoblauchzehen	150 g Miracle Whip	75 g Magermilchjoghurt
5 EL Weißwein	75 g geriebener Parmesan	Salz
Pfeffer	5 Scheiben Weißbrot	2 EL Sonnenblumenöl
8 frische Sardinen a ca. 40 g	1 Eiweiß, Kl. M	80 g Pankobrösel
150 ml Öl zum Frittieren	2 Römersalat-Herzen	6-8 Sardellenfilets
1 Stück Parmesan		

Knoblauchzehen durchpressen und mit der Mayonnaise, Joghurt, Weißwein, Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren. Brot entrinden und würfeln. Butter und Öl erhitzen und die Brotwürfel darin rundherum knusprig braten. Für die Sardinen die Fische entlang des Bauches leicht einschneiden, Innereien entfernen und die Bauchhöhle sorgfältig ausspülen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eiweiß in einer Schüssel verrühren. Zum Frittieren das Öl auf 170 Grad erhitzen. Sardinen leicht mit Salz würzen und durch das Eiweiß ziehen, anschließend in den Pankobröseln panieren. Im heißen Öl 2 Minuten knusprig backen. Sardinen herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Salat in einer Schüssel mit der Soße mischen. Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat mit Parmesanspänen, Croutons, Sardinen und Sardellen anrichten.

Tim Mälzer am 14. 11. 2009

## Chicoree-Salat mit Mandarinen und Blauschimmel-Käse

### Für 4 Portionen

2 gelbe Chicorée	1 roten Trevisianosalat	3 El Olivenöl
3 El süßer Rotweinessig	Salz	3 Mandarinen
150 g Blauschimmelkäse		

Chicorée und Trevisiano putzen und in grobe Stücke schneiden. Auf einer Platte verteilen und mit Olivenöl und Essig beträufeln. Mit Salz bestreuen und vorsichtig durchmischen. Mandarinen schälen, in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden und über dem Salat verteilen. Den Käse mit den Händen zerpfücken und über den Salat geben.

Tim Mälzer am 26. 02. 2011

## Chinakohl nach Waldorf-Art

### Für 4 Portionen:

300 g Chinakohl                      80 g geschälter Sellerie    1 große Orange  
1 roter, süßlicher Apfel

### Dressing:

4 EL Walnussöl                      2 EL Zitronensaft            2 TL Honigsenf  
4 EL getrocknete                    Cranberrys                    10 Walnusshälften  
Salz, Pfeffer

Die Orange mit einem scharfen Messer schälen und filetieren. Dazu die Orangenfilets aus der Haut lösen. Den austretenden Saft auffangen, mit den Filets in eine große Schüssel geben.

Den Sellerie schälen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in feine Streifen schneiden. Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit der Schale in feine Stifte schneiden. Sellerie und Apfel unter die Orangenfilets heben.

Den Chinakohl in feine Scheiben schneiden und dabei die dicken Blattrippen mit verwenden. Den Kohl auf die anderen Zutaten geben.

Für das Dressing Walnussöl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und über den Chinakohl geben. Die getrockneten Cranberrys hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Zum Schluss die Walnüsse hacken und über den Salat streuen.

### Tipps:

Der Name des berühmten Salats geht auf den Ort Walldorf bei Heidelberg zurück, von wo aus Johann Jakob Astor im 18. Jahrhundert nach Amerika auswanderte. Seine Urenkel gründeten die heutige Luxushotelkette Waldorf-Astoria. Zu deren Eröffnung Ende des 19. Jahrhunderts kreierte der Schweizer Küchenchef Oscar Tschirky den Salat aus Stangensellerie, Apfel, leichter Majonäse. Verfeinert wurde er später mit Zitrone, Walnüssen und Sahne. So wird das Original bis heute zubereitet.

Waldorf-Salat gibt es in vielen Varianten. Probieren Sie ihn mit Paprika, Ananas, Grapefruit und für Kinder mit Banane.

Der Salat ist eine prima Beilage zu Reis-, Fisch- und Hähnchengerichten. Er sättigt gut und liefert auch viele Ballaststoffe.

Wer ein kalorienärmeres, weißes Dressing bevorzugt, nimmt 150 Gramm Naturjogurt (3,5 Prozent Fett) und verrührt ihn mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer.

test März 2010

## Der Klassiker-Salat

### Für 4 Personen

200 g Bohnen, grün	1 Zwiebel, rot	1 Schlangengurke, klein
1 Chicorée	2 Tomaten	4 Eier (Gr. M)
2 Salatherzen	2 Champignons, groß	4 Kartoffeln, fest
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Estragonessig	1 Dose Thunfisch
0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	Zucker (alternativ Honig)
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln waschen, in der Schale garen, dann pellen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest garen. Nun die Kartoffeln und die Bohnen noch warm in eine Schüssel geben und mit der Brühe sowie dem Estragonessig beträufeln und kurze Zeit ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Salatherzen und den Chicorée putzen, abbrausen, trocken schleudern und in einzelne Blätter zerteilen. Die Thunfischfilets in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke zerpfücken. Die Eier hart kochen, pellen und halbieren. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zusammen mit dem Schnittlauch fein hacken. Die Tomaten in Spalten schneiden. Nun die Salatherzen, Gurken, Tomaten, Champignons, Kräuter und Zwiebeln zu den Kartoffeln und Bohnen geben. Das Ganze mit Weißweinessig und Olivenöl vorsichtig vermengen und mit Salz, Pfeffer und eventuell mit etwas Zucker abschmecken. Die Teller außen herum mit den Chicoréeblättern belegen und den Salat in der Mitte anrichten. Mit den Thunfischfilets sowie den Eierhälften belegen. Zuletzt schwarzen Pfeffer darüber mahlen.

Horst Lichter am 02. Oktober 2010

## Feiner Sommer-Salat

### Für 2 Portionen

1 Römersalat	300 g Schweinerücken	4 Scheiben Bauchspeck
100 g Brombeeren	2 EL Balsamico	1-2 TL Feigensenf
Olivenöl		

Den Salat in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Für das Dressing die Brombeeren klein schneiden und Balsamico dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, ein wenig Olivenöl und Feigensenf hinzufügen. Das Dressing ein bisschen ziehen lassen und danach auf den Salat geben. Den Schweinerücken in feine, dünne Scheiben schneiden. Den Bauchspeck ebenfalls. Beides mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch und den Speck anbraten. Das Ganze auf einem Teller anrichten und mit Brombeeren garnieren.

Steffen Henssler am 04. 08. 2011



## Feld-Salat mit einer Champignon-Orangen-Vinaigrette

### Für 2 Portionen

150 g Feldsalat	1 Zwiebel	10 braune Champignons
1 Orange	1 Birne	2 EL Olivenöl
Essig	Salz	Pfeffer

Den Feldsalat waschen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Champignons in feine Scheiben schneiden und beides kurz im heißen Olivenöl leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Für das Dressing die Orange halbieren, auspressen und den Saft über die Zwiebel und die Champignons geben. Nun einen kleinen Schuss Essig dazugeben. Abschließend eine ungeschälte Birne reiben und alles in der Pfanne vermengen. Mit dem Feldsalat mischen und servieren.

Steffen Henssler am 18. 07. 2011

## Feld-Salat mit westfälischem Dressing, Schweine-Bäckchen

### Für 4 Personen

1 Bund Suppengemüse	1 EL Pfefferkörner	1/2 TL Senfsaat
1 EL Pökelsalz	8 Jungschweinbäckchen	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Traubenkernöl	50 g feine Speckwürfel
50 ml Weißwein	1 kleine Kartoffel	200 ml Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt	200 g Feldsalat	3 Scheiben Toastbrot
2 -3 EL Butter	2 EL Pinienkerne	1/2 TL Senf
4 EL Weißweinessig	100 ml Sonnenblumenöl	1 Tomate
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
2 Eier, hart gekocht	1 Beet Gartenkresse	

Suppengemüse putzen und grob würfeln. In einem Topf ca. 2 l Wasser mit dem Suppengemüse, Pfefferkörnern, Senfsaat und Lorbeerblatt aufkochen. Die Bäckchen zugeben und ca. 50 Minuten leise köcheln lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Traubenkernöl anschwitzen. Speck zugeben, mit Weißwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen. Kartoffel schälen, mit Rinderbrühe und Lorbeerblatt zum Ansatz geben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Toastbrot in 1 cm große Würfel schneiden, in einer Pfanne mit Butter goldbraun anrösten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Wenn die Kartoffel weich gekocht ist, das Lorbeerblatt aus dem Topf nehmen. Senf, Essig und Sonnenblumenöl zugeben und mit einem Pürierstab zu einem sämigen Dressing aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und abkühlen lassen. Tomate kurz in heißes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Tomate vierteln, die Kerne austreichen und in feine Würfel schneiden. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Eier ebenfalls fein hacken. Eier, Kräuter und Tomate unter das erkaltete Dressing mischen. Feldsalat in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren. Marinierten Feldsalat in tiefen Tellern anrichten, Pinienkerne, geröstete Brotwürfel und etwas Kresse über den Salat geben. Die Schweinebacken aus dem Sud nehmen und rund herum anlegen. Sofort servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 29. November 2010

## Fenchel-Salat mit Kichererbsen

### Für 6–8 Personen

2 Fenchelknollen	2 Zwiebeln	12 getrocknete Soft-Aprikosen
1 kleine Dose Kichererbsen	1 Bio-Zitrone	1 Bio-Orange
6–7 El Olivenöl	Salz	Zucker
Pfeffer	2 El gehackter Dill	

Fenchel putzen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Aprikosen klein würfeln. Kichererbsen abtropfen lassen. Zitrone und Orange auspressen. Alles mit Zitronensaft, Orangensaft und Olivenöl mischen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Dill würzen, 10 Minuten marinieren und mit warmem, geräucherten Lachs servieren.

Tim Mälzer am 10. 06. 2010

# Fisch-Pflanzerl auf Mango-Avocado-Radieserl-Salat

**Für 4 Personen**

**Fischpflanzerl:**

400 g Fischfilet	100 g Garnelen, ausgelöst	50 g Weißbrot
0,5 Bund Frühlingszwiebeln	0,5 Mango	1 EL Senf, scharf
1 Ei	20 – 30 g Semmelbrösel	4 EL Öl
50 ml Sahne	Muskatnuss	Salz
Chilisalز	Semmelbrösel	

**Salat:**

2 Avocados, reif	50 g Semmelbrösel	10 Radieschen
1 Mango, reif	Butter, braun	Chilisalز, mild
Ingwer, eingelegt	Basilikum	

**Soße:**

170 ml Wasser	25 g Zucker	0,5 TL Salz
1,5 EL Weißweinessig	1 TL Tomatenmark	0,5 TL Ingwer, gerieben
0,5 TL Knoblauch, gerieben	1 – 2 Mango	Chiliflocken
Stärke		

**Fischpflanzerl:**

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit den Garnelen in ganz kleine Würfel schneiden. Das Weißbrot ebenfalls in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Mango putzen und in Würfel schneiden. Die Fisch- und Weißbrotwürfel mit dem Senf, dem Ei, der Hälfte der Semmelbrösel, Mango, Sahne, Muskatnuss, Salz und Chilisalز kurz aufmixen. Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen Pflanzerl formen und diese in den restlichen Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fischpflanzerl darin bei mittlerer Hitze langsam auf beiden goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Salat:**

Die Avocados halbieren, dabei den Kern entfernen. Die Hälften schälen und in Spalten schneiden. Die Spalten in Semmelbrösel wenden und in einer Pfanne mit brauner Butter goldbraun braten, mit Chilisalز würzen. Die Mangohälften vom Kern schneiden, schälen und in große Stücke schneiden. Die Radieschen putzen und vierteln.

**Soße:**

Das Wasser mit Zucker, Salz, Essig, Tomatenmark, Ingwer und Knoblauch aufkochen. Die Chiliflocken zugeben und mit der Stärke abbinden. Die Mango schälen, vom Kern schneiden und in kleine Stücke schneiden. In einem hohen Becher mit Hilfe eines Stabmixers aufmixen und mit der Chilisoße mischen. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Die Mangosoße auf den Teller verteilen, die Avocadospalten, Mangostücke, Radieschen und Fischpflanzerl darauf anrichten. Mit eingelegtem Ingwer und Basilikum garnieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Juli 2010

## Forellen-Gurken-Salat

### Für 4 Personen

2 Forellenfilets, geräuchert	150 g Romanasalat	1 Schlangengurke, klein
3 Zweige Dill	1 EL Kapern	2 EL Crème-fraîche
150 g Joghurt (Vollmilch)	4 Scheiben Bauernbrot	1 TL Pfeffer, bunt, geschrotet
Salz	Pfeffer	

Die Gurke schälen, halbieren und mit einem kleinen Löffel entkernen. Dann in feine Scheiben schneiden. Den Romanasalat putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Forellenfilets in Stücke schneiden. Den Dill fein hacken. Die Hälfte davon mit der Crème-fraîche und dem Joghurt verrühren. Die Kapern ebenfalls fein hacken und dazugeben. Das Ganze herzhaft mit Salz, Zucker und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Den Salat nun vorsichtig mit der Joghurtsauce vermengen und auf Tellern anrichten. Mit Forellenfilets belegen und mit dem restlichen Dill und mit etwas buntem Pfeffer bestreuen. Dazu eine Scheibe Bauernbrot als Beilage servieren.

Horst Lichter am 30. Juli 2011

## Frühling-Salat für Milly im Bergkäse-Körbchen

### Für 4 Personen

300 g Spargel, grün	2 Limonen	1 Papaya
2 Avocados	1 Bund Koriander	200 g Parmesan
6 Erdbeeren	12 Blüten, essbar	Blattsalate
Olivenöl	Akazienhonig	Pfeffer
Salz		

Den Spargel putzen, längs halbieren, in vier Zentimeter Stücke schneiden und in Olivenöl zehn Minuten braten. Mit Salz abschmecken. Die Limonen auspressen. Papaya und Avocados in Würfel schneiden. Aus Limonensaft, Olivenöl, Honig, gehacktem Koriander, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Avocado und Papaya mit der Hälfte des Dressings marinieren. Sbrinz reiben, in eine beschichtete Pfanne geben. Langsam schmelzen lassen, in eine Schale geben und auskühlen lassen. Spargel in die Mitte des Käsekörbchens anrichten, Avocado und Papaya darüber verteilen. Blattsalate dekorativ darum verteilen, Erdbeeren in Viertel schneiden, alles mit restlichem Dressing beträufeln. Mit Blüten verschönern.

Andreas C. Studer am 07. Mai 2010

# Frühlingslauch-Salat mit Gorgonzola, Lamm-Filet

## Für 4 Personen

2 Bund Frühlingslauch	3 EL Haselnussöl	1 Bund Thymian
50 g Haselnüsse	1 EL Zucker	1 Zitrone
200 g Gorgonzola	1 EL Kirschwasser	50 ml Sahne
50 ml Milch	8 Lammfilets, a 80 g	2 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	3 Zehen Knoblauch	30 g Butter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Frühlingslauch putzen, waschen und von der Wurzel aus in zehn Zentimeter lange Stücke schneiden. Die grünen Reste in Ringe schneiden. Die großen Lauchstücke mit Haselnussöl vermengen und in einer Grillpfanne von allen Seiten anbraten. Die Thymianblätter von den Zweigen zupfen und einen Esslöffel davon mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Sobald sie zu duften beginnen, den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Anschließend auf Backpapier abkühlen lassen. Die Zitrone pressen. Den gebratenen Lauch mit den reservierten Lauchringen mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Rinde von dem Gorgonzola entfernen. Anschließend den Käse in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit Kirschwasser, Sahne und Milch verrühren, leicht erwärmen und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Bei mittlerer Hitze langsam schmelzen lassen. Die Lammfilets waschen und trockentupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets zusammen mit den Rosmarinzweigen und den ungeschälten Knoblauchzehen anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Butter glasieren. Den Frühlingslauch auf Tellern anrichten, die Gorgonzola-Soße darüber verteilen und die Lammfilets darauf anrichten und mit den karamellisierten Haselnüssen bestreuen.

Johann Lafer am 10. April 2010

# Frühlingsrolle von konfiertem Gans und Blaukraut

**Für 4 Personen**

**Frühlingsröllchen:**

4 Gänsekeulen	1 TL Meersalz	700 g Gänsefett
0,5 TL Pfeffer, geschrotet	8 Blätter Frühlingsrollenteig	4 EL Blaukraut, fertig gegart
1 Ei	180 g Butterschmalz	

**Gänse-Sojajus:**

3 EL Sojasoße	100 ml Gänsejus, entfettet
---------------	----------------------------

**Apfeldip:**

2 Schalotten	1 Apfel	1 Schuss Weißwein
0,1 l Apfelsaft	0,5 Schote Chili	0,5 TL Weizenstärke
1 TL Wasabi	1 Schale Feldsalat	Meersalz
Pfeffer, schwarz		

Frühlingsröllchen:

Die Gänsekeulen mit dem Meersalz gut würzen. Das Gänsefett auf 75 bis 80 Grad erhitzen. Den Pfeffer und die Gänsekeulen hineingeben. Die Keulen müssen komplett mit Fett bedeckt sein. Die Temperatur möglichst konstant halten und die Gänsekeulen circa sieben Stunden langsam garen, beziehungsweise konfieren. Anschließend die Haut entfernen, das Fleisch vorsichtig vom Knochen lösen und in kleine Stückchen zupfen. Die Frühlingsrollenteigblätter ausbreiten, längs in der Mitte etwas Blaukraut verteilen und das Gänsefleisch darauf geben. Die Ränder mit Eiweiß einstreichen, aufrollen, im heißen Butterschmalz kross backen und mit Küchenpapier abtupfen.

Gänse-Sojajus:

Gänsejus erwärmen und mit der Sojasoße abschmecken.

Apfeldip:

Die Schalotten und Äpfel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Apfelwürfel dazugeben, mit Apfelsaft aufgießen, aufkochen und mit angerührter Stärke sämig binden. Mit Chilischoten, Wasabi, Meersalz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Beide Soßen als Dip zu den Frühlingsröllchen servieren. Mit Feldsalat garnieren.

Alexander Herrmann am 13. November 2009

# Fruchtig-herzhafter Sommer-Salat

## Für 4 Personen

### Dressing:

1 Zitrone	1 – 2 TL Honig	6 EL Olivenöl, fein
Pfeffer, schwarz	Salz	

### Salat:

300 g Blattsalate	1 Chiccorée	3 Stangen Frühlingslauch
3 Stiele Minze	250 g Büffelmozzarella	2 Apfelsinen
200 g Kirschtomaten, gelb und rot	Pfeffer schwarz	Salz

### Anrichten:

1 Ei	50 g Mehl	2 – 3 EL Weißwein
4 Zucchini Blüten	0,5 l Öl	12 Scheiben Schinken, roh
Chili	Salz	

### Dressing:

Den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl unterrühren.

### Salat:

Die Blattsalate putzen, grob zupfen, abbrausen und trocken schleudern. Den Chiccorée abbrausen, die Enden abschneiden, halbieren und den bitteren Strunk entfernen, ebenfalls in mundgerechte Stücke zupfen. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Die Minze von den Stielen entfernen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und die Apfelsinen filetieren. Den gemischten Salat, Kirschtomaten, Frühlingslauch und Minzblätter auf Tellern oder einer Anrichteplatte verteilen. Die Mozzarellascheiben mit den Apfelsinen schön dekorativ darauf legen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Alles großzügig mit dem Zitronen- Olivenöldressing beträufeln.

### Anrichten:

Aus Ei, Mehl, Weißwein und einer Prise Salz und Chili einen Teig anrühren. Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und den Stempel herausbrechen. Die Blüten in den Teig tauchen und in heißem Öl kurz ausbacken. Die frittierten Zucchini Blüten und den Schinken als Garnitur verwenden.

Horst Lichter am 15. Juli 2011

## Fruchtiger Ingwer-Geflügel-Salat

### Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Butter	100 g kleine Champignons
1 Zitrone	100 g Apfel	100 g frische Ananas
100 g frische kleine Trauben	1 Eigelb	80 ml Sonnenblumenöl
1 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer	1 TL milder Curry
1 TL frischer Ingwer	1/2 kleiner Kopfsalat	

Hähnchenbrust gut parieren und in einer Pfanne mit 1 TL Butter langsam braten ohne braun werden zu lassen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Champignons in Viertel schneiden und ebenfalls in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen. Die Zitrone auspressen und die Champignons mit etwas Zitrone ablöschen und mit Deckel kurz aufkochen lassen. Apfel und Ananas in 2 cm grosse Würfel schneiden und mit Zitronensaft würzen. Trauben säubern und herrichten. Aus Eigelb, Öl und Senf eine Mayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Den Ingwer schälen, fein würfeln und unterrühren. Den Kopfsalat waschen, trocken schütteln und in Blätter zerteilen. Einen Suppenteller mit Salatblättern auslegen und den Salat in der Mitte anrichten. Dazu passt getoastetes Baguette.

Otto Koch 23. Dezember 2011



# Gebackene Lachs-Forellen-Praline mit Gurken-Kresse-Salat

**Für 4 Personen**

**Lachsforellenpraline:**

1 Limone, unbehandelt	250 g Lachsforellenfilet	0,5 TL Wasabi
0,5 Bund Schnittlauch	4 Blatt Brickteig	300 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Gurken-Kresse-Salat:**

1 Salatgurke	1 Schalotte	2 cl Estragonessig
3 cl Brühe	1 Schale Kresse-Mix	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Kaviarschmand:**

40 g Schmand	1 TL Sahne-Meerrettich	100 g Forellenkaviar
1 Limone	Salz	

Lachsforellenpraline:

Die Limonen-Schale abreiben. Das Lachsforellenfilet in feine Würfel schneiden. Mit Limonen-Schale, Wasabi, Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken, zu Pralinen formen. Den Brickteig in feine Streifen schneiden und um die Pralinen wickeln. In heißem Butterschmalz rasch kross ausbacken.

Gurken-Kresse-Salat:

Die Gurke schälen, danach mit dem Schäler lange Streifen abziehen. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in etwas Butterschmalz anschwitzen. Mit Essig und Brühe ablöschen und kurz einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurkenstreifen etwas abkühlen lassen, dekorativ auf die Teller verteilen und mit Kresse darauf anrichten.

Kaviarschmand:

Die Limone auspressen. Den Schmand mit Salz, Limonensaft und Meerrettich abschmecken. Den Kaviar unterrühren (gegebenenfalls vorher in einem Sieb waschen) und den Gurkensalat damit beträufeln, die krossen Pralinen darauf setzen.

Alexander Herrmann am 23. April 2010

# Gebackener Sellerie mit Apfel-Salat und Gribiche-Soße

## Für 4 Personen

### Gebackener Sellerie:

1 Stange Sellerie	5 EL Mehl	2 Eier
200 g Semmelbrösel	150 g Butterschmalz	Meersalz
Pfeffer		

### Gribiche Soße:

4 Eier	50 ml Milch	100 ml Sahne, sauer
1 TL Senf	100 ml Pflanzenöl	1 Zitrone
2 Gewürzgurken	20 g Kapern	1 Bund Petersilie, glatt
1 Bund Estragon	1 Bund Schnittlauch	Meersalz
Pfeffer		

### Apfelsalat:

1 kg Äpfel, rot	3 Zwiebeln, rot	2 Zitronen
200 g Nüsse, gemischt	1 Lauchstange	50 ml Traubenkernöl
200 g Zucker	Salz	Pfeffer

#### Gebackener Sellerie:

Den Sellerie schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Aus dem Sellerie mit Hilfe eines Ringes Kreise ausstechen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Scheiben vier Minuten bissfest blanchieren. Sellerie herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abgießen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwischenzeitlich eine Panierstation aus Mehl, verquirlten Eiern und frischen Semmelbröseln aufbauen. Den Sellerie mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Dabei die Panade leicht andrücken. In einer leicht zu heißen Pfanne mit Butterschmalz die Sellerieschnitzel vier bis fünf Minuten goldgelb anbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

#### Gribiche-Soße:

Alle Eier hart kochen. Zwei Eier halbieren und die Eigelb in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Milch, saure Sahne und den Senf begeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend tropfenweise das Öl einrühren, bis die Soße bindet. Petersilie, Estragon und Schnittlauch waschen und hacken. Die Kapern mit den fein gewürfelte Gewürzgurken und den restlichen Eiern kleinschneiden und zusammen mit den gehackten Kräutern unter die Soße rühren.

#### Apfelsalat:

Zucker mit 100 Milliliter Wasser in einen Topf geben und kochen. Wenn die Flüssigkeit beginnt Farbe zu bekommen, die Nüsse zugeben und solange rühren, bis die Nüsse von dem braunen Zucker ummantelt sind. Danach auf ein Küchenpapier geben und ausbreiten. Nach dem Abkühlen die karamellisierten Nüsse in ein Küchentuch geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. In kochendem Wasser für eine Minute kurz blanchieren. Den Lauch waschen, in dünne Ringe schneiden und ebenfalls in kochendem Salzwasser für eine Minute blanchieren. Den Saft der Zitronen auspressen. Die Äpfel, die Zwiebel- und Lauchstreifen in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Traubenkernöl abschmecken. Erst ganz zum Schluss die karamellisierten Nüsse unterheben.

Tim Mälzer am 23. Dezember 2008

## Gebratene Garnelen mit Gazpacho-Salat

### Für 2 Personen

6 Riesen-Garnelen, mit Schale	1 Salatgurke	1 Zehe Knoblauch
200 g Fleischtomaten	1 Paprika gelb	1 Paprika, rot
2 rote Zwiebeln	2 EL Olivenöl	1 EL Balsamico-Essig
1 Chilischote	Salz	Pfeffer

Die Garnelen von ihren Schalen befreien, längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Die Paprikas und die Gurke schälen. Die Zwiebel abziehen und anschließend alles klein schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und das Gemüse darin grillen. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen. Die Chilischote längs aufschneiden und von den Kernen befreien. Alles zusammen in einen Mixer geben, den Balsamico-Essig ebenfalls dazu geben und pürieren. Das Grillgemüse auf dem Teller anrichten, püriertes Gazpacho darauf verteilen und die Garnelen oben drauf setzen.

Steffen Henssler am 04. Juni 2010

## Gebratene Kräuterseitlinge, Tomaten-Kräuter-Vinaigrette

### Für 2 Personen

10 Kräuterseitlinge	1 EL Butter	1 Zitrone, unbehandelt
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	2 Strauchtomaten
2 Schalotten	1 EL Balsamico-Essig, hell	3 EL Olivenöl
3 Zweige Basilikum	3 Zweige Petersilie, glatt	1 junger Kopfsalat
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Pilze putzen, halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in eine beschichtete Pfanne ohne Fett legen und anbraten. Anschließend wenden und mit der Pfanne für circa fünf Minuten in den Ofen geben. Währenddessen die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und den Strunk entfernen. Das Tomatenfleisch samt der Schale in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Schalotten abziehen, ebenfalls in Würfelchen schneiden und dazugeben. Den Balsamico-Essig mit dem Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette anrühren, über die Tomaten geben und das Ganze für circa fünf Minuten ziehen lassen. Nun den Thymian abzupfen und fein hacken. Etwas Zitronenschale abreiben. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und in etwas Butter mit dem Thymian und dem Zitronenabrieb anschwitzen. Die Steinpilze dazugeben, mit Salz und etwas Pfeffer würzen und in der aufschäumenden, aromatisierten Butter fertig garen. Anschließend die Pilze auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Blätter vom Basilikum und der Petersilie abzupfen, fein hacken und in die Tomaten-Vinaigrette einrühren. Gegebenenfalls das Ganze erneut mit etwas Salz abschmecken. Vom Kopfsalat die äußeren Blätter entfernen, die hellgelben Blätter aus dem Herz heraus zupfen und dekorativ auf Tellern anrichten. Darauf einen Teil der Tomaten-Kräuter-Vinaigrette träufeln, die Kräuterseitlinge darauf legen und wieder mit der Vinaigrette beträufeln.

Alexander Herrmann am 17. September 2010

## Gebratener Romana-Salat mit Garnelen

### Für 2 Portionen

6 Garnelen (küchenfertig)	1 Romanasalat	1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel	1 Zitrone	50 g Parmesan
Chilipulver	Salz	Pfeffer
Öl		

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen von der Schale befreien und entdarmen. Den Romanasalat waschen und klein schneiden. Nun noch Knoblauch in Scheiben schneiden und alles zusammen in die Pfanne geben. Ein wenig Zwiebeln klein hacken, dazugeben und das Ganze salzen und pfeffern. Anschließend etwas Zitronensaft und eine Prise Chilipulver dazugeben. Zum Schluss noch etwas Parmesan darüber reiben. Den gebratenen Romanasalat mit den Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 11. 10. 2011

## Gefüllte Kartoffeln mit Spargel-Tatar

### Für 4 Personen

12 Kartoffeln, fest	1 kg Spargel, weiß	2 Schalotten
100 ml Olivenöl	100 ml Gemüsefond	1 Zitrone, unbehandelt
1 TL Dijon-Senf, grobkörnig	1 EL Balsamico bianco	2 Zweige Kerbel
50 g Butterschmalz	50 g Semmelbrösel	100 g Räucherlachs
100 g Räucheraal	1 Apfel	100 g Crevetten, vorgekocht
0,5 Bund Schnittlauch	150 g Salatblätter, fein	Zucker
Salz	Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen, in der Schale nicht zu weich kochen und danach auskühlen lassen. Den Spargel waschen, schälen und die Enden um zwei Zentimeter kürzen. Acht Spargelstangen beiseitelegen. Die restlichen Spargelstangen daraufhin sehr fein würfeln. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. 50 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel sowie die Schalotten darin zwei Minuten anbraten. Anschließend in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Den Spargel mit der Zitronenschale, einer Prise Zucker, Senf, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kerbel fein hacken und untermischen. Die ganzen Spargelstangen in einer Pfanne in 20 Milliliter Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Gemüsefond ablöschen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel zehn Minuten dünsten. Nun von den Kartoffeln einen Deckel abschneiden und die Hälften aushöhlen. Im heißen Butterschmalz langsam von beiden Seiten goldbraun braten. Die Semmelbrösel über die Kartoffeln streuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze so lange weiter braten, bis die Brösel goldgelb und knusprig sind. Die Kartoffeln auf einer Platte verteilen und das Spargeltatar hinein füllen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Den Aal häuten, von Gräten befreien und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Crevetten mit Salz, Pfeffer und je einem Esslöffel Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl marinieren. Das Spargeltatar mit Lachs, Apfel und Aal oder den Crevetten belegen. Den Schnittlauch in Stücke schneiden und darauf geben. Nach Belieben mit dem Salat servieren.

Johann Lafer am 08. Mai 2010

# Gefüllte Mozzarella-Kugeln auf Rucola-Salat

## Für 4 Personen

### Mozzarellakugeln:

3 – 4 Zweige Basilikum, frisch	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
4 Kugeln Büffelmozzarella	50 g Tomaten, getrocknet	8 Scheiben Pancetta, dünn
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Zahnstocher

### Dressing:

6 EL Olivenöl	3 – 4 EL Balsamico-Essig, hell	1 EL Honig
0,25 Bund Rosmarin	Pfeffer	Salz

### Salat:

250 g Rucola	12 Kirschtomaten	2 – 3 EL Pinienkerne
--------------	------------------	----------------------

Bauernbrot, frisch

Mozzarellakugeln:

Basilikum, Thymian und Rosmarin waschen. Mozzarella abtropfen lassen und trocknen. Je eine Kugel waagrecht durchschneiden, beidseitig mit einem Teelöffel oder einem Apfelausstecher so aushöhlen, dass ein circa ein bis eineinhalb Zentimeter dicker Rand bleibt. Das Innere der Mozzarellakugeln, die Tomaten sowie die gewaschenen Kräuter fein hacken, vermengen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Hälften damit füllen und wieder zusammenlegen. Nun mit den Pancettascheiben (je Kugel zwei Scheiben) über Kreuz fest umwickeln. Sicherheitshalber mit Zahnstochern fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Mozzarellakugeln darin von allen Seiten kurz anbraten – so lange, bis der Speck knusprig ist.

Dressing:

Rosmarin fein hacken. Olivenöl, Balsamico, Honig und Rosmarin miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

Salat:

Den Rucola waschen und die Kirschtomaten halbieren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Salat mit dem Dressing vermengen und auf den Tellern anrichten. Die Mozzarellakugel obenauf setzen und mit den Pinienkernen garnieren. Sofort servieren. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Horst Lichter am 28. Mai 2010

## Gemischter Salat mit Speck, Birnen und Scampi

### Für 2 Personen

4 Scheiben Speck	4 Scampi, mit Kopf	1 Birne
1 Zitrone, unbehandelt	1 Chicorée	80 g Feldsalat
80 g Baby-Spinat	1 Zehe Knoblauch	1 EL Olivenöl
100 ml Walnussöl	2 EL Balsamico-Essig	1 EL Pinienkerne
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Birne schälen, in feine Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Speck in einer ungefetteten Pfanne anbraten, bis er knusprig ist. Anschließend das Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pinienkerne ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett anbraten. In einer Salatschüssel das Walnussöl und den Balsamico-Essig vermengen und die Mischung kräftig verrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Die Scampi der Länge nach aufschneiden, aus der Schale lösen, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Scampi darin von beiden Seiten kurz braten und die Knoblauchscheiben hinzufügen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Chicorée von den äußeren Blättern und vom Strunk befreien. Den Feldsalat, die Spinat- und die Chicoréeblätter waschen, trocken schleudern, in die Schüssel mit der Vinaigrette geben und das Ganze gut vermengen. Den Salat mit den Birnenstücken, den Scampi und Speckscheiben auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.

Horst Lichter am 19. Februar 2010

# Geräucherte Dorade mit Couscous und Aprikosen-Sorbet

## Für 4 Personen

### Dorade:

1 Limone	4 Doradenfilets	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	Mehl	Salz
Pfeffer	Olivenöl	Butter

### Couscous:

1 Schote Paprika, rot	200 ml Geflügelbrühe	100 g Couscous, instant
Raz el Hanout	Balsamico, weiß	Olivenöl
Schnittlauch		

### Aprikosen-Sorbet:

300 g Aprikosenmark	300 g Puderzucker	2 EL Essig
Currypulver	Harissa (scharfe Gewürzpaste)	

### Deko:

1 Bund Spargel, wild	1 Lotuswurzel	Eiskrautsalat
Essig	Öl	Salz
Zucker	Pfeffer	

#### Dorade:

Den Saft der Limone auspressen. Die Doradenfilets an der Haut etwas einritzen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im vorbereiteten Räucherofen oder in einem tiefen Einsatz kurz anröchern. Anschließend die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. Auf der mehlierten Hautseite in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze kross braten und nach zwei bis drei Minuten eine angedrückte Knoblauchzehe und den Rosmarinzwig hinzugeben. Anschließend zwei weitere Minuten lang fertig braten und mit Butter und Limettensaft verfeinern.

#### Couscous:

Die Paprika putzen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe mit dem Raz El Hanout aufkochen und danach den Couscous einrühren und quellen lassen. Anschließend auskühlen lassen und mit Essig, Öl, Paprika und Schnittlauch abschmecken.

#### Aprikosen-Sorbet:

Aprikosenmark, Puderzucker, Currypulver und Harissa verrühren und in der Eismaschine frieren. Gegen Ende des Gefriervorgangs den Essig hinzufügen.

#### Deko:

Aus Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer eine Marinade herstellen. Den Spargel putzen, blanchieren, abschrecken und marinieren. Die Lotuswurzel auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden und goldgelb frittieren. Den Eiskrautsalat ebenfalls marinieren. Zum Anrichten den Couscous in die Mitte des Tellers geben. Darauf eine Nocke Sorbet mit der frittierten Lotusblüte legen. Den kross gebratenen, geräucherten Fisch mit dem Spargel und dem Eiskrautsalat daneben anrichten.

Nelson Müller am 23. Juli 2010

## Grill-Gemüse 'Marrakesch' auf würzigem Couscous-Salat

### Für 4 Personen

2 EL Olivenöl	2 EL Akazienhonig	1 EL Harissa
1 Schote Paprika, rot	2 Auberginen, klein	1 Zucchini, klein
150 g Couscous	1 Zitrone	1 Bund Minze
50 g Johannisbeeren	150 g Joghurt, griechisch	Salz
Pfeffer		

Olivenöl, Akazienhonig und Harissa mischen. Paprika in Würfel schneiden. Aubergine und Zucchini in Schnitze schneiden. Die Hälfte der Marinade mit dem Gemüse vermischen und in einer Grillpfanne 15 Minuten bei mittlerer Hitze grillen. Couscous mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. Mit der restlichen Marinade mischen. Den Saft der Zitrone auspressen, Zesten abreißen. Zitronensaft und Zesten, die Hälfte der fein gehackten Minze und die Johannisbeeren begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf eine Platte geben, Gemüse darauf verteilen. Joghurt darüber träufeln und mit restlicher Minze bestreuen.

Andreas C. Studer am 26. Juni 2009

## Großmutter's Kopfsalat

### Für 4 Personen

1 Kopfsalat	100 g Schmand	1-2 El Zitronensaft
1 Tl Zucker	Salz	

Vom Kopfsalat die äußeren Blätter entfernen. Den Kopfsalat im Ganzen in stehendem kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen, den Strunk herausschneiden und die Blätter trocken schleudern. Schmand, Zitronensaft, Zucker und Salz in einer großen Schüssel verrühren. Salat auf das Dressing setzen und erst kurz vorm Servieren vorsichtig durchmischen.

Tim Mälzer am 07. 08. 2010

## Gurken-Salat mit Lachs-Spießen

### Für 4 Personen

8 Sch Lachsfilet, je 75 g	1 Salatgurke	0,5 Bund Frühlingslauch
0,5 Bund Dill	0,5 Bund Schnittlauch	2 Limetten
1 TL Koriandersamen	4 EL Olivenöl	3 EL Honig
4 Dillblüten	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Gurke halbieren und entkernen, danach in feine Scheiben hobeln. Eine Limette reiben und von beiden Limetten den Saft auspressen. Den Frühlingslauch in feine Röllchen schneiden und mit dem Limettensaft, Honig sowie drei Esslöffeln Öl verrühren. Anschließend den Koriander zerstoßen und dazugeben, danach die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurkenscheiben mit der Vinaigrette vermengen und etwas ziehen lassen. Den Lachs abrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und den Dill fein hacken. Das Ganze auf die Innenseite des Lachsfilets geben und anschließend mit etwas Limettenabrieb bestreuen. Nun die Lachsscheiben aufrollen und jeweils zwei Stück auf einen Spieß stecken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsspieße von jeder Seite circa zwei bis drei Minuten braten. Den Gurkensalat auf Tellern verteilen und mit den Lachsspießen anrichten. Das Ganze mit Dillblüten garnieren.

Horst Lichter am 04. September 2010



## Gurken-Salat

### Für 4 Personen

2 Salatgurken	Salz	Zucker
Pfeffer	1 Schalotte	2 El Weißweinessig
5 El Schlagsahne	1/2 Bund Dill	

Gurken schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Leicht durchkneten und 4–6 Min. ziehen lassen, dann den entstandenen Sud abgießen. Schalotte fein würfeln und mit Essig und Sahne zu den Gurken geben. Dillspitzen fein hacken und untermischen.

Tim Mälzer am 24. 07. 2010

## Gurken-Zucchini-Salat mit Chili-Streifen und Erdnüssen

### Für 2-4 Portionen

350 g Biosalatgurke	350 g Zucchini	Salz
Zucker	1 rote Chili-Schote	Saft von 1 Limette
3 El Sojasoße	1 El brauner Zucker	1 Tl geröstetes Sesamöl
1 El Olivenöl	8 Stiele Koriandergrün	25 g geröstete Erdnusskerne

Gurke und Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Gurken und Zucchini in einer Schüssel mit 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker mischen und 5 Min. durchziehen lassen. Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Limettensaft, Sojasoße, braunen Zucker, Sesamöl und Olivenöl verrühren. Chilistreifen zugeben. Korianderblätter abzupfen. Gurken und Zucchini abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Mit Korianderblättern und Erdnüssen bestreut servieren.

Tim Mälzer am 02. 04. 2011

## Hähnchen-Brust-Salat mit Joghurt-Basilikum-Dressing

### Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets, je 80 g	2 Äpfel, Boskoop	1 EL Butterschmalz
120 g Knollensellerie	1 Zitrone	150 g Naturjoghurt
150 g Crème-fraîche	2 EL Honig	1 Prise gemahlener Cayennepfeffer
13 Blätter Basilikum	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets in breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer rundum würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Geflügelstreifen darin scharf anbraten und bei geringer Hitze circa fünf Minuten garen lassen. Danach abkühlen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und mit der Schale in feine Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Sellerie putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Basilikum abrausen und bis auf drei Blätter für die Ganitur in feine Streifen schneiden. Nun die Crème-fraîche, den Joghurt und den Honig miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Apfel-Selleriestreifen geben und die Basilikumstreifen unterheben. Den Salat auf Tellern anrichten und die Geflügelstreifen darauf verteilen. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

Horst Lichter am 16. April 2011

## Hensslers schneller Salat

### Für 2 Portionen

ein altbackenes Brötchen	6 Champignons	2 Scheiben Speck
Salz	Pfeffer	2 EL Balsamicoessig
1 EL Walnüsse	1 TL Zucker	3 Scheiben getr. Schinken
100 g Rucola	Butter	Öl
wenn gewünscht Parmesan		

Das Brötchen in Würfel schneiden. Die Champignons vierteln und den Speck in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine vorgeheizte Pfanne geben und die vorbereiteten Zutaten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und durchschwenken. Etwas Butter hinzugeben und unterschwenken. Für das Dressing den Balsamicoessig mit ein paar gehackten Walnüssen in ein verschließbares Glas geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Drei bis vier Esslöffel Öl und klein gewürfelte getrocknete Schinken in das Glas geben, fest verschließen und kräftig schütteln. Die Hälfte der Rucolablätter in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Anschließend in eine Schüssel geben und den restlichen Rucola untermischen. Zum Schluss den Salat mit dem Dressing vermengen. Den Salat auf Tellern anrichten und wenn gewünscht noch etwas Parmesan darüber hobeln.

Steffen Henssler am 04. 10. 2011

# Herbstlicher Gemüse-Salat mit Gewürz-Hähnchen

**Für 4 Personen**

**Gemüsesalat:**

2 Karotten, klein	1 Pastinake	1 Stange Staudensellerie
100 g Bohnen	120 g Steinpilze, fest	120 g Kirschtomaten
1 – 2 TL Puderzucker	80 ml Geflügelbrühe	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	1 TL Öl	0,25 Bund Petersilie
Chilialisz, mild	Kümmel, gemahlen	Pfeffer, schwarz
Zucker	Salz	

**Gewürzhähnchen:**

4 Hähnchenbrüste	2 EL Olivenöl	0,25 TL Paprika, gemahlen
2 Scheiben Ingwer	2 EL Butter	Kreuzkümmel
Koriander	Kurkuma	Kardamom
Zimt, gemahlen	Chilialisz	

Gemüsesalat:

Die Karotten und die Pastinake schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Selleriestange waschen und schräg in Scheiben schneiden. Von den Bohnen die Enden entfernen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Steinpilze mit einem feinen Pinsel trocken säubern und in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Einen Streifen Schale aus der Zitrone ausschneiden. Den Puderzucker in einen breiten Topf sieben und bei mittlerer Temperatur klar schmelzen lassen. Karotten, Spargel und Sellerie hineinrühren und einige Minuten sanft anschwitzen. Mit Geflügelbrühe aufgießen, eine halbierte Knoblauchzehe und Zitronenschale einlegen, bei geschlossenem Deckel circa acht Minuten knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen, Knoblauch und Zitronenschale herausnehmen und vom Herd ziehen. Die Bohnen in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Etwa eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben und zwei Esslöffel Saft auspressen. Die Pilze in einer Pfanne in einem Teelöffel Öl bei mittlerer Hitze ein bis Minuten anbraten, mit Chilialisz, einer Prise Kümmel, Zitronenabrieb und frisch geschnittener Petersilie würzen und mit den Kirschtomaten und den Bohnen zum Gemüse geben. Zitronensaft dazugeben und mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen

Gewürzhähnchen:

Ein Gitter mit untergelegtem Abtropfblech auf die unterste Schiene des vorgeheizten Backofens schieben. Die Hähnchenbrüste in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl von beiden Seiten kurz anbraten, auf den Ofenrost legen und je nach Dicke in 25 bis 30 Minuten saftig durchziehen lassen, anschließend Paprikapulver, Ingwer und jeweils eine Messerspitze Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Kardamom und Zimt in einer Pfanne mit der Butter schmelzen lassen. Die Hühnerbrüste darin wenden, mit Chilialisz würzen und schräg in dicke Tranchen schneiden. Den Salat auf warmen Tellern anrichten und die Hähnchenbrüste darauf legen.

Alfons Schuhbeck am 30. September 2011

## Kürbis-Kartoffel-Rösti mit süß-sauren Garnelen

**Für 4 Personen**

**Kürbis-Kartoffelrösti:**

600 g Muskatkürbis	300 g Kartoffeln, fest	1 EL Speisestärke
1 TL Muskatblütensalz	3 EL Butterschmalz	Salz, grob
Tellicherry Pfeffer		

**Garnelen:**

400 g Riesen-Garnelen	20 ml Olivenöl	2 Zehen Knoblauch
3 Zweige Koriander	20 ml Reissessig	1 EL Zucker, braun
2 EL Sweet Chili Soße	100 g Feldsalat	Salz
Pfeffer		

Kürbis-Kartoffelrösti:

Kürbis und Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Gemüsespiralschneiders in lange dünne Fäden schneiden. Beides mit der Speisestärke mischen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Kartoffel-Kürbismischung in der Pfanne verteilen, flach drücken und von beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Muskatblütensalz, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem restlichen Gemüse ebenso verfahren.

Garnelen:

Die Garnelen im heißen Olivenöl anbraten. Halbierter Knoblauchzehen und einen Korianderzweig zugeben und mit dem Zucker leicht karamellisieren. Reissessig angießen und die Sweet Chili Soße darüber verteilen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und durchschwenken. Den restlichen Koriander fein hacken und zuletzt unter die Garnelen heben. Die Rösti in Tortenstücke schneiden und mit den Garnelen anrichten. Einige Feldsalatröschen anlegen und mit dem Bratsud beträufeln.

Johann Lafer am 30. Oktober 2009

## Kalbszungen-Salat mit Pfifferling-Vinaigrette

### Für 4 Personen

1 Kalbszunge	2 Zwiebeln	2 Karotten
1 Stange Staudensellerie	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
1 Lorbeerblatt	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Nelken	3 Kardamomkapseln	Salz
250 g Pfifferlinge	2 Schalotten	50 g Sellerie
10 Zuckerschoten	1 Bund Schnittlauch	50 ml weißer Balsamico
140 ml Olivenöl	Pfeffer	Zucker
12 Blätter Kopfsalat	20 g Sprossen	20 g Gartenkresse

Die Kalbszunge abwaschen und in einen Topf geben, Wasser zugeben, bis die Zunge ganz bedeckt ist und aufkochen lassen. Dabei den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen. Zwiebeln, eine Karotte und Stangensellerie putzen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen, die Chilischote halbieren. Die Gemüsewürfel, Lorbeerblatt, Thymian, Rosmarin, Nelken, Kardamom und 1-2 EL Salz zugeben und die Zunge gar kochen (dies dauert ca. 1-1,5 Stunden). Lässt sich die Zungenspitze mit dem Finger leicht eindrücken, ist sie gar. Die Kalbszunge aus dem Fond nehmen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen und das weiche Fett an der Unterseite abschneiden. Mit einem scharfen Messer die Zunge in feine Streifen schneiden Pfifferlinge gut putzen (evtl. kurz abspülen und gut trocknen). Schalotten schälen und fein schneiden. Karotte, Sellerie und Zuckerschoten putzen und in feine Juliennestreifen schneiden. Die Streifen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Essig und 50 ml Zungenfond mit 125 ml Olivenöl gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Gemüwestreifen und Schnittlauch untermischen. Die Pfifferlinge in einer Pfanne mit Öl anbraten und dann direkt in die Marinade geben. Alles mit den Kalbszungenstreifen gut vermischen. Blattsalat auf Teller anrichten, den Kalbszungen Salat darauf geben und mit Sprossen und Kresse ausgarnieren.

Martin Gehrlein Mittwoch, 04. Juni 2008

## Kartoffel-Ingwer-Salat

### Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, fest	0,5 EL Kümmel, ganz	1 Zwiebel, klein
400 ml Geflügelbrühe	3 EL Rotweinessig	1 EL Senf, scharf
1 Prise Chili, mild	1 Prise Zucker	3 EL Butter, gebräunt
1 Gurke	100 g Ingwer, eingelegt	

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser mit dem Kümmel weich kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln möglichst heiß schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurke in Scheiben hobeln. Den eingelegten Ingwer klein schneiden. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne in etwas bei milder Hitze glasig anschwitzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf, verrühren, mit Salz, Chili und Zucker würzen und eine handvoll Kartoffeln hinein mixen. Nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden wird. Anschließend die gebräunte Butter mit Gurken und Ingwer hinein rühren.

Alfons Schuhbeck am 03. Dezember 2010

## Kartoffel-Salat mit Linsen

### Für 12 Personen

3 kg feste Kartoffel	Salz	1 Gemüsezwiebel
3 El Öl	2 Tl Zucker	100 ml Weißweinessig
400 ml Brühe	Pfeffer	10 El Olivenöl
200 g Beluga-Linsen	1 Bund Brunnenkresse (400 g)	

Kartoffeln gründlich waschen und 20–25 Min. in kochendem Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln noch warm pellen. In Scheiben schneiden und in einer großen Schüssel verteilen. Zwiebel fein würfeln und in 3 El Öl glasig dünsten. Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, mit Brühe auffüllen. Einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit der Marinade vorsichtig mischen. 6 El Olivenöl zugeben und mind. 30 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Linsen in Wasser ca. 15–20 Min. bei mittlerer Hitze kochen, abgießen, gut abtropfen lassen und zum Kartoffelsalat geben. Brunnenkresse putzen, waschen und abtropfen lassen. Die dicken unteren Stiele abschneiden. Kartoffel-Linsensalat evtl. nachsalzen. Brunnenkresse und restliches Olivenöl unterheben. Mit der Entenbratwurst servieren.

Tim Mälzer am 31. 12. 2009

## Kartoffel-Salat mit Ochsenherz-Tomaten und Ziegenkäse

### Für 4 Personen

3 Süßkartoffeln, orange	2 EL Erdnussöl	1 Limette
2 Avocado, reif	2 Rollen Ziegenkäse	2 Ochsenherztomaten
6 Scheiben Parma-Schinken	0,5 Thaichili	0,5 Bund Koriander
0,5 Bund Minze	Olivenöl	Meersalz
Puderzucker		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in einen Zentimeter Scheiben schneiden. Für zehn bis 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Saft einer halben Limette auspressen. Die Avocados in Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen leicht erwärmen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl kurz anbraten. Den Schinken schräg halbieren und für fünf bis sieben Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Saft der anderen Limettenhälfte mit Olivenöl, Puderzucker, Chili, gehacktem Koriander, Minze und Salz anrühren. Ein Türmchen aus Kartoffelscheiben, Tomate, Avocado und Ziegenkäse bauen. Mit Dressing beträufeln. Parma-Schinken-Segel daneben stellen.

Andreas C. Studer am 24. Juni 2011

## Kichererbsen-Salat

### Für 4 Personen

250 g getrocknete Kichererbsen	4 El Olivenöl	1 El Tomatenmark
800 g Zuckermelone	3 El Limettensaft	Salz
Zucker	2 Stiele Minze	10 Stiele Koriandergrün
1 rote Zwiebel	1/2 rote Chili-Schote	

Kichererbsen in einer großen Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und mind. 12 Std. einweichen. In reichlich kochendem Wasser 10-15 Min. garen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Tomatenmark zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. andünsten. 150 ml Wasser zugießen und aufkochen.

Melonen entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher ausstechen oder würfeln. In eine Schüssel geben und mit dem Tomatensud übergießen. Mit Limettensaft, Salz und Zucker würzen.

Blätter von der Minze und vom Koriandergrün abzupfen. Zwiebel würfeln, Chili-Schote fein hacken. Alles unter die Melonenkugeln geben. Kichererbsen abgießen und heiß untermischen. Min. 10 Min. ziehen lassen.

Tim Mälzer am 25. 06. 2011

## Kopfsalat mit Austernpilzen und Mango-Vinaigrette

### Für 2 Portionen

1 Kopfsalat	6 Austernpilze	1 Mango
1 EL Zucker	1 EL Weißweinessig	80 g Ziegenkäse
2 EL Olivenöl	Schnittlauch	Butter
Salz	Pfeffer	Chili

Einen Esslöffel Butter mit Zucker in einer Pfanne erhitzen. Die Mango schälen, vom Stein befreien, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, in die Pfanne geben und anschwitzen. Die Austernpilze klein schneiden und in einer zweiten Pfanne in heißen Öl anbraten. Die karamellisierten Mangowürfel mit einer Prise Chili verfeinern. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze mit Weißweinessig und Olivenöl ablöschen. Die Austernpilze mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Butter und einige Flocken Ziegenkäse dazugeben und in der Pfanne schmelzen lassen. Den Kopfsalat halbieren und von der Hälfte die äußeren Blätter abnehmen. Die inneren Blätter nun nach außen aufdrücken und den halben Kopfsalat zum Anrichten auf einen Teller legen. Die Pilze auf dem Kopfsalat verteilen und die Mangovinaigrette mit etwas Pfeffer darüber geben. Wenn gewünscht das Ganze mit ein wenig Schnittlauch garnieren.

Steffen Henssler am 17. 10. 2011

## Kopfsalat mit Preiselbeer-Vinaigrette

### Für 4 Personen

1 Kopfsalat	1 Handvoll Feldsalat	1 Bund Schnittlauch
3 El Zitronensaft	Salz	1 Tl Zucker
3 El Preiselbeeren (Glas, abgetropft)	6 El Olivenöl	

Kopfsalat und Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Kopfsalat in grobe Stücke zupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Zitronensaft, Salz und Zucker verrühren. Preiselbeeren, Schnittlauch und Öl untermischen. Kurz vor dem Servieren über dem Salat verteilen.

Tim Mälzer am 29. 10. 2011

## Kopfsalat mit Schnittlauch-Vinaigrette

### Für 4-6 Personen

1 Kopfsalat	1 Bund Schnittlauch	3 El Essig
Salz	1 Tl Zucker	Pfeffer
8 El Pflanzenöl		

Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern. In grobe Stücke zupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Essig, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren, bis sich Salz und Zucker gelöst haben. Öl kräftig unterrühren. Vinaigrette und Schnittlauch vorsichtig unter den Salat mischen. Zubereitungszeit: 15 Minuten

Tim Mälzer am 10. 06. 2010

## Kraut-Salat

### Für 4 Personen

500 g Weißkraut	2 EL Apfelessig	3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Kümmel	Salz, Pfeffer	

### Für die Soße:

1 Schalotte	1 EL Butter	1 TL Mehl
125 ml Gemüsebrühe	125 ml Crème-fraîche	1/2 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat		

Vom Kraut den harten Strunk entfernen, dann das Kraut sehr fein schneiden oder hobeln. Kraut in eine Schüssel geben und mit Apfelessig und Sonnenblumenöl anmachen. Kümmel fein hacken und untermischen, Krautsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen. Den Käse in 2 cm große Würfel schneiden. Dann aus der Masse Knödel formen und in die Mitte eines jeden Knödels einen Käsewürfel eindrücken. In einem Topf mit Salzwasser die Knödel am Siedepunkt ca. 15 Minuten pochieren. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Soße die Schalotte schälen, fein schneiden in Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe und Crème-fraîche aufgießen. Alles mit dem Schneebesen glatt rühren und 5 Minuten durchkochen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Soße mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Krautsalat nochmals abschmecken.

Vincent Klink Donnerstag, 02. Dezember 2010



## Lauch-Salat mit Waldpilzen und pochiertem Ei

### Für 2 Personen

2 Stangen Lauch	Salz	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Zitronenthymian	1 EL Zitronensaft
2 EL Sherryessig	Pfeffer	6 EL Olivenöl
300 g gemischte Speisepilze	1 kleine Zwiebel	1 EL Butter
250 ml Weißweinessig	2 ganz frische Eier	

Den Lauch putzen, gut waschen und in Salzwasser bissfest kochen. Die Lauchstangen trocken tupfen und in schmale Ringe schneiden. Für die Vinaigrette Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Zitronenthymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Zitronensaft, Sherryessig und 6 EL Olivenöl geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen. Schalotte, Knoblauch und Zitronenthymian unterrühren und die Hälfte der Vinaigrette über die Lauchringe gießen, ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Pilze gut putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, fein schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, die Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz durchschwenken. Dann auf einen tiefen Teller geben und mit der restlichen Vinaigrette marinieren. Für das pochierte Ei 1 l Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben. Die Eier einzeln in kleine Schälchen aufschlagen und dann vorsichtig nach und nach in das siedende Wasser gleiten lassen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen, die Eier sollten innen noch ganz leicht flüssig sein. Dann herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit gesalzenem kaltem Wasser geben. Den Lauchsalat mit den Pilzen in tiefen Teller anrichten. In die Mitte jeweils ein pochiertes Ei setzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Anstatt dem pochierten Ei kann man auch ein sog. Onsen-Ei zubereiten. Dazu das frische Ei mit der Schale im 65 Grad warmen Wasser ca. 25 Minuten garen. Anschließend das Ei einfach aufschlagen und auf dem Salat anrichten. Mit Salz würzen.

Jörg Sackmann Dienstag, 04. Oktober 2011

## Lauwarm gebeizter Lachs mit grünem Spargel-Salat

### Für 4 Personen

#### Lachs:

2 Zweige Estragon	1 Zitrone	2 EL Olivenöl
1 TL Meersalz	1 Prise Zucker	1 Prise Zucker
		440 g Lachs-Mittelstück

#### Dijon-Senf vinaigrette:

1 EL Dijon-Senf, grob	1 Schuss Weißwein	3 EL Sonnenblumenöl
Zucker	Pfeffer	Salz

#### Spargelsalat:

8 Stangen Spargel, grün	0,25 Kopf Frisée, fein	1 Schuss Estragonessig
Olivenöl	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Lachs:

Den Lachs in breite Streifen schneiden. Die Zitronen-Schale abreiben. Den Estragon zupfen und fein hacken. Zitronenabrieb mit Estragon, Olivenöl, Salz und Zucker verrühren und auf dem Lachs verteilen. Die Lachsstreifen in Klarsichtfolie wickeln und im vorgeheizten Backofen circa zwölf Minuten glasig beizen.

Dijon-Senf vinaigrette:

Den Dijon-Senf mit Weißwein, Sonnenblumenöl und einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.

Spargelsalat:

Den Spargel schälen, der Länge nach vierteln und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Mit Estragonessig, etwas Olivenöl und Salz marinieren. Den Frisée putzen und hinzugeben. Den Lachs auf Tellern anrichten und mit der Dijon-Senf vinaigrette beträufeln. Den Spargelsalat daneben anrichten.

Alexander Herrmann am 22. Januar 2010

## Lauwarmer Chicorée-Salat

### Für 4 Personen

2 feste Birnen	2 Chicorée (rot und gelb)	2 El Butter
1,5 Tl Zucker	2 El gehackte Petersilie	Salz
Pfeffer	1 El Balsamico bianco	

Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Birnen darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und 5–10 Minuten weiterbraten. Inzwischen den Chicorée putzen, längs halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit der Petersilie zu den Birnen geben. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Zu den Koteletts servieren.

Tim Mälzer am 06. 11. 2010

## Lauwarmer Eier-Salat mit Kapern und Sardellen

### Für 4 Personen

2 EL Kapern, klein	50 ml Weißweinessig	8 Eier
1 Bund Petersilie, glatt	80 g Butter	4 Scheiben Schwarzbrot
100 g Rote-Bete, gekocht	6 EL Sonnenblumenöl	2 EL Obstessig
1 Glas Sardellen	Meersalz, grob	Pfeffer, schwarz (grob)
Zucker		

Die Kapern in kaltem Wasser mit Essig einlegen, um das Salz auszuspülen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Eier darin sechs Minuten wachweich kochen. Die Eier abschrecken und vorsichtig pellen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter bräunen. Die Petersilie waschen, zupfen, in die heiße Butter geben und darin „frittieren“. Die Petersilie soll knusprig werden. am Ende die Eier auf einen Teller geben, in grobe Stücke teilen und die heiße Butter mit der Petersilie darüber geben. Die Schwarzbrotstücken toasten. Die Rote-Bete würfeln und mit Salz, Zucker, Pfeffer, Essig und Öl anmachen. Das getoastete Brot würfeln und zugeben, über die Eier anrichten, die Sardellen abtupfen und darüber legen.

### Tipp:

Achten Sie darauf, dass die Petersilie nach dem Waschen richtig trocken ist. Wenn Sie die Petersilie in die Pfanne mit der Butter geben, bedecken Sie die Pfanne für einen Moment mit einem Deckel. Das austretende Wasser spritzt Ihnen dann nicht auf die Hände. Entfernen Sie den Deckel schnell, da sonst das Kondenswasser die Petersilie wieder weich werden lässt.

Kolja Kleeberg am 26. März 2010

## Lauwarmer Tomaten-Pfirsich-Salat

### Für 2 Portionen

4 Tomaten	2 Pfirsiche	1/2 Bund Schnittlauch
3 Stiele Koriander	Zitronensaft	Zitronenschale
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Zunächst den Stielansatz der Tomaten entfernen und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Schnittlauch klein schneiden und in das heiße Olivenöl geben. Die Tomaten und den Pfirsich in Scheiben schneiden und abwechselnd auf einem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander hacken, Zitronenschale abreiben und eine Hälfte der Zitrone auspressen. Das Ganze in die Pfanne geben. Zum Abschluss die lauwarmer Vinaigrette über die Tomaten und Pfirsiche geben und servieren.

Steffen Henssler am 25. 07. 2011

# Lauwarmer Zucchini-Muschel-Salat

## Für 4 Personen

800 g Muscheln in Schale	2 EL Olivenöl, bestes	4 Zehen Knoblauch
1 Schalotte	4 Zweige Thymian	100 ml Weißwein
1 EL Thymianblätter	0,5 Bund Petersilie, glatt	2 EL Oliven, schwarz
160 ml Olivenöl	4 Zucchini, klein	12 Strauchtomatenfilets
4 Jacobsmuscheln in Schale	Meersalz	Pfeffer
Zitronensaft	Friséeblätter	Olivenöl

Die Muscheln säubern und waschen. Knoblauchzehen zerdrücken und die Schalotte grob würfeln. Für die Muscheln einen Topf erhitzen. Olivenöl, Knoblauch, Schalotte und Thymianzweige hinein geben. Jede Muschelsorte separat ansetzen, da jede Muschel eine andere Garzeit hat. Die Muscheln abtropfen lassen, in den Topf geben und mit Weißwein ablöschen. Mit geschlossenem Deckel circa vier bis acht Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis die Muscheln sich komplett geöffnet haben. Die Muscheln durch ein Sieb abgießen, den Sud auffangen und in einem Topf um die Hälfte einkochen lassen. Thymianblätter und Petersilie fein schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Aus dem Muschelsud, den Thymianblätter, der Petersilie, den Oliven, Meersalz, Pfeffer und 160 Milliliter Olivenöl eine Vinaigrette zusammenrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Zucchini waschen, an beiden Enden abschneiden und mit dem Gemüsehobel längs in nicht zu dünne Scheiben hobeln. Die Zuchchinscheiben auf dem Grill oder in einer leicht geölten Grillpfanne grillen. Die Strauchtomatenfilets in Streifen schneiden. Die Jacobsmuscheln auslösen und unter kaltem Wasser säubern. Die Jacobsmuscheln mit einem Buntmesser halbieren und in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl auf der geriffelten Seite anbraten, umdrehen kurz ziehen lassen und mit Meersalz würzen. Zum Anrichten die Zuchchinscheiben auf Tellern anrichten und die Jacobsmuscheln darauf setzen. Die Vinaigrette in einer Pfanne mit den restlichen Muscheln und Tomatenstreifen lauwarm erhitzen und auf vier Teller verteilen. Mit Frisée ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 02. Oktober 2009

# Ligurischer Brot-Salat mit Saibling und Gewürz-Joghurt

## Für 4 Personen

500 g Saiblingfilet	80 g Butter	2 Scheiben Toastbrot
2 Karotten	2 rote Paprikaschoten	1 Zucchini
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	feines Meersalz
1 EL schwarze Oliven	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	1 Prise Chili, gemahlen	Pfeffer
200 g Joghurt aus Schafsmilch	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Curry
2 Stängel Basilikum		

Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen. Saiblingfilet mit kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen, die Gräten ziehen und in 4 Portionen aufteilen. Die Butter in eine Pfanne geben, schmelzen, dann 2/3 der flüssigen Butter abschütten und zur Seite stellen. Brotscheiben in Streifen schneiden und in der Butterpfanne knusprig rösten. Karotten schälen, Paprika ebenfalls mit einem Sparschäler schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Gemüse in Stifte schneiden. Zucchini waschen, halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel austreichen und dann Zucchini in Halbmonde schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Scheiben schneiden, Knoblauch fein würfeln. Ein tiefes Backblech mit etwas flüssiger Butter einpinseln, Fischfilets mit der Hautseite nach unten darauf geben, leicht salzen und mit restlicher Butter bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten glasig garen. Die Oliven klein schneiden. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen streifen und klein hacken. Schalotten und Knoblauch mit 2 EL Olivenöl im Wok andünsten. Paprika und Karotten zugeben, etwas salzen und knackig anbraten. Zucchini zugeben und leicht anbraten. Gemüse, gehackte Oliven und Kräuter in eine Schüssel geben. Mit Meersalz, Chili und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit Zitronensaft, Meersalz und Curry verrühren. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit den gerösteten Brotscheiben unter den Salat mischen. Salat auf Tellern anrichten, Saibling aus dem Ofen nehmen, Haut abziehen und auf dem Salat anrichten. Gewürzten Joghurt darüber träufeln.

Michael Kempf Freitag, 3. Juni 2011

## Mango-Salat mit Rauke

### Für 4 Portionen

1 reife Mango (Flugmango)	1–2 El Limettensaft	1–2 El Zitronensaft
4 El Olivenöl	Salz	Zucker
1/2 Bund Rauke	300 g körniger Frischkäse	1/2 rote Zwiebel

Mango schälen, Fruchtfleisch grob vom Stein und in Stücke schneiden. Restliches Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Limetten- und Zitronensaft, Olivenöl und 50 ml Wasser zugeben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Rauke waschen, trockenschleudern und auf eine Platte geben. Mango und Frischkäse auf der Rauke verteilen. Mango-Dressing darübergerben.

Zwiebel in dünne Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

Tim Mälzer am 26. 03. 2011

## Mango-Salat

### Für 4 Personen

2 reife Mango            20 g Zucker    10 ml Grenadine  
10 ml Kirschwasser

Für den Mangosalat die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Anschließend Fruchtfleisch würfeln und in eine Schüssel geben. Mit Zucker, Grenadine und Kirschwasser marinieren. Milch mit Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark austreichen. Vanillemark und ausgekratzte Vanilleschote in den Topf geben und aufkochen. Aus der Masse Knödel formen und diese in der Vanillemilch ca. 15 Minuten pochieren. In einer Pfanne 2 EL Zucker schmelzen, 2 EL Butter zugeben und darin die Semmelbrösel wenden.

Vincent Klink Donnerstag, 20. Januar 2011

## Marinierter Spargel

### Für 4 Personen

1 Zitrone                    1 Orange    500 g Spargel, weiß  
2 Schalotten              1 EL Senf    1 Ei  
2 EL Balsamico, weiß    80 ml Öl    1 Bund Schnittlauch  
Pfeffer                    Zucker        Salz

Den Saft der Zitrone und Orange auspressen. Die Spargelstangen schälen und circa einen Zentimeter vom Ende abschneiden. Im Anschluss die Spargelstangen in Zitronen- und Orangenwasser circa sieben bis acht Minuten blanchieren. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und mit Senf, Spargelfond, Eiweiß und Essig mixen. Das Öl anschließend vorsichtig dazu laufen lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und dann die noch heißen Spargelstangen hinein geben und für einige Zeit (am besten über Nacht) darin ziehen lassen. Den Schnittlauch kurz blanchieren und jeweils drei Spargelstangen damit zu einem Bund zusammenzubinden.

Nelson Müller am 13. Mai 2011

## Matjes-Salat mit Speck-Kartoffeln

### Für 4 Personen

600 g Kartoffeln	6 Matjesfilets	150 g Schinken, gekocht
150 g Kalbsbraten, kalt	3 Eier (Gr. M)	2 Essiggurken
2 Rote Bete aus dem Glas	1 Zwiebel	6 EL Mayonnaise
2 Äpfel, klein, säuerlich	3 EL Crème-fraîche	1 Bund Schnittlauch
150 g Speckwürfel	50 g Butterschmalz	0,5 Bund Petersilie
Tabasco	Worcestersoße	Salz
Pfeffer		

Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser garen. Die Eier hartkochen und anschließend fein hacken. Ebenso den Schnittlauch fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Matjesfilets, den Schinken, den Kalbsbraten, die Rote Bete sowie die Essiggurken in feine Würfel schneiden und mit den Zwiebelringen vorsichtig vermengen. Die Äpfel schälen, entkernen, ebenfalls in Würfel schneiden und dazugeben. Abschließend Eier, Mayonnaise, Crème-fraîche und Schnittlauch unterheben. Das Ganze mit Tabasco, Worcestersoße, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken und kühl stellen. Die Petersilie klein hacken. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, den Speck darin anbraten, die gegarten Kartoffelchen hinzugeben und mehrfach schwenken, bis sie rundum goldbraun gebraten sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze auf Tellern anrichten, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 05. März 2011

## Oktopus-Salat mit Paprika, Tomate und Koriander

Für 2 Personen

3 Schalotten	1 Bund Suppengemüse	1 Oktopus, ca. 1,5 kg
1 Wein-Korken	1 TL Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1 gelbe Paprika
10 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Koriander	1/2 Bund Thai-Basilikum	1 Bund Basilikum
4 EL Champagner-Essig	1 TL Zucker	1 TL Fischsoße
3 EL Sojasoße	1 Msp. Sambal-Oelek	2 TL Yuzu Saft
1 Spritzer Sesamöl	5 EL Sonnenblumenöl	1 Bio-Limette
Einige Kopfsalatblätter		

Schalotten und Suppengemüse schälen bzw. putzen und grob würfeln. Den Oktopus in einen hohen Topf geben, ca. 4 l Wasser und einen Korken, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Schalotten und Suppengemüse zugeben, aufkochen und ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen. Anschließend mit einer Gabel ins Fleisch stechen, um zu testen ob dieses weich ist. (Die Garzeit kann variieren.) Wenn der Oktopus gar ist, diesen herausnehmen und abkühlen lassen. Den Oktopus in kleine gleichmäßige Stücke schneiden, dabei den Schnabel (Mund) und den Kopf entfernen, da dieser nicht verwendet wird. Von den Paprika mit einem Sparschäler die Haut schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Kirschtomaten halbieren oder vierteln. Die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und Koriander und Thai-Basilikum fein schneiden. Normale Basilikum zur Seite legen. Alle anderen vorbereiteten Zutaten mit den Oktopusstücken in eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette Champagner-Essig, Zucker, Fischsoße, Sojasoße, Sambal Oelek, Yuzu Saft, Sesamöl miteinander vermengen. Dann langsam unter Rühren das Sonnenblumenöl zugeben. Alles zum Oktopus-Gemüse geben und gut miteinander vermischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken, nach Belieben noch etwas abgeriebene Schale einer Limette zugeben. Basilikum in Streifen schneiden und untermischen. Salatblätter waschen und trocken schleudern, dies auf dem Teller anrichten und darauf den Oktopussalat geben, mit Basilikumblättern garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 30. August 2010



## Paprika-Brot-Salat m. Kapern-Äpfeln

### Für 4 Personen

5 rote Paprikaschoten a 250 g	1 Glas Kapernäpfel (110 g )	250 g Ciabattabrot
2 Knoblauchzehen	8 El Weißweinessig	8 El Olivenöl
Salz	Pfeffer	2 El Honig
1 Bund Basilikum	4 Stiele Minze	

Backofengrill vorheizen. Paprika putzen, vierteln, entkernen und nebeneinander auf ein Blech legen. Unter dem heißen Grill in der 2. Schiene von oben rösten, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird. Kapernäpfel in einem Sieb abtropfen lassen, Sud dabei auffangen. Inzwischen das Brot in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backofengitter geben. Paprika aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Brot im heißen Ofen bei 100 Grad in der untersten Schiene 10-15 Min. (Umluft 100 Grad) außen knusprig, innen weich, rösten. Knoblauch, 150 ml warmes Wasser, Essig, 4 El Kapernäpfelsud, Öl und Honig in einen Rührbecher geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneidstab pürieren. Paprika häuten und in grobe Stücke schneiden. Das Brot in Stücke zupfen und mit der Paprika auf eine große Platte oder in eine Schüssel geben, Dressing darüber gießen. Kapernäpfel, Basilikum- und Minzblätter darüber verteilen und alles vorsichtig durchmischen. Nach Belieben 10-15 Min. durchziehen lassen.

Tim Mälzer am 28. 08. 2010

## Pfirsich-Salsa

### Für 2 Personen

2 rote Zwiebeln	1 gelbe Paprikaschote	3 reife Pfirsiche
300 g Charantaise-Melone	1 rote Chilischote	Salz
Saft 1 Zitrone	Saft 1 Limette	4-6 El Öl
evtl. Zucker	3 Stiele Basilikum	

Zwiebeln schälen, Paprika schälen und entkernen, Pfirsiche entsteinen, Melone entkernen und schälen. Alles sehr fein würfeln. Chilischote in dünne Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mit Salz, Zitronensaft und Limettensaft würzen. Öl untermischen. Evtl. mit 1 Prise Zucker abschmecken. Basilikumblätter fein schneiden und untermischen.

Tim Mälzer am 02. 10. 2010

# Pomelo-Salat mit Langostinos und Thai-Basilikum-Pesto

## Für 4 Personen

2 Pomeles	1 Grapefruit, rosa	1 Grapefruit, gelb
40 g Ingwer	3 Knoblauchzehen	2 Schalotten
1 Chilischote	1 TL Zucker, braun	2 EL Sesamöl
1 Bund Thai-Basilikum	100 ml Rapsöl	20 g Cashewkerne
1 Limette, unbehandelt	2 EL Ahornsirup	1 Baguette
40 g Butter	12 Langostinos	30 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pomeles und die Grapefruits schälen, so dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets mit einem scharfen Messer heraustrennen und in eine Schüssel geben. Den abtropfenden Saft auffangen. Anschließend 20 Gramm des Ingwers schälen und fein reiben, eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Schalotten abbrausen, ebenfalls schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln. Den aufgefangenen Saft mit dem Knoblauch, dem frisch geriebenen Ingwer, dem Chili, dem braunen Zucker und dem Sesamöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing und die vorbereiteten Schalotten zu dem Früchtesalat geben und gut vermischen. Fünf Thai-Basilikumblätter von den Stielen ziehen, grob zupfen und zuletzt unter den Salat rühren. Alles gut durchziehen lassen. Die übrigen Basilikumblätter von den Stielen befreien und in eine Küchenmaschine geben. Das Rapsöl und die Cashewkerne zugeben und zu einer nicht zu feinen Paste mixen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Die Limette waschen und fein abreiben, anschließend die Limette halbieren und auspressen. Das Pesto mit etwas Ahornsirup, Limettenabrieb und Limettensaft abschmecken. Ein halbes Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit der Hälfte der Butter bestreichen und im Backofen einige Minuten knusprig backen. Die Langostinos von Kopf und Darm befreien, an der Unterseite mit einer Schere aufschneiden und die Schale entfernen. Anschließend zwei Zehen Knoblauch schälen und jeweils halbieren. Den übrigen Ingwer ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Langostinos mit dem halbierten Knoblauch, dem Thymian und den Ingwerscheiben anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrige Butter zugeben, unter die Langostinos schwenken und zwei bis drei Minuten bei milder Hitze garziehen lassen. Den Pomelesalat auf Tellern anrichten und jeweils drei Langostinos darauf legen. Das Pesto auf die Brotchips streichen und dazulegen. Das übrige Pesto dazu servieren.

Johann Lafer am 15. Oktober 2011

## Pumpkin Cesar Salad

### Für 4 Personen

1 Butternut Kürbis	11 EL Olivenöl	1 EL Rohrzucker
1 Zitrone, unbehandelt	1 EL Ingwer	2 Stangen Zimt
6 Scheiben Frühstücksspeck	6 Scheiben Baguette	4 Eier
1 EL Anchovis	1 EL Dijon-Senf	1 Zehe Knoblauch
50 g Parmesan	150 g Römer Salat	4 EL Parmesanspäne
0,5 Tasse Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Den Kürbis schälen und in dünne Spalten schneiden. Kürbisspalten mit sechs Esslöffeln Olivenöl, Rohrzucker, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und etwas Saft, Ingwer und Zimtstangen mischen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen. Inzwischen Speck knusprig braten. Die Baguettescheiben vierteln und knusprig zu Croutons backen. Zwei Eier circa fünf Minuten wachweich kochen. Knoblauch schälen und pressen. Parmesan fein reiben und Salat putzen. Anchovis mit einer Gabel zerdrücken. Zwei Eigelb, Senf, Zitronensaft, Knoblauch, Parmesan und fünf Esslöffel Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geputzten Salat mit dem Dressing marinieren. Kürbisspalten mit Speck, Croutons, Parmesanspänen und Ei auf den geputzten Salat stapeln. Ei zerschneiden, salzen. Kürbiskerne und Kürbiskernöl über den Salat geben.

Andreas C. Studer am 04. Dezember 2009

## Räucher-Kartoffel-Salat

### Für 6–8 Personen

1,5 kg festkochende Kartoffeln	750 g grüner Spargel	4 Ziegenfrischkäsetaler)
100 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	4 El Apfelessig	6 El Olivenöl
1 Bund Kerbel		

Kartoffeln waschen und mit Wasser bedeckt als Pellkartoffeln ca. 20 Minuten garen. Abgießen, abkühlen lassen und pellen.

Inzwischen die trockenen Enden vom Spargel abschneiden und den Spargel in reichlich kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Kartoffeln zusammen mit den Käsetalern in einen Räucherofen geben und ca. 15 Minuten räuchern.

Den Spargel in 3 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Brühe, Salz, Pfeffer, Muskat und Essig würzen. Olivenöl untermischen. Kerbel fein hacken und untermischen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und unter den Spargel mischen. Am besten 30 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Ziegenfrischkäse über den Salat zupfen.

Tim Mälzer am 17. 12. 2011

# Radieschen-Semmel-Knödel-Salat mit gebeizter Forelle

## Für 4 Personen

2 Lachsforellenfilets, a 250 g	2 EL Zucker	0,5 Bund Dill
0,5 TL Pfefferkörner, schwarz	2 EL Olivenöl	1 Zitrone, unbehandelt
250 g Brötchen, altbackend	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
70 g Butter	200 ml Milch	2 Eier (Kl. M)
1 Muskatnuss	1 Bund Radieschen	2 TL Senf, süß
1 EL Weißweinessig	1 EL Brühe	4 EL Rapsöl
0,5 Bund Schnittlauch	50 g Baby-Spinat	Salz
Pfeffer		

Für die Lachsforellenfilets den Dill abzupfen und fein hacken. Die Pfefferkörner zerstoßen. Die Schale der Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen und mit einem Esslöffel Salz, dem Zucker, Dill, gestoßenem Pfeffer und Olivenöl mischen. Die Lachsforellenfilets in eine Schale geben, mit der Mischung auf der Fleischseite großzügig bestreichen und abgedeckt im Kühlschrank mindestens zwölf Stunden ziehen lassen. Die Brötchen klein zerteilen und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin andünsten. Das Ganze mit der Milch ablöschen und zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend die heiße Milchemischung über die Brötchenwürfel gießen. Eier zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Ganze gut mischen und zehn Minuten durchziehen lassen. Eine Lage Alufolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Butter einpinseln. Ein Drittel der Semmelmasse darauf geben, zu einer Rolle formen, fest aufrollen und die Seiten wie ein Bonbon zusammendrehen. Die restliche Masse ebenso einrollen und die Rollen rundum mit einer Rouladennadel einstechen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Semmelrollen hineingeben und im leicht siedenden Wasser 30 Minuten ziehen lassen. Danach auswickeln, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die übrige Butter aufschäumen und die Knödel von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Senf, Essig und Brühe mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Den Schnittlauch in feine Rollen schneiden. Das Rapsöl unterrühren und zwei Esslöffel Schnittlauch zugeben. Den Spinat waschen und putzen. Anschließend die Knödelscheiben, Radieschen und Spinatblätter in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing beträufeln. Die Lachsforellenfilets aus der Marinade nehmen, in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 11. September 2010

# Regenbogen-Salat

## Für 8 Personen

2 Rote-Bete-Knollen	2 große Möhren	5 Radieschen
1/2 Rotkohl	1/2 Weißkohl	1 Birne
1 Apfel	2 Handvoll Walnusskerne	4 El Rapsöl
2 El Olivenöl	3 El Cidre-Essig oder Apfelessig	einige Spritzer Worcestersauce
einige Spritzer Tabasco	3 Tl Senf	Meersalz
Pfeffer		

Rote Bete, Möhren und Radieschen gründlich waschen und die Enden abschneiden, je nach Größe halbieren oder vierteln. Alles der Reihe nach mit der Küchenmaschine grob raspeln. Anschließend auf eine große Servierplatte kippen.

Rotkohl und Weißkohl in grobe Stücke schneiden. Birne und Apfel vierteln und entkernen. Alles mit der Küchenmaschine dünn hobeln und ebenfalls auf die Servierplatte geben.

Die Walnusskerne mit den Händen grob zerkleinern und über das Gemüse streuen. Restliche Zutaten darübergeben und alles gründlich durchmischen.

Tim Mälzer am 03. 12. 2011

# Rievkooche met Äppeln

## Für 4 Personen

### Rievkooche:

8 Kartoffeln, groß, mehlig    2 Eier    4 EL Haferflocken  
100 ml Sonnenblumenöl    Salz

### Äppel:

4 Äpfel, rotbackig    150 ml Apfelsaft    2 Zweige Rosmarin  
1 Bund Basilikum    Zucker

### Dip:

100 g Crème-fraîche    1 Bund Schnittlauch    2 Zitronen, unbehandelt  
150 g Räucherlachs

### Salat:

100 g Salatblätter, fein    Balsamico    Olivenöl

### Rievkooche:

Die Kartoffeln schälen und reiben, salzen und circa zehn Minuten stehen lassen. Anschließend ausdrücken, den Saft kurz stehen lassen und dann in einem Ruck wegschütten. Die am Schüsselboden verbliebene Stärke zu den ausgedrückten Kartoffeln geben, mit den Eiern und den Haferflocken vermengen und in heißem Sonnenblumenöl die Reibekuchen goldgelb backen. Auf Küchenpapier entfetten.

### Äppel:

Die Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Aus Zucker einen hellen Karamell herstellen und mit Apfelsaft ablöschen. Rosmarin hinzugeben und die Äpfel darin einkochen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren mit frisch geschnittenem Basilikum verfeinern.

### Dip:

Für die Erwachsenen aus Crème-fraîche, Schnittlauchröllchen und dem Saft der Zitronen einen Dip herstellen und mit Räucherlachs servieren.

### Salat:

Die Salatblätter mit Olivenöl und Balsamico marinieren und dekorativ mit anrichten.

Mario Kotaska am 30. Juli 2010

## Rinder-Carpaccio mit Koriander-Pesto

### Für 4 Personen

400 g Rinderfilet	1 Zehe Knoblauch	1 Ei
50 g Macadamianüsse	80 g Koriander, frisch	120 ml Olivenöl
30 g Parmesan, am Stück	200 g Ziegen-Frischkäse	1 EL Honig
1 Zitrone, unbehandelt	4 Frühlingsrollenblätter	100 g Salatblätter
Fett	Chili	Salz
Pfeffer, weiß		

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und von Häuten und Sehnen befreien. Ein entsprechendes großes Stück Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen und das Filet darin straff einwickeln. Die Seiten wie bei einem Bonbon eindrehen und das Fleisch 30 Minuten in den Gefrierschrank legen. Für das Pesto den Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Die Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei öfter umrühren, da sie leicht anbrennen. Anschließend abkühlen lassen. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Knoblauch, die Macadamianüsse, den Koriander und 100 Milliliter Olivenöl in einer Küchenmaschine zu einer cremigen Masse verarbeiten. Anschließend den Parmesan fein reiben, untermischen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Filet auswickeln und in dünne Scheiben schneiden. Ein Stück Frischhaltefolie mit 10 Millilitern Olivenöl dünn bestreichen, die Fleischscheiben nebeneinander darauf legen und mit einer zweiten, dünn geölten Folie bedecken. Nun die Fleischscheiben mit einem Plattiereisen flachklopfen. Anschließend vier flache Teller mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Die obere Folie vom Fleisch abziehen, einen Teller darüber decken und mit Hilfe eines Holzbretts wenden. Die zweite Folie ebenfalls abziehen. Das Carpaccio mit dem Pesto gleichmäßig bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Salatblättchen darauf verteilen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und die halbe Zitrone pressen. Das Ei trennen. Den Ziegen-Frischkäse mit Honig, dem Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Chili würzen und gut mischen. Nun die Frühlingsrollenblätter auslegen, längs halbieren, je einen Teelöffel Ziegenkäsecreme darauf geben, die Ränder mit Eiweiß einstreichen und zu Dreiecken zusammenschlagen. Im heißen Fett goldgelb ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen und zum Carpaccio anrichten. Das Ganze mit etwas Pesto beträufelt servieren.

Johann Lafer am 27. März 2010

## Rosenkohl-Salat mit Ente

### Für 4 Portionen

300 g Rosenkohl	300 g grüne Bohnen	Salz
25 g frischer Ingwer	1 Biozitrone	4-5 El Sojasauce
1-2 Tl Zucker	4 El Walnussöl	2 El Olivenöl
2 Entenbrustfilets)	2 Knoblauchzehen	1 rote Chili-Schote
5 Stiele Thymian		

Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter zerteilen. Bohnen putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Min. garen. Rosenkohlblätter zugeben und 1 Min. mitgaren. Alles abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zitronenschale sehr dünn abschälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

1 Zitrone auspressen. 2 El Zitronensaft mit Sojasauce, Zucker, Walnussöl und Olivenöl kräftig verrühren. Nach Belieben etwas Wasser zugeben. Ingwer und Zitronenschale zugeben, das Gemüse untermischen und 5 Min. marinieren.

Inzwischen die Haut der Entenbrustfilets mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einschneiden (dabei nicht ins Fleisch schneiden).

Eine Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Die Fleischseite salzen, Knoblauch, Chili und Thymian zugeben. 4-5 Min. bei mittlerer Hitze hellbraun braten, dann wenden und 1 Min. auf der Fleischseite braten, nochmals wenden und im heißen Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) im unteren Drittel 12-15 Min. fertig garen. 2 Min. ruhen lassen, dann aufschneiden und mit dem Salat servieren.

Tim Mälzer am 22. 01. 2011

## Rosenkohl-Salat mit Walnüssen

### Für 4 Personen

500 g Rosenkohl	1 Kürbis	500 ml Apfelsaft
60 g Walnüsse	30 g Rucola	2 EL Walnussöl
2 EL Himbeeressig	2 EL Öl	4 Scheiben Bacon
Honig, nach Belieben	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Rosenkohl putzen, waschen und in einem Topf mit dem Apfelsaft, 250 Milliliter Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Den Kohl circa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Rosenkohl bissfest ist. Den Kürbis in der Mitte teilen und von den Kernen befreien. Anschließend 200 Gramm Kürbisfleisch würfeln und in einer Pfanne mit dem Öl kurz anbraten und in eine Schüssel geben. Nun den Rosenkohl abgießen und den Sud auffangen. Den Rosenkohl kurz abkühlen lassen, in dünne Scheiben schneiden und zum Kürbis in die Schüssel geben. Anschließend das Walnussöl, den Himbeeressig, circa vier Esslöffel Rosenkohlsud, Salz und Pfeffer verrühren und vorsichtig unter das Gemüse heben. Nach Belieben kann das Dressing auch mit Honig verfeinert werden. Den Rucola auf Tellern verteilen und darauf den noch warmen Rosenkohlsalat anrichten. In einer Pfanne ohne Fett die Walnüsse kurz anrösten, grob hacken und über den Salat geben. Abschließend die Baconscheiben in einer Pfanne beidseitig kross anbraten und als Garnitur darauflegen. Das Ganze servieren.

Horst Lichter am 17. April 2010



## Rosenkohl-Salat

### Für 4 Personen

600 g Rosenkohl	1 säuerlicher Äpfel	1 1/2 El Zucker
1 El Butter	Zimtpulver	Salz
100 ml Gemüsebrühe	Limettensaft	

Den Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter teilen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

Zucker in einer Pfanne hellbraun schmelzen. Apfelspalten und Butter zugeben und hellbraun karamellisieren. Mit Zimt und Salz würzen. Rosenkohlblätter zugeben und kurz mitbraten. Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz und mit 1 Spritzer Limettensaft abschmecken.

Tim Mälzer am 12. 11. 2011

# Rote-Bete-Carpaccio mit Meerrettich-Rahm

## Für 4 Personen

### Carpaccio:

2 Knollen Rote-Bete, a 150 g	1 TL Kümmel, ganz	0,5 Zwiebel, klein
1 Scheibe Ingwer	1 TL Korianderkörner	1 TL Kümmel, ganz
1 TL Fenchelsamen	0,5 TL Pfeffer, schwarz	350 ml Gemüsebrühe
1 TL Senf, scharf	2 bis 3 EL Rotweinessig	3 EL Olivenöl, mild
Chili, gemahlen (mild)	Zucker	Salz

### Birne:

0,25 Stck. Birne	1 bis 2 TL Puderzucker	1 EL Butter
------------------	------------------------	-------------

### Wachteleier:

4 Wachteleier

### Anrichten:

100 g Sahne-Meerrettich	Kapernäpfel	Kürbiswürfel, eingelegt
Walnüsse	Feldsalat, klein	

### Carpaccio:

Die Rote-Bete in kräftigem Salzwasser mit dem Kümmel und der Ingwerscheibe gut eine Stunde weich kochen. Die gekochte Rote-Bete schälen, halbieren und in circa drei Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Koriander, Fenchel, Pfefferkörner und Kümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten und in eine Gewürzmühle füllen. Für die Marinade die Brühe erwärmen und vom Herd nehmen. Senf, Essig und Öl hinein mixen. Mit Salz, Chili, Zucker und mit etwas von der Koriander-Fenchel-Pfeffer-Kümmel-Mühle würzen. Die Rote-Betescheiben mit den Zwiebelscheiben darin mehrere Stunden durchziehen lassen.

### Birne:

Die Birne schälen, das Kernhaus entfernen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren, die Birnenwürfel darin anbraten und die Butter hinein schmelzen lassen.

### Wachteleier:

Die Wachteleier in kochendem Wasser circa zweieinhalb Minuten kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Eier schälen und der Länge nach halbieren.

### Anrichten:

Die Rote Betescheiben aus der Marinade nehmen und auf Vorspeisentellern anrichten, die Zwiebelscheiben dabei entfernen. Den Sahne-Meerrettich in eine kleine Spritztüte oder einen Gefrierbeutel füllen und damit ein Gitter auf die Rote-Bete auftragen. In die dabei entstehenden Felder je einige Birnenspalten, Kapernäpfel, Kürbiswürfel, Walnüsse und Wachteleier legen und mit geputztem Feldsalat garnieren.

### Tipp:

Für diese Zubereitung kann auch sehr gut vorgekochte Rote-Bete verwendet werden. Es lohnt sich, die Rote Betescheiben einen Tag zu marinieren, so können sie gut durchziehen. Die Zwiebelscheiben geben der Marinade nur ihren Geschmack und werden vor dem Anrichten entfernt. Nach Belieben können Sie aber auch mit gegessen werden.

Alfons Schuhbeck am 05. März 2010

## Rote-Bete-Salat mit Calamaretti

### Für 4 Personen

800 g Calamaretti	150 g junge Rote Bete	150 g Karotten
Salz	Zucker	1/2 Bund Brunnenkresse
1 Chilischote	6 Passionsfrüchte	8 El Olivenöl
100 g Ringelbete	Pfeffer	1 El Butter
3 angedrückte Knoblauchzehen		

Calamaretti putzen, dabei Chitin und Innereien aus den Tuben entfernen. Die Tentakel an den Augen vom Kopf schneiden und den Schnabel entfernen. Die Tuben der Calamaretti längs aufschneiden. Die Innenseite mit einem scharfen Messer diagonal einritzen. Alles kalt abspülen, abtropfen lassen und gut trockentupfen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Rote Bete und Karotten schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit 1 Prise Salz und Zucker bestreuen, mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Brunnenkresse waschen, trockenschleudern und die dicken Stiele abzapfen.

Chilischote fein hacken. Passionsfrüchte halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in eine Schale geben. 6 El Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Zucker und der Chilischote würzen.

Ringelbete gründlich waschen, mit der Schale in dünne Scheiben hobeln und zur Rote-Bete-Karotten-Mischung geben. Mit der Brunnenkresse auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Calamaretti mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen und die Calamaretti darin in 2 Portionen auf jeder Seite ca.  $\frac{1}{2}$  Minute braten. Butter und Knoblauchzehen nach der Hälfte der Zeit zugeben. Sofort mit dem Salat servieren.

Tim Mälzer am 24. 09. 2011

## Rotkraut-Salat und Preiselbeeren mit Enten-Leber

### Für 4 Personen

400 g Rotkohl	4 EL Rotweinessig	3 EL Olivenöl
3 EL Zucker	Meersalz, Zucker	50 g grüner Eichblattsalat
50 g Frisée- oder Feldsalat	160 g Entenleber	1 Prise Muskatblüte, gemahlen
1 TL Sherryessig	1 EL Nussöl	4 EL Preiselbeerkompott

Den Rotkohl putzen, halbieren, den harten Strunk ausschneiden und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Rotweinessig mit Olivenöl und einer Prise Salz und Zucker mischen und Rotkohlstreifen damit marinieren und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Blattsalate putzen, waschen und mit einer Salatschleuder trockenschleudern. Die Entenleber waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und die Adern entfernen. In einer beschichteten Pfanne die Entenleberscheiben ohne Fett von beiden Seiten braten und anschließend mit Salz und gemahlener Muskatblüte würzen. Sherryessig und Nussöl mit wenig Salz verrühren, die Blattsalate damit marinieren und kreisförmig auf Tellern anrichten, den Rotkrautsalat und die Preiselbeeren darauf verteilen. Die gebratene Entenleber jeweils in der Mitte der Teller auf dem Rotkrautsalat anrichten und servieren.

Frank Buchholz 12. November 2011

## Russischer Eier-Salat

### Für 4-6 Personen

7 sehr frische Eier (Kl. M)	400 g gekochte Pellkartoffeln	50 g TK-Erbesen
200 ml Öl	Salz	2-3 El Zitronensaft
1 Tl scharfer Senf	3-4 El Sahnejoghurt	2-4 El Wodka
5 Radieschen	1/2 Apfel	2 El Olivenöl
Pfeffer	1/2 Beet Gartenkresse	

6 Eier in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen, abschrecken und pellen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Erbsen auftauen lassen.

Für die Mayonnaise Öl, 1 Ei,  $\frac{1}{2}$  Tl Salz, 2-3 El Zitronensaft und Senf in ein hohes Gefäß geben. Schneidstab hineinstellen und ohne ihn zu bewegen so lange laufen lassen, bis die Zutaten cremig-dicklich werden. Dann den Schneidstab langsam auf- und abziehen, bis alles dicklich-cremig geworden ist. Joghurt untermischen. Mit Wodka abschmecken.

Kartoffelscheiben auf eine Platte geben. Radieschen putzen, Apfel halbieren und das Kerngehäuse ausschneiden. Radieschen und Apfel in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Beides zusammen mit den Erbsen über den Kartoffeln verteilen. Mit der Mayonnaise und etwas Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen.

Eier pellen und längs halbieren. Auf den Salat geben. Kresse vom Beet schneiden. Den Salat mit der Kresse bestreut servieren.

Tim Mälzer am 16. 04. 2011

## Süß-saurer Radieschen-Salat mit gebackenen Lachs-Würfeln

### Für 2 Personen

300 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Bund Radieschen	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, unbehandelt	1 Ei	1 TL süßer Senf
1 EL Schlagsahne	2 EL Mehl	3 EL Pankomehl
1 EL Zucker	2 EL Balsamico	2 EL Olivenöl
Rapsöl	Salz	Pfeffer, schwarz
Chiliflocken		

Die Radieschen putzen, von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Radieschen darin kurz anschwitzen, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Anschließend mit dem Balsamico ablöschen. Die Radieschen mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern und vom Strunk befreien, in feine Ringe schneiden, zu den Radieschen geben und untermischen. Den Salat etwa zehn Minuten ziehen lassen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in sechs gleich große Würfel schneiden. Die Zitronenschale fein abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Lachswürfel mit Zitronensaft und abgeriebener Schale marinieren und mit Pfeffer würzen. Das Ei in eine Schale aufschlagen und mit dem Senf und der Sahne verquirlen. Die Lachswürfel zuerst mehlieren, durch das Ei ziehen und zuletzt im Pankomehl wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Lachswürfel ausbacken. Abschließend auf Küchenpapier abtropfen und mit Salz würzen. Die Lachswürfel mit dem Radieschensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 23. April 2010

## Süß-scharfer Kokos-Kürbis-Salat mit Garnelen-Röllchen

### Für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis, ca. 1 kg	70 ml Olivenöl	1 Kokosnuss, frisch
1 Orange	2 Zitronen, unbehandelt	1 TL Currypulver
20 g Honig	16 Riesen-Garnelen, küchenfertig	2 Schalotten
4 Stiele Koriander	20 ml Sojasoße	8 Frühlingsrollenblätter
1 Ei	1 EL Pfeffer, schwarz, gemahlen	10 g Ingwer
Puderzucker	Fett	Salz
Pfeffer	Chili	

Den Kürbisboden begradigen und den Stielansatz entfernen. Anschließend den Kürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kürbisstücke mit Puderzucker bestäuben. 40 Milliliter Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Kürbisscheiben von beiden Seiten braten, bis ein schönes Grillmuster entstanden ist. Die Kokosnuss öffnen, das Kokoswasser in eine Schüssel gießen und das Kokosfleisch mit einem Löffel auskratzen. Die Orange und eine Zitrone jeweils auspressen und den gewonnen Orangen- und Zitronensaft zusammen mit dem restlichen Olivenöl, 50 ml Kokoswasser, Currypulver und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Die Kokosstreifen und die gegrillten Kürbisstücke in einer Schüssel mischen und die Vinaigrette darüber verteilen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Garnelen, wenn nötig, schälen und den Darm entfernen. Anschließend abspülen, trockentupfen und klein würfeln. Die Schalotten schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und klein schneiden. Bis auf einen kleinen Rest den Koriander zusammen mit den Schalotten und der Sojasoße zum Garnelenfleisch geben und alles gründlich mischen. Den Ingwer schälen und ganz fein hacken. Etwas Schale der verbliebenen Zitrone abreiben. Ingwer, Zitronenschale und schwarzen Pfeffer mischen. Nun die Garnelen mit dieser Pfeffermischung und mit etwas Salz würzen. Die Frühlingsrollenblätter auf der Arbeitsfläche auslegen und die Garnelenmasse in einer langen Bahn darauf verteilen. Das Ei trennen und die Ränder der Frühlingsrollenblätter mit dem verquirltem Eiweiß bestreichen und anschließend zu einer dünnen Zigarre aufrollen. Die Rollen nach und nach in einem Topf mit heißem Fett ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen. Den Salat in kleinen Schälchen anrichten, die Garnelenröllchen darauf legen und mit dem übrigen Koriander garniert servieren.

Johann Lafer am 09. Oktober 2010

# Süßsaure Pfifferlinge mit Röstbrot und Kräuter-Salat

## Für 4 Personen

### Pfifferlinge:

400 g Pfifferlinge	1 Schalotte	0,5 Zehe Knoblauch
3 EL Olivenöl	1 TL Zucker, braun	1 Schuss Balsamico
1 Schuss Brühe	2 Zweige Thymian	0,5 TL Weizenstärke
Salz	Pfeffer	

### Speckchips:

4 Scheiben Speck

### Röstbrot:

4 Scheiben Brot	1 TL Butter, flüssig	1 Msp. Quatre Épices
Salz		

### Kräutersalat:

0,3 Bund Kerbel	0,3 Bund Blattpetersilie	0,3 Bund Sauerampfer
0,3 Schälchen Gartenkresse	0,25 Bund Löwenzahn, jung	0,5 TL Senf, mittelscharf
1 Schuss Weißweinessig	Brühe	Olivenöl
Salz		

### Pfifferlinge:

Die Pfifferlinge in einer Pfanne ohne Fett braten. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Zucker dazu geben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico und Brühe ablöschen. Thymian hinzugeben, etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit angerührter Weizenstärke sämig abbinden, mit den Pfifferlingen vermischen und ziehen lassen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

### Speckchips:

Die Speckscheiben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen kross rösten. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

### Röstbrot:

Die Brotscheiben mit flüssiger Butter bestreichen. Mit Quatre Épices und einer Prise Salz bestreuen und im vorgeheizten Backofen rösten.

### Kräutersalat:

Kerbel, Blattpetersilie, Sauerampfer, Gartenkresse und Löwenzahn zupfen. Aus Senf, Essig, Brühe, Olivenöl und Salz eine Vinaigrette herstellen und die gezupften Kräuter damit marinieren. Die Pfifferlinge samt Sud auf Tellern anrichten und mit Speckchips und Röstbrot belegen. Den Kräutersalat darauf geben.

### Fokus:

Das klassische „Schnittlauchbrot“ gehört schon seit jeher zur deutschen ländlichen Küche. Mit dem Salat aus saisonalen Kräutern und dem gerösteten Brot mit Butter und Gewürzen wird es hier in edler Version präsentiert. Dazu Pilze, die (frisch gesammelt im Wald) ebenso ein immens wichtiger und klassischer Bestandteil der Landküche sind.

Alexander Herrmann am 09. Juli 2010

## Salat auf Gurken-Gelee mit gebratenen Garnelen

### Für 2 Personen

2 Blatt Gelatine	ca. 150 g frische Gurke	100 g gemischte Blattsalate
80 g Baguette vom Vortag	5 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 EL Weißweinessig	1/2 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer
1 Schalotte	3 Stiele glatte Petersilie	4 große Garnelen mit Schale

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gurke schälen, in grobe Stücke schneiden, in einem Mixer fein pürieren, anschließend durch ein feines Sieb passieren und 100 ml Saft abmessen. Die Gelatine ausdrücken und mit 2 EL Gurkensaft in einem Topf auflösen. Gurkensaft mit der aufgelösten Gelatine vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei kalte Suppenteller etwa 1 cm hoch einfüllen und kalt stellen. Blattsalate putzen, waschen und trocken schleudern. Das Baguette in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, geschälte Knoblauchzehe zugeben und die Brotwürfel darin knusprig anbraten. Anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl mit Essig, Senf, etwas Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen. Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Garnelen im dicken Bereich schälen und die Schwanzflosse dran lassen. So aufschneiden dass sie am Schwanzstück beieinander bleiben, den Darm sauber entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten. Schalotte und Petersilie unter die Vinaigrette mischen und den Blattsalat damit anmachen. Salat in der Mitte des Gurkengelees anrichten und die gebratenen Garnelen darauf platzieren. Mit den Brotroutons bestreuen.

Otto Koch Freitag, 10. Juni 2011

## Salat Hubertus mit Reh, Wachtel und Hase

**Für 4 Personen**

**Dressing:**

1 Ei	100 ml Pflanzenöl	1 EL Senf
3 EL Himbeeressig	20 ml Walnussöl	30 ml Geflügelbrühe
2 EL Honig	Salz	Pfeffer

**Salat:**

1 Birne	3 EL Zucker, braun	100 ml Weißwein
500 ml Birnensaft	100 g Wildkräutersalat	0,5 Kopf Lolo Rosso
0,5 Kopf Lolo Bianco	0,5 Kopf Friese-Salat	500 g Ackersalat
0,5 Kopf Radicchio	5 Steinchampignons	200 g Räuchermehl
4 Wachtelbrüste	1 Rehfilet	0,5 Hasenrücken
500 g Kürbiskerne	8 Wacholderbeeren	4 Wachteleier
Brühe	Balsamico, weiß	Honig
Traubenkernöl	Salz	Pfeffer

Dressing:

Das Ei aufschlagen und langsam das Öl eingießen, so dass es schön cremig wird. Anschließend Senf, Himbeeressig, Walnussöl, Geflügelbrühe und Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 75 Grad vorheizen.

Salat:

Die Birnen zurechtschneiden. Einen Esslöffel braunen Zucker karamellisieren lassen und mit Weißwein und Birnensaft ablöschen. Die Birnen in dem Sud kochen lassen. Wildkräutersalat, Lolo Rosso, Lolo Bianco, Friese-Salat, Ackersalat und Radicchio zupfen und alles zusammen kurz waschen. Die Champignons in Scheiben schneiden und mit etwas Brühe, weißem Balsamico, Honig, Salz, Pfeffer und Traubenkernöl marinieren. Das Räuchermehl kurz erhitzen und in einen verschließbaren Räuchertopf geben. Die Wachtelbrüste in dem Topf circa 20 bis 30 Minuten kalt räuchern. Anschließend von der Hautseite anbraten und in dem vorgeheizten Backofen ziehen lassen. Das Rehfilet mit Salz und Pfeffer würzen, anbraten und im Backofen ziehen lassen. Den Hasenrücken ebenso anbraten und ziehen lassen. Die Kürbiskerne in dem restlichen Zucker karamellisieren und erkalten lassen. Anschließend mit ein paar Wacholderbeeren zerkleinern und die Hasenfilets darin wälzen. Die Champignonscheiben fächerartig auf einen Teller geben, den Salat darauf anrichten und mit dem Fleisch und den Birnen servieren. Die Wachteleier pochieren und noch warm auf den Salat geben. Mit dem Dressing marinieren.

Nelson Müller am 14. Januar 2011

## Salat mit Honig-Vinaigrette

**Für 4-6 Personen**

1 Kopf grüner Blattsalat	2 Möhren	4 El Sesamsaat
6 El Rotweinessig	5 El Honig	Salz
1-2 El Öl		

Salat putzen, waschen und trockenschleudern. In grobe Stücke zupfen. Möhren schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu springen. Essig, Honig und 1 Prise Salz verrühren. Öl kräftig unterrühren. Die Vinaigrette mit Salat und Möhren mischen, mit Sesam bestreuen und servieren.

Tim Mälzer am 27. 02. 2010



## Salat mit Jakobsmuscheln

### Für 6 Portionen:

12 ausgelöste Jakobsmuscheln	2 Fenchelknollen	1 rote Paprika
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	70 ml trockener Wermut
1 Bund Koriandergrün	2 EL Balsamico-Essig	1/2 kleiner Friseesalat
50 g durchw. Speck	2 TL Koriandersamen	

Muscheln - falls tiefgefroren - auftauen und horizontal durchschneiden.

Gemüse waschen. Das Grün des Fenchels hacken und die Knolle in Scheiben hobeln. Paprika in feine Würfel schneiden. Das Gemüse im Öl andünsten, salzen und pfeffern, mit Wermut angießen, bissfest garen. Koriandergrün hacken, die Hälfte mit dem Balsamico dazugeben.

Friseesalat putzen und zerpfeifen. Entweder Teller oder die Schalen der Jakobsmuscheln mit dem Salat auslegen.

Speck würfeln, bei kleiner Hitze langsam anbraten, bis das Fett herausschwitzt. Die Muscheln darin kräftig anbraten, wenden, 2 Minuten ziehen lassen, mit Pfeffer und Koriandersamen würzen.

Gemüse zwischen den Friseeblättern verteilen, Muscheln, Speck und restlichen Koriander darüber anrichten.

### Tipps:

Tiefgekühlte Muscheln gibt es in großen Supermärkten und in Feinkostläden. Sie werden ohne Schale und meist ohne Rogen angeboten. Wer trotzdem mit den hübschen Schalen servieren will, kann sie am Meer oder in Dekoläden nachkaufen.

Frische Muscheln legen Sie zuerst in Salzwasser, gehen dann mit einem Messer zwischen die Schalen und heben die flache Seite an. Dann die Innereien entfernen, das Fleisch herauslösen, Rogen abtrennen.

Mögen Sie keine Muscheln? Braten Sie für den Salat doch alternativ ein oder zwei rohe Riesengarnelen pro Person an.

test Januar 2009

## Salat mit Pfifferlingen und Kalb-Filet

### Für 2 Portionen

300 g Kalbsfilet	100 g Pfifferlinge	100 ml Fond
2 El Weißweinessig	150 g Wildkräutersalat	1 TL Senf
Zucker	Salz	Pfeffer
Öl		

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden, die Pfifferlinge halbieren und beides in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Dressing etwas Öl, Fond, Senf und Weißweinessig in eine Schüssel geben. Die Zwiebel abziehen und Scheiben schneiden. Zusammen mit einer Prise Zucker zu der Sauce geben. Das Ganze gut durchmischen. Die Blatt Petersilie grob hacken und mit etwas Butter in die Pfanne geben. Das Dressing über den Wildkräutersalat geben und durchmischen. Auf Tellern anrichten und mit den Kalbsfiletstreifen und den Pfifferlingen garnieren.

Steffen Henssler am 21. 09. 2011

## Salat mit Zitronen-Dressing

### Für 2 Personen

1 El Koriandersaat	1-2 El Honig	6 El Olivenöl
1-2 El Zitronensaft	1 Tl Chiliflocken	Salz
1 Tl getrockneter Thymian	80 g Friséesalat	80 g Radicchio

Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Honig, Olivenöl, Zitronensaft, Chiliflocken, Salz, Koriander und Thymian in ein Glas mit Schraubverschluss geben. Das Glas verschließen, kräftig schütteln und im heißen Wasserbad ca. 10 Min. erwärmen. Salat putzen, waschen und trocken-schleudern. Friséesalat in mundgerechte Stücke zupfen, Radicchioblätter in Streifen schneiden. Mit dem Dressing und den gegrillten Avocados servieren.

Tim Mälzer am 02. 10. 2010

## Salat Nicoise mit Thunfisch

### Für 2 Personen

4 kleine Kartoffeln	200 g grüne Bohnen	Salz
4 Kopfsalatherzen	2 Rote Zwiebeln	200 g Thunfisch in Öl
2 Eier	8 Kirschtomaten	2 EL Pinienkerne
1/2 Bund Kerbel	30 g schwarze Oliven	4 EL Olivenöl
2 EL Champagneressig	1 Spritzer Zitronensaft	Pfeffer, Zucker

Die Kartoffeln kochen, anschließend pellen und vierteln. Bohnen putzen und in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Thunfisch gut abtropfen lassen. Eier schälen und vierteln, Kirschtomaten waschen und halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Sehr kleine Kopfsalatblätter in ca. 1cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Bohnen, Kartoffeln, Zwiebeln, Oliven und Thunfisch mit in die Schüssel geben. 4 EL Olivenöl, Champagneressig und Zitronensaft zu einem Dressing mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Dressing zugeben und vorsichtig untermischen. Die größeren Kopfsalatblätter auf 2 großen Tellern anrichten, darauf den angemachten Salat geben. Mit Eiern, Kirschtomaten und Kerbel ausgarnieren und mit Pinienkernen bestreuen.

Karlheinz Hauser Montag, 20. Juni 2011

## Salat vom Reh-Filet mit Melone und Pinien-Kernen

### Für 4 Personen

8 Stück Rehfilet	1 Cavaillon-Melone	1 TL Butterschmalz
2 Wacholderkörner	1 TL Butter	1 EL Pinienkerne
1 EL Pinienkernöl	1 EL Balsamico, alt	0,5 Kopf Friséesalat
1 EL Olivenöl	Pfeffer	Meersalz
Butter		

Die Rehfilets mit Meersalz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz anbraten. Einen Teelöffel Butter und angedrückte Wacholderkörner dazugeben, aufschäumen lassen, auf einen Teller geben und ziehen lassen. Die Melone schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne mit etwas Butter braun rösten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Melonenwürfeln vermischen. Mit etwas Pfeffer, einer Prise Meersalz, Balsamico, Oliven- und Pinienkernöl marinieren. Den Friséesalat putzen, waschen und auf den Tellern anrichten. Melonen-Pinienkern-Salat sowie das aufgeschnittene Rehfilet dazugeben.

Alexander Herrmann am 29. August 2008

## Salat vom Semmel-Knödel, Pfifferlinge, Bach-Kresse

### Für 4 Personen

4 Semmelknödel, fertig	400 g Pfifferlinge, klein	2 Schalotten
2 cl Aceto Balsamico, alt	1 TL Butterschmalz	1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Thymian	3 EL Rapsöl, kaltgepresst	1 Bund Brunnenkresse
2 EL Quark	0,5 Zitrone	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Semmelknödel in feine Scheiben schneiden. Im Ofen bei Umluft circa acht Minuten knusprig rösten. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Pfifferlinge putzen, gegebenenfalls waschen und mit den Schalotten in einer Pfanne mit Butterschmalz, Knoblauch und Thymian circa vier Minuten braten. In eine Schüssel geben und mit Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer und Rapsöl marinieren. Die Bach- oder Brunnenkresse putzen und in kaltem Wasser waschen. Die Haut der Zitrone abreiben. Den Quark mit Salz, reichlich schwarzem Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Zum Anrichten die lauwarmen Pfifferlinge auf die Teller verteilen, mit Bachkresse und Quark sowie den Semmelknödelchips ausdekorieren.

Alexander Herrmann am 27. Juni 2008

## Salat von frischen Kräutern und Blatt-Spinat

### Für 4 Personen

200 g Spinatblätter	100 g Kräuter, gemischt	8 Kirschtomaten
100 g Champignons	300 g Hähnchenbrustfilet	4 Zweige Rosmarin
2 EL Butterschmalz	1 Schalotte	4 EL Olivenöl
1 Zitrone	1 Orange	1 EL Rotweinessig
1 TL Dijon-Senf	1 Prise Zucker	50 g essbare Blüten
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Spinat sowie die gemischten Kräuter abbrausen, trockentupfen und anschließend von den Stielen abzupfen, jedoch nicht zerkleinern. Danach die Tomaten halbieren und die Champignons in Scheiben schneiden. Die Spinatblätter, Kräuter, Tomaten und Champignons in eine große Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Nun die Zitrone halbieren und auspressen. Den Essig, den Zitronensaft, den Senf sowie das Olivenöl in einer separaten Schüssel verrühren. Die Orange halbieren und den Saft der halben Orange mit Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig zum Dressing geben und abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Bis auf einige die Rosmarinnadeln von den Stielen entfernen. Nun die Hähnchenbrustwürfel von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und danach gleichmäßig auf die Rosmarinstiele stecken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch von allen Seiten goldbraun anbraten und im vorgeheizten Backofen circa zehn Minuten fertig garen. Nun den Salat mit dem Dressing übergießen, vorsichtig mischen und auf Tellern anrichten. Die Hähnchenspieße darauflegen und mit den essbaren Blüten garniert servieren.

Horst Lichter am 05. Juni 2010

## Salat von gebratenem und rohem Kürbis in Ingwer - Marinade

### Für 2 Personen

20 g eingelegter Ingwer	30 g frischer Inger	1 kleine Zwiebel
400 g Muskatkürbis	7 EL Olivenöl	Salz, Zucker
80 g Frischkäse	2 EL Weißweinessig	1 EL scharfer Senf
30 g Frisée-Salat	1/2 Bund Schnittlauch	300 g Hokkaido-Kürbis
Pfeffer	2 EL Mehl	1 Ei
2-3 EL Semmelbrösel	ca. 150 g Frittierfett	

Friscen Ingwer schälen und fein hacken. Vom eingelegten Ingwer den Saft abtropfen lassen und auffangen, den eingelegten Ingwer fein hacken. Zwiebel schälen, fein schneiden. Den Muskatkürbis schälen, die Kerne entfernen und 50 g Fruchtfleisch fein würfeln. Das restliche Fruchtfleisch in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, Kürbiswürfel und gehackten Ingwer zugeben und anbraten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Masse in eine Schüssel umfüllen, leicht abkühlen lassen und mit Frischkäse mischen, nochmals abschmecken und zu kleinen Kugeln (Golfballgröße) formen und kalt stellen. Aus Essig, gehacktem Sushi-Ingwer, Senf und 4 EL Olivenöl eine Vinaigrette herstellen. Den Frisée zupfen, abspülen und trocken schütteln. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Hokaido-Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden. Dann mit 2/3 der Ingwervinaigrette marinieren, gut durchkneten und mit Salz abschmecken. Mit Schnittlauch mischen. Die Kürbisstreifen vom Muskatkürbis in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, mit dem Ingwersaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frisée mit der restlichen Vinaigrette marinieren. Die Frischkäsekugeln zuerst in Mehl wälzen, dann durch verquirltes Ei ziehen und in Semmelbröseln wälzen. Frittierfett in einem Topf erhitzen und die Käsekugeln darin goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenkrepp ablegen. Die gebratenen Kürbisstreifen, roh marinierten Kürbisstreifen und die Kugeln auf Tellern anrichten, mit dem Frisée garnieren.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 12. Oktober 2011

## Salat-Türmchen in Schinken-Hülle

### Für 4 Personen

200 g Lollo Rosso	150 g Büffelmozzarella	4 Stangen Spargel, grün
4 Scheiben Parma-Schinken	3 EL Radieschensprossen	1 Rote-Bete
7 EL Olivenöl	3 EL Himbeeressig	2 TL Dijon-Senf
Pfeffer, weiß	Pfeffer, schwarz	Meersalz

Den Salat putzen, abbrausen und zu kleinen Bündeln zusammenlegen. Anschließend den Mozzarella abtropfen lassen und in vier Scheiben schneiden. Den Parma-Schinken auslegen und jeweils eine Scheibe Mozzarella darauf geben, mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Salatbündel nun auf der Mozzarellascheibe positionieren und den Parma-Schinken fest um den Salat wickeln, so dass ein Salatsträußchen oben herausschaut. Den Spargel schälen, das untere Ende abschneiden und jeweils eine Stange roh in die Mitte der Salatbündel stecken. Anschließend den Dijon-Senf und das Himbeeressig in eine kleine Schüssel geben, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Die Rote-Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln und kreisförmig auf vier Tellern verteilen. In die Mitte der Teller das Salattürmchen positionieren, danach die Vinaigrette darüber träufeln und mit Meersalz und etwas grobem Pfeffer bestreut servieren. Das Ganze mit Radieschensprossen garnieren.

Horst Lichter am 07. August 2010

## Sashimi von der Dorade auf Kartoffel-Carpaccio

### Für 4 Personen

4 Doradenfilets, a 120 g	2 Kartoffeln, fest	1 Handvoll Salat
60 ml Sojasoße, säuerlich	40 ml Weißweinreduktion	250 g Butter
1 Bund Schnittlauch	Ponzu Soße	Salz
Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben blanchieren und wie eine Rosette auf einen Teller legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in dünne Scheiben schneiden, auf die Kartoffelscheiben legen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sojasoße und die Weißweinreduktion erhitzen und die Butter nach und nach einmischen. Salate waschen, trocknen und mit der Ponzu Soße mischen. Salat auf dem Fisch anrichten, Butter über das Gericht träufeln und Schnittlauch rüber streuen.

Steffen Henssler am 16. Oktober 2009

## Scharfer Kalbfleisch-Salat

### Für 2 Personen

#### Für das Fleisch:

1 Zwiebel                                      600 g Schulterblatt vom Kalb    8 Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt                                Salz

#### Für die Vinaigrette:

1 Bund gemischte Kräuter    1 Peperoni                                      1 Frühlingszwiebel  
2 EL Balsamico-Essig        1 EL Sherry                                    Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker                                6 EL Olivenöl

Die Zwiebel schälen, halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten. Das Fleisch mit Wasser in einen Topf geben (es sollte gerade mit Wasser bedeckt sein) und zum Kochen bringen. Zwiebelhälften, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und etwas Salz zugeben und ca. 2 Stunden kochen, bis das Fleisch weich ist. Dann das Fleisch herausnehmen und in Frischhaltefolie verpackt etwas ruhen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein hacken. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Für die Vinaigrette Balsamico-Essig und Sherry in einer Schüssel mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker dazugeben und das Olivenöl unterrühren. Kräuter, Frühlingszwiebel und Peperoni untermischen. Das Fleisch in Scheiben und anschließend in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette übergießen, gut durchmischen und abschmecken. Man kann das Fleisch auch in dünne Scheiben schneiden, auf Teller legen, etwas grobes Meersalz und Pfeffer und dann Vinaigrette darüber geben. Dazu passt Schnittlauchbrot.

Vincent Klink Donnerstag, 01. Juli 2010

## Schneller Sommer-Salat

### Für 2 Portionen

4 Feigen                                      2 Scheiben Speck    150 g Feldsalat  
2 El Essig                                    1 TL Senf                                      2 El Zucker  
4 EL Öl                                        Salz    Pfeffer

Zu Beginn den Zucker in einem Topf karamellisieren und die Feigen mit Schale klein hacken. Nun den Speck in einer Pfanne ohne Öl kross anbraten. Den Feldsalat putzen und die „Enden“ abschneiden. Die kleingehackten Feigen in dem Topf mit dem karamellisierten Zucker anschwitzen. Das Ganze mit einem kleinen Schuss Essig ablöschen, mit einem Stabmixer fein pürieren und ein wenig Senf dazugeben. Den Feldsalat in eine Schüssel geben und das lauwarme Dressing auf den Salat geben. Zum Schluss den knusprigen Speck auf den Salat legen und mit Pfeffer würzen (nach Belieben auch andere Gewürze wie z.B. Kardamon verwenden)

Steffen Henssler am 10. 08. 2011

## Schneller Tomaten-Salat

### Für 2 Portionen

4 Tomaten	1 Zwiebel	1 Zweig Rosmarin
30 g Parmesan	2 EL Balsamico	Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken und mit einem Zweig Rosmarin ins Öl geben. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und in eine kleine Form geben. Das heiße Öl darüber gießen und noch etwas Balsamico darüber geben. Anschließend Parmesan darüber reiben und servieren.

Steffen Henssler am 07. 10. 2011



## Schwarzwurzel-Salat mit Mohn und Reh-Filet

### Für 4 Personen

<b>Schwarzwurzelsalat:</b>	2 Schwarzwurzeln	2 Handvoll Rosenkohlblätter
0,5 Orange, unbehandelt	80 ml Gemüsebrühe	1 TL Senf, scharf
1 – 2 EL Rotweinessig	4 EL Öl	1 – 2 TL Mohn
Pfeffer	Chilipulver, mild	Zucker, Salz
<b>Wacholderpimentjoghurt:</b>	6 EL Sahne	1 TL Wacholderbeeren
0,5 TL Pimentkörner	200 g Naturjoghurt	0,5 Zitrone, unbehandelt
<b>Rehsoße:</b>	1 TL Puderzucker	1 EL Tomatenmark
125 ml Rotwein	3 EL Portwein, rot	400 ml Wildfond
1 – 2 TL Speisestärke	1 EL Balsamico, alt	1 Splitter Zimtrinde
1 Scheibe Ingwer	1 EL Butter, kalt	Wildgewürz, Salz
<b>Rehfilet:</b>	1 TL Pfefferkörner, schwarz	1 TL Pimentkörner
1 TL Korianderkörner	0,5 Orange, unbehandelt	8 Rehfilets, küchenfertig
1 TL Öl	3 EL Butter, braun	5 Wacholderbeeren, angedrückt
2 Scheiben Ingwer	Chilisalz, mild	

**Schwarzwurzelsalat:** Die Schwarzwurzeln gründlich reinigen und schälen. Die geschälten Schwarzwurzeln schräg in Scheiben schneiden. In Salzwasser zwei bis drei Minuten bissfest blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Rosenkohlblätter in Salzwasser ein bis zwei Minuten kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Etwa eine Messerspitze Schale der Orange abreiben. Die Brühe mit Senf, Orangenabrieb, Essig und Öl mixen und mit Salz, Pfeffer und jeweils einer Prise Chili und Zucker würzen. Den Mohn anquetschen. Die Schwarzwurzeln und die Rosenkohlblätter in der Marinade wenden.

**Wacholderpimentjoghurt:** Die Wacholderbeeren kurz ohne Fett in einer Pfanne erhitzen und dann ausdrücken. Etwa eine Messerspitze Schale der Zitrone abreiben. Die Sahne mit den angedrückten Wacholderbeeren und Piment auf die Hälfte einköcheln lassen und durch ein Sieb gießen. Mit dem Joghurt verrühren und mit Salz, einer Prise Zucker und Zitronenabrieb würzen.

**Rehsoße:** Den Puderzucker hell karamellisieren und das Tomatenmark dazugeben. Mit Rotwein und Portwein ablöschen, einköcheln lassen. Mit Wildfond auffüllen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und in den köchelnden Jus rühren, bis er sämig bindet. Mit dem Wildgewürz und Salz würzen und mit etwas Balsamico abschmecken. Die Zimtrinde und die Ingwerscheibe dazu geben, einige Minuten ziehen lassen und die Soße durch ein Sieb gießen. Zum Schluss die Butter hinein rühren. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

**Rehfilet:** In die untere Einschubleiste des Backofens ein Abtropfblech und darüber ein Ofengitter schieben. Pfeffer, Piment und Koriander in eine Gewürzmühle füllen. Einen Streifen Schale aus der Orange heraus schneiden. Die Rehfilets in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, auf das Gitter in den Ofen legen und in zehn Minuten rosa durchziehen lassen. In einer anderen Pfanne bei milder Temperatur die braune Butter mit den Wacholderbeeren, Ingwer und Orangenschale erwärmen und mit den Gewürzen aus der Mühle und dem Chilisalz würzen. Den Schwarzwurzelsalat in die Mitte eines warmen Tellers setzen. Die Rehsoße außen herum ziehen und mit der Joghurtsoße einen Streifen hinein ziehen. Mit dem dicken Ende eines Schaschlikspießes Kreise durch beide Soßen ziehen, so dass ein hübsches Muster entsteht. Die Rehfilets schräg in Stücke schneiden und an den Schwarzwurzelsalat anlegen, mit dem Mohn bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 15. April 2011

## Sommer-Salat mit Mozzarella und Blutorange

### Für 4 Personen

400 g Büffelmozzarella	4 Scheiben Wacholderschinken	50 g Parmesan
3 EL Pinienkerne	1 Eisbergsalat	1 Frühlingszwiebel
100 g Rucola	20 g Kräuter, frisch	50 g Radieschensprossen
4 Blutorange	1 Limette	50 ml Walnussöl
Cremadibalsamico	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Eisbergsalat, den Rucola und die Radieschensprossen putzen und trocknen. Die Frühlingszwiebel abziehen und in feine Röllchen schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Blutorange schälen, die weiße Haut entfernen und filetieren. Die Limette abreiben, halbieren und auspressen. Für das Dressing das Walnussöl, den Limettensaft und die Hälfte des Limettenabriebs mit den frischen Kräutern sowie etwas Crema di Balsamico vermengen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die einzelnen Blätter vom Eisbergsalat auf Tellern verteilen und die Mozzarellascheiben darauf legen. Das Ganze mit Pfeffer, Salz und dem restlichen Limettenabrieb bestreuen. Anschließend die filetierten Blutorange auf dem Mozzarella dekorativ anrichten. Nun den Rucola in der Hälfte des Dressings anmachen, mit jeweils einer Scheibe Wacholderschinken umwickeln und in die Mitte des Tellers legen. Mit dem restlichen Limettendressing den Sommersalat beträufeln. Den Parmesan hobeln und die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten. Abschließend den Salat mit den Parmesanspänen sowie den Pinienkernen bestreuen und mit etwas Balsamicocreme beträufelt servieren.

Horst Lichter am 30. Juni 2011

## Sommer-Salat

### Für 4 Portionen:

100 g Zuckerschoten	150 g Zucchini	250 g grüner Spargel
400 g Melonenfleisch	1 reife, weiche Avocado	1 kleines Bund Pfefferminze
1 EL Limettensaft	3 EL saure Sahne	Salz, Pfeffer, Honig

Gemüse waschen. Zuckerschoten blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, dann eiskalt abschrecken), jede Schote schräg durchschneiden.

Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, Stangen in 2 bis 3 Zentimeter lange Stücke schneiden und anschließend blanchieren.

Melone halbieren, entkernen, schälen. Fruchtfleisch stückeln oder mit einem Ausstecher Kugeln herausheben.

Für die Salatsoße die Avocado halbieren, Kern herausnehmen, schälen. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, mit Limettensaft und saurer Sahne oder mit Jogurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.

Alles vermengen, zum Schluss die frischen Minzeblätter unterheben.

### Tipps:

Zucker-, Kaiserschoten oder Kefe sind ganz junge Erbsenschoten und brauchen nicht gekocht zu werden. Blanchiert sind sie aber bekömmlicher als ganz roh. Ersatzweise können Sie für den Salat sehr kleine Tiefkühlerbsen verwenden.

Auch einem orientalischen Salat verleiht Minze Pfiff: 250 Gramm Bulgur (Reformhaus, Naturkostladen) in kochend heißem Wasser nach Anleitung quellen lassen. Dann mit jeweils einem Bund Frühlingszwiebeln, glatter Petersilie, frischer Pfefferminze und mit einer großen Fleischtomate - alles fein gehackt - vermengen. Mit einer Soße aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

test Juni 2008

# Spargel-Rucola-Salat an Birne und Flusskrebse anno 1911

**Für 4 Personen**

**Salat:**

300 g Spargel, grün	150 g Rucola	300 g Flusskrebse, gegart
Zucker	Salz	

**Dressing:**

1 Birne	1 EL Walnüsse	4 EL Spargelsud
Olivenöl	Balsamico	Salz
Pfeffer	Zucker	

**Anrichten:**

50 g Pecorino	20 g Schokolade, zartbitter
---------------	-----------------------------

Salat:

Den Spargel schälen und in etwas gezuckertem und gesalzenem Wasser blanchieren. Den Spargel in Stifte schneiden, dabei die Köpfe ganz lassen. Den Spargelsud für das Dressing aufbewahren. Den Rucola putzen. Die Flusskrebse auslösen und mit den Spargelstiften und dem Rucola vermengen.

Dressing:

Die Birne schälen und sehr fein schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Spargelsud, etwas Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker und die Birnen- und Walnusswürfelchen dazu geben.

Anrichten:

Das Dressing über den Salat geben und mit geriebenem Pecorino bestreuen. Die Schokolade ebenfalls fein reiben und den Tellerrand damit garnieren.

Horst Lichter am 01. Juli 2011

## Spargel-Salat mit gebratenen Garnelen

### Für 2 Personen

6 Riesen-Garnelen	150 g grüner Spargel	150 weißer Spargel
1 Orange	1 Zitrone	1 kleine Knoblauchzehe
1 rote Chili-Schote	0,5 Bund Kerbel, grob gehackt	0,5 Kästchen Kresse
40 g kalte Butter	Olivenöl	30 ml Gemüsebrühe
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Die Garnelen anschließend in eine Schüssel geben. Den Knoblauch abziehen, Die Chili-Schote halbieren und eine Hälfte beiseitelegen. Die Schote längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Den Knoblauch abziehen und genauso wie die Chili-Schote fein hacken. Die Garnelen mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln, den Chili und den Knoblauch dazugeben, gut vermengen und zugedeckt beiseite stellen. Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und beide schräg in sechs Zentimeter große Stücke schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Spargelstücke hinzugeben und sechs Minuten braten. Den Spargel anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen mit Salz, Pfeffer würzen. Von der Orange und der Zitrone Schale abreiben. Beide Früchte halbieren und jeweils eine Hälfte beiseitelegen. Anschließend den Saft auspressen. Den Spargel mit der Orangen- und Zitronenschale und dem Saft beider Früchte würzen. Den Kerbel fein hacken. Die kalte Butter und den Kerbel zu dem Spargel geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten jeweils drei Minuten braten. Anschließend mit Salz würzen. Den noch lauwarmen Spargel-Salat auf einem Tellern anrichten und die Garnelen dazugeben. Mit der Kresse garnieren und servieren.

Horst Lichter am 24. Juni 2011

## Spargel-Salat mit gefüllten Morcheln

**Für 4 Personen**

**Vinaigrette:**

2 Schalotten, länglich	1 EL Senf	100 ml Walnussöl
50 ml Sherry-Essig	20 ml Himbeeressig	

**Morcheln:**

20 Spitzmorcheln, mittelgroß	1 Poulardenbrust	200 ml Sahne
1 Bund Kerbel	1 Bund Estragon	150 ml Geflügelfond
20 ml Sherry, cream	50 g Nussbutter	Muskatnuss
Pfeffer	Salz	

**Salat:**

1 Zitrone, unbehandelt	300 g Spargel, grün	300 g Spargel, weiß
8 Kirschtomaten	1 Bund Kerbel	1 Bund Estragon
50 g Pinienkerne, geröstet	Salz	Zucker

Vinaigrette:

Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Mit Senf, Walnussöl, Sherry- und Himbeeressig vermengen.

Morcheln:

Die Morcheln putzen. Aus der Poulardenbrust mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskatnuss eine Farce herstellen. Kerbel und Estragon hacken und unter die Farce heben. Mit einem Spritzbeutel in die Morcheln spritzen. In Geflügelfond mit einem Schuss Sherry pochieren und in der Nussbutter anschließend leicht nach braten.

Salat:

Die Zitronen-Schale abreiben. Den Spargel schälen, die Enden großzügig abschneiden und dann mit dem Sparschäler immer weiter „schälen“, und so Spargelnudeln herstellen. Mit Salz und Zucker marinieren, geviertelte Kirschtomaten und Zitronenabrieb hinzugeben und ziehen lassen. Restlichen Kerbel und Estragon hacken und den Salat damit abschmecken. Beim Anrichten den marinierten Spargel mit Vinaigrette vermengen, mit gerösteten Pinienkernen bestreuen und die Morcheln darauf anrichten.

Mario Kotaska am 14. Mai 2010

# Spargel-Salat

## Für 2 Personen

6 Stangen weißer Spargel	6 Stangen grüner Spargel	1 TL Butter
Salz	1 TL Zucker	3 EL Olivenöl
1 Zitrone	2 EL saure Sahne	1 kl. Bund Kerbel und Schnittlauch

Den Spargel schälen. Die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, Butter und je eine Prise Salz und Zucker zugeben, aufkochen und die Schalen herausnehmen. Die Spargelspitzen vom Spargel trennen und 2/3 der Spargelstangen mit einem Spargelschäler runterschälen bzw. den Spargel mit dem Spargelschäler in dünne Streifen schneiden. Die Streifen mit einer Prise Salz, Zucker und 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben, gut durchmischen und ca. fünf Minuten ziehen lassen. Die Spargelspitzen und den restlichen Spargel in der Spargelbrühe ca. 10-15 Minuten bissfest kochen, herausnehmen und abkühlen lassen. Den grünen Spargel in Eiswasser abschrecken, so hält er die Farbe besser. Aus Olivenöl, Spargelbrühe, 1 EL Zitronensaft und saurer Sahne eine Salatsoße anrühren und diese mit Salz und Zucker abschmecken. Kerbel und Schnittlauch waschen, abtropfen lassen, fein hacken und unter die Salatsoße rühren. Die abgekühlten Spargelstangen in Stücke schneiden und in die Salatsoße geben. Die Spargelspitzen je nach Größe gegebenenfalls halbieren und mit den marinierten Spargelstreifen und den Spargelstangen anrichten. Dazu passt gut Weißbrot.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 29. April 2008

# Sushi-Rolle mit Jakobsmuscheln und Krebsfleisch

## Für 4 Personen

### Mayonnaise:

2 Eier	250 ml Pflanzenöl	1 EL Senf
1 EL Crème-fraîche	0,5 Zitrone	Salz
Pfeffer		

### Sushi-Reis:

160 g Sushi-Reis	100 ml Reis-Essig	85 g Zucker
30 g Salz		

### Jakobsmuscheln:

150 g Jakobsmuscheln

### Sushirolls:

0,25 Salatgurke	0,5 Avocado	150 g Krebschwänze
2 Blätter Nori	Wasabi	Salz
Pfeffer	Chilisoße	Sojasoße

#### Mayonnaise:

Senf und Eigelb leicht miteinander verrühren. Nach und nach das Öl tröpfchenweise dazugeben. Es ist wichtig, dass alle Zutaten die gleiche Temperatur haben, da sonst die Masse gerinnt. Die Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche und den Zitronensaft hinzufügen, damit es nicht zu ölig schmeckt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Sushi-Reis:

Den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen vorsichtig kreisend ein bis zwei Minuten waschen. Das Wasser abgießen, den Reis wieder mit Wasser bedecken und das Wasser wieder abgießen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis mit Wasser fünf bis zehn Minuten in einem Reiskocher stehen lassen, dann 30 bis 45 Minuten darin garen. Das so genannte Sushizu aus Essig, Zucker und Salz mischen. Den Reis in einer Schüssel lockern und 25 Milliliter Sushizu unter den rohen Reis mischen. Den heißen Reis mit einem feuchten Tuch bedecken und zehn bis 15 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 180 bis 200 Grad vorheizen.

#### Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln in feine Würfel schneiden und mit der Mayonnaise vermengen. Circa acht Minuten im vorgeheizten Backofen gratinieren.

#### Sushirolls:

Gurke waschen, längs vierteln und entkernen. Die Avocado entsteinen, schälen und in insgesamt acht Scheiben schneiden. Die Krebschwänze fein hacken und mit Salz, Pfeffer und Chilisoße abschmecken. Die Noriblätter halbieren, mit Reis belegen und umdrehen, sodass die Reisseite nach unten zeigt. Die Noriblätter dünn mit Wasabi bestreichen. Jeweils zwei Stifte Avocados und etwa acht Gurkenstreifen darauf geben und zwei Esslöffel Krebschwänze darauf verteilen. Die Noriblätter von der Längsseite her aufrollen, mit Frischhaltefolie belegen und mit Hilfe einer Bambusmatte in Form bringen, das heißt: leicht anpressen. Die Sushirolls aufschneiden und mit den Jakobsmuscheln belegen. Dazu Sojasoße servieren.

Steffen Henssler am 12. März 2010



## Tatar von der Eismeer-Forelle und Avocado

### Für 4 Personen

#### Vinaigrette:

1 Zitrone	1 Römersalat, klein	1 Knolle Knoblauch
2 Zweige Eisenkraut	1 TL Ahornsirup	100 ml Olivenöl
Wasabi	Meersalz	Zitrone

#### Tatar:

1 Zitrone	400 g Lachsforellenfilet	4 EL Schnittlauchröllchen
4 EL Olivenöl	2 Avocado, reif	Meersalz
Pfeffer	Römersalat-Herzen	Salatblätter
Blüten, essbar		

#### Vinaigrette:

Den Saft der Zitrone auspressen. Den Römersalat putzen, waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Knoblauchknolle mit dem Zitronensaft einkochen lassen. Die blanchierten Salatblätter ausdrücken und in der Küchenmaschine mit den abgezupften Verveineblättern, dem Ahornsirup, Olivenöl und Knoblauch-Zitronensaft fein pürieren. Sollte die Masse etwas zu dick sein, einfach mit etwas Wasser verdünnen. Kurz vor dem Anrichten, die Vinaigrette mit Meersalz Zitrone und Wasabi abschmecken.

#### Tatar:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Eismeer Lachsforelle parieren und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Eismeerlachswürfel und Schnittlauchröllchen in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, etwas Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Römersalat-Herzen in feine Streifen schneiden, die Avocado schälen, entkernen und würfeln. Salatstreifen und Avocadowürfel mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl separat abschmecken. Tatar in tiefen Tellern in vier Ringe schichten. Beginnend mit den Römersalatstreifen, danach Tatar und beenden mit Avocadowürfeln. Die Salatvinaigrette angießen und mit den Salatblättern und Blüten ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 11. Dezember 2009

# Teriyaki-Lachs auf Wasabi-Gurken-Salat

**Für 4 Personen**

**Teriyaki-Lachs:**

1 Zehe Knoblauch	1 TL Ingwer	1 Schote Chili
1 Limette	2 EL Sojasoße, hell	2 EL Ahornsirup
2 EL Reiswein	700 g Lachsfilet	10 Kubebenpfefferkörner
10 Pfefferkörner, rot	1 TL Rosenblätter	300 ml Fischfond
0,5 Bund Basilikum	1 Zweig Rosmarin	0,5 Bund Koriander
Salz	Lorbeerblätter	Olivenöl

**Wasabi-Gurkensalat:**

2 Gurken	2 Zwiebeln, rot	1 Zehe Knoblauch
0,5 TL Zucker	2 EL Crème-fraîche	1 Limette, unbehandelt
1 TL Wasabipaste	4 Zweige Koriander	Chili, aus der Gewürzmühle
Salz	Pfeffer	Koriandergrün

Teriyaki-Lachs:

Die Knoblauchzehe und die Chilischote fein würfeln, den Ingwer fein reiben. Den Saft der Limette auspressen. Knoblauch, Chili und Ingwer mit Limettensaft, Sojasoße, einem Esslöffel Ahornsirup und Reiswein vermischen. Die Kubebenpfefferkörner und die roten Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und in einem Mörser mit den getrockneten Rosenblättern grob zerstoßen. Alle Zutaten miteinander vermischen und das Lachsfilet darin einlegen. Den Fischfond mit einigen Lorbeerblättern, Basilikum, Rosmarin und Koriander in den Dämpftopf geben. Das Lachsfilet mit der Haut nach unten in den mit Olivenöl bestrichenen Dämpfeinsatz legen. Dämpfeinsatz auf den Dämpftopf legen und bei geschlossenem Deckel bei 60 bis 70 Grad circa 15 Minuten garen.

Wasabi-Gurkensalat:

Gurken waschen, schälen und halbieren. Das Kerngehäuse auskratzen und die Gurkenhälften in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen. Knoblauch würfeln, Zwiebeln in sehr feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Chili aus der Gewürzmühle und Zucker würzen. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Crème-fraîche, Limettensaft und -schale sowie Wasabi unterrühren und zum Schluss den feinhackten Koriander zufügen. Den Fisch vorsichtig von der Haut lösen, mit Salz würzen, in Stücke teilen und auf dem Wasabi-Gurken-Salat anrichten. Die übrig gebliebene Marinade mit einem Esslöffel Ahornsirup aufköcheln lassen und über den Fisch geben. Mit frischem Koriandergrün garnieren.

Johann Lafer am 18. Juli 2008

## Teufel-Salat (scharfer Wurst-Salat mit Paprika)

### Für 4 Personen

400 g Regensburger Würste	Paprika, rot, geschmort	100 ml Rinderbrühe
4 EL Rotweinessig	50 ml Pflanzenöl, kaltgepresst	1 EL Senf, scharf
1 TL Sambal-Oelek	2 Paprika, rot	2 Möhren
2 Möhren, gelb	1 Stange Lauch, jung	4 Gewürzgurken
1 Apfel	1 Bund Koriandergrün, klein	Tabasco
Pfeffer schwarz	Zucker	Salz

Paprika, Möhren, gelbe Möhren, Lauch, Gewürzgurken und Apfel putzen und in Streifen schneiden. Die Würste in feine Streifen schneiden. Koriander putzen und fein schneiden. Die geschälte Paprika mit Brühe, Essig, Öl, Senf, ein paar Spritzer Tabasco, Sambal Oelek, Salz, Zucker und Pfeffer zu einer cremigen Soße mixen. Diese Soße in einer großen Schüssel über die Wurststreifen geben. Paprika, Möhre, Lauch, Apfel und Gurken sowie das Koriandergrün unter mischen und den Salat sofort servieren.

Tipp:

Der Teufelssalat kann als Fingerfood in Salatblättern angerichtet werden.

Kolja Kleeberg am 04. Juni 2010

## Tomaten-Salat

### Für 4 Personen

5 Maracujas	1/2 rote Pfefferschote	1 Bund Koriandergrün
Salz	Zucker	1-2 El Olivenöl
1 rote Zwiebel	750 g gemischte Tomaten	8 Garnelen, mit Kopf

Maracujas halbieren, das Fruchtmark herauslöfeln und in eine Schüssel geben. Pfefferschote und  $\frac{1}{2}$  Bund Koriandergrün fein hacken und untermischen. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. 8 El Öl kräftig unterrühren.

Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Von den Tomaten den Stielansatz entfernen. Tomaten in grobe Stücke schneiden und auf eine Platte geben. Zwiebeln und Maracuja-Dressing darüber verteilen.

4 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen in die Pfanne geben und auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Salzen und auf den Tomatensalat geben. Mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Tim Mälzer am 27. 08. 2011

## Toskanischer Brot-Salat

### Für 4 Personen:

#### Salat:

250 g Ciabatta	750 g Tomaten	1 gelbe Paprika
1 Gurke	3 kl. Stangen Sellerie	2 rote Zwiebeln
1 Bund Basilikum	1 Bund Petersilie	

#### Dressing:

3 EL Rotweinessig	3 EL gutes	Olivenöl
4 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer	

Das Brot vom Vortag in zirka 5 Millimeter breite Scheiben schneiden, je nach Belieben halbieren oder vierteln. Auf dem Ofenrost bei 150 Grad etwa fünf Minuten anbräunen. Beiseite stellen.

Dann Kräuter und Gemüse waschen, die Gurke schälen, die Paprika entkernen. Gurke, Paprika und Tomaten in Würfel schneiden. Den Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln häuten und in hauchdünne Scheiben schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.

Jetzt die kleingehackte Petersilie und Basilikum darüberstreuen.

Den Rotweinessig mit dem Olivenöl, den gepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer verrühren, bis es ein cremiges Dressing ergibt. Über die Zutaten gießen, vorsichtig unterheben. Zum Schluss die Brotstücken untermischen, alles 15 Minuten ziehen lassen. Wer mag, kann etwas Pecorino darüberraaspeln.

#### Tipps:

Noch aromatischer schmeckt der Salat, wenn das Brot mit Öl kross gebräunt wird. Dazu die Scheiben von beiden Seiten mit etwas Öl in einer Pfanne anrösten. Das Essen wird dann kalorienreicher.

Nicht nur Brotreste bereichern den Salat. Sehen Sie einfach im Kühlschrank nach: Auch Oliven, Kapern, Sardellenfilets oder Käse schmecken in dem Salat gut.

Soll die Panzanella (italienischer Brotsalat) Hauptspeise sein, 400 Gramm Brot verwenden und 2 bis 3 Tomaten mehr.

Tomaten sind tolle Appetizer. Hier gebratene 'grüne Tomaten' aus dem gleichnamigen Film: 4 große Tomaten - zur Sicherheit nur rote oder echte grüne nehmen - in dicke Scheiben schneiden, würzen. 10 Esslöffel Mehl mit 3 Esslöffel Maismehl/Speisestärke, Salz, Pfeffer und 200 Milliliter Milch zu glattem Teig rühren. Tomaten eintauchen, abtropfen, anbraten, mit Brot servieren.

test September 2009

# Trauben-Salat

## **Für 4 Portionen:**

500 g rote, grüne Trauben	20 g Hasel- oder Walnüsse	60 g getrocknete Datteln
2 EL Zitronensaft	2 EL Traubensaft	Vanilleschote

Trauben mit warmem Wasser waschen und vorsichtig trockentupfen, dann längs halbieren und eventuelle Kerne entfernen. Datteln halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, dann blättrig schneiden (Haselnüsse) oder hacken (Walnüsse), mit den Trauben vermengen.

Aus Zitronensaft, Grappa oder Traubensaft und dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote eine Marinade rühren, über die Trauben und Nüsse geben.

## **Tipps:**

Trauben sind oft mit Pflanzenschutzmitteln belastet, durch gründliches Abspülen mit warmem Wasser und anschließendes Trockentupfen können Sie aber außen anhaftende Pestizide entfernen.

Der weiße tauähnliche Kondensfilm, der frische Weinbeeren umhüllt, kommt nicht von Spritzmitteln. Er ist ein natürlicher Schutzfilm, der die Früchte vor vorzeitigem Verderb bewahrt. Deshalb sollten Sie Tafeltrauben auch immer erst unmittelbar vor dem Verzehr abspülen - dieser Film verschwindet durch Waschen.

Die Beeren sollten beim Waschen noch am Stiel haften. Denn wenn sie abgezupft und verletzt sind, werden Vitamine und Aromastoffe ausgeschwemmt.

Trauben mit Käse sind eine kulinarisch

## **Hier eine Traubenquiche:**

Belegen Sie einen in der Springform ausgerollten Blätterteigboden mit einer Mischung aus 3 Eiern, 100 g Fetakäse, 150 g Jogurt und etwas Honig. Obenauf kommen dann 100 g rote Traubenhälften und einige frische Thymianblättchen. Bei 180 Grad eine gute halbe Stunde backen.

test September 2008

## Trio-Salat von Eiern, Thunfisch und Shrimps

Für 4 Personen

### Für den Eier – Salat:

4 Eier, hart gekocht	1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Mayonnaise
1 EL Joghurt	1 Spritzer Tabasco	Salz, Pfeffer

### Für den Thunfisch Salat:

200 g Thunfisch in Öl	1 Stange Stangensellerie	10 Blatt Basilikum
4 EL Mayonnaise	Salz, Pfeffer	1 Spritzer Tabasco

### Für den Shrimps Salat:

5 EL Mayonnaise	2 EL Naturjoghurt, fettarm	3 EL Sauerrahm
3 EL Ketchup	1 TL Meerrettich, gerieben	1 Spritzer Cognac
1/2 Zitrone, ausgepresst	1 TL Zucker	1 Spritzer Worcester-Soße
1 Spritzer Tabasco	Salz	200 g Grönlandshrimps

### zusätzlich:

einige Blätter Kopfsalat	1 rote Zwiebel	1 Bund Kerbel
--------------------------	----------------	---------------

Für den Eiersalat die hartgekochten Eier schälen und mit einem Messer fein hacken. Schnittlauch fein schneiden. Mayonnaise mit Joghurt, Tabasco und dem Schnittlauch vermengen, die Eier zugeben und verrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Für den Thunfischsalat den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Stangensellerie schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Basilikumblätter fein schneiden. Sellerie und Mayonnaise zum Thunfisch geben, den geschnittenen Basilikum unterheben und mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Für den Shrimpssalat Mayonnaise, Joghurt, Sauerrahm, Ketchup, Meerrettich, Cognac, Zitronensaft, Zucker, Worcester-Soße und Tabasco gut vermischen. Mit einer Prise Salz abschmecken. Die Shrimps abtropfen lassen, etwas trockentupfen und danach grob hacken. Die Cocktailsoße mit den Shrimps vermengen und nochmals mit etwas Salz abschmecken. Die Salatblätter waschen, abtropfen lassen und zum Anrichten sternförmig auf Tellern auslegen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die drei Salat auf den Salatblättern anrichten (das geht ganz gut mit einem Eisportionierer). Mit den Zwiebelringen und etwas Kerbel ausgarnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 22. Juni 2009

## Warmer Paprika-Salat

### Für 2 Personen

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln	150 ml Gemüsebrühe	1 TL Oregano
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	

Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und Paprika in Streifen schneiden. Diese in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten. Frühlingszwiebeln fein schneiden und untermischen. Mit Brühe ablöschen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Paprika weich dünsten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Vincent Klink Donnerstag, 09. Juli 2009

## Warmer Salat mit Kalb-Leber

### Für 4 Personen

#### Apfelbalsamvinaigrette:

1 Apfel, z. B. Gala oder Boskoop	1 EL Imkerhonig	50 ml Apfelsaft
30 ml Calvados	1 EL Apfelbalsamessig	2 EL Pecannussöl
1 Msp. Quatre epices Pfeffer	1 TL Majoranblätter	Salz

#### Warmer Salat:

4 Stck. Chicorée	2 EL Imkerhonig	100 ml Weißwein
2 EL Apfelbalsamessig	4 Scheiben Kalbsleber, a 75 g	2 EL Butter
80 g Feldsalat, klein Pfeffer	Salz	Meersalz

#### Apfelbalsamvinaigrette:

Den Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Honig in einem kleinen Topf karamellisieren lassen, mit dem Apfelsaft und Calvados ablöschen. Quatre epices dazugeben und alles um die Hälfte einkochen lassen. Die Apfelwürfel zwei Minuten mit kochen und mit einem Esslöffel Apfelbalsamessig, Pecannussöl, Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

#### Warmer Salat:

Den Chicorée waschen und vierteln. Den restlichen Honig in eine Pfanne geben und goldgelb karamellisieren lassen. Mit Weißwein und dem restlichen Apfelbalsam ablöschen. Sirupartig einkochen lassen, die Chicoreeviertel dazugeben und mit Meersalz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen. Die Butter zum „glasieren“ dazugeben und den Chicorée immer wieder überglänzen. Die Kalbsleberscheiben in schäumender Butter von beiden Seiten circa zwei Minuten braten. Erst nach dem Braten mit Meersalz und Pfeffer würzen. Jeweils vier Chicoreeviertel auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kalbsleber an den Chicorée legen und alles mit warmer Apfelvinaigrette übergießen. Mit geputztem und gewaschenem Feldsalat ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 26. September 2008

## Zweifarbiger Zucchini-Melonen-Salat mit Erdbeeren

### Für 4 Personen

1 Limone	2 EL Olivenöl	200 g Joghurt, mager
1 Ei	0,5 Bund Kerbel	0,5 Bund Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	200 g Zucchini, grün	0,5 Cavaillon-Melone
1 Zucchini, gelb	6 Erdbeeren	Mangoldsalatblätter
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Das Ei kochen und anschließend hacken. Den Saft der Limone auspressen. Olivenöl, Joghurt, Limonensaft, Ei, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grüne Zucchini und Melone in Würfel schneiden, mit der Soße mischen und etwas ziehen lassen. In Gläser verteilen. Gelbe Zucchini fein hobeln und die Erdbeeren putzen. Mangoldsalatblätter, fein gehobelte gelbe Zucchini und Erdbeeren auf die Gläser verteilen, mit etwas Kerbel dekorieren.

Andreas C. Studer am 05. Juni 2009

# Index

- Apfel, 1, 6, 9, 16–18, 20, 22, 34, 43, 45, 47, 48, 50, 52, 54, 77, 81  
Artischocke, 2, 3  
Aubergine, 26  
Avocado, 4, 5, 13, 14, 32, 69, 74, 75  
Blumenkohl, 6  
Bohnen, 10, 29, 50, 60  
Bulgur, 7  
Chicoree, 1, 8, 10, 24, 36, 81  
Chinakohl, 9  
Couscous, 25, 26  
Eier, 4, 5, 10, 11, 20, 35, 37, 41, 45, 46, 48, 52, 54, 58, 60, 74, 80  
Eisberg, 68  
Erbsen, 12, 29, 33, 54  
Fenchel, 1, 12  
Fisch, 4, 8, 10, 13, 14, 39, 41, 42, 60, 80  
Fleisch, 13, 21, 22, 30, 55, 57, 65, 69, 71, 74, 77  
Geflügel, 5, 16, 18, 25, 27, 29, 31, 50, 53, 58, 62, 72  
Gurke, 10, 14, 19–21, 26, 27, 31, 41, 57, 74, 76–78  
Innereien, 53, 81  
Jakobsmuscheln, 59, 74  
Käse, 8, 14, 32, 33, 39, 45, 49, 63  
Kürbis, 30, 45, 50, 52, 55, 58, 63  
Kalb, 31, 41, 59, 65, 81  
Kartoffeln, 10, 11, 22, 30–32, 41, 45, 48, 60, 64  
Knödel, 46, 61  
Kraut, 25, 75  
Kresse, 11, 19, 31, 32, 53, 54, 56, 61, 71  
Lachs, 19, 22, 26, 36, 46, 48, 54, 75, 76  
Lamm, 15  
Lauch, 17, 42, 77  
Linsen, 32  
Möhren, 4, 29, 31, 39, 47, 53, 58, 77  
Mango, 13, 33, 39, 40, 81  
Mangold, 81  
Meeresfrüchte, 6, 24, 38, 44, 53, 70  
Mozzarella, 17, 23, 64, 68  
Nudeln, 4  
Paprika, 4, 21, 26, 29, 39, 42, 43, 59, 77, 78, 80  
Pastinaken, 29  
Pilze, 10, 11, 18, 21, 28, 29, 31, 33, 35, 56, 58, 59, 61, 62, 72  
Rösti, 30  
Radicchio, 58, 60  
Radieschen, 13, 46, 47, 54, 64, 68  
Rettich, 5, 19, 52, 80  
Rind, 11, 32, 49, 67, 77  
Rosenkohl, 50, 51, 67  
Rote-Bete, 1, 37, 41, 47, 52, 53, 64  
Rotkraut, 16, 47, 53  
Rucola, 23, 28, 50, 68, 70  
Salsa, 43  
Sauerampfer, 56  
Schinken, 17, 28, 32, 41, 64, 68  
Schoten, 6, 31, 39, 43, 69  
Schwarzwurzeln, 67  
Schwein, 10, 11  
Sellerie, 4, 9, 20, 27, 29, 31, 78, 80  
Sommer, 10, 17, 65, 68, 69  
sonstige, 2, 5, 7, 26, 34, 37, 66  
Spargel, 4, 5, 14, 22, 25, 36, 40, 45, 64, 70–73  
Speck, 10, 11, 24, 28, 41, 45, 56, 59, 65  
Spinat, 24, 46, 62  
Weißkohl, 34, 47  
Wild, 15, 58, 61, 67, 79  
Wurst, 77  
Zucchini, 1, 17, 26, 27, 38, 39, 69, 81