

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Ali Güngörmüs

2021 - 2024

42 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 26. Dezember 2024.

Inhalt

Gefüllter Wolfsbarsch aus dem Ofen mit Kartoffel-Stampf	1
Forelle mit Zitronen-Thymian-Püree	2
Dorade mit Zitronen-Petersilien-Butter, Paprika-Salsa	3
Kröuter-Risotto mit Zander und Zitronen-Schaum	4
Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse	5
Zander mit Bärlauch-Polenta und Zitronen-Schaum	6
Saibling mit Stauden-Sellerie-Kapern-Salat	7
Pilze, Ofenkartoffeln, Tomaten, Parmesan-Creme	8
Dönerbrot mit Tomatenschmelz, Datteln und Ziegenkäse	9
Zucchini-Karotten-Puffer	10
Pasta mit Gemüse-Sugo	11
Kartoffel-Gulasch, Pfannkuchen, Krautsalat	12
Körbis-Taschen mit Linsen-Vinaigrette	14
Brokkoli-Linsen-Salat mit Tomaten-Aioli	15
Bratgemüse mit Kartoffel-Schaum	16
Limonen-Risotto mit gebackenem Spargel	17
Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse	18
Bürek mit Erbsen-Püree und Schnittlauch-Eiern	19
Ziegenkäse-Samosas mit Artischocken-Oliven-Creme	20
Gebratene Pilze, Sellerie-Haselnuss-Creme, Röstzwiebeln	21
Falafel mit Harissa-Minz-Joghurt	22
Weihnachtsente	23
Hähnchen mit Spitzkohl, Granatapfel-Soße, Fladenbrot	25
Zweierlei Hähnchen-Schnitzel	26
Tabouleh-Salat mit Kadaiyf, Pistazien, Feta, Lamm-Köfte	28

Lamm-Filet mit Artischocken, Tomaten, Erbsen und Bulgur	29
Lamm-Karree mit gebratenem Schafskäse, Grüne-Soße-Pesto	30
Lamm-Keule aus dem Ofen mit Auberginen-Kaviar	31
Offener Lamm-Dörm	32
Aprikosen-Lamm-Spieße mit Couscous-Salat	33
Offener Brek mit Gemüse und Garnelen	34
Calamaretti in schwarzem Tempura-Teig mit Aioli	35
Bohnen-Salat mit Rinder-Streifen und Sesamdressing	36
Rinder-Schmorbraten, Rosmarin-Kartoffeln, Stangenbohnen	37
Rinder-Braten mit Kartoffel-Stampf und glaciertem Lauch	39
Romanasalat-Herzen, Balsamico-Feigen, Ziegenfrischkäse	40
Tomaten-Suppe mit knuspriger Chorizo-Tasche	41
Mandel-Knoblauch-Suppe mit Kräuter-Klößchen	42
Spargel-Stangen mit Blätterteig und Schinken	43
Gergrillte Paprika in Öl	43
Oktopus auf Tomaten-Risoni	44
Salsiccia mit Ofen-Gemüse, Mozzarella, Blumenkohl-Püree	45

Index **46**

Gefüllter Wolfsbarsch aus dem Ofen mit Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

Für den Wolfsbarsch:

4 Wolfsbarsche a 300- 400 gr	200 gr. Blattspinat	Olivenöl
4 junge Zwiebeln	Prise Salz	Prise Zucker
Zitronen-Abrieb	1 Stange Peperoncini	50 gr. getrock. Tomaten
Rosmarin	Thymian	

Für den Fischfond:

Karkassen der Wolfsbarsche	50 ml Weißwein	30 ml Wermut
10 ml Pernod	1 Prise Safran	250 ml Wasser

Für den Kartoffelstampf:

6 Kartoffeln mittelgroß	Eiweiß von 3 Eiern	2 Kilo Meersalz
1 Fenchel	50 ml Sahne	Zitronen-Abrieb
Salz, Zucker, Safran	500 gr. grünen Spargel	

Bei den geschuppten und gewaschenen Wolfsbarschen die Mittelgräte entfernen. Die Karkassen aufheben für einen Fischfond.

Für die Füllung die jungen Zwiebeln in Streifen schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit einer Prise Salz und Zucker abschmecken, das Ganze mit etwas Zitronenabrieb einer Biozitronen verfeinern, mit klein geschnittener Peperoncini und klein geschnittenen getrockneten Tomaten abschmecken und den frischen Babyspinat dazu geben. Alles in der Pfanne schwenken bis der Spinat zusammenfällt.

Die Wolfsbarschfilet von innen leicht salzen und die Füllung in den Fisch geben. Etwas Rosmarin und Thymian in Olivenöl in der Pfanne schwenken und über den Fisch träufeln. Die gefüllten Fische auf einem Blech bei 180 Grad Umluft 15 Minuten im Ofen garen.

Für den Fond die Fischkarkassen mit 250 ml Wasser auffüllen, mit Weißwein, Wermut und Pernod langsam aufkochen.

Dünne grüne Spargelspitzen abwaschen, in Butter anschwitzen, mit einer Prise Salz und Zucker bei niedriger Hitze in der Pfanne langsam garen.

Vom Fenchel die äußere Schicht abnehmen und anschließend in Stücke schneiden. Mit etwas Butter anbraten, mit Zitronenabrieb, einer Prise Zucker und einer Prise Salz würzen und mit dem Fischfond auffüllen.

1 Espressotasse Wasser aufkochen, die Prise Safran hinzugeben und 10 Minuten ziehen lassen, damit er seine Farbe und seinen Geschmack stärker entfaltet. Den in Wasser gelösten Safran hinzugeben und mit 50 ml süße Sahne auffüllen. Den Fenchel langsam im Fischfond garen lassen.

Für den Stampf zuerst die Kartoffeln waschen, dann die 2 Kilo Meersalz mit dem aufgeschlagenen Eiweiß von 3 Eiern vermischen. Die Kartoffeln auf die Salz-Eiweißmischung auf ein Ofenblech setzen und mit derselben Masse einschließen. Dann 40 Minuten bei 200 Grad Ober- Unterhitze im Ofen ziehen lassen.

Anschließend die Kartoffeln aus der gehärteten Salzkruste nehmen und lauwarm schälen. Etwas Butter aufschäumen und die Kartoffeln darin mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Den Kartoffelstampf mit etwas Wasser, Zitronenabrieb, Salz und etwas Olivenöl abschmecken.

Den Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und mit den grünen Spargelspitzen und dem geschmorten Safran- Fenchel dekorieren. Den gefüllten Wolfsbarsch daneben setzen.

Ali Güngörmüs am 28. Juli 2022

Forelle mit Zitronen-Thymian-Püree

Für 4 Personen

Zitronen-Thymian-Püree:

300 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	Salz, Muskatnuss
Abrieb von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Thymian, fein geschnitten	3 EL Schlagsahne

Tomaten-Melonen-Salsa:

2 Tomaten	1 Stück Wassermelone	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
Salz	$\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum	2 EL braune Butter
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Limette, (Saft, Abrieb)	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 Prise Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	

Forelle:

4 Stücke Forelle à 160 g	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
--------------------------	------	---------------------

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Wasser weich garen. Abgießen und direkt durch die Kartoffelpresse drücken. Die Butter einrühren, das Püree würzen und heiße Milch, Zitronenschale und Thymian unterrühren.

Das Püree durch ein feines Sieb streichen und warmhalten. Kurz vor dem Servieren die Sahne unterziehen.

Tipp:

Statt Thymian in das Püree einzuarbeiten, kann man auch einen Kartoffel-Pesto-Püree machen, der auch gut zum Fisch passt.

Die Tomaten vierteln und das weiche Innere samt Samen herauslösen.

Das Fruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden. Die Wassermelone von Kernen und Schale befreien und gleichgroß würfeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. In einem Topf Wasser aufkochen lassen, salzen und die Zwiebel darin 1 Minute blanchieren. Das macht sie besser bekömmlich und mildert ihren Geschmack ab. Das Basilikum in feine Streifen schneiden und mit allen anderen Zutaten für die Salsa vermengen.

Forelle auf beiden Seiten leicht salzen. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und die Forelle darin auf beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Die Garzeit kann je nach Dicke der Stücke variieren.

Forelle mit der Salsa benetzen und das Püree dazureichen.

Ali Güngörmüs am 23. Juli 2021

Dorade mit Zitronen-Petersilien-Butter, Paprika-Salsa

Für 4 Personen

Für die Doraden:

4 ganze Doraden à 500 g	1 Bio-Zitrone	10 g frischer Ingwer
1/2 Bd. glatte Petersilie	4 Stängel Estragon	Salz
5 EL Olivenöl		

Für die Paprikasalsa:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Stängel Zitronengras	8 g frischer Ingwer
4 St. frischer Koriander	3 EL Butter	5 EL Gemüsefond
1/2 TL gemahlener Koriander	Salz	Pfeffer

Für die Zitronen-Petersilien-Butter:

1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bio-Zitrone	250 g Butter
----------------------------	-----------------	--------------

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Doraden abwaschen und abtrocknen Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie und Estragon abbrausen und trocken schütteln.

Die Doraden innen und außen leicht salzen, Zitronenscheiben, Ingwer und Kräuterstängel in die Bauchhöhlen der Fische geben. Die gefüllten Doraden in eine breite Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln.

Danach die Dorade in der Auflaufform bedecken (z.B. mit einem Backblech oder dem Boden einer Springform) und für 35 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Paprikasalsa die rote und die gelbe Paprikaschote abwaschen, halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben, ebenfalls in den Ofen geben und ca. 25 Minuten schmoren, bis die Haut braun wird und Blasen wirft.

In der Zwischenzeit für die Zitronen-Petersilien-Butter die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Für die Paprika-Salsa die Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann die Zitronengrasstange fein schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.

Frischen Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Paprika aus dem Ofen nehmen, die Schale abziehe, dann Paprika fein würfeln.

In einer Pfanne Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, Zitronengras und Ingwer zugeben. Dann die Paprikastücke, kurz in der Pfanne schwenken und mit Tomatenfond ablöschen. Mit gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt den frischen Koriander darüber streuen.

Sobald die Doraden fertig gegart sind, für die Zitronenbutter die Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen. Den ausgetretenen Bratensaft der Doraden durch ein Sieb zu der schäumenden Butter geben.

Die gehackte Petersilie hinzufügen, mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Dorade im Ganzen auf Tellern anrichten, die Zitronen-Butter aufträufeln und die Paprikasalsa dazu reichen. Dazu passt frisches Brot.

Ali Güngörmüs am 30. Juni 2021

Kräuter-Risotto mit Zander und Zitronen-Schaum

Für 4 Personen

Für das Risotto:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 ml Geflügelfond
Olivenöl	1 Zweig Thymian	150 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	Bärlauch-Blätter	4 Stängel Petersilie
½ Pck. Kresse	50 g Parmesan	50 g kalte Butter
20 ml Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für den Zitronenschaum:

500 ml Fischfond	250 ml halbtrock. Weißwein	125 ml trockener Wermut
1 Bio-Zitrone	Salz	Cayennepeffer
50 g kalte Butter		

Für den Fisch:

4 Zanderfilets mit Haut	Salz	2 EL Pflanzenöl
2 Zweige Thymian	1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Butter

Für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln.

Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte, Knoblauch und Thymianzweig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Nach und nach jeweils so viel vom heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Risotto unter häufigem Rühren cremig garen. Bärlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kresse abbrausen und vom Beet schneiden.

Für den Zitronenschaum den Fischfond mit dem Wein und dem Wermut in einem Topf aufkochen und um die Hälfte reduzieren.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft zum Aromatisieren des Risottos auspressen.

In der Zwischenzeit die Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht.

In den Fond für den Zitronenschaum die Zitronenschale einrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepeffer würzen. Die Butter hinzufügen und die Sauce mit dem Stabmixer kurz aufschäumen, abschmecken.

Die Fischfilets auf beiden Seiten salzen.

Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Kurz andrücken, damit das Filet flach im heißen Öl brät. Die Filets 3-4 Minuten sacht braten, dann wenden und den Thymian, Zitronensaft und Butter zugeben, die Temperatur reduzieren. Die Filets darin gar ziehen lassen.

Für den Risotto Parmesan fein reiben. Nach ca. 20 Minuten Garzeit den Thymian aus dem Risotto entfernen.

Alle gehackten Kräuter und die Butter unter das Risotto rühren, Parmesan unterziehen.

Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den gebratenen Zander auf Tellern anrichten, den Zitronenschaum überträufeln und Risotto dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 10. Mai 2021

Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse

Für 4 Personen

400 g Zuckerschoten	60 g Erbsen, frisch, gepult	Salz
1 Stück Ingwerwurzel, 50 g	8 Limetten	1 Chilischote
1 Stange Zitronengras	250 ml Fischbrühe	100 ml Läuterzucker
Salz, Pfeffer	250 g Butter, kalt	12 Garnelen, geputzt
1 EL Butter	Meersal	

Die Zuckerschoten und die Erbsen in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Dann warm stellen.

Läuterzucker ist ein Sirup aus Zucker und Wasser im Verhältnis 1:1. Also Zucker und Wasser zusammen zu Läuterzucker aufkochen und dann abkühlen lassen.

Den Limettensaft mit dem Ingwer und dem Zitronengras in einem Topf bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit der Brühe auffüllen und nochmal auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Läuterzucker zugeben, mit Salz, Pfeffer und der Chilischote abschmecken. Durch ein Sieb in einen anderen Topf sieben. Die Soße mit der kalten Butter binden. Kurz vor dem Servieren die Zuckerschoten und die Erbsen in der Soße wenden.

Die Garnelen in einer großen Pfanne in 1 EL Butter von beiden Seiten anbraten und mit etwas Salzwasser würzen.

Tipp: Wer möchte, kann auch anstatt von Garnelen Jakobsmuscheln verwenden.

Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse und Limetten-Ingwer-Butter auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 01. Mai 2021

Zander mit Bärlauch-Polenta und Zitronen-Schaum

Für 4 Personen

Zitronenschaum:

500 ml Fischfond	250 ml halbr. Riesling	125 ml Wermut
500 g Crème-fraîche	Abrieb von 1 Bio-Zitrone	Salz, Cayennepfeffer
50 g kalte Butter	Bärlauchpesto	1 EL Pinienkerne
1 Bd. Bärlauch	2 EL Parmesan	125 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Bärlauchpolenta:

50 ml Sahne	100 ml Milch	150 ml Geflügelfond
35 g Maisgrieß (Polenta)	60 g Bärlauchpesto	50 g kalte Butter
Salz	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	

Zander:

4 Zanderfilets à 180 g	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter	Thymian	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

Garnitur:

Bärlauchblätter	Thymian
-----------------	---------

Zitronenschaum:

Den Fischfond mit Riesling und Wermut in einen Topf geben, aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Die Crème fraîche in die Soße rühren und um ein Drittel reduzieren. Den Zitronenabrieb zu geben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die kalte Butter zufügen und die Soße mit dem Stabmixer kurz aufschäumen.

Tipp:

Wer keinen Alkohol verwenden möchte, kann ihn auch weglassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Die Kerne mit Bärlauch, Parmesan und Olivenöl pürieren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig, mehr Olivenöl dazugeben.

Tipp:

Falls etwas vom Pesto übrigbleiben sollte, können Sie es in ein sauberes, ausgebrühtes Glas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Polenta:

Sahne, Milch und Geflügelfond in einen Topf geben und aufkochen. Den Maisgrieß auf einmal hineingeben und unterrühren, dann bei niedriger Temperatur quellen lassen, bis die Polenta cremig ist. Das Pesto in die Polenta rühren. Den Parmesan reiben und ebenfalls unterrühren. Mit der Butter verfeinern. Falls nötig mit Salz nachwürzen und mit etwas Zitronensaft abrunden.

Zanderfilets:

Auf der Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht. Den Zander auf beiden Seiten salzen. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Zander mit der Hautseite nach unten einlegen und kurz andrücken, damit er sich nicht nach oben aufdreht. Den Fisch je nach Dicke 3-4 Minuten langsam braten, dann wenden und Butter, Thymian und Zitronensaft zugeben. Die Filets darin gar ziehen lassen.

Anrichten:

Fisch und Polenta mit dem Zitronenschaum anrichten, mit Bärlauch und Thymian garnieren und servieren.

Ali Güngörmüs am 24. März 2021

Saibling mit Stauden-Sellerie-Kapern-Salat

Für 4 Personen

Salat:

1 kl. Staudensellerie 1 EL kl. Kapern 2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker 4 EL Olivenöl

Saibling:

1 TL weiche Butter Salz, Pfeffer 2 EL Zitronensaft
4 Saiblingsfilets a 100 g Zatar

Petersilien-Kartoffeln:

4 Kartoffeln, festk. 1 Bd. Petersilie 1 EL geröst. Pinienkerne
100 ml Olivenöl

Garnitur:

Saiblingskaviar

Salat: Den Sellerie waschen und entfädern, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Selleriestangen schräg in 1-2 cm große Stücke schneiden. Die Stücke 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Selleriestücke und Kapern in einer Schüssel vermischen. Zitronensaft, je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie das Öl zu einem Dressing verrühren und unter die Selleriemischung mengen. Das Selleriegrün grob hacken und untermischen.

Tipp: Wer Sellerie nicht mag, kann den Fisch auch auf Blattspinat servieren.

Auch Feldsalat und Rucola schmecken gut dazu.

Saibling: Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Einen Teller mit der Butter bestreichen, mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen, darauf legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Die Fischfilets im Ofen auf der mittleren Schiene 8-10 Minuten garen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Zatar würzen.

Tipp: Zatar ist eine Gewürzmischung aus der nordafrikanischen Küche.

Hauptzutat sind die getrockneten Blätter des wilden Thymians, auch Sesamsaat und Sumach gehören in die Mischung (Sumach ist ein beliebtes Tischgewürz in der Türkei). Sie verleihen dem Fisch eine fein-säuerliche Kräuternote.

So können Sie Zatar selbst machen.

1 ½ EL Sesam in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Sesam mit 3 EL Thymian (gerebelt), 2 ½ TL Sumach und ½ TL Meersalz in einen Mörser geben und fein zermahlen.

Petersilien-Kartoffeln: Petersilie, Pinienkerne und Olivenöl zu einer Art Pesto pürieren.

Kartoffeln quer halbieren, mit einem Ausstecher auf der Schnittfläche mittig ein Loch/Mulde ausdrehen. Kartoffeln mit der Schnittfläche in Rapsöl goldgelb ausbraten, mit der Mulde nach unten. Danach die Petersilienfüllung in die Mulde geben.

Anrichten: Den Sellerie-Kapern-Salat auf Tellern verteilen. Die Saiblingsfilets darauf anrichten und mit je 1 TL Saiblingskaviar garnieren. Kartoffeln mit der gefüllten Fläche nach oben anlegen und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 13. Januar 2021

Pilze, Ofenkartoffeln, Tomaten, Parmesan-Creme

Für 4 Personen:

Für die Ofenkartoffeln:

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

Für die Pilze:

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

Für das Basilikum-Öl:

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

Für die Schmelztomaten:

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

Für die Parmesancreme:

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

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

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

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

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

Für die Pilze: Schalotte schälen und fein würfeln.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

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

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

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

Basilikum in einen Mixbecher geben.

Zitrone waschen, trocknen, die Schale reiben und hinzufügen.

Olivenöl angießen und alles mit dem Stabmixer gründlich pürieren.

Das leckere Kräuteröl mit etwas Salz abschmecken.

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

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

Für die Parmesancreme: Sahne steifschlagen.

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

Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln, Pilze und Tomaten auf den Tellern bunt verteilen.

Mit Basilikumöl beträufeln.

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

Ali Güngörmüs am 11. Oktober 2024

Dönerbrot mit Tomatenschmelz, Datteln und Ziegenkäse

Für 4 Personen:

Dönerbrote:

570 g Weizenmehl, 550	11 g Trockenhefe	360 ml Wasser
30 ml Olivenöl	12 g Meersalz	

Belag:

1 Eigelb	100 ml Milch	1 EL Olivenöl
3-4 Zweige Thymian	2 TL schwarzer Sesam	300 g Kirschtomaten
3 Zehen frischen Knoblauch	2 Peperoni	75 ml Olivenöl
Meersalz, Pfeffer, Zucker		

Datteln und Ziegenkäse:

4 Sch. Ziegenrolle, a 3 cm	8 weiche, getrocknete Datteln	250 g Wildkräutersalat
4-6 EL Apfelsaft	2 EL dunkler Balsamico-Essig	

Dönerbrote:

Alle Zutaten für die Dönerbrote in der Küchenmaschine für 5 Minuten kneten. Den Teig mindestens 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 230° C Ober-/Unterhitze mit Backblech vorheizen. Dann die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, den Teig portionieren und die kleinen Laibe formen.

Milch und Eigelb mit dem Stabmixer aufschlagen und 1-2 EL Olivenöl unterrühren. Mit einem Pinsel auf den Broten verteilen. 1-2 Zehen frischen Knoblauch schneiden und auf den Brotlaiben verteilen, ebenso die kleingeschnittenen Peperoni und den Sesam.

Auf das heiße Backblech geben und auf der obersten Schiene für 12-15 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.

Für den Tomatenschmelz eine Knoblauchzehe fein schneiden und in 75 ml Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten halbieren, mit einer Prise Zucker, Thymian und Knoblauch einkochen lassen.

Datteln und Ziegenkäse:

Die Datteln in Streifen schneiden und zusammen mit dem Apfelsaft in einen Topf geben, erwärmen und dabei umrühren.

Die Scheiben von der Ziegenrolle in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.

Anrichten:

Die Dönerbrote aus dem Backofen nehmen, nach Geschmack Knoblauch und Thymian entfernen und den Tomatenschmelz darauf verteilen. Den Ziegenkäse darauf setzen, die Datteln verteilen und mit Salatblättern dekorieren.

Ali Güngörmüs am 17. November 2023

Zucchini-Karotten-Puffer

Für 4 Personen:

300 g Zucchini	200 g Karotten	1 Ei
1 TL Speisestärke	1 EL feine Haferflocken	1 TL gehackter Thymian
1 Msp Currypulver	Salz, Pfeffer	Cayenne-Pfeffer
100 ml Sonnenblumenöl		

Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne heraus schneiden. Karotten schälen. Zucchini und Karotten grob raspeln und salzen. Das Gemüse in einer Schale etwa 10 Minuten stehen lassen und anschließend mit den Händen etwas ausdrücken. Die restlichen Zutaten dazugeben.

Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine Puffer formen und bei mittlerer Hitze ausbacken. Sind die Puffer auf beiden Seiten knusprig gebraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

Ali Güngörmüs am 10. Dezember 2022

Pasta mit Gemüse-Sugo

Für 4 Personen

Für die Nudeln:

200 g Weizenmehl Type 405 50 g Hartweizenmehl (Semola) 1 Prise Salz
3 Eigelb 40 g weiche Butter

Für das Sugo:

400 g Hokkaido-Kürbis 2 Schalotten 4 EL Butter
1 EL Tomatenmark 250 ml Gemüsebrühe 500 g Pelati-Tomaten
Salz Pfeffer 1 Bund Blattpetersilie
2 EL Kürbiskerne 80 g Parmesan

Für den Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Salz, Eigelbe und Butter in eine Rührschüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Teelöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und den Kürbis mit Schale in grobe Würfel schneiden.

Die Schalotten schälen, fein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Kürbisstücke zugeben und mitanschwitzen.

Dann das Tomatenmark hinzufügen, gut unterrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Kürbis ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Die geschälten Tomaten grob schneiden und zum Kürbis geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken.

Den Parmesan hobeln.

Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen und anschließend zu dünnen Taglierini (ca. 5 mm dicke Bandnudeln) schneiden.

Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen.

Kürbiskerne und Petersilie unter die Sauce mischen und abschmecken.

Die Nudeln abschütten, unter die Sauce mischen. Dann auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Ali Güngörmüs am 13. Dezember 2021

Kartoffel-Gulasch, Pfannkuchen, Krautsalat

Für 4 Personen

Für das Kartoffelgulasch:

3 EL Sonnenblumenöl	2-3 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 EL (gestrichen) Zucker	1 Lorbeerblatt	1 Scheibe Ingwer
3 Kartoffeln	4 Karotten	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	Peperoncini	1 EL Tomatenmark
6 Marzano-Tomaten	300ml pass. Tomaten	½ l Brühe
Paprika edelsüß	Kümmel (gemahlen)	Salz

Für die Brühe:

1 große Zwiebel

Gemüse-Abschnitte:

Möhren-Schalen	Paprika Abschnitte	Kohlrabi Abschnitte
1-2 Scheiben Ingwer	Tomaten-Schalen	

Für den Pfannkuchen:

250 g Mehl	100 g Sojamehl	Prise Kurkuma
Prise Salz	ca. ½ l Hafermilch	

Für die Pfannkuchenfüllung:

300 g Sojaschnetzel	50 g vegane Butter	1-2 Zwiebeln
1-2 Knoblauch	1 Stange Zitronengras	1 Stück Ingwer
Cashew-Nüsse	Soja-Schnetzel	Sojasoße
1 kl. Kelle Brühe	Koriandergrün (Stengel)	Agavendicksaft

Für die Teriaky-Soße:

3 EL Sojasoße	1 EL Agavendicksaft	Merinwein (Reiswein)
½ Peperoncini	Koriander	1 Frühlingszwiebel

Für den Krautsalat:

½ Spitzkohl	Handvoll Bohnen	1 Kaki
½ Kohlrabi	Nori-Algen	1 Stange Zitronengras
Saft einer Limette	Merinwein (Reiswein)	Pflanzenöl, Salz

Für das Blumenkohlpüree:

1 Blumenkohl	Salz	½ Dose Kokosmilch
Prise Salz		

Sonnenblumenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, Knoblauchzehen dazugeben, ein gestrichenen EL Zucker darüber geben und karamellisieren lassen. Das Lorbeerblatt, Ingwer, Kartoffeln und die Karotten ebenfalls dazugeben. Die beiden Paprika in gleich große Stücke schneiden und auch in den Topf geben.

Peperoncini in dünne Scheiben schneiden und mit dem Tomatenmark in den Topf geben. Die Marzano Tomaten schälen (15-20 sec. in heißes Wasser geben, danach in (eis-)kaltem Wasser abschrecken), klein schneiden und zum Gemüse in den Topf geben. Dazu wiederum die passierten Tomaten und einen halben Liter Brühe. 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Paprika edelsüß, einer Prise gemahlenem Kümmel und Salz abschmecken.

Für die Brühe:

Einen großen Topf mit Wasser aufstellen. Abschnitte vom Gemüse (Möhrenschalen, Blumenkohlgrün, Paprika- und Kohlrabi-Stücke) waschen und mit Zwiebel in den Topf mit Wasser geben. 1-2 Scheiben Ingwer und Schalen der Tomaten (vom Kartoffelgulasch) ebenfalls dazugeben, salzen und mit Lorbeerblatt eine ½ Stunde in heißem Wasser ziehen lassen; danach das Gemüse entfernen.

Für die vegan gefüllten Pfannkuchen:

Mehl, Sojamehl, Kurkuma, Salz und Hafermilch zu einem glatten sämigen Teig verrühren. Den Teig in einer gefetteten Pfanne zu sehr dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Soja-Schnetzel in Gemüsebrühe einweichen, Butter in einen Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, Zitronengras und Ingwer reinreiben. Cashewnüsse grob hacken und auch dazu geben. Soja-Schnetzel ausdrücken und in den Topf geben. Dann mit Sojasoße ablöschen. Eine kleine Kelle Brühe dazugeben. Koriandergrün kleinschneiden und dazugeben. Mit Agavendicksaft abschmecken.

Füllung auf die Pfannkuchen geben, die Seiten der Pfannkuchen einklappen und ihn dann einrollen.

Für die Teriaky-Soße:

Sojasoße, Agavendicksaft und Reiswein in der Pfanne erhitzen. Die gerollten Pfannkuchen mit der Soße bestreichen. Peperoncini, Koriander und Frühlingszwiebel klein hacken, vermengen und zur Dekoration auf die Pfannkuchen geben.

Für den Krautsalat:

Spitzkohl in ganz feine Streifen schneiden. Bohnen waschen und auch ganz fein schneiden. Kaki und Kohlrabi schälen und Nori Algen in den dünnen Scheiben schneiden.

Alles miteinander vermengen. Mit dem Saft einer Limette.

Schuss Merin-Wein (Reiswein), Pflanzenöl (Sonnenblumenöl) und Salz marinieren.

Wer mag mit ein paar dünnen Scheiben Peperoncini dekorieren.

Für das Blumenkohlpüree:

Blumenkohl in wenig Salz-Wasser weichkochen. Wenn der Blumenkohl weich ist, Brühe geschütten.

Kokosmilch und Salz dazu geben und pürieren.

Ali Güngörmüs am 04. Dezember 2021

Kürbis-Taschen mit Linsen-Vinaigrette

Für 4 Personen

Für die Kürbistaschen:

6 Schalotten	1 Knoblauchzehe	600 g Hokkaido-Kürbis
1 EL Butter	400 ml Gemüsebrühe	1 Prise Ras el-Hanout
½ TL Dukka (Gewürzmischung)	1 Prise Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	10 Strudelteigblätter
1 Eiweiß (zum Bestreichen)	100 ml Rapsöl (zum Ausbacken)	

Für die Vinaigrette:

1/2 Bund Schnittlauch	100 ml Gemüsebrühe	5 EL Olivenöl
4 EL Balsamico, gereift	5 EL braune Kalbssauce	4 EL gekpchte, grüne Linsen
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln.

Kürbis waschen, falls noch nötig die Kerne austreichen. Den Kürbis (mit Schale) grob schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen und Schalotten glasig darin anschwitzen. Knoblauch und Kürbis zugeben und kurz mitrösten.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und so lange kochen, bis der Kürbis ganz weich ist und zu einem dicken Püree zerstampft werden kann.

Den Kürbisstampf mit Ras el-Hanout, Dukka, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Die Strudelteigblätter jeweils in vier breite Streifen schneiden.

Die Masse jeweils auf dem unteren Teil des Teigstreifens verteilen und mit Petersilie bestreuen.

Die Ränder mit etwas Eiweiß bestreichen und die Teigstreifen umschlagen, sodass Dreiecke entstehen.

Für die Vinaigrette Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Gemüsebrühe, Olivenöl, Balsamico und Kalbssauce in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Dann die Linsen und Schnittlauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Taschen darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kürbistaschen auf Tellern anrichten und die Linsenvinaigrette angießen.

Ali Güngörmüs am 04. Oktober 2021

Brokkoli-Linsen-Salat mit Tomaten-Aioli

Für 4 Personen

Für den Salat:

200 g Beluga-Linsen	1 Zwiebel	5 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe	4 EL Balsamico	Salz
Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	500 g Brokkoli
50 g Haselnüsse	2 EL Butter	1 Prise Zucker
1 Prise Muskatnuss	1 Bund Schnittlauch	50 g Pecorino (ital. Hartkäse)

Für die Aioli:

2 Eigelbe	1 TL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	200 ml mildes Pflanzenöl	0,5 Bio-Zitrone
50 g getrock. Öl-Tomaten	30 g eingelegte Kapern	1 Knoblauchzehe

Die Linsen etwa 1 Stunde in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben und etwa 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit für die Aioli die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben.

Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftig weiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist.

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

Die getrockneten Tomaten und Kapern fein hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Etwas Zitronenschale und Zitronensaft, Tomaten, Kapern und Knoblauch unter die Mayonnaise geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Linsen abgießen, in eine Schüssel geben und noch warm mit Balsamico und restlichem Olivenöl marinieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und abkühlen lassen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, herausnehmen und klein hacken.

Den Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Butter in der Pfanne schmelzen und die Brokkoliröschen darin kurz schwenken, mit Salz, Zucker und einer Prise Muskatnuss würzen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Linsen mischen, diese nochmal abschmecken.

Brokkoli locker unter die Linsen mischen und anrichten. Mit gehackten Haselnüssen bestreuen, den Pecorino grob darüber hobeln und die Aioli dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 23. August 2021

Bratgemüse mit Kartoffel-Schaum

Für 4 Personen

Für den Kartoffelschaum:

300 g Kartoffeln, mehlig	Salz	30 g Butter
150 ml Milch	150 g Sahne	Muskatnuss
Pfeffer		

Für das Gemüse:

3 Flaschentomaten	Salz	Zucker
Pfeffer	100 ml Olivenöl	1 kleine Aubergine
1 kleine Zucchini	3 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	1 Artischocke	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Ras el Hanout	8 Champignons	100 g Parmesan

Anrichten:

Sahnesyphon	Gaskartusche
-------------	--------------

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, in kochendem Salzwasser weichkochen.

In der Zwischenzeit die Butter in einen Topf geben und bräunen.

Für das Gemüse die Tomaten am Strunk einritzen, 1 Minute in Salzwasser blanchieren, dann aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen.

Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomatenfilets in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben, mit Salz, Zucker und Pfeffer bestreuen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Aubergine und Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Gemüse in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauchzehen schälen und 2/3 der Zehen fein schneiden.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Die Rosmarinnadeln und Thymianblättchen (bis auf einen Zweig) abstreifen und fein schneiden. Kräuter mit geschnittenem Knoblauch und der Hälfte vom Olivenöl zu einem Kräuteröl mischen.

Für die Artischocke eine Wasserschüssel mit einem Spritzer Zitronensaft bereitstellen.

Von der Artischocke den Stiel und die harten äußeren Blätter abschneiden. Die inneren oberen Blätter um ein Drittel kürzen, Boden und Blätter schälen und das Heu entfernen. Den Artischockenboden vierteln und ins Zitronen-Wasser legen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Artischockenviertel trocken tupfen und bei niedriger Temperatur in der Pfanne weich schmoren, die restliche Knoblauchzehe und den Thymianzweig dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gesalzene Auberginen- und Zucchinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen.

1 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin goldgelb braten, dann mit etwas Kräuteröl einstreichen, noch kurz braten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gemüse mit Ras el Hanout würzen.

Die Champignons vierteln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl scharf anbraten. Mit Kräuteröl benetzen, salzen und pfeffern.

Die weich gekochte Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Milch mit der Sahne und der braunen Butter in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen und mit einem Löffel unter die gepressten Kartoffeln rühren. Die flüssige Kartoffelmasse durch ein Sieb streichen, nach Belieben in einen Sahnesyphon-Spender geben. Den Syphon mit einer Gaskartusche unter Druck setzen.

Tomaten aus dem Ofen, Aubergine, Zucchini, Artischocke und Champignons auf den Tellern

verteilen. Den Parmesan mit einem Sparschäler fein darüber hobeln. Den Kartoffelschaum dazwischen aufspritzen, bzw. mit einem Löffel dazwischen verteilen und servieren. Dazu passt frisch geröstetes Baguette oder Fladenbrot.

Ali Güngörmüs am 09. August 2021

Limonen-Risotto mit gebackenem Spargel

Für 4 Personen

Für das Risotto:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	500 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	100 ml trockener Weißwein	2 Bio-Zitronen
50 g Parmesan	50 g kalte Butter	Salz
Pfeffer		

Für den Spargel:

4 dicke Spargelstangen	Salz	Pfeffer
50 g Mehl	300 g Pankobrösel	2 Eier
500 ml Pflanzenöl		

Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Schalotte fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken. Rosmarin- und Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.

Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, Rosmarin und Thymianzweig sowie den Reis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

Dann nach und nach den heißen Geflügelfond dazugießen, dabei mit einem Holzlöffel rühren. So unter ständigem Rühren den Reis etwa 20 Minuten köcheln.

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

In der Zwischenzeit Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Dann Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl und Pankomehl jeweils in einen tiefen Teller geben, die Eier in einem weiteren tiefen Teller verquirlen.

Dann die Spargelstücke zunächst im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend mit dem Pankomehl panieren.

Wenn der Reis bissfest gegart ist, Zitronensaft und Schale hinzufügen und die Kräuterzweige entfernen.

Den Parmesan fein reiben und mit der Butter unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel das Pflanzenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne auf etwa 180 Grad erhitzen. Die panierten Spargelstücke darin knusprig ausbacken.

Den Risotto in einen tiefen Teller geben und den panierten Spargel darauf anrichten.

Tipp:

Zu Panierten schmeckt stets ein Spritzer Zitronensaft, deswegen einfach Zitronenschnitze dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 15. Juni 2021

Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse

Für 4 Personen

400 g Zuckerschoten	60 g Erbsen, frisch, gepult	Salz
1 Stück Ingwerwurzel, 50 g	8 Limetten	1 Chilischote
1 Stange Zitronengras	250 ml Fischbrühe	100 ml Läuterzucker
Salz, Pfeffer	250 g Butter, kalt	12 Garnelen, geputzt
1 EL Butter	Meersal	

Die Zuckerschoten und die Erbsen in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Dann warm stellen.

Läuterzucker ist ein Sirup aus Zucker und Wasser im Verhältnis 1:1. Also Zucker und Wasser zusammen zu Läuterzucker aufkochen und dann abkühlen lassen.

Den Limettensaft mit dem Ingwer und dem Zitronengras in einem Topf bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit der Brühe auffüllen und nochmal auf die Hälfte reduzieren lassen. Den Läuterzucker zugeben, mit Salz, Pfeffer und der Chilischote abschmecken. Durch ein Sieb in einen anderen Topf sieben. Die Soße mit der kalten Butter binden. Kurz vor dem Servieren die Zuckerschoten und die Erbsen in der Soße wenden.

Die Garnelen in einer großen Pfanne in 1 EL Butter von beiden Seiten anbraten und mit etwas Salzwasser würzen.

Tipp: Wer möchte, kann auch anstatt von Garnelen Jakobsmuscheln verwenden.

Garnelen mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse und Limetten-Ingwer-Butter auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 01. Mai 2021

Börek mit Erbsen-Püree und Schnittlauch-Eiern

Für 4 Personen:

Für den Eiersalat:

4 Eier	2 Bund Schnittlauch	100 g Schmand
1 TL scharfer Senf	Salz	Pfeffer

Für die Börek:

500 g TK-Erbsen	2 EL Butter	150 g Sahne
3 Stängel frische Minze	1 EL Crème-fraîche	50 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	100 g Schafskäse
150 g Strudelteig	1 Eigelb	

Für den Zitronenjoghurt:

1 Bio-Zitrone	200 g griech. Joghurt (10%)	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, dann kalt abschrecken und pellen.

Für das Erbsenpüree die TK Erbsen leicht antauen.

In einem Topf Butter erhitzen und die Erbsen darin andünsten. Die Sahne angießen und dann zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis die Erbsen weich sind.

In der Zwischenzeit die Minze abrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen.

Die gegarten Erbsen in der Sahne pürieren. Minzeblättchen und Crème fraîche unter die pürierten Erbsen mixen.

Das Püree durch ein feines Sieb passieren, je nach Konsistenz noch etwas Brühe dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schafskäse fein würfeln und unter das Erbspüree mischen.

Den Backofen auf 170 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Strudelteig in 4 Quadrate von jeweils ca. 20 cm Kantenlänge schneiden. Die Quadrate diagonal halbieren, so dass aus einem Quadrat zwei Dreiecke entstehen.

In die Mitte der Teigdreiecke je 2 EL Erbsenpüree geben und die Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die beiden Seitenspitzen etwas einschlagen, dann von der langen Seite zur gegenüberliegenden Spitze aufrollen.

Die gefüllten Teigstangen mit restlichem Eigelb bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen die Stangen ca. 10- 15 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit für den Joghurt die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Joghurt mit Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für den Eiersalat Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gekochten Eier halbieren, die Eigelbe auslösen. Eigelbe in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Schmand und Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiweiß würfeln und mit dem Schnittlauch zum angerührten Eigelb geben, alles gut vermischen und abschmecken.

Die gebackenen Teigtaschen mit dem Eiersalat und dem Zitronenjoghurt servieren.

Ali Güngörmüs am 28. April 2021

Ziegenkäse-Samosas mit Artischocken-Oliven-Creme

Für 4 Personen

Ziegenkäse-Samosas:

100 g Ziegenfrischkäse	100 g Frischkäse	20 g Pinienkerne, geröstet
20 g Mandelblättchen, geröstet	1 EL Petersilie	1 TL Nanaminze
1 TL Ahornsirup	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Prise osmanisches Gewürz	20 Blätter Wan-Tan-Teig	1 Eiweiß
1 l Sonnenblumenöl		

Artischocken-Oliven-Creme:

2 Artischocken	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 EL Ducca
300 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian	2 EL Frischkäse
30 Oliven	Cayennepfeffer	Spritzer Zitronensaft

Bohnen:

300 g Dicke Bohnen	Salz	3 EL Gemüsefond
1 EL kalte Butterwürfelchen	1 Prise osman. Gewürz	

Ziegenkäse-Samosas:

Aus den Zutaten für die Samosas (Wan-Tan-Teig, Eiweiß und Öl ausgenommen!) eine Masse zubereiten. Jedes Teigblatt in vier breite Streifen schneiden. Den Teig, der gerade nicht verwendet wird, in einen Gefrierbeutel legen, damit er nicht austrocknet.

Jeweils zwei Teigstreifen herausnehmen und mit Eiweiß einstreichen. An der unteren Schmalseite der Streifen je einen kleinen Esslöffel von der Masse platzieren. Nun die untere Teigecke nehmen und zum rechten Rand hochschlagen, sodass ein Teigdreieck auf dem Streifen liegt. Dieses Dreieck über die gesamte Teiglänge immer wieder nach rechts und links einschlagen. So fortfahren, bis Masse und Teigstreifen aufgebraucht sind.

Sonnenblumenöl auf 180 Grad erhitzen und die Samosas portionsweise darin goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

Tipp:

Wer das osmanische Gewürz nicht bekommt, kann auch Chiliflocken und wilden Thymian verwenden. Wer keinen Ziegenfrischkäse mag, kann ihn auch durch normalen Frischkäse ersetzen oder durch Ricotta oder Mozzarella.

Artischocken-Oliven-Creme:

Die frischen Artischocken putzen, so dass die Herzen übrigbleiben und in 2 cm große Stücke schneiden. Die tiefgekühlten Artischocken auftauen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Artischocken darin sachte anschwitzen. Mit Salz, Ducca und Pfeffer würzen. Den Fond angießen, die Kräuter zugeben und die Artischocken zugedeckt kochen, bis sie schön weich sind. Den Deckel abnehmen und den Fond komplett verkochen lassen. Das Gemüse vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Kräuterzweig herausfischen und die Artischocken mit dem Frischkäse und den Oliven - einige zur Garnitur beiseitelegen - im Mixer pürieren. Mit Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Wer frische Artischocken verwendet, kann sie so putzen: Den Stiel und die äußeren Blätter von der Artischocke abschneiden. Die inneren oberen Blätter um ein Drittel kürzen. Boden und Blätter schälen und das Heu entfernen. Die Artischockenböden, auch Herzen genannt, vierteln und in etwas Zitronensaft legen, damit sie nicht braun werden.

Bohnen:

Die Bohnen in lange Spaghetti schneiden. Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen, salzen, die Bohnen darin bissfest blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre grüne Farbe behalten. Die Bohnen mit dem Fond aufkochen. Die kalte Butter einrühren, um die Bohnen zu glasieren. Mit dem osmanischen Gewürz und Salz abschmecken.

Anrichten:

Die Samosas mit den Bohnen, der Creme und den restlichen Oliven auf Tellern anrichten.

Ali Güngörmüs am 15. Februar 2021

Gebratene Pilze, Sellerie-Haselnuss-Creme, Röstzwiebeln

Für 4 Personen**Für die Creme:**

300 g Knollensellerie	1 Schalotte	2 EL Rapsöl
180 g Haselnüsse	150 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
100 ml Milch	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

Für die Pilze:

8 Kräuterseitlinge	100 g Austernpilze	4 Champignons
50 g Butter	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel	2 EL Mehl	100 ml Rapsöl
-----------	-----------	---------------

Für die Creme Sellerie und Schalotten schälen und grob würfeln.

In einem Topf Rapsöl erhitzen und Sellerie, Schalotten und Haselnüsse darin kurz anschwitzen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und nach Belieben halbieren oder vierteln.

Für die Röstzwiebeln die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und mit etwas Mehl bestäuben.

In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelringe darin braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Dann auf ein sauberes Geschirrtuch oder Küchenpapier geben und überschüssiges Fett abtropfen lassen.

Sobald der Sellerie weich gekocht ist, Sahne und Milch hinzugeben, kurz aufkochen und alles mit dem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Diese mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Für die Pilze die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Sind die Pilze leicht gebräunt, Butter und Schnittlauchröllchen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze und Röstzwiebeln anrichten und mit der Sellerie-Haselnuss-Creme servieren. Dazu passt frisches Brot.

Ali Güngörmüs am 25. Januar 2021

Falafel mit Harissa-Minz-Joghurt

Für 4 Personen:

150 g getrock. Kichererbsen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 El Olivenöl	0,5 TL Currypulver	1 Prise Raz-el-Hanout
0,5 TL oriental. Gewürzmischung	200 ml Gemüsebrühe	1 Bund Minze
0,5 Bund glatte Petersilie	3 EL Butter	4 Eigelb
100 ml Rapsöl	1 Bio-Zitrone	250 g griech. Joghurt (10%)
Salz	Pfeffer	0,5 TL Harissa

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser mindestens 15 Stunden (am besten über Nacht) einweichen. Die Schalotten schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.

Die eingeweichten Kichererbsen abschütten und abtropfen lassen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Kichererbsen zugeben.

Dann Currypulver, Raz el Hanout und Ducca hinzufügen und kurz mitrösten, Gemüsebrühe angießen und etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

In der Zwischenzeit Minze und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Butter in einen Topf geben und leicht bräunen lassen.

Wenn die Kichererbsen weichgekocht sind, die Petersilie und die Hälfte der Minze unterrühren.

Danach die Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren und die braune Butter hinzufügen.

Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, die Eigelbe unterrühren.

Aus der Masse kleine Bällchen formen.

In einer tiefen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Kichererbsenbällchen darin braten.

Die restliche Minze fein hacken und die Zitrone auspressen.

Den Joghurt mit Minze verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Harissa (Vorsicht, scharf!) abschmecken.

Die Falafel und den Joghurt getrennt servieren.

Ali Güngörmüs am 11. Januar 2021

Weihnachtsente

Für 5-6 Personen:

Für den Entenbraten:

1 Peking-Ente	Salz	Pfeffer
100 ml Wasser	Küchengarb	

Pastinaken-Püree mit Zimt:

6 Pastinaken	150 g Butter	Salz
1 Bio Orange	750 ml Milch	1 TL Zimt

Geschmorte Pastinaken:

3 Pastinaken	10 g Butter	Zucker
Salz	350 ml Wasser	

Granatapfel-Orangen-Soße:

1 ausgelöste Enten-Karkasse:	3 EL Rapsöl	1 Gemüsezwiebel
4 Möhren	1 Apfel	3 Staudensellerie
2 EL Tomatenmark	1 EL Demi Glace	eine Prise Zucker
500 ml Rotwein	250 ml Portwein	1 TL Pfefferkörner
1 Ingwerknolle	2 Orangen	1 Glas Geflügelfond
1 l Wasser	Sud der geschmorten Pastinaken	2 Granatäpfel

Orientalischer Spitzkohl:

10 g Butter	50 g Mandelblättchen	25 g Pistazien
2 TL Curry	1 Spitzkohl	100 g Korinthen
Salz	eine Prise Zucker	1 Bund Minze
1 Bund Koriander		

Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Innereien aus der Ente entfernen, Flügel abtrennen. Ente von innen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Die Flügel können in der Granatapfel-Orangen-Sauce mitköcheln, der Sterz darf jedoch nicht mit in die Sauce! Die Ente mit Küchengarb an der Brust beginnend abbinden. Mit Wasser bestreichen und kräftig salzen.

Wasser 2 cm hoch in ein tiefes Backblech füllen. Ein Gitter auflegen und die präparierte Ente darauf platzieren.

Die Ente erst 50 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze und danach 20 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze garen lassen.

Pastinaken-Püree mit Zimt:

Pastinaken schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Pastinaken darin anschwitzen. Kräftig mit Salz würzen.

Eine Orangenzeste abziehen und in den Topf geben.

Ein Drittel der Milch hinzuschütten, den Topf mit dem Deckel verschließen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Einen Schuss Milch hinzufügen und die Pastinaken mit einem Pürierstab pürieren. Nach Bedarf den Rest der Milch und Butter hinzugeben.

Das Püree mit Zimt würzen.

Geschmorte Pastinaken:

Pastinaken schälen und halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen.

Pastinaken von beiden Seiten anrösten.

Mit Salz und Zucker würzen.

Tipp: Gemüse in der Pfanne lieber mit Zucker als mit Pfeffer würzen, da dieser schnell verbrennt. Wasser hinzugießen. 20 Minuten schmoren lassen.

Sud für die Granatapfel-Orangen-Sauce in eine separate Schüssel gießen.

Granatapfel-Orangen-Soße:

Die Karkasse grob zerhacken. Öl in einem ausreichend großen Bräter erhitzen, die Karkasse darin scharf anbraten.

Zwiebeln und Möhren schälen, Apfel entkernen und Sellerie-Strünke entfernen. Alles in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit der Karkasse anbraten.

Tomatenmark, Demi Glace und Zucker dazugeben.

Mit Rotwein ablöschen.

Tipp:

Alternativ kann auch Trauben- oder Kirschsaft verwendet werden.

Portwein hinzugeben. 50 Minuten bei offenem Deckel köcheln lassen.

Zwischendurch umrühren.

Pfefferkörner, zwei Scheiben Ingwer, zwei Orangenzesten und den Geflügelfond hinzugeben.

Mit Wasser und dem Sud der geschmorten Pastinaken auffüllen und nochmal 10 Minuten köcheln lassen.

Alles durch ein Sieb in einen Topf passieren. Sauce stärker erhitzen.

Tipp:

Sauce erst reduzieren, dann salzen, da sie sonst schnell zu salzig wird.

Granatäpfel halbieren und die Kerne mithilfe eines Löffels über einer Schüssel herausklopfen.

Die Hälfte der Granatapfelkerne zur Sauce geben und etwas mitköcheln lassen.

Orangen auspressen und Saft hinzugeben, salzen und die restlichen Kerne hinzugeben.

Orientalischer Spitzkohl:

Butter in einer Pfanne erhitzen. Mandelblättchen und Pistazien mit dem Currypulver darin anrösten.

Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen, Spitzkohl längs halbieren, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden.

Korinthen und Spitzkohl in die Pfanne geben und mit Salz und Zucker würzen.

Minze und Koriander fein hacken und unter den Kohl heben.

Ali Güngörmüs am 04. Dezember 2021

Hähnchen mit Spitzkohl, Granatapfel-Soße, Fladenbrot

Für 4 Personen

Für die Granatapfelsauce:

500 ml Geflügelsauce (Jus) 1 EL Granatapfelessig 2 EL Granatapfelkerne
50 g kalte Butter

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets à 170 g Salz 2 EL Sonnenblumenöl
Pfeffer

Für den Spitzkohl:

300 g Spitzkohl 1 Bund glatte Petersilie 20 g Butter
Salz 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen 2 Prisen Ras el-Hanout

1 EL Korinthen

Außerdem:

1 Fladenbrot

Für die Sauce die Geflügelsauce in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen.

Granatapfelessig und Granatapfelkerne zur eingekochten Sauce geben und warmhalten.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten salzen.

Das Sonnenblumenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden. Die Brüste wenden und im Ofen in 8-12 Minuten fertig garen.

Währenddessen den Spitzkohl putzen und fein hobeln.

Die Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Spitzkohl darin anschwitzen, etwas salzen, Kreuzkümmel und Ras el Hanout dazugeben.

Das Kraut dünsten, sodass es etwas zusammenfällt. Es sollte aber nicht verkochen und ein wenig Biss behalten. Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie und Korinthen untermengen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, pfeffern und einige Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in die heiße Sauce rühren, die Sauce sollte jetzt nicht mehr kochen.

Den Spitzkohl auf Teller verteilen, je ein Hähnchenbrustfilet daraufsetzen und die Sauce angießen. Mit Fladenbrot servieren.

Ali Güngörmüs am 29. November 2021

Zweierlei Hähnchen-Schnitzel

Für 4 Personen

Für die gefüllten Schnitzel:

250 g weiße Champignons	3 Stängel glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
1 Schalotte	1 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	2 Hähnchenbrustfilets	2 EL Butterschmalz

Für den Orangen-Rucola-Salat:

150 g Rucola	1 Chicorée	2 Orangen
1 Zitrone	1 EL Sonnenblumenkerne	½ Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker		

Für den Spinat:

300 g Blattspinat	1 kleine Zwiebel	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat

Für das Kokoshähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	100 g Pankomehl	100 g Kokosraspel
2 Eier	2 EL Mehl	Salz
300 ml Pflanzenfett		

Für die gefüllten Schnitzel die Pilze putzen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein schneiden.

Schalotte schälen und sehr fein schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Pilzwürfel zugeben und darin anbraten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdunstet ist. Das kann durchaus etwa 10 Minuten dauern. Petersilie und Thymian untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch etwa eine Minute braten.

Dann eingekochte Pilzmasse (Duxelle) aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für den Salat den Rucola und den Chicorée putzen, die Blätter des Chicorées in feine Streifen schneiden.

Die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den dabei abtropfenden Saft auffangen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.

Für das Dressing Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Rucola, Chicorée-Streifen, Orangenfilets und Petersilie untermischen und Sonnenblumenkerne überstreuen.

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

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Für die gefüllten Schnitzel den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocken tupfen. In die Filets längs eine Tasche einschneiden.

Mit einem Teelöffel die gekühlte Pilzmasse in die Taschen füllen und mit einem Holzspieß verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Hähnchenbrustfilets darin von beiden

Seiten goldbraun anbraten.

Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 -20 Minuten fertig braten. Für die Kokosschnitzel das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und der Länge nach in etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Pankomehl und Kokosraspel auf einem Teller mischen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.

Die dünnen Hähnchenfleischscheiben leicht salzen und zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Fleischscheiben dann durch das Ei ziehen und anschließend in der Bröselmischung wenden und panieren.

Das Pflanzenfett in einer tiefen Pfanne auf etwa 170 Grad erhitzen. Achtung, das Fett darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt, bevor das Fleisch gegart ist! Das Fleisch im heißen Fett ca. 4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Für den Spinat in einer Pfanne Butter erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zufügen und unter Wenden andünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und schräg aufschneiden.

Salat mit dem Dressing marinieren, Sonnenblumenkerne darauf streuen.

Zusammen mit den panierten Schnitzeln und Spinat auf den Teller geben und servieren.

Ali Güngörmüs am 08. Februar 2021

Tabouleh-Salat mit Kadaiyf, Pistazien, Feta, Lamm-Köfte

Für zwei Personen

Für den Salat:

30 g Bulgur	40 g Kadayif-Fäden	50 g Gurke
30 g Paprika	1 EL Granatapfelkerne	1 EL Pistazien
1 EL Maulbeeren	1 Schalotte	30 g Feta
20 g Butter	30 ml Granatapfelsirup	30 ml Gurkensaft
40 g Minze	40 g Dill	40 g Koriander
40 g Petersilie	40 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Lammköfte:

225 g Hackfleisch Lamm, Rind	ca. 50 g türk. Fladenbrot	1 Zwiebel
5-6 Knoblauchzehen	1 kleines Ei	Butter
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Zucker	Gemahlener Kreuzkümmel
Chiliflocken	2-3 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Kräuter waschen, von Stielen befreien und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Kadayif-Fäden dazugeben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad goldgelb backen.

40 ml Wasser zum Kochen bringen, Bulgur dazugeben, einmal aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

Aus Granatapfelsirup, Gurkensaft und Olivenöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Gurke und Paprika in feine Würfel schneiden und mit den Schalotten, Kräutern und Bulgur vermischen.

Anschließend mit Salz und etwas Dressing abschmecken.

Maulbeeren und Pistazien in einer Pfanne anrösten.

Tabouleh Salat mit Kadaiyf, Granatapfelkernen, Pistazien und Maulbeeren in einem Servierring anrichten. Feta darüber hobeln.

Für die Lammköfte:

Zwiebel und 1-2 Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie je eine Prise Kreuzkümmel, Chiliflocken und Zucker würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Fladenbrot in Wasser einweichen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ohne die groben Stiele fein hacken.

Hackfleisch mit Zwiebelmischung, Ei und Petersilie in eine Schüssel geben. Fladenbrot gut ausdrücken, fein zerpfücken und hinzugeben.

Alles gut verkneten und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse 5 cm lange, etwa 1 cm dicke Köfte formen.

Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Köfte darin mit restlichem, angedrücktem Knoblauch portionsweise bei mittlerer Hitze rundum in 8-10 Minuten braun braten.

Ali Güngörmüs am 18. Januar 2023

Lamm-Filet mit Artischocken, Tomaten, Erbsen und Bulgur

Für 2-4 Personen:

4 Lammfilets	4 frische Baby-Artischocken	5 Roma-Tomaten
1 Knoblauchzehe	1 (weiße) Zwiebel	100 g TK-Erbsen
2 Bio-Zitronen	250 ml Gemüsefond	100 g Bulgur
1 TL Kurkuma	3 EL Sultaninen	3 EL Mandelblättchen
3 - 4 Zweige Rosmarin	3 - 4 Zweige Thymian	2 - 3 Stängel Petersilie
1 Stängel Minze	Meersalz	Pfeffer, Olivenöl

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, die Haut abziehen und halbieren.

Zwiebel halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Die Knoblauchzehe pellen, andrücken und dazugeben, ebenso die Sultaninen.

Den Bulgur unterrühren, anschließend Kurkuma darüber streuen, pfeffern und salzen. Alles mit dem Gemüsefond auffüllen und die halbierten Tomaten mit der Außenseite nach unten auf den Bulgur legen, nochmal salzen.

Ein paar Zweige Thymian und Rosmarin drauflegen (später entfernen) und mit Deckel ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Die Erbsen sowie gehackte Petersilie und Minze dazugeben, wieder mit dem Deckel abdecken und ca. 3 - 4 Minuten warten, bis die Erbsen gar sind.

Artischocken putzen: äußere Blätter entfernen, Spitze abschneiden, Stiel putzen, halbieren, mit einem kleinen Löffel das Heu (innere Blütenfäden) entfernen und direkt in Zitronenwasser einlegen. Die Artischocken mit einem Küchentuch trockentupfen und in einer zweiten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten.

Die Lammfilets von Fett und Silberhaut befreien, salzen, zu den Artischocken geben und von jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten braten. Währenddessen ein paar Zweige Rosmarin hinzufügen (später entfernen). Anschließend pfeffern, aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und dann schräg aufschneiden.

Währenddessen die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Artischocken und das Lamm in der Bulgur-Pfanne verteilen. Wer möchte, gießt noch den Bratenfond darüber. Die Mandelblätter darüber streuen und mit frisch gehackter Petersilie und Minze garnieren.

Ali Güngörmüs am 30. Januar 2023

Lamm-Karree mit gebratenem Schafskäse, Grüne-Soße-Pesto

Für 4 Personen:

Lamm:

1 kg Lammkarree (mit Knochen) 1 Knoblauchknolle 3 Zweige Rosmarin
Bratöl 50 g Rucola, gezupft

Zutaten Schafskäse:

4 Sch. Schafskäse á 80-100g

Panko-Nuss-Crunch:

50 g Pankoflocken 50 g Haselnüsse 2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian 1 Esslöffel Olivenöl

Apfel-Rosmarin-Chutney:

1-2 Äpfel 1 EL Olivenöl 2 Zweige Rosmarin

Rote Beete:

2 mittelgroße Rote Beete 2 EL Olivenöl 1 EL weißer Balsamico
Salz, Pfeffer

Kräuter-Soße:

1 Bd. Frankfurter Grüne Soße 40 g Pinienkerne 12 Knoblauchzehen
100 g Schafsmilchjoghurt 25 ml Olivenöl 25 g geriebener Parmesan
Pfeffer, Salz

Lamm: Lammkarree entsehnen und die Silberhaut entfernen, auch zwischen den Knochen. In Bratöl und mit einer aufgeschnittenen Knoblauchknolle und den Rosmarinzweigen von beiden Seiten kurz anbraten und in der abgedeckten Pfanne bei 50 Grad (am besten im Backofen) 10 Minuten ziehen lassen.

Schafskäse: Schafskäse aus der Lake nehmen, trockentupfen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten hellbraun anbraten.

Panko-Nuss-Crunch: Pankoflocken, Knoblauchzehen (angedrückt mit Schale) und Thymian in Olivenöl schwenken, nach 1-2 Minuten grob gehackte Haselnüsse dazugeben und mitrösten, immer wieder schwenken, bis alles goldgelb ist. Thymianzweige und Knoblauch herausnehmen.

Apfel-Rosmarin-Chutney: Apfel schälen und in dünne Stücke schneiden. In kleinem Topf mit etwas Olivenöl, 2 Zweigen Rosmarin und wenn nötig etwas Wasser oder Apfelsaft schmoren, bis die Scheiben leicht zerfallen. Gut zerstampfen, umrühren, Rosmarinzweige entfernen.

Rote Beete: Rote Beete schälen und mit Sparschäler oder Küchenhobel in dünne Scheiben schneiden. Pfeffern und salzen, mit Olivenöl und Essig mischen und gut eine Stunde marinieren.

Kräuter Soße: Pinienkerne in einer Pfanne vorsichtig anrösten bis sie hellbraun sind und glänzen.

Grüne Soße Kräuter waschen und auslesen, mit Joghurt, Olivenöl, Parmesan, Salz und Pfeffer pürieren.

Anrichten: Schafskäse auf einem Teller anrichten. Mit dem Apfelstampf bestreichen und dem Panko-Nuss-Crunch bestreuen. Aus den Rote Beete Scheiben kleine Tütchen formen und diese in den Schafskäse einstecken. Mit der Kräutersoße füllen. Neben dem Käse das in kleine Koteletts geschnittene Lammkarree anrichten und mit frischem Rucola ausgarnieren.

Ali Güngörmüs am 12. September 2022

Lamm-Keule aus dem Ofen mit Auberginen-Kaviar

Für 6 Personen

Für das Auberginenkaviar:

3 mittelgroße Auberginen	1 Zitrone, unbehandelt	100 g Creme-fraiche
50 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer, grob	

Für die Lammkeule:

2 kg Lammkeule mit Knochen	1 kg Kartoffeln	1 L Wasser
6 EL Olivenöl	3 Zw. frischer Rosmarin	1 kl. Bd. frischer Thymian
3 Zweige Bohnenkraut	6-8 Knoblauchzehen	frischer Ingwer
6 Karotten	8 Tomaten	4 Pastinaken
2 EL grobkörniger Senf	50 Gramm Butter	Salz, Pfeffer

Auberginen mit Zahnstocher oder Messerspitze rundherum anpieksen und in die Glut legen bis sie weich sind. Weiche Auberginen halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen, aufpassen, dass keine verkohlte Haut hinein gelangt. Fruchtfleischmasse auf einem Holzbrett grob durchhacken, bis es eine musige Konsistenz hat. Mus mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und einem bis zwei Esslöffel Creme Fraiche abschmecken und gut eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Wenn vom Metzger noch nicht vorgenommen, das äußere Fett von der Lammkeule entfernen. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen oder den Dutch Oven in das Feuer hängen.

Keule mit Knoblauch und Rosmarinzweigen spicken, kräftig salzen, pfeffern und ca. 4 Esslöffel Olivenöl gut in die Keule einmassieren. Das restliche Olivenöl in den Bräter, bzw. Dutch Oven geben und die Lammkeule von allen Seiten anbraten.

Tomaten waschen, den Ansatz entfernen, auf der unteren Seite mit einem scharfem Messer kreuzweise einschneiden und zu der angebratenen Keule geben, unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten weiterbraten, danach mit gut 1 Liter Wasser ablöschen.

Die Lammkeule für 1 Stunde im Ofen schmoren lassen.

Während dieser Zeit Kartoffeln, Pastinaken, Karotten schälen und in gleich große Stücke schneiden. Keule aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Tomaten aus dem Bräter nehmen und Haut abziehen, Wurzelgemüse und Tomaten, kleingehackter Knoblauch und geriebenen Ingwer in den Bräter geben, kräftig mit Senf abschmecken, Butter, Thymian und Rosmarin dazu, für ca. 20 Minuten schmoren bis das Gemüse weich ist. Lammkeule zwischenzeitlich mit Sud übergiessen. Die Lammkeule in Scheiben vom Knochen schneiden und gemeinsam mit Kartoffeln und Wurzelgemüse anrichten. Auberginenkaviar dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 03. August 2022

Offener Lamm-Dürüm

Für zwei Personen

Für das Dürüm-Brot:

65 ml Milch	35 g Butter	200 g Mehl
1 TL Backpulver	3 g Zucker	5 g Salz

Für den Belag:

1 Lammkarree	1 Knoblauchknolle	1 EL Butter
1 Bund Thymian	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 g Kirschtomaten	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Orange	2 EL Sojasauce	100 g Butter
Zucker	Sternanis	Chili

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Minze
---------------------------	---------------

Für das Dürüm-Brot:

Den Ofen auf 230 Grad Heißluft vorheizen.

Mehl mit Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter und Milch gemeinsam in einem Topf erwärmen, bis die Butter vollständig zerlassen ist. Kurz abkühlen lassen. Die trockenen Zutaten nach und nach mit einem Löffel in das Butter-Milch-Gemisch einrühren. Wenn sich alles verbunden hat, zuerst in der Schüssel, dann auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Sollte der Teig noch klebrig sein, noch ein wenig Mehl hinzufügen. Den Teig abgedeckt kurz ruhen lassen. Anschließend den Teig in 4 Portionen (à knapp 80 g) teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund 2 mm dünn, 22 cm lang und 16 cm breit oval ausrollen. Teig dabei immer wieder wenden und bemehlen. Auf dem Boden des vorgeheizten Ofens backen.

Je länger der Teig ruht, desto weicher wird er. Er kann auch über Nacht im Kühlschrank ruhen. Dann sollten Sie den Teig jedoch eine halbe Stunde vor der Verarbeitung temperieren.

Sollten Sie noch Natron oder Joghurt zur Verfügung haben, können Sie den Teig damit verfeinern.

Für den Belag:

Lammkarree parieren und salzen. In einer Pfanne mit Öl und Knoblauch von beiden Seiten anbraten. Im Ofen bei ca. 110 Grad Heißluft nachziehen lassen. Kurz vor dem Servieren nochmal in der Pfanne mit Butter und Thymian aromatisieren. Aus der Pfanne nehmen und in Tranchen schneiden. Mit Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit Sojasauce und etwas Wasser ablöschen. Knoblauch und Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Zusammen mit Tomaten und Sternanis in die Pfanne geben.

Orangensaft und Butter dazugeben. Tomatenhaut mit Hilfe eines Löffels aus der Pfanne entfernen. Sauce mit Chili würzen und zu einer Art Marmelade einkochen lassen.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

Das Dürüm-Brot auf Tellern anrichten. Darauf die Sauce geben, mit Lammabschnitten belegen, mit der Garnitur bestreuen und etwas Butter aus der Lamm-Bratpfanne darüber verteilen und servieren.

Ali Güngörmüs am 02. Juni 2021

Aprikosen-Lamm-Spieße mit Couscous-Salat

Für 4 Personen

Lammspieße:

600 g Lammfilet 400 g getrock. Aprikosen 3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Couscous-Salat:

2 Schalotten 12 Cocktailtomaten 30 g Butter
3 EL Weißwein 3 EL Noilly Prat 300 ml Geflügelbrühe
250 g Couscous $\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum $\frac{1}{2}$ Bd. glatte Petersilie
2 EL Olivenöl

Minz-Dill-Joghurt:

1 Bd. Minze 1 Bd. Dill Zitronen-Abrieb
350 g türk Joghurt 2 EL Olivenöl Salz

Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und abwechselnd mit den getrockneten Aprikosen auf Schaschlikspieße oder einfach Rosmarinzwige stecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lammspieße darin von allen Seiten rosa anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Cocktailtomaten halbieren. Beides zusammen in der Butter anschwitzen. Weißwein, Noilly Prat und Geflügelbrühe dazugeben und aufkochen. Den Couscous in den Topf rühren, von der Kochstelle nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Basilikum und Petersilie fein schneiden, beides nach dem Quellen zusammen mit 2 EL Olivenöl unter den Couscous mischen.

Für den Minz-Dill-Joghurt die Minze und den Dill fein schneiden. Die Zitronenschale abreiben. Die Kräuter zu dem Joghurt geben, gut verrühren und mit 2 EL Olivenöl, Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Aprikosen-Lammspieße mit Couscous-Salat und Minz-Dill-Joghurt auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 12. März 2021

Offener Börek mit Gemüse und Garnelen

Für 4 Portionen:

24 Garnelen mit Kopf	4 Knoblauchzehen	2 (weiße) Zwiebeln
2 Zitronen	2 Rollen Blätterteig	2 Auberginen
2 grüne Spitzpaprika	2 rote Spitzpaprika	400 g Kirschtomaten
200 g Fetakäse vom Schaf	8 - 10 Stängel Petersilie	4 Stängel Basilikum
8 - 10 Stängel Thymian	Salz, schwarzer Pfeffer	Olivenöl

Ofen auf 210 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig ausrollen, mehlieren, das Papier abziehen und mit einem großen Ausstecher (ca. 15 cm Durchmesser) vier große Teigkreise portionieren. Mit einer Gabel jedes Teigstück mehrfach einstechen, damit der Blätterteig nachher im Ofen nicht aufgeht. Die Teigkreise auf ein Blech mit Backpapier legen, bei 210 Grad Ober/Unterhitze 15 - 20 Minuten backen und anschließend auf einem Ofengitter abkühlen lassen.

Die Auberginen in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, auf einem Küchentrepp auslegen, von beiden Seiten salzen und für ca. 30 Minuten beiseitestellen. Mit einem weiteren Küchentrepp trockentupfen und die Scheiben mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Anschließend zur Seite stellen.

Spitzpaprika und Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kräftig anbraten. Den Knoblauch schälen, andrücken und etwas später hinzugeben, damit er nicht verbrennt - ebenso ein paar Stängel Thymian. Das Gemüse salzen und pfeffern. Anschließend zur Seite stellen.

Die Kirschtomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken und die Haut abpellen.

Die Garnelen schälen und vom Darm befreien. Tomaten und Garnelen mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Am Ende die gehackte Petersilie hinzufügen und mit den Tomaten und Garnelen vermengen.

Die Blätterteig-Buns durchschneiden und eine Hälfte mit dem Gemüse und den Garnelen belegen. Den Feta mit einer Feinreibe darüber reiben und mit gezupften Basilikumblättern garnieren. Die zweite Hälfte des Buns darüberlegen. Mit einem Spritzer Olivenöl abrunden.

Ali Güngörmüs am 05. Dezember 2022

Calamaretti in schwarzem Tempura-Teig mit Aioli

500 g Calamaretti-Tuben

Tempurateig:

1 Teil Mehl	1 Teil Stärke	Eiswasser
1 Päck. (4 g) Tintenfischfarbe	ganz wenig Sesamöl	4 EL Mehl

Aioli:

1 Eigelb	3-5 EL Rapsöl	Prise Salz
1 Knoblauchzehe	Limettenabrieb	Limettensaft von $\frac{1}{2}$ Limette
Kurkuma-Pulver	$\frac{1}{2}$ Peperoncini	frischer Koriander
Schuss Sojasoße		

Calamaretti putzen und in Ringe schneiden.

Tempurateig:

Mehl, Stärke und Eiswasser zusammen von innen nach außen verrühren. Tinte und Sesamöl dazu geben, zu einem glatten Teig verrühren und kühl stellen. Die Calamaretti-Ringe leicht mehlieren, in Tempurateig wälzen und in Öl kurz ausbacken.

Aioli:

Eigelb und Rapsöl zu einer festeren Creme verrühren. Öl in kleinen Portionen einrühren, damit sich Ei und Öl besser verbinden, miteinander emulgieren. Salz dazugeben.

Knoblauch und Limette über die Reibe zufügen.

Saft von einer halben Limette unterrühren, mit Kurkuma würzen. Peperoncini klein schneiden, dazufügen. Koriander und Sojasoße zufügen, alles miteinander verrühren, kaltstellen und ziehen lassen.

Ali Güngörmüs am 11. August 2022

Bohnen-Salat mit Rinder-Streifen und Sesamdressing

Für 4 Personen:

Für den Bohnensalat:

60 g Borlotti-Bohnen	100 g breite Stangenbohnen	100 g Kenia-Bohnen
30 g ausgelöste Edamame-Bohnen	1 rote Paprikaschote	2 Zweige Bohnenkraut

2 Schalotten:

1 EL Olivenöl	2 EL Kalbsjus	50 ml Geflügelfond
2 Bio-Zitronen	2 EL Zitronensaft	1 EL weißer Balsamico
1 EL Tahin (Sesammus)	50 ml Olivenöl	1 EL Traubenkernöl

Salz, Cayennepfeffer

Für die Rinderstreifen:

1 EL Pflanzenöl	500 g Rinderrückensteak	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Frische Borlotti-Bohnen 20 Minuten ohne Salz weichkochen (alternativ getrocknete Borlotti-Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und dann ohne Salz mit einer Msp. Natron für 30 Minuten weichkochen).

Stangenbohnen und Kenia-Bohnen putzen, d.h. Enden und Fäden entfernen.

Stangenbohnen in schräge Stücke schneiden.

Derweil Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzufügen. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln bereitstellen.

Stangenbohnen für ca. 4 Minuten ins kochende Wasser geben, dann in dem Eiswasser abschrecken.

Kenia-Bohnen ebenfalls 4 Minuten blanchieren, dann die Edamame-Bohnen für 1 Minute.

Paprika mit dem Sparschäler schälen, dann entkernen und in Würfel schneiden.

Bohnenkraut waschen, trocken schütteln, zupfen und fein hacken.

Paprika, Bohnenkraut und Bohnen mischen.

Für das Zitronen-Tahin-Dressing **2 Schalotten:**

Schalotten schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Kalbsjus und Geflügelfond ablöschen.

Zitronen waschen, trocknen, die Schalte fein reiben und in eine Schüssel geben.

Saft von einer halben Zitrone auspressen und dazugeben.

Schalottensud, Balsamico, Tahin, Olivenöl und Traubenkernöl hinzufügen und alles mit dem Schneebesen aufschlagen.

Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Rinderstreifen:

Rindfleisch ggf. parieren und in 2 cm dicke Streifen schneiden.

Pflanzenöl in einer (Grill-) Pfanne erhitzen und die Rinderstreifen kurz scharf anbraten.

Kräuter waschen, trocknen und zusammen mit der Butter unterheben, alles kurz weitergaren lassen, bis das Fleisch perfekt gegart ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnenalat auf Tellern anrichten.

Dressing großzügig darüber verteilen.

Die Rinderstreifen mundgerecht aufschneiden und daneben anrichten.

Ali Güngörmüs am 11. Oktober 2024

Rinder-Schmorbraten, Rosmarin-Kartoffeln, Stangenbohnen

Für vier Personen:

Rinderschmorbraten:

1200 g Rinderbraten	1 Zwiebel	2 Karotten
100 g Sellerie	2 Knoblauchzehen	1 Stück Orangen-Schale
2 EL Tomatenmark	2 EL Zucker	0,75 L trockener Rotwein
frischer Rosmarin	frischer Thymian	2 EL Butter
Rapsöl	Salz	1 EL Pfefferkörner
klein gehackte Petersilie		

BBQ-Lack:

4 Schalotten (feine Ringe)	1 gehackte Knoblauchzehe	1 EL gehackter Ingwer
4 EL fertige BBQ Sauce	1 EL salzarme Sojasauce	Salz, Pfeffer, Butter

Rosmarinkartoffeln:

$\frac{1}{2}$ kg kleine Kartoffeln	frischer Rosmarin	frischer Thymian
0,3 Liter Olivenöl	Salz	

Stangenbohnen:

300 g Stangenbohnen	Bohnenkraut	Salz, Zucker
1 EL Butter		

Romanasalat:

4 Romanasalatherzen	1 Becher Schmand	1 ml Schlagsahne
2 EL Mayonnaise	2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer

Das Fleisch salzen und in einem Bräter von allen Seiten scharf anbraten, aus dem Bräter nehmen und zur Seite stellen. Zwiebeln, Sellerie und Karotten in grobe Stücke schneiden und im Bräter anrösten.

Tomatenmark und Zucker dazu geben und umrühren. Mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren lassen.

Pfefferkörner, Orangenschale, Rosmarin, Thymian und dazu geben. Das Fleisch zurück in den Bräter legen, und mit Wasser auffüllen, dass das Fleisch nicht ganz bedeckt ist. Bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) ohne Deckel für ca. 3 Stunden im Backofen schmoren lassen, immer wieder mal mit Bratenflüssigkeit übergießen.

Den Braten vor dem Servieren mit einem Teil der BBQ Sauce einpinseln und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Nach dem Schmoren den Braten zur Seite stellen, die restliche Bratenflüssigkeit (abzüglich der 200 ml für die BBQ Sauce) durch ein Sieb in einen Topf passieren, 2 EL Butter dazu, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.

BBQ-Lack:

Während der Braten im Ofen schmort, Schalotten, Knoblauch und Ingwer in Butter anschmoren, dann die BBQ Sauce und die Sojasauce dazugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 10 Min. im Topf simmern lassen und zur Seite stellen.

Kurz bevor der Braten fertig ist, ca. 200 ml Bratenflüssigkeit durch ein Sieb in den Topf geben, reduzieren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Rosmarinkartoffeln:

Die Kartoffeln gut waschen und ungeschält halbieren, auf einem Backblech verteilen, salzen und reichlich Olivenöl darüber verteilen. Dann frischen Rosmarin und Thymian darüber geben und für ca. 30 Min. bei 180 Grad (zusammen mit dem Braten) im Ofen schmoren.

Stangenbohnen:

Stangenbohnen waschen, die Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken. Vor dem Servieren die Bohnen in der aufgeschäumten Butter in einer Pfanne schwenken, mit Salz, Zucker, Bohnenkraut abschmecken.

Romanasalat:

Die Romanaherzen in Viertel schneiden, waschen und trocken schleudern. Ein paar größere Salatblätter zum Dekorieren abzupfen. Für das Dressing die Mayonnaise, Sahne und Schmand verrühren, mit Weißweinessig und Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren über dem Salat verteilen.

Ali Güngörmüs am 27. Juni 2022

Rinder-Braten mit Kartoffel-Stampf und glaciertem Lauch

Für 4 Personen

Für den Braten:

1,2 kg Rinderschulter	Salz	Pfeffer
60 g Sellerie	1 Möhre	½ Stange Lauch
1 Zwiebel	Pflanzenöl	2 EL Tomatenmark
300 ml trockener Rotwein	2 EL Balsamicoessig	600 ml Rinderfond
Zucker	30 g kalte Butter	

Für den Kartoffelstampf:

700 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	80 g weiche Butter
Pfeffer	1 Prise Muskat	

Für die Gelbe Bete:

200 g gelbe Bete	Salz	Zucker
1 Zitrone	2 Stängel glatte Petersilie	3 EL Olivenöl

Für den Lauch:

400 g Lauch	1 EL Butterschmalz	1 TL Zucker
80 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.

Die Rinderschulter kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Sellerie, Möhre und Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln.

Etwas Öl in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin rundum scharf anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Im Topf nochmals etwas Öl erhitzen und das Gemüse unter Wenden anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.

Den Ansatz mit Wein und Essig ablöschen. Das Fleisch wieder einlegen. Soviel Rinderfond angießen, dass das Fleisch zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt. Fond aufkochen lassen.

Den Bräter zugedeckt in den Ofen schieben und das Fleisch etwa 2 Stunden schmoren.

Etwa 20 Minuten vor Ende der Schmorzeit für den Kartoffelstampf Kartoffeln abwaschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.

Gelbe Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Anschließend in Streifen oder Rauten schneiden, mit einer Prise Salz und Zucker würzen und 20 Minuten ziehen lassen.

Für den glacierten Lauch diesen putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Lauch in 15 cm lange Stücke schneiden.

Die weich gekochten Kartoffeln abbeißen, etwas ausdampfen lassen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Lauchstücke zugeben und gleich mit Zucker würzen. Lauch kräftig anbraten, dann Gemüsebrühe zugeben und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei immer wieder leicht umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das geschmorte Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den entstandenen Schmorfond in einen Topf passieren und kräftig einkochen.

Mit Zucker und eventuell Salz und Pfeffer abschmecken.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Gelbe Bete mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, Petersilie untermischen und mit Salz abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln pellen, in grobe Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Weiche Butter zugeben und die Kartoffeln zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die kalte Butter unter die Sauce rühren, die Sauce dann nicht mehr kochen lassen.
Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Kartoffelstampf dazu anrichten, darauf glacierten Lauch geben. Gelbe Bete Salat dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 22. Februar 2021

Romanasalat-Herzen, Balsamico-Feigen, Ziegenfrischkäse

Für 4 Personen

1 Orange	100 g Zucker	200 ml Balsamico
130 ml Wasser	4 Feigen	2 Romanasalatherzen
4 Ziegenfrischkäse-Taler à 20 g		

Für die Vinaigrette:

2 EL Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker		

Von der Orange den Saft auspressen.

Den Zucker in einen Topf geben und goldgelb karamellisieren. Dann vorsichtig mit dem Balsamico ablöschen und das Wasser angießen. Den Zucker loskochen und den Sud mit Orangensaft abschmecken.

Die Feigen abwaschen und mit einer Nadel etwa 20mal bis in die Mitte einstechen.

Danach die Feigen in den kochenden Sud geben und noch einmal aufkochen.

Dann den Topf vom Herd ziehen und die Feigen im Sud abkühlen lassen.

Den Romanasalat am Stück waschen und trocken schütteln oder vorsichtig trockenschleudern.

Den Ziegenfrischkäse grob würfeln.

Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren.

Kurz vor dem Servieren Romanasalat mit der Vinaigrette marinieren.

Die Feigen aus dem Sud heben, in Spalten schneiden und auf dem Salat anrichten. Ziegenkäse darüber streuen und servieren.

Ali Güngörmüs am 12. Juli 2021

Tomaten-Suppe mit knuspriger Chorizo-Tasche

Für 4 Personen

Für die Chorizotasche:

2 Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Zwiebel
1 EL Butter	3 Stängel glatte Petersilie	100 g Chorizo
4 Blätter Brickteig	4 EL Olivenöl	

Für die Tomatensuppe:

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Bund Basilikum	6 Strauch-Tomaten	600 g Flaschen-Tomaten
5 EL Olivenöl	400 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abschütten, erkalten lassen und pellen.

Für die Suppe die Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chilischote abwaschen, der Länge nach teilen, Kerne und Seitenwände entfernen und Chili klein schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen. Stiele nicht wegwerfen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und anschließend vorsichtig die Haut abziehen, anschließend den Strunk entfernen.

Tomaten in Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten und den Knoblauch darin glasig anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomatenstücke und die Basilikumstiele dazu geben. Mit der Brühe auffüllen und aufkochen. Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln.

Währenddessen für die Taschen Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.

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

Von der Chorizo die Pelle abziehen, Chorizo in kleine Würfel schneiden.

Kartoffeln grob zerstampfen. Zwiebeln, Petersilie und Chorizo untermischen.

Brickteig auslegen, etwas Chorizo-Masse darauf geben, den Rand mit etwas kaltem Wasser bepinseln und zu einem Päckchen zusammenklappen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Teigpäckchen darin von allen Seiten knusprig braten.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Suppe auf tiefen Tellern anrichten, mit Basilikum bestreuen und die Chorizotaschen separat dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 06. September 2021

Mandel-Knoblauch-Suppe mit Kräuter-Klößchen

Für 4 Personen

Für die Suppe:

3 Knoblauchknollen	200 g frische Mandelkerne	2 Kartoffeln, mehligk.
Salz	5 Schalotten	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	400 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	

Für die Klößchen:

250 ml Milch	250 ml Wasser	Salz
175 g Hartweizengrieß	2 Stängel glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	50 g ital. Hartkäse	1 Ei
Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Knoblauch in eine Auflaufform legen und für 40 Minuten in den Backofen geben.

Mandeln auf ein Backblech geben und im Ofen 15 Minuten mitrösten.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Geröstete Mandeln aus dem Ofen herausnehmen, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Mandeln im Mörser sehr fein zerstoßen.

Für die Klößchen Milch und Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Grieß untermischen und etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, dabei ständig rühren, damit der Brei nicht anbrennt. Dann den Brei in eine Schüssel geben.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Hartkäse fein reiben. Ei, Kräuter und geriebenen Käse nacheinander unter die Klößchen-Masse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen.

Mit 2 Esslöffeln den Klößchenbrei zu Nocken formen. Diese in das siedende Salzwasser geben und je nach Größe etwa 5 - 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Suppe die Schalotten schälen, fein würfeln.

Geschmorten Knoblauch aus dem Ofen holen, die Zehen aus der Schale drücken. Kartoffeln grob würfeln.

In einem Topf Butter und die Hälfte vom Olivenöl erhitzen.

Schalotten darin anschwitzen, geschmorten Knoblauchzehen und mit den Kartoffeln zu den Schalotten geben. Die Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen.

Die gemahlene Mandeln in die Suppe geben und etwas einkochen lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und mit dem restlichen Olivenöl leicht beträufeln.

Die Suppe mit den Klößchen servieren.

Ali Güngörmüs am 29. März 2021

Spargel-Stangen mit Blätterteig und Schinken

Für vier Portionen:

16 grüne Spargelstangen 270g Blätterteig 6 Scheiben Parmaschinken
2 EL Sesamkörner 1 Eigelb Olivenöl
Pfeffer und Salz

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Spargel waschen, etwas kürzen und in kochendem Salzwasser für ca.

2 Minuten blanchieren. Die Spargelstangen herausnehmen, trocken tupfen und abkühlen lassen.

Den Blätterteig flach ausrollen und auf der ganzen Fläche mit dem Schinken belegen. Mit einem sehr scharfen Messer nun in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Spargelstangen mit etwas Olivenölbestreichen. Mit Pfeffer und Salz aus der Mühle würzen. Die Spargelstangen mit den Blätterteigstreifen (Schinken auf der Innenseite) spiralförmig umwickeln.

Ein Ei trennen und das Eigelb gut verrühren. Die Stangen nun mit dem Eigelb bestreichen und die Sesamkörner darüber streuen. Für ca. 15 Minuten in den Backofen backen bis der Teig schön goldbraun ist.

Am besten sofort oder später lauwarm servieren.

Ali Güngörmüs am 10. Dezember 2022

Gergrillte Paprika in Öl

4 rote Spitzpaprika 6 Zweige frischer Thymian Olivenöl
4 Knoblauchzehen Salz und Pfeffer

Die Paprika waschen, vierteln und entkernen. Die Paprikastreifen auf ein Backblech mit der Außenseite nach oben legen. Dann im Backofen für 10 bis 15 Minuten mit der Grillfunktion backen bis große Teile der äußeren Schale schwarz werden. Das Blech herausnehmen mit einer Alufolie abdecken und abkühlen lassen. Dann die Schale vorsichtig abziehen. Die Paprika mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Knoblauchzehen in dünne Stifte schneiden und vom Thymian die Blättchen abzupfen.

Beides zusammen mit den gegrillten Paprika in ein Glas geben und vollständig mit Olivenöl bedecken. Mindestens für einen Tag im Kühlschrank durchziehen lassen. So in Öl eingelegt halten sie sich für mindestens 2-3 Wochen.

Man kann die Paprika auch im Ganzen grillen oder in der Pfanne rösten. In beiden Fällen auch wieder bis die Schale schwarze Blasen wirft. Die Paprika entweder abgedeckt oder in einer Folie abkühlen lassen. Erst die Schale, dann die Kerne entfernen und in lange Streifen schneiden. Wie oben angegeben würzen und in Olivenöl einlegen.

In manchen Rezepten wird auch noch etwas Weißweinessig dazugegeben.

Die gegrillten Paprika am besten zusammen mit anderem gegrillten Gemüse wie gegrillte Zucchini oder gegrillte Auberginen lauwarm als Antipasti servieren. Dazu ein paar Ciabattascheiben.

Ali Güngörmüs am 10. Dezember 2022

Oktopus auf Tomaten-Risoni

Für 4 Personen:

Für den Oktopus:

1 Oktopus	1 Zwiebel	1/2 Fenchel
2 Zehen Knoblauch	Meersalz	Butter

Für die Tomatenrisoni:

Olivenöl	1 Zwiebel	1 Dose Tomatenstücke
300 ml Wasser	1 Prise Zucker	Basilikum
1 Stange Peperoncini	10 frische Tomaten	1 Stange Frühlingslauch
250 gr. Risoni	1 rote Paprika	Basilikum
osmanischer Zauber		

Den Oktopus säubern, in einzelne Tentakeln schneiden und in kaltem Wasser aufsetzen. Den Fenchel und die Zwiebel grob schneiden und zusammen mit dem Meersalz und dem Knoblauch hinzugeben. Einmal aufkochen und dann die Trübstoffe abschäumen. Langsam vor sich hinziehen lassen.

Nach ca. 1 - 1 ½ Stunden den Oktopus aus dem Wasser nehmen. Etwas Butter in der Pfanne aufschäumen und die Tentakeln in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Die Zwiebel und Peperoncini klein schneiden und in Olivenöl anbraten, mit etwas Zucker karamellisieren.

Die frischen Tomaten waschen und zusammen mit der Dose Tomatenstücke und ca. 300ml Wasser und Basilikum ca. 2 Stunden leicht vor sich hin köcheln lassen. Dann durch ein Sieb drücken, it etwas Salz abschmecken.

Die Stange Frühlingslauch und eine rote Paprika in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, die abgewaschenen Risoni hinzugeben, mit der passierten Tomatensoße auffüllen und Basilikum dazu geben.

Die Risoni in der Tomatensoße garen bis sie bissfest sind. Auf Wunsch mit einer Prise Alis Osmanischer Zauber verfeinern.

Risoni auf Tellern verteilen, den Oktopus darauflegen und servieren.

Ali Güngörmüş am 28. Juli 2022

Salsiccia mit Ofen-Gemüse, Mozzarella, Blumenkohl-Püree

Für 2 Personen

1 kleine Zucchini (160 g)	1 kl., rote Paprikaschote (180 g)	100 g rote Zwiebeln
80 g Büffelmozzarella	5 Knoblauchzehen	20 g Haselnusskerne
10 g Butter	Meersalz	Pfeffer
30 g Rucola	Zitrone (Abrieb, Saft)	1 TL Thymian
200 g Salsiccia	50 g geräuch. Bauchspeck	1 EL gutes Olivenöl (10 ml)
1 TL Rosmarinnadeln	1 kleiner Blumenkohl (400 g)	200 ml Gemüsebrühe
40 g Butter	Meersalz	20 g Parmesan am Stück

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse Zucchini putzen, waschen und grob in Stücke schneiden.

Paprika entkernen, waschen und ebenfalls grob in Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

Alles in einer Schüssel vermengen. Knoblauchzehen schälen und hacken.

Nüsse grob hacken.

Butter mit Knoblauch und Nüssen in einer Pfanne schmelzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gut mit dem Gemüse vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Im vorgeheizten Ofen 20/30 Minuten rösten.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Mozzarella würfeln, zum Gemüse geben.

Inzwischen für die Wurst Salsiccia mit Daumen und Zeigefinger in groben Stücken aus der Wurstpelle lösen. Den Bauchspeck würfeln. Öl mit dem Rosmarin in einer Pfanne erhitzen.

Salsicciastücke und Bauchspeck darin rundum 4 bis 5 Minuten scharf anbraten.

Rucola waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Zitronenschale und Thymian bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Blumenkohl-püree:

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und diese grob zerkleinern. Mit der Brühe in einen Topf geben, aufkochen und bei hoher Hitze ohne Deckel sehr weich kochen die Flüssigkeit sollte zum Schluss eingekocht sein. In einem Sieb kurz abtropfen lassen und warm halten. Inzwischen Parmesan reiben. Butter in einem kleinen Topf langsam bräunen. Den weichen Blumenkohl in einen Mixbecher füllen.

Parmesan und braune Butter zugeben, mit dem Stabmixer sehr fein pürieren und mit Salz würzen.

Anrichten:

Das Blumenkohl-püree mittig auf zwei Teller setzen anrichten. Das Ofengemüse auf dem Blumenkohl-püree anrichten und mit dem Rucola bestreuen. Zum Schluss gebratene Salsiccia und Bauchspeck darüber verteilen.

Ali Güngörmüs am 26. März 2021

Index

Artischocke, 16, 20, 29
Aubergine, 16, 31, 34

Bl?tterteig, 43
Blumenkohl, 12, 45
Bohnen, 12, 20
Braten, 37, 39
Brokkoli, 15

Chicoree, 26
Couscous, 33
Curry, 10, 22

Dorade, 3

Eier, 19
Ente, 23
Erbsen, 5, 18, 19, 29

Falafel, 22
Filet, 29, 33
Fisch, 5
Fladenbrot, 25, 28
Forelle, 2
Frischk?se, 20

Garnelen, 34
Gurke, 28

H?hnchen-Brust, 25, 26
H?hnchen-Schnitzel, 26

K?fte, 28
K?rbis, 14
K?se, 40, 42
Karree, 30, 32
Kartoffeln, 41, 42
Kaviar, 7
Keule, 31
Kl??chen, 42
Kohlrabi, 12
Kr?uter, 42
Kuchen, 12

Lauch, 39

Linsen, 14, 15

M?hren, 10, 12, 23, 31, 37, 39

Nudeln, 11, 44

Paprika, 3, 12, 28, 34, 36, 43–45
Pastinaken, 23, 31
Pfannkuchen, 12
Pilze, 8, 16, 21, 26
Polenta, 6

R?cken, 36
Reis, 4, 17
Rind, 28
Rote-Bete, 30, 39
Rucola, 26, 30, 45

Saibling-Filet, 7
Salsiccia, 45
Schafsk?se, 19
Schinken, 43
Schoten, 5, 18
Schulter, 39
Sellerie, 21, 37, 39
Spargel, 1, 17, 43
Speck, 45
Spie?e, 33
Spinat, 1, 26
Spitzkohl, 12, 23, 25
Staudensellerie, 7, 23
Steak, 36
Strudel, 14, 19

Tintenfische, 35
Tomaten, 41

Vegan, 10

Wolfsbarsch, 1

Zander-Filet, 4, 6
Ziegenk?se, 9, 20
Zucchini, 10, 16, 45