

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Andreas Schweiger**

**2016-2024**

**96 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Tiroler Speck-Kn?del . . . . .	1
Wein-Sauerkraut . . . . .	1
Kartoffel-Krapfen . . . . .	2
Kartoffel-Kl??e . . . . .	3
Erdbeer-Tiramisu . . . . .	3
Blaubeer-Pfannkuchen mit Haselnuss-Parfait . . . . .	4
Cr?pes Suzette . . . . .	5
Vorarlberger Riebel mit Apfelmus . . . . .	6
Saiblingstatar . . . . .	6
Zander, Sauerkraut, Senfschaum, Linsen-M?hren-Salat . . . . .	7
Gef?llte rote Zwiebeln mit Quinoa und Forellen-Filet . . . . .	8
Lachs mit Feldsalat-P?ree und R?stzwiebeln . . . . .	9
Gegrillter Fisch mit Sommer-Gem?se . . . . .	10
Forelle auf Gurken-Spaghetti mit Schmand und Blinis . . . . .	11
Zander, Wein-Sauerkraut, Senfschaum, Linsen-M?hren-Salat . . . . .	12
Bohnen-Spaghetti mit Bachsaibling, Tomaten-Salsa . . . . .	13
Zander auf Sauerkraut mit Senfschaum, Kartoffel-P?ree . . . . .	14
Forelle auf ged?nstetem Feldsalat, Petersilien-Graupen . . . . .	16
Tatar von der Forelle, Kartoffel-Krapfen und Kohlrabi . . . . .	17
Gelbe und Rote Bete mit Frischk?se, Linsen-Vinaigrette . . . . .	18
S??kartoffel-Omelett mit R?stzwiebeln, Knobi-Chili-Mix . . . . .	19
Gr?ner Spargel mit Kartoffel-Gem?se und Salat . . . . .	20
Chicor?e mit Kr?uter-Vinaigrette und pochiertem Ei . . . . .	21
Kartoffel-Pastinaken-R?sti mit K?se, Schnittlauch-Quark . . . . .	22
Ofenk?rbis mit Frischk?se und Pilzen . . . . .	23

Portobello-Burger mit Ochsenherz-Tomate, Linsen-Patty . . . . .	24
Sommer-Gem?se mit Aubergine, Joghurt-So?e, Blaubeeren . . . . .	25
Gef?llte Ofenzwiebel mit Pfifferlingen und Gem?se . . . . .	26
Fr?hling-Pasta mit Lauchzwiebeln und Mozzarella . . . . .	27
Frittata mit gr?nem Spargel und Quark . . . . .	28
Kartoffel-Kl??chen mit Wurzel-Gem?se . . . . .	29
Pastinaken-Stampf mit Spiegelei und Senf-Butter-Schaum . . . . .	30
Rotkohl-Salat mit gebratenem Apfel . . . . .	31
Kartoffel-Kuchen mit Lauch und N?ssen . . . . .	32
Zucchini-Carpaccio mit Burrata und Tomaten-Vinaigrette . . . . .	33
Kartoffel-Gem?se mit Erbsen und pochiertem Ei . . . . .	34
Gr?nes Thai-Curry mit Zuckerschoten, Staudensellerie . . . . .	35
Herzhafte Buchteln mit Blaukraut . . . . .	36
Gr?nkohl-Mango-Quiche mit Gew?rz-Sabayon . . . . .	38
Winterlasagne mit Nuss-Pesto . . . . .	39
Gratinierte Lauch-Pfannkuchen . . . . .	40
Rote Bete-Ravioli mit winterlichem Blattsalat . . . . .	41
Kartoffel-Krapfen mit Lauch-Gem?se . . . . .	42
Kartoffel-Pfannkuchen mit Karotten-Gem?se, Haseln?ssen . . . . .	43
Warmer Reissalat mit Wei?kraut, Mangold und Erdnusscreme . . . . .	44
Zucchini-Polenta-Strudel mit Tomaten-Mango-Salat . . . . .	45
Gem?se-Risotto mit Mirabellen und Gurken-Minz-Shot . . . . .	46
Maisk?chlein mit mexikanischer So?e . . . . .	47
Schmorgem?se-Ravioli in Tomaten-Consomm? . . . . .	48
Artischocken mit Polenta und pochiertem Ei . . . . .	49
Gem?se-Bulgur mit Kohlrabi-Frischk?se-Taschen . . . . .	50
Kn?del-Gr?stl mit Rahm-Pilzen . . . . .	51
Rote Bete . . . . .	52
Artischocken-Variationen . . . . .	53
Zucchini-Variationen . . . . .	55
B?rlauch-Gnocchi mit Burrata und Kirschtomaten . . . . .	56
Spinat-Kn?del mit K?se-So?e . . . . .	57

Kartoffel-Nocken mit Wurzel-Gemüse und Feldsalat . . . . .	58
Nudel-Gemüse-Salat im Glas . . . . .	59
Puten-Sandwiches mit Schinken und Bauernei . . . . .	60
Hähnchen im Cornflake-Mantel mit Kohlrabi . . . . .	61
Enten-Keule mit Wurzel-Gemüse und Bratkartoffeln . . . . .	62
Enten-Keule mit Wurzel-Gemüse und Rotwein-Birnen . . . . .	63
Hähnchen-Brust mit Erbsen-Minz-Pöree . . . . .	64
Hähnchen im Cornflakes-Mantel mit Johannisbeer-Tomaten . . . . .	65
Puten-Sandwich mit Petersilien-Pesto und Ei . . . . .	66
Puten-Sandwiches mit Schinken und Bauern-Ei . . . . .	67
Enten-Brust mit Rote-Bete-Apfel und Kartoffel-Puffer . . . . .	68
Spaghetti Bolognese . . . . .	69
Mit Hackfleisch gefüllte Paprika . . . . .	70
Spaghetti Bolognese . . . . .	71
Gebatener Kalb-Tafelspitz mit Butter-Bräseln . . . . .	72
Lamm-Rücken mit Bärlauch-Graupen und Zuckerschoten . . . . .	73
Beef-Tatar . . . . .	74
Rinder-Roulade . . . . .	74
Rinder-Roulade mit Dinkel-Risotto . . . . .	75
Teufelssalat . . . . .	76
Schweinshaxe mit gedünstetem Spitzkraut . . . . .	77
Jägerschnitzel . . . . .	78
Kartoffel-Küchlein mit Schweinebauch und Radieschen . . . . .	79
Brokkoli-Zitronen-Soße mit Crème fraîche . . . . .	80
Tomaten-Soße . . . . .	81
Tafelspitz-Suppe . . . . .	81
Topinambur-Lauch-Wein-Suppe, Käse-Schnittlauch-Brot . . . . .	82
Sauerkraut-Süppchen mit Apfel-Nuss-Quark-Creme . . . . .	83
Topinambur-Lauch-Riesling-Suppe mit Hüttenkäse-Brot . . . . .	84
Pastinaken-Pöree mit Rosenkohl-Gemüse, Rucher-Schinken . . . . .	85
Petersilien-öl . . . . .	86
Geflügelfond . . . . .	86
Koriander-Ingwer-Mayonnaise . . . . .	86

S??e Kartoffel-Kl??e mit Zimt-Zucker und Apfel-Kompott . . . . .	87
Salat-Dressings . . . . .	88
Fingerfood . . . . .	90
Flammkuchen . . . . .	91
M?hren und Speck auf Walnuss-Brot . . . . .	92
Fr?hling-Pasta mit Th?ringer Bratwurst und Brokkoli . . . . .	93

**Index** **94**

# Tiroler Speck-Knödel

## Für 4 Personen

100 g altback., trockenes Brot	1 Ei	40 g Zwiebel
1 Zweig Thymian	25 g Butter	1 Zweig Rosmarin
100 ml Milch	1/4 Knoblauchzehe	30 g gewürf., ausgel. Speck
Muskat	30 g gewürf. Rauchfleisch	Salz, Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie	evtl. Brühe	

Ein Viertel des trockenen Brotes in Butter anrösten. Die Zwiebeln fein würfeln und in Butter andünsten. Die Milch mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Muskat, Salz und Pfeffer aufkochen. Milch durch ein Sieb geben und mit Speck, Rauchfleisch, Zwiebeln und dem altbackenen Brot mischen, am Ende Petersilie und Ei dazugeben und kräftig durchkneten.

Den Teig circa 20 Minuten ruhen lassen, dann noch einmal abschmecken.

Mit einem Eisportionierer Knödel abstecken und mit den Handflächen zu Knödeln formen. Wasser oder Geflügel-, Rinder- oder Kalbsbrühe kochen, Knödel hineingeben, einmal aufkochen und die Temperatur reduzieren.

Das Wasser darf dann nicht mehr kochen! Je nach Größe die Knödel darin 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Zu Tiroler Speckknödel passen zum Beispiel Pfifferlingsragout, Weißkrautsalat und Schweinebraten.

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

# Wein-Sauerkraut

## Für 4 Personen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Räucherspeck
50 g Butter	250 g Sauerkraut	200 ml trock. Riesling
Meersalz	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren	Apfelsaft	½ mehligk. Kartoffel
1 Apfel		

Für das Sauerkraut die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck in einer Pfanne in der Butter mit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und kurz mit der Speck-Zwiebel-Mischung dünsten. Den Riesling, etwas Salz und die Gewürze hinzufügen. Das Sauerkraut zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, dabei, falls nötig, etwas Apfelsaft dazugeben. Die Kartoffel schälen und fein reiben, zum Sauerkraut geben und etwa 3 Minuten mitköcheln lassen. Den Apfel schälen und ebenfalls fein reiben, zum Sauerkraut geben und aufkochen. Das Sauerkraut mit Meersalz abschmecken.

Andreas Schweiger am 03. Februar 2021

# Kartoffel-Krapfen

## Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	25 g Butter
75 ml Wasser	50 g Mehl	2 Eier
Muskatnuss	800 ml Frittieröl	

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf in kochendem Salzwasser die Kartoffeln ca. 20 Minuten garen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Dann den Lauch quer in feine Streifen oder Rauten schneiden.

Für den Brandteig in einem kleinen Stieltopf die Butter mit 75 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen.

Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet.

Die Brandteigmasse in eine Rührschüssel geben.

Die Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich unter den Brandteig rühren.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen und etwa 5 Minuten auf einem Sieb ausdampfen lassen.

Anschließend die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse drücken und gründlich unterrühren. Den Teig mit Salz und Muskatnuss würzen.

Reichlich Frittieröl in einer Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen.

Mit zwei Teelöffeln aus dem Kartoffelteig kleine Nocken abstechen und diese im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Mit einem Schaumlöffel die Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Evtl. die Krapfen nachsalzen.

Andreas Schweiger am 19. November 2020



# Kartoffel-Klöße

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelknödel:

grobes Salz	1 kg mehligk. Kartoffeln	3 Eigelb
20 g Kartoffelstärke	gemahlener Kümmel	

### Für die Füllung:

2 Scheiben Vollkornbrot	20 g Butter	Salz
-------------------------	-------------	------

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Etwas grobes Salz in einer Auflaufform verteilen. 300 g etwa gleich große Kartoffeln waschen, abtropfen lassen. Die Kartoffeln auf das Salz setzen. Im heißen Backofen weich garen.

Währenddessen die restlichen Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine fein reiben.

Kartoffelraspel auf ein sauberes Geschirrtuch geben, fest zusammendrehen und abtropfendes Kartoffelwasser in einer Schüssel auffangen. Die Kartoffelflüssigkeit 10 Minuten stehen lassen, damit sich die enthaltene Kartoffelstärke absetzt.

Inzwischen für die Füllung Brot in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden knusprig rösten. Mit Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, noch heiß abziehen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Das abgesetzte Kartoffelwasser vorsichtig abgießen, sodass die am Boden der Schüssel befindliche Stärke nicht mit abgegossen wird. Kartoffelstärke sowie abgesetzte Stärke und Kartoffelraspel in eine Schüssel geben. Die durchgepressten Kartoffeln und Eigelbe hinzufügen. Mit Salz und nach Belieben Kümmel würzen und alles zu einem glatten Knödelteig vermischen.

Den Teig mit angefeuchteten Händen zu Knödeln formen, auf der Handfläche flach drücken und jeweils einige Brotwürfel auffüllen. Die Knödelmasse rund darum formen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffelknödel einlegen, Temperatur reduzieren und die Knödel im siedenden Salzwasser etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und anrichten.

Andreas Schweiger am 15. November 2019

# Erdbeer-Tiramisu

## Für 6 Personen:

150 ml Orangensaft frisch gepresst	4 El Zucker	750 gr Erdbeeren
1 Vanilleschote	4 Eigelb	300 gr Mascarpone
250 gr Sahnequark	200 gr Löffelbiskuits	1 El Pistazien

Den Orangensaft mit einem EL Zucker aufkochen und danach vom Herd nehmen.

Erdbeeren waschen, trockentupfen in Scheiben schneiden. Die Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Eigelben, Mascarpone, Quark und übrigem Zucker verrühren.

Eine rechteckige Form mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen und mit 75 ml Orangensaft beträufeln. Die Hälfte der Erdbeerscheiben darauf verteilen. Mit der Hälfte der Mascarpone Creme bestreichen. Übrige Löffelbiskuits darauf legen. Mit dem restlichen Saft beträufeln. Übrige Erdbeerscheiben und übrige Mascarpone Creme darauf geben. Zugedeckt 2 Std. kalt stellen.

Die Pistazien hacken und vor dem Servieren über das Tiramisu streuen

Andreas Schweiger am 14. Dezember 2022

# Blaubeer-Pfannkuchen mit Haselnuss-Parfait

**Für 4 Personen:**

**Für den Krokant:**

60 g Haselnusskerne      40 g Zucker      Rapsöl

**Für das Parfait:**

4 Eigelb      150 g Zucker      300 g Sahne

**Für die Pfannkuchen:**

80 g weiche Butter      40 g Zucker      Meersalz

3 Eigelb      1 Eiweiß      125 g Mehl

180 ml Milch      200 g Heidelbeeren      80 ml Rapsöl

1 EL Puderzucker

Für den Krokant den Backofen auf 100 °C vorheizen. Die Haselnüsse in eine ofenfeste Form oder auf das Backblech geben im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 5 Minuten erwärmen. Inzwischen den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Die Haselnüsse hinzufügen und mit dem Karamell verrühren.

Ein Backblech mit Öl einfetten. Die Haselnussmischung daraufgeben und zu Krokant erstarren lassen. Den Haselnusskrokant mit einem Plattiereisen zerstoßen oder im Blitzhacker zerkleinern. Für das Parfait die Eigelbe mit dem Zucker über dem heißen Wasserbad hellcremig schlagen. Dann die Eigelbmasse im kalten Wasserbad kalt rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Eigelbmasse heben.

Zuletzt den Haselnusskrokant unterheben.

Eine flache Form mit Frischhaltefolie auslegen und die Krokant- Schaummasse 2 bis 3 cm hoch einfüllen. Das Parfait im Tiefkühlgerät mindestens 7 Stunden gefrieren lassen.

Für die Pfannkuchen 60 g Butter mit dem Zucker und 1 Prise Meersalz in einer Rührschüssel hellcremig rühren. Die Eigelbe nacheinander unterrühren. Das Eiweiß in einem Rührbecher zu einem steifen Schnee schlagen. Das Mehl in eine weitere Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Milch langsam unter ständigem Rühren hinzufügen. Die Butter-Eigelb-Masse unterrühren und zuletzt den Eischnee unterheben.

Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Das Öl in zwei großen Pfannen erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Teigportionen hineingeben und rund formen (ergibt etwa 24 Stück). In jeden Teig ein paar Heidelbeeren drücken (einige Heidelbeeren für die Deko beiseitelegen) und die Pfannkuchen etwa 2 Minuten goldbraun backen.

Wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 2 Minuten goldbraun backen.

Zum Schluss die übrige Butter hinzufügen und aufschäumen lassen.

Die Pfannkuchen mit den restlichen Heidelbeeren auf einer Platte anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Aus dem Parfait mit einem Löffel Stückchen abstechen und auf den Pfannkuchen verteilen. Die Blaubeerpfannkuchen nach Belieben mit Minze- und Blütenblättern garnieren.

Andreas Schweiger am 03. Februar 2021

# Crêpes Suzette

## Für 4 Personen

### Für die Crêpes:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
2 EL Zucker	30 g flüssige Butter	Salz
1/2 TL Orangen-Abrieb	2 EL Butterschmalz	

### Für die Sauce:

1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	50 g Zucker
50 g Butter	40 ml Orangenlikör	

Für die Crêpes Mehl mit Milch, den Eiern, Zucker und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz und Orangenabrieb den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken.

Für die Sauce Orange und Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Von der Orange etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Von der Zitrone ebenfalls etwas Schale abreiben.

In einer Pfanne Zucker hellbraun karamellisieren, mit dem Orangensaft ablöschen. Butter, Orangen- und Zitronenabrieb zugeben und glattrühren.

Die Crêpes zweimal zur Mitte übereinander klappen und die Crêpesviertel in die Sirupsauce einlegen und wenden.

Nach Belieben Orangenlikör angießen und flambieren.

### Tipp:

Wer keinen Alkohol in der Sauce haben möchte, lässt den Likör einfach weg.

Anschließend die Crêpes anrichten. Dazu passt sehr gut Vanilleeis und Schlagsahne.

Andreas Schweiger am 17. Dezember 2020

# Vorarlberger Riebel mit Apfelmus

## Für 4 Personen

### Für den Riebel:

400 ml Milch	200 ml Wasser	1 TL Butter
1 TL Salz	300 g Maisgrieß	2 EL Butterschmalz
3 EL Zucker	1/2 TL Zimt	

### Für das Apfelmus:

3 säuerliche Äpfel	1/2 Zitrone	1 Zimtstange
2 TL Honig	50 ml Wasser	

Milch und Wasser mit Butter und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Dann den Grieß einrühren und solange rühren, bis ein dickflüssiger Brei entsteht.

Den Topf vom Herd ziehen und zugedeckt den Brei ein paar Stunden quellen lassen. Sobald der Topf entsprechend abgekühlt ist, am besten in den Kühlschrank geben (dort kann er auch über Nacht ruhen).

Tipp: Der Riebel wird umso besser, je länger die Grießmasse quellen kann.

Für das Apfelmus die Äpfel waschen, trocken reiben und in grobe Stücke schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Apfelstücke mit Zitronensaft, der Zimtstange, Honig und Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze die Äpfel köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch zerfällt.

Äpfel durch ein Passiergerät (Flotte Lotte) oder grobes Sieb passieren. Das Apfelmus nach Belieben noch nachsüßen und auskühlen lassen.

Tipp: Wer eine leichte Schärfe mag, kann auch etwas frischen Ingwer im Apfelmus mitkochen.

Nach der Grieß-Ruhephase in einer beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen.

Sie vorgekochte Grießmasse hinzugeben und langsam unter ständigem Riebeln (mit einem Holzkochlöffel die Masse in kleine Stücke zerstoßen) goldbraun und knusprig braten.

Zucker und Zimt mischen.

Riebel auf Teller geben, mit etwas Zimtzucker bestreuen und das Apfelmus dazu servieren.

Tipp: Der Riebel kann auch herzhaft serviert werden. Dazu einfach in einer Pfanne mit Butter gewürfelte Champignons und klein geschnittenen Lauch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Bergkäse fein reiben und mit den gebratenen Pilzen unter den knusprig gebratenen Riebel mischen.

Andreas Schweiger am 20. Februar 2020

# Saiblingstatar

## Für 4 Personen

500 g Saiblingsfilet	1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone, Abrieb, Saft
3 - 4 EL Pinienkerne	5 - 6 EL Olivenöl	3 - 4 Prisen Salz

Als erstes entfernst du vom Saiblingsfilet Haut und Gräten. Dann schneidest du den Fisch in 0,5 cm große Würfel. Anschließend schneidest du den Schnittlauch in ganz feine Stücke und gibst alle Zutaten in eine Schüssel. Zitronenabrieb und den Saft einer halben Zitrone hinzugeben. Nun alles umrühren, salzen und im Ring schön anrichten.

Gut dazu passt ein Salat oder eine Suppe.

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

# Zander, Sauerkraut, Senfschaum, Linsen-Möhren-Salat

## Für 4 Personen:

### Für den Senfschaum:

100 g Schalotten	10 Champignons	25 g Butter
200 ml trockener Riesling	100 ml franz. Wermut	100 ml Fischfond
180 g Crème-fraîche	3 Stiele Estragon	1 EL körniger Senf

### Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g durchw. Räucherspeck
50 g Butter	250 g Sauerkraut	200 ml trockener Riesling
Meersalz	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren	Apfelsaft	$\frac{1}{2}$ mehligk. Kartoffel
1 Apfel		

### Für den Linsen-Möhren-Salat:

100 g Beluga-Linsen	Meersalz	1 Schalotte
1 Möhre	1 gelbe Möhre	40 g Butter
2 EL Balsamico-bianco	2 EL franz. Wermut	1 Stiel Petersilie

### Für den Zander:

600 g Zanderfilets	Meersalz	80 ml Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	50 g Butter

Für den Senfschaum die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit den Champignons darin andünsten. Riesling und Wermut dazugießen und auf etwa ein Fünftel einköcheln lassen. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen und mit dem Fischfond und der Crème fraîche aufkochen. Den Estragon waschen und trocken tupfen, dazugeben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen (nicht köcheln) lassen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck in einer Pfanne in der Butter mit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und kurz mit der Speck-Zwiebel-Mischung dünsten. Den Riesling, etwas Salz und die Gewürze hinzufügen. Das Sauerkraut zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, dabei, falls nötig, etwas Apfelsaft dazugeben. Die Kartoffel schälen und fein reiben, zum Sauerkraut geben und etwa 3 Minuten mitköcheln lassen. Den Apfel schälen und ebenfalls fein reiben, zum Sauerkraut geben und aufkochen. Das Sauerkraut mit Meersalz abschmecken.

Für den Linsen-Möhren-Salat die Linsen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen und abbrausen. Die Schalotte und die Möhren schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Möhren darin andünsten. Mit Meersalz würzen und die Linsen mit dem Balsamico und dem Noilly Prat dazugeben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Petersilie unter die Linsen mischen und mit Meersalz abschmecken.

Für den Zander die Zanderfilets waschen und trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und mit Meersalz würzen. Nach Belieben die Haut mit Mehl bestäuben. Die Filets in einer Pfanne mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 4 Minuten braten. Die Temperatur erhöhen und die Filets weitere 2 Minuten braten. Die Filets herausnehmen und das Öl aus der Pfanne gießen. Die Filets in der Pfanne ohne Fett erneut auf der Hautseite 2 Minuten braten. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und mit der Butter in die Pfanne geben. Die Filets wenden und 2 bis 5 Minuten glasig braten, dabei immer wieder etwas Butter darübergießen.

Die Rieslingsauce mit dem Senf verrühren, aufkochen und auf etwa 70 °C abkühlen lassen. Die Senfsauce mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Das Sauerkraut mit dem Zander und dem Linsen-Möhren-Salat auf Tellern anrichten. Den Senfschaum darüber verteilen.

Andreas Schweiger am 01. Oktober 2024

## Gefüllte rote Zwiebeln mit Quinoa und Forellen-Filet

### Für 4 Personen:

#### Für die gefüllten Zwiebeln:

8 große rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
200 g Quinoa	100 ml Weißwein	350 ml Gemüsebrühe
Salz	0,5 Bund glatte Petersilie	

#### Für das Gemüse:

1 Zwiebel	400 g Topinambur	400 g vorw. festk. Kartoffeln
1 EL Butterschmalz	200 ml Gemüsebrühe	Salz
0,5 Bund glatte Petersilie	Pfeffer	

#### Zusätzlich:

250 g geräuchertes Forellenfilet Meerrettich, frisch gerieben

Die roten Zwiebeln schälen und einen Deckel abschneiden, diese aufbewahren. Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen und das Innere fein hacken.

Für die Füllung Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch mit den gehackten roten Zwiebeln in einem Topf mit Butter glasig anbraten.

Quinoa zugeben und mit Weißwein und ca. 1/3 der Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Salz zugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten körnig garen. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Ab und zu umrühren.

Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Quinoa mischen und nochmals abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die ausgehöhlten Zwiebeln mit dem Quinoa füllen und den Deckel gut andrücken. Die Zwiebeln in eine tiefe Auflaufform legen, ca. 150 ml Gemüsebrühe zugeben und im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die Zwiebel schälen und fein schneiden. Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Grobe Stellen mit einem Gemüsemesser abschälen.

Die Knollen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Topinambur und Kartoffeln zugeben, Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und zugedeckt das Gemüse ca. 15 Minuten weich dünsten.

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

Petersilie unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf Teller geben und die Zwiebeln daraufsetzen. Nach Belieben auf die Zwiebeln etwas gezupftes Forellenfilet geben und mit Meerrettich bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 06. Februar 2023

# Lachs mit Feldsalat-Püree und Röstzwiebeln

## Für 4 Personen

### Für das Püree:

400 g Feldsalat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Butter

Salz

### Für die Röstzwiebeln:

2 Gemüsezwiebeln

2 EL Sonnenblumenöl

Salz

### Für den Fisch:

800 g Lachsfilet ohne Haut

Salz

1 EL Sonnenblumenöl

Pfeffer

1 Kresse-Beet

Für das Püree den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

Den Feldsalat mit in die Pfanne geben und dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz würzen.

Sobald der Feldsalat zusammengefallen ist, die angedrückte Knoblauchzehe entfernen.

Feldsalat in einen Küchenmixer (Cutter) geben und fein pürieren.

Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe nebeneinander darin auf mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke teilen, leicht mit Salz würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und den Fisch darin kurz heiß anbraten. Danach die Temperatur reduzieren und den Fisch 2-3 Minuten weiterbraten. Dann die Herdplatte ausschalten, den Lachs wenden und in der Restwärme gar ziehen lassen.

Das Feldsalatpüree kurz erwärmen, auf Teller verteilen.

Lachsfilet darauf anrichten und ein paar Röstzwiebeln darauf geben.

Nach Belieben mit Pfeffer bestreuen und mit Kresse garnieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

Andreas Schweiger am 10. März 2022

# Gegrillter Fisch mit Sommer-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für das Sommergemüse:

Salz	2 Artischocken	1 Zwiebel
1 Tomate	1 rote Spitzpaprikaschote	150 g frische Pfifferlinge
2 Stängel Liebstöckel	4 EL Olivenöl	50 g Butter

### Für den Fisch:

500 g Makrelenfilets	Salz	2 EL Olivenöl
Pfeffer		

Für die Artischocken Salzwasser in einem Topf aufkochen.

Von den Artischocken den Stiel ausbrechen und die harten Blattspitzen im oberen Teil abtrennen. Die verbliebenen Blätter rund um den Artischockenboden abschneiden. Das auf dem Blütenboden aufliegende Heu mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher herauslösen.

Die Böden im kochenden Salzwasser etwa 8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei den Stielansatz entfernen.

Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und quer in Streifen schneiden.

Die Pfifferlinge putzen und, falls nötig, mit einem trockenen Tuch abreiben oder mit einem Pinsel anhaftenden Sand entfernen.

Den Liebstöckel waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen in feine Streifen schneiden.

Die Artischockenböden aus dem Wasser heben und in 5 mm große Würfel schneiden.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin rundherum anbraten.

Die Zwiebel, die Tomate, die Artischocken und Butter hinzufügen.

Mit Salz würzen und die Hälfte vom geschnittenen Liebstöckel untermischen.

Restliches Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Spitzpaprika und restlichen Liebstöckel darin kurz anbraten, mit Salz würzen.

Fischfilets waschen und trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und mit Salz würzen und mit Olivenöl bepinseln.

Fischfilets auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Sommergemüse auf Teller verteilen und den gebratenen Fisch darauf anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Andreas Schweiger am 08. Juli 2021



# Forelle auf Gurken-Spaghetti mit Schmand und Blinis

## Für 4 Personen

### Für die Blinis:

15 g frische Hefe	200 ml Milch	3 Eier (Größe M)
125 g Buchweizenmehl	125 g Weizenmehl, (405)	Salz
1 Prise Zucker	100 ml Mineralwasser	2 EL Butterschmalz

### Für die Gurken-Spaghetti:

1 Salatgurke	Salz	Zucker
1 EL Olivenöl	1 TL Balsamico, weiß	

### Für den Schmand:

4 EL Schmand (oder saure Sahne)	1 TL Meerrettich	Salz
---------------------------------	------------------	------

### Für die Forelle:

4 Forellenfilets à 150 g	Salz	3 EL Olivenöl
50 g Butter		

### außerdem:

8 Kapuzinerkresse-Blätter	50 g Saiblingskaviar
---------------------------	----------------------

Für die Blinis die Hefe und Milch (Zimmertemperatur) gründlich verrühren.

Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen.

Beide Sorten Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Prise Salz und Zucker darüber streuen, Eigelbe und Hefemilch dazugeben. Zu einem glatten Teig rühren und diesen an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Für die Gurkenspaghetti die Gurke waschen, schälen, vierteln und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Viertel längs in dünne Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider in Gemüse- Spaghetti schneiden.

Für den Meerrettichschmand Schmand mit Meerrettich und einer Prise Salz verrühren. 6. Das Eiweiß zu einem lockeren Eischnee schlagen und unter den geruhten Teig heben.

Dann soviel Mineralwasser untermischen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

In einer Pfanne Butterschmalz portionsweise erhitzen. Teig in kleinen Häufchen (je ca. 2 EL) in die Pfanne geben und im heißen Fett von beiden Seiten zu goldbraunen Blini ausbacken.

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und leicht mit Salz würzen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets darin zunächst auf der Hautseite 2 Minuten anbraten.

Die Butter mit in die Pfanne geben, die Filets wenden und noch kurz auf der Fleischseite braten.

Die Kapuzinerkresse-Blätter abwaschen, trocken tupfen und mit einem runden Ausstecher kleine Kreise ausstechen.

Die Gurken-Spaghetti mit etwas Salz einer Prise Zucker, Olivenöl und Essig mischen.

Die Blinis auf Tellern verteilen, Gurken-Spaghetti darauf anrichten und das Fischfilet anlegen. Schmand dazu geben. Mit Kapuzinerkresse und Saiblingskaviar garnieren und servieren.

Andreas Schweiger am 20. Mai 2021

# Zander, Wein-Sauerkraut, Senfschaum, Linsen-Möhren-Salat

## Für 4 Personen:

### Für den Senfschaum:

100 g Schalotten	10 Champignons	25 g Butter
200 ml trock. Riesling	100 ml Noilly Prat	100 ml Fischfond
180 g Crème fraîche	3 Stiele Estragon	1 EL körniger Senf

### Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Räucherspeck
50 g Butter	250 g Sauerkraut	200 ml trock. Riesling
Meersalz	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren	Apfelsaft	$\frac{1}{2}$ mehligk. Kartoffel
1 Apfel		

### Für den Linsen-Möhren-Salat:

100 g Belugalinsen	Meersalz	1 Schalotte
1 Möhre	1 gelbe Möhre	40 g Butter
2 EL Balsamico bianco	2 EL Noilly Prat	1 Stiel Petersilie

### Für den Zander:

600 g Zanderfilets	Meersalz	80 ml Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	50 g Butter

Für den Senfschaum die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit den Champignons darin andünsten. Riesling und Noilly Prat dazugießen und auf etwa ein Fünftel einköcheln lassen. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen und mit dem Fischfond und der Crème fraîche aufkochen. Den Estragon waschen und trocken tupfen, dazugeben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen (nicht köcheln) lassen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck in einer Pfanne in der Butter mit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und kurz mit der Speck-Zwiebel-Mischung dünsten. Den Riesling, etwas Salz und die Gewürze hinzufügen. Das Sauerkraut zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, dabei, falls nötig, etwas Apfelsaft dazugeben. Die Kartoffel schälen und fein reiben, zum Sauerkraut geben und etwa 3 Minuten mitköcheln lassen. Den Apfel schälen und ebenfalls fein reiben, zum Sauerkraut geben und aufkochen. Das Sauerkraut mit Meersalz abschmecken.

Für den Linsen-Möhren-Salat die Linsen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen und abbrausen. Die Schalotte und die Möhren schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Möhren darin andünsten. Mit Meersalz würzen und die Linsen mit dem Balsamico und dem Noilly Prat dazugeben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Petersilie unter die Linsen mischen und mit Meersalz abschmecken.

Für den Zander die Zanderfilets waschen und trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und mit Meersalz würzen. Nach Belieben die Haut mit Mehl bestäuben. Die Filets in einer Pfanne mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 4 Minuten braten. Die Temperatur erhöhen und die Filets weitere 2 Minuten braten. Die Filets herausnehmen und das Öl aus der Pfanne gießen. Die Filets in der Pfanne ohne Fett erneut auf der Hautseite 2 Minuten braten. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und mit der Butter in die Pfanne geben. Die Filets wenden und 2 bis 5 Minuten glasig braten, dabei immer wieder etwas Butter darübergießen.

Die Rieslingsauce mit dem Senf verrühren, aufkochen und auf etwa 70 °C abkühlen lassen. Die Senfsauce mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Das Sauerkraut mit dem Zander und dem Linsen-Möhren-Salat auf Tellern anrichten. Den Senfschaum darüber verteilen.

Andreas Schweiger am 03. Februar 2021

## Bohnen-Spaghetti mit Bachsaibling, Tomaten-Salsa

### Für 4 Personen

#### Für die Bohnen-Spaghetti:

1 Schalotte	1 Tomate	1/2 rote Chilischote
16 breite grüne Bohnen	3 EL Rapsöl	Salz

#### Für die Tomatensalsa:

2 Fleischtomaten	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 feine Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe

#### Für den Bachsaibling:

600 g Bachsaiblingfilet	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	25 g Butter	

Für die Bohnen-Spaghetti die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Tomate waschen, trockenreiben, putzen und entkernen.

Die Chilischote waschen, putzen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

Die Bohnen putzen, waschen und trocken tupfen. Die Bohnen mit einem Sparschälen längs in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Die Bohnenstreifen zugeben und mit Salz würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.

Chili und Tomatenwürfel zugeben, alles durchschwenken und noch kurz erwärmen und gar ziehen lassen.

Für die Tomatensalsa Tomaten waschen, trockenreiben, die grünen Stielansätze ausschneiden. Tomaten entkernen und in feine Würfel schneiden.

Tomatenwürfel und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen, bzw. Nadeln von den Stielen streifen. Kräuter fein hacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Kräuter und Lauchzwiebeln unter die Tomatenwürfel mischen. Knoblauch abziehen, dazu pressen. Alles nochmals durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saiblingsfilet kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Filets mit der Hautseite ins heiße Fett einlegen und knusprig braten. Butter zugeben, aufschäumen lassen. Filets mit der heißen Butter übergießen und kurz fertig braten.

Bohnen-Spaghetti auf Teller verteilen, die Saiblingsfilets anlegen und mit der Salsa beträufelt servieren.

Andreas Schweiger am 11. Juni 2020

# Zander auf Sauerkraut mit Senfschaum, Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen:

### Für den Senfschaum:

100 g Schalotten	10 Champignons	25 g Butter
200 ml trockener Riesling	100 ml trockener Wermut	100 ml Fischfond
150 g Crème-fraîche	3 Stiele Estragon	1 EL körniger Senf

### Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Räucherspeck
50 g Butter	250 g Sauerkraut	200 ml trockener Riesling
Meersalz	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren	Apfelsaft	$\frac{1}{2}$ Kartoffel, mehligk.
1 Apfel		

### Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln mehlig.	Salz	350 ml Milch
2 EL Butter	Muskat	

### Für den Zander:

600 g Zanderfilets	Meersalz	Mehl
4 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
50 g Butter		

Für den Senfschaum die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Champignons darin andünsten. Riesling und Wermut dazu gießen und die Flüssigkeit auf etwa ein Fünftel einköcheln lassen.

Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und mit dem Fischfond und der Crème fraîche aufkochen. Den Estragon waschen und trocken tupfen, dazugeben und bei schwacher Hitze 20 Minuten ziehen (nicht köcheln) lassen.

Für das Sauerkraut die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Speck in einer Pfanne in der Butter mit Zwiebel und Knoblauch andünsten.

Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und kurz mit der Speck-Zwiebel-Mischung dünsten. Den Riesling, etwas Salz, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Wacholderbeeren hinzufügen. Das Sauerkraut zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, dabei, falls nötig, etwas Apfelsaft dazugeben.

Die Kartoffel schälen und fein reiben, zum Sauerkraut geben und etwa 3 Minuten mitköcheln lassen.

Den Apfel schälen und ebenfalls fein reiben, zum Sauerkraut geben und aufkochen. Das Sauerkraut mit Meersalz abschmecken.

Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und 15–20 Minuten gar kochen.

Milch und Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch erwärmen, zu den Kartoffeln geben und alles zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für den Zander die Zanderfilets waschen und trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und mit Meersalz würzen. Nach Belieben die Haut mit Mehl bestäuben.

Die Filets in einer Pfanne mit dem Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 4 Minuten braten. Die Temperatur erhöhen, die Filets wenden und weitere 2 Minuten braten. Die Filets herausnehmen und das Öl aus der Pfanne gießen.

Die Filets in der Pfanne ohne Fett erneut auf der Hautseite 2 Minuten braten.

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und mit der Butter in die Pfanne geben. Die Filets wenden und 2 bis 5 Minuten glasig braten, dabei immer wieder etwas Bratbutter darüber gießen.

Die Rieslingsauce mit dem Senf verrühren, aufkochen und vom Herd ziehen. Die Senfsauce mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Das Sauerkraut auf Teller verteilen, den Zander darauf anrichten. Den Senfschaum darüber träufeln. Kartoffelpüree dazu servieren.

Andreas Schweiger am 22. Februar 2019

# Forelle auf gedünstetem Feldsalat, Petersilien-Graupen

## Für 4 Personen

### Für die Salat-Soße:

200 g glatte Petersilie	200 ml Olivenöl	200 ml Buttermilch
Salz	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)	

### Für die Perlgraupen:

1 Zwiebel	30 ml Olivenöl	200 g Perlgraupen
200 ml trockener Weißwein	Meersalz	200 ml Gemüfefond
40 g Butter		

### Für die Forelle:

800 g Forellenfilet mit Haut	5 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian
Salz	50 ml Olivenöl	

### Für den Feldsalat:

400 g Feldsalat	1 Zwiebel	50 g Butter
Salz	Muskat	

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit Olivenöl in ein fest verschließbares Gefäß geben und ca. 2 Minuten kräftig durchschütteln. Petersilie und Öl etwa 2 Stunden ziehen lassen.

Für die Graupen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Graupen einrühren und kurz mit andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, leicht salzen und ca. 1 Minute einkochen.

Dann den Gemüfefond angießen und die Graupen bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten weich garen (Garzeit abhängig von den Graupen).

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Aus den Forellenfilets eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, grob zerzupfen und auf einem Backblech verteilen.

Forellenfilets salzen und auf den Kräutern verteilen. Öl überträufeln. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel zugeben und andünsten. Den Feldsalat zugeben, salzen und unter Wenden ca. 40 Sekunden mitdünsten. In einem Sieb abtropfen lassen. Petersilien-Öl-Mix durch ein feines Sieb passieren. Die Buttermilch mit etwas Salz und Zitronenschale abschmecken. Das Petersilienöl untermischen.

Petersilienblätter fein mixen und mit der Butter unter die Graupen rühren, abschmecken.

Graupen, Forellenfilets und Feldsalat in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten, Buttermilch-Mix angießen und sofort servieren

Andreas Schweiger am 25. Januar 2019

# Tatar von der Forelle, Kartoffel-Krapfen und Kohlrabi

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelkrapfen:

500 g grobes Meersalz	600 g Kartoffeln, mehlig	75 ml Wasser
25 g Butter	Meersalz	50 g Mehl
2 Eier (Größe S)	Muskat	1 l Frittieröl

### Für den Kräuterquark:

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum
1 Päckchen Gartenkresse	250 g Quark (20%)	Meersalz
Pfeffer	1 Kohlrabi	Zucker

### Für das Tatar:

400 g Forellen-Filet	4 EL Leinöl	Meersalz
2 Spritzer Zitronensaft	½ TL Bio-Zitronenschale	3 Stängel Schnittlauch

### Für Vinaigrette:

2 Stängel Basilikum	2 Stängel Blattpetersilie	2 Stängel Kerbel
30 g Friséesalat	1/2 Bund Löwenzahnsalat	4 Dillspitzen
3 EL Gemüsefond	1 EL Sherry	Meersalz
1 Msp. scharfer Senf	Honig	1 EL Distelöl
2 EL Olivenöl		

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine große Auflaufform oder Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf eine Schicht grobes Meersalz verteilen.

Die Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Auf dem Meersalz verteilen und ca. 1 Stunde im heißen Ofen garen.

Inzwischen für den Kräuterquark Kräuter und Kresse abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit dem Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Forellen-Tatar das Filet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden.

Filetwürfel und Öl mischen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter das Tatar mischen, kühl stellen.

Den Kohlrabi schälen, in feine Streifen schneiden. Kohlrabistreifen mit etwas Salz und Zucker würzen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.

Für die Salatgarnitur Kräuter und Salate verlesen, waschen, trocken schütteln und zerzupfen.

Kartoffeln halbieren, das Innere auskratzen. 250 g Kartoffelmasse abwiegen.

Für den Brandteig Wasser, Butter und Meersalz in einem kleinen Topf einmal aufkochen.

Das Mehl auf einmal in den Topf geben. Sofort mit einem Kochlöffel verrühren und unter weiterem Rühren erhitzen, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst.

Teigkloß in eine Rührschüssel geben. Eier nacheinander unter Rühren mit den Knethaken des Handrührgerätes zugeben und alles zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten.

Nun die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse geben und beides miteinander glattrühren. Mit Meersalz und Muskat abschmecken.

Das Öl zum Frittieren in einer Fritteuse oder hohem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Aus dem Teig mit einem Esslöffel Nocken ausstechen und in heißem Fett rundum knusprig ausbacken.

Auf Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.

Inzwischen den Fond und Sherry leicht erwärmen, salzen und mit Senf und Honig würzen.

Die Öle mit einem Schneebesen gründlich einrühren, abschmecken.  
Kohlrabistreifen abtropfen lassen. Kartoffel-Krapfen, Kräuterquark, Kohlrabi und Salatgarnitur auf Tellern anrichten. Das Dressing über den Salat träufeln und servieren.

Andreas Schweiger am 16. August 2018

## **Gelbe und Rote Bete mit Frischkäse, Linsen-Vinaigrette**

### **Für 4 Personen**

#### **Für die Bete:**

500 g Rote Bete	300 g Gelbe Bete	3 EL Rapsöl
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer

#### **Für den Quinoa-Joghurt:**

200 g weißer Quinoa	Salz	350 g Naturjoghurt
2 EL Walnussöl	2 EL Weißweinessig	

#### **Für die Linsen-Vinaigrette:**

4 EL gelbe Linsen	40 ml Weißweinessig	80 ml Rapsöl
Salz		

#### **Für den Frischkäse:**

1 Bund Schnittlauch	400 g körniger Frischkäse
---------------------	---------------------------

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rote und Gelbe Bete waschen, schälen und je nach Größe vierteln oder sechsteln.

Die Gemüsestücke in eine Auflaufform geben und das Rapsöl darüber träufeln.

Die Thymian- und Rosmarinzweige abbrausen, gut trocken schütteln und ebenfalls in die Auflaufform geben. Das Gemüse mit Salz würzen.

Die Auflaufform in den Backofen stellen und ein Backblech als Deckel darauf geben und das Gemüse ca. 30 Minuten garen. Anschließend mit Pfeffer würzen.

Inzwischen Quinoa in ein Sieb geben und kurz mit heißem Wasser abbrausen, dann mit gut der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Zuletzt mit Salz würzen.

Gegarten Quinoa wieder ins Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen.

Für die Vinaigrette die gelben Linsen nach Packungsanweisung in ungesalzenem Wasser garkochen, abschütten und in eine Schüssel geben. Mit Essig und Öl vermischen und mit Salz abschmecken.

Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Walnussöl und Weißweinessig abschmecken, ausgekühlten Quinoa unterrühren.

Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in 1 cm lange Röllchen schneiden.

Die Schnittlauchröllchen über den Frischkäse streuen.

Bunte Bete auf Teller geben, die Linsen-Vinaigrette darüber träufeln. Quinoa-Joghurt und Frischkäse daneben setzen und servieren.

Andreas Schweiger am 16. November 2023



# Süßkartoffel-Omelett mit Röstzwiebeln, Knobi-Chili-Mix

## Für 4 Personen

### Für den Knoblauch-Chili-Mix:

1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 grüne Chilischote
2 EL heller Balsamico	4 EL Sonnenblumenöl	Salz

### Für die Röstzwiebeln:

2 rote Zwiebeln	3 EL Rapsöl	Salz
-----------------	-------------	------

### Für das Omelett:

200 g Süßkartoffel	2 weiße Zwiebeln	4 EL Rapsöl
Salz	8 Eier	Kreuzkümmel, gemahlen

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Chilischoten waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und Chilis fein würfeln.

In einer kleinen Schüssel den Balsamico mit Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz verrühren.

Den Knoblauch und fein gewürfelte Chilis untermischen.

Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

In einer kleinen Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Zwiebelringe salzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten knusprig rösten. Dabei immer wieder mal durchrühren und wenden.

Für das Omelett die Süßkartoffel schälen und grob reiben.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und die Süßkartoffelraspel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei gerne etwas Farbe annehmen lassen. Mit Salz abschmecken.

Dann aus der Pfanne nehmen und in Portionen aufteilen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Pro Portion jeweils zwei Eier in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz und einer Prise Kreuzkümmel würzen.

Für das Omelett jeweils etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen, eine Portion Süßkartoffeln und eine Portion verquirlte Eier in die Pfanne geben, alles einmal gut vermengen. Dann das Omelett ca. 2 Minuten auf einer Seite garen, wenden und auch die andere Seite ca. 2 Minuten garen.

Das fertige Süßkartoffel-Omelett auf einen Teller geben und im Ofen warmhalten.

ie weiteren Omeletts auf die gleiche Weise garen.

Sobald alle Omeletts gegart sind, die Röstzwiebeln auf den Omeletts anrichten und den Knoblauch-Chili-Mix darum verteilen. Omeletts servieren.

Andreas Schweiger am 16. Oktober 2023

# Grüner Spargel mit Kartoffel-Gemüse und Salat

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffeln:

1 Zwiebel	800 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Karotte
100 g Lauch	1 EL Butterschmalz	200 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

50 ml Gemüsefond	1 TL scharfer Senf	1 TL Honig
Salz	2 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch	2 Stiele Brunnenkresse	6 Radieschen
1 Bund Rucola		

### Für den Spargel:

800 g grüner Spargel	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	60 g Schmand	

Für die Kartoffeln die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Karotte waschen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und in Rauten schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Kartoffel- und Karottenwürfel zugeben, Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten. Dann die Lauchstücke zugeben und das Gemüse weitere ca. 3 Minuten weich dünsten.

Für das Salatdressing den Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Alles in eine Schüssel umfüllen, Essig und Olivenöl untermischen. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Streifen schneiden.

Brunnenkresse abrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.

Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Rucola abrausen und trocken schütteln.

Rucola mit Radieschen, Schnittlauch und Brunnenkresse in eine Schüssel geben. Kurz vor dem Servieren das Dressing angießen und alles locker vermischen.

Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstangen darin von allen Seiten bei starker Hitze ca. 6 Minuten braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne vom Herd ziehen.

Die gegarten Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Kartoffeln auf Teller geben, die gebratenen Spargelstangen obenauf geben und jeweils einen Klecks Schmand darauf geben. Den Salat darum herum anrichten.

Andreas Schweiger am 17. April 2023

# Chicorée mit Kräuter-Vinaigrette und pochiertem Ei

## Für 4 Personen:

### Für die Buchweizencracker:

60 g Buchweizen (geschält)	40 g Haferflocken	10 g Chiasamen
30 g Kürbiskerne	30 g Sonnenblumenkerne	1 Prise Salz
15 ml Leinöl	125 ml Wasser	

### Für den Chicorée:

50 ml Gemüsefond	1 TL scharfer Senf	1 TL Honig
Salz	50 ml Weißweinessig	75 ml Olivenöl
1 Bund Schnittlauch	3 Bärlauch-Blätter	2 Stiele Brunnenkresse
2 Lauchzwiebeln	3 Radieschen	4 Chicoréekolben
2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 EL Butter		

### Für die pochierten Eier:

Salz	1 Spritzer heller Essig	4 extrafrische Eier
------	-------------------------	---------------------

Für die Buchweizencracker Buchweizen, Haferflocken, Chiasamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, eine Prise Salz, Leinöl, Wasser in eine Schüssel geben, vermengen, 1 h quellen lassen.

Anschließend den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Buchweizenmix dünn auf dem Backpapier aufstreichen. Im vorgeheizten Ofen die Masse ca. 30 Minuten backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und anschließend das Gebäck zu Cracker brechen.

Für die Vinaigrette den Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Alles in eine Schüssel umfüllen, Essig und Olivenöl untermischen. Schnittlauch und Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Streifen schneiden.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die geschnittenen Kräuter, Lauchzwiebeln und Radieschenwürfel unter das Dressing mischen.

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

Die Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen.

Temperatur des Kochwassers reduzieren. Eier nach und nach in das in das siedende Wasser gleiten lassen. Dabei evtl. mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb legen. Eier im siedenden Wasser ca. 3 Minuten pochieren.

Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereit stellen.

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

Chicorée waschen, putzen, der Länge nach halbieren und leicht salzen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Kräuterzweige und die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und Chicorée darin ca. 2 Minuten anbraten, Butter zugeben, kurz aufschäumen lassen.

Chicorée auf Teller geben, mit dem Dressing übergießen, das pochierte Ei anlegen und die Cracker-Brösel locker darüber streuen.

Andreas Schweiger am 20. März 2023

# Kartoffel-Pastinaken-Rösti mit Käse, Schnittlauch-Quark

## Für 4 Personen

### Für die Rösti:

2 Pastinaken (ca. 300 g)	600 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz
Pfeffer	3 EL Butterschmalz	50 g Bergkäse

### Für den Quark:

1 Bund Schnittlauch	250 g Magerquark	3 EL Leinöl
Salz	Pfeffer	

Pastinaken schälen, waschen und fein raspeln.

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kartoffelraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und sorgfältig ausdrücken.

Kartoffel- und Pastinakenraspel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne portionsweise Butterschmalz erhitzen. Aus der Masse darin bei mittlerer Hitze goldbraune Rösti in beliebiger Größe braten.

Den Käse fein reiben und kurz vor dem Fertigstellen über die Rösti streuen.

Tipp: Wer mag kann auch noch klein gewürfelten Schinken oder kalten Braten darüber streuen.

Ebenfalls kann man noch gewürfelte, in Butter gebratene Champignons darüber geben.

Für den Quark Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Quark mit Leinöl und dem Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Anstatt Schnittlauch kann man auch ca. 5 g geschälten Ingwer und 5 g geschälten Kurkuma fein reiben und unter den Quark mischen.

Rösti mit dem Quark servieren.

Andreas Schweiger am 02. Januar 2023

# Ofenkürbis mit Frischkäse und Pilzen

## Für 4 Personen:

1 Hokkaido-Kürbis, mittelgroß	Salz	8 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	4 Ciabatta-Brötchen
1 Knoblauchzehe	1 TL Butter	3 Stängel glatte Petersilie
1 TL Honig	60 g Doppelrahm-Frischkäse	Pfeffer
100 g Pilze	1 Zwiebel	12 weiße Trauben, kernlos
80 g Bacon	1 Gartenkresse-Schälchen	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis abwaschen, abtrocknen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne austreichen.

Die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech geben. Leicht salzen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln.

Kürbishälften im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde garen, bis das Fruchtfleisch ganz weich ist. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Ciabattabrötchen der Länge nach halbieren, das Innere zum größten Teil herauszupfen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe andrücken und mit dem Inneren der Brötchen in die Pfanne geben. Die Kräuterzweige und Butter zugeben und die Brotstücke knusprig rösten.

Die ausgehöhlten Brothälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu dem Kürbis in den Ofen geben und kurz rösten. Dann wieder herausnehmen.

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

Sobald der Kürbis gegart ist, das Fruchtfleisch auslösen, Honig zugeben und mit dem Kartoffelstampfer stampfen, dabei den Frischkäse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Trauben abbrausen, abtrocknen und halbieren.

Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln zugeben und anschwitzen.

Speckstreifen zugeben und mitanbraten. Dann die Pilze zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten.

Zuletzt die Trauben zufügen, kurz mitschwenken und alles mit wenig Salz abschmecken.

Die ausgehöhlten Brötchenhälften mit dem Kürbispüree füllen. Pilze und Trauben darauf geben und zuletzt das geröstet Brötcheninnere darüber streuen. Mit etwas Gartenkresse garniert servieren.

Andreas Schweiger am 21. November 2022

# Portobello-Burger mit Ochsenherz-Tomate, Linsen-Patty

## Für 4 Personen

<b>Für den Zwetschgensenf:</b>	1 rote Zwiebel	10 Zwetschgen
20 g Butter	40 ml Sherryessig	½ rote Chilischote
4 EL scharfer Senf	<b>Für die Portobello-Pilze:</b>	
8 Portobello-Pilze	Salz	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
1 EL Sojasauce	20 g Butter	Pfeffer, Salz
<b>Für die Ochsenherztomate:</b>	2 Ochsenherztomaten	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	2 Stängel Basilikum	
<b>Für die Linsenpatties:</b>	250 g Linsenmehl	50 g Maisstärke
Salz	300 ml Mineralwasser	50 ml Weißweinessig
2 Eier	4 EL Olivenöl	
<b>Zum Anrichten:</b>	1 kleiner Römersalat	

Für den Zwetschgensenf die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwetschgen waschen, halbieren und den Kern entfernen.

Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen.

Zwiebel und Zwetschgen in der Butter andünsten, mit dem Sherryessig ablöschen und salzen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Chili waschen, die Kerne entfernen und Chili sehr fein würfeln.

Den Senf zu den Zwetschgen im Topf geben und mit einem Pürierstab fein mixen.

Chilistücke in die heiße Masse geben und abkühlen lassen.

Portobello-Pilze mit einem Tuch putzen, salzen und 10 Minuten stehen lassen.

Römersalat putzen, die Blätter abzupfen, waschen und trockenschleudern.

Für die Pilze Rosmarin und Thymian abrausen und trocken schütteln.

Von den Pilzen den Stiel entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten. Nach ca. 1 Minute die Hitze etwas reduzieren. Rosmarin, Thymian und angerückte Knoblauchzehen zugeben.

Nach ca. 3 Minuten etwas Sojasauce zugeben, die Butter einrühren und mit Pfeffer würzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Ochsenherztomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf ein Blech geben und salzen. Mit dem Olivenöl marinieren.

Das Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Basilikumstreifen auf die Tomatenscheiben geben, mit etwas Pfeffer würzen.

Für die Linsenpatties das Linsenmehl mit der Maisstärke und einer Prise Salz in einer Schüssel vermischen.

Das Mineralwasser mit dem Essig vermengen und unter die Mehlmischung geben.

Die Eier trennen, das Eigelb zur Masse geben und unterrühren. Eiweiße mit einer Prise Salz schaumig schlagen und zuletzt unter die Teigmasse heben.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel etwas Teigmasse in die Pfanne geben und kleine Linsenpatties darin bei mittlerer Hitze ausbacken.

Portobello, Tomate, Salat und Linsenpatties wie einen Burger stapeln, dazwischen etwas Zwetschgensenf geben. Mit schönen Spießen gegebenenfalls fixieren.

Andreas Schweiger am 08. August 2022

# Sommer-Gemüse mit Aubergine, Joghurt-Soße, Blaubeeren

## Für die Auberginen:

4 kl. Auberginen                      Salz                                      6 EL natives Olivenöl

## Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$  Salatgurke                      4 Stiele Petersilie                      1 Knoblauchzehe  
1 Bio-Zitrone                      500 g griech. Joghurt                      2 EL Tahin  
Salz                                      Pfeffer

## Für das Sommergemüse:

12 Kirschtomaten                      1 Zucchini                                      2 Spitzpaprika  
1 Zwiebel                                      1 Knoblauchzehe                      2 EL Olivenöl  
Salz                                      Pfeffer

## Außerdem:

100 g Blaubeeren

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Auberginen waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen scharfen Messer kreuzweise einritzen und leicht salzen.

Auberginenhälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder in eine große flache Auflaufform verteilen. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen.

Inzwischen für die Sauce Gurke waschen, gegebenenfalls schälen und ohne Kerne in sehr feine Würfel schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Zitronenhälfte auspressen.

Joghurt mit etwas Zitronensaft und -schale, Knoblauch, Sesammus, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Gurke und Petersilie unterrühren. Sauce abschmecken.

Die Blaubeeren waschen, abtropfen lassen und halbieren.

Das Gemüse waschen und putzen. Die Kirschtomaten halbieren. Zucchini um das Kerngehäuse herum in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, Kerne entfernen.

Paprika ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin etwa 1 Minute anbraten. Dann die Kirschtomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss Zucchini untermischen und alles noch einmal unter Schwenken kräftig erhitzen.

Die Auberginenhälften aus dem Backofen nehmen, mit den Schnittflächen nach oben auf Teller verteilen. Das Olivenöl darüber träufeln.

Auberginen, Sommergemüse, Blaubeeren und Joghurt-Tahinsauce anrichten.

Andreas Schweiger am 25. Juli 2022

# Gefüllte Ofenzwiebel mit Pfifferlingen und Gemüse

## Für 4 Personen

### Für Ofenzwiebeln und Vinaigrette:

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

### Für die Croûtons:

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

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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

Anschließend Linsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

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

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

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

Backofentemperatur auf 80 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

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

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

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

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.

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

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

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

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

Andreas Schweiger am 20. Juni 2022



# Frühling-Pasta mit Lauchzwiebeln und Mozzarella

## Für 4 Personen

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

## Frühlingsvinaigrette und Salat:

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

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

Den Kohlrabi schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

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

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

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

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

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

Radieschen, Schnittlauch und Eiwürfel unter die Vinaigrette mischen.

Die Nudelplatten abgießen und kurz abtropfen lassen.

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

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

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

Andreas Schweiger am 02. Mai 2022

# Frittata mit grünem Spargel und Quark

## Für 4 Personen

### Für die Frittata:

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

### Für den Frühlingsquark:

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

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

Frühlingszwiebeln, Spargel und Bärlauch abbrausen und trocken tupfen.

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

Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden.

Bärlauch fein schneiden.

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

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

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

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

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

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

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

Radieschen und Schnittlauch unter den Quark rühren. Dip abschmecken.

Kresse abbrausen, abtropfen lassen und vom Beet schneiden.

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

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

Andreas Schweiger am 11. April 2022

# Kartoffel-Klößchen mit Wurzel-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelklößchen:

600 g mehligk. Kartoffeln	150 g grobes Meersalz	20 g Butter
150 g Weizenmehl, (405)	4 Eigelb	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	Mehl

### Für das Wurzelgemüse:

1 rote Zwiebel	1 Pastinake	1 Möhre
1 Gelbe Bete	1 Tomate	2 Schwarzwurzeln
1 Birne	2 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
20 g Butter	Salz	Pfeffer
50 g Parmesan		

Für die Kartoffelklößchen den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen.

Das grobe Meersalz auf ein Backblech streuen, die Kartoffeln darauflegen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene weich garen (je nach Größe der Kartoffeln ca. 80 Minuten).

Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann pellen.

Die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen.

Die geschälten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und mit der flüssigen Butter, dem Mehl und den Eigelben zu einem Teig mischen. Diesen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Kartoffelmasse halbieren und jeweils zu einer Rolle von etwa 1 cm Durchmesser formen, mit einer Palette oder einem Messer gleichmäßige etwa 1 ½ cm breite Stücke abschneiden und zu kleinen Klößchen rollen. Auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Kartoffelklößchen hineingeben, die Temperatur reduzieren. Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute ziehen lassen. Sobald die Klößchen an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann mit dem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

Für das Wurzelgemüse die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Pastinake, Urkarotte und Gelbe Bete waschen, putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Tomate waschen, vierteln und entkernen, anschließend in Würfel schneiden.

Schwarzwurzel waschen, schälen und in dünne leicht schräge Scheiben schneiden.

Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Pastinake, Urkarotte, Gelbe Bete und Schwarzwurzel dazugeben und 5 Minuten mitdünsten.

Die Brühe angießen und aufkochen.

Die Kartoffelklößchen dazugeben und weitere 2 Minuten garen.

Die Tomate und die Birne dazugeben und 1 Minute mit garen.

Zuletzt die Butter untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Parmesan zu Spänen hobeln.

Die Kartoffelklößchen mit dem Wurzelgemüse auf vorgewärmte Teller verteilen und mit den Parmesanspänen garnieren.

Andreas Schweiger am 13. Januar 2022

# Pastinaken-Stampf mit Spiegelei und Senf-Butter-Schaum

## Für 4 Personen

### Für den Pastinaken-Stampf:

2 Pastinaken (ca. 300 g)	2 EL Arganöl	Salz
2 Schalotten	1 Bio-Zitrone	20 g Butter
30 ml Sahne		

### Für die Schaumsauce:

100 g Butter	5 Champignons	1 Schalotte
1 Stängel Estragon	100 ml trockener Weißwein	Salz
2 Eigelb	1 EL Senf	

### Für das Spiegelei:

2 EL Pflanzenöl	4 Eier	Salz
1 Bund Schnittlauch		

Für den Pastinaken-Stampf den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Pastinaken waschen, putzen, schälen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Pastinaken mit Arganöl beträufeln, mit Salz bestreuen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten weich garen.

Für die Schaumsauce die Butter in einen Topf geben, schmelzen und bei mittlerer Hitze leicht bräunen, dann den Topf vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Den Wein mit Pilzen, Schalotte und Estragon in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und 2 Minuten leicht köcheln. Dann die Herdplatte ausschalten und den Sud etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend den Pilz-Sud durch ein Sieb in eine Metallschüssel gießen. Die Eigelbe und den Senf unterrühren und die Mischung im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die flüssige gebräunte Butter in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren unterrühren. Die Schaumsauce warmhalten.

Die Pastinaken aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerdrücken.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit der Sahne ablöschen und die Pastinaken unterrühren. Zitronensaft und -schale dazugeben und mit Salz abschmecken.

Für das Spiegelei eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen.

Das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen.

Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen).

Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Die gegarten Spiegeleier auf einen Teller oder Platte geben, mit einem Ausstecher rund ausstechen und die Eigelbe leicht mit Salz würzen.

Zum Anrichten den geräucherten Pastinaken-Stampf mit den Spiegeleiern und der Senf Butter Schaumsauce auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Andreas Schweiger am 23. November 2021

# Rotkohl-Salat mit gebratenem Apfel

## Für 4 Personen

### Für den Rotkohlsalat:

500 g Rotkohl	2 EL Zucker	Salz
4 EL Orangensaft	2 EL Waldhonig	1 TL Feigensenfsauce
3 EL Balsamico	5 EL Olivenöl	

### Für die Äpfel:

2 Äpfel	1 EL Zucker	100 ml Weißwein
1 EL Butter		

### Für die Kartoffelküchlein:

600 g Kartoffeln, vorw. festk.	2 Eier	Salz
3 EL Rapsöl		

Für den Rotkohlsalat die äußeren Blätter und den Strunk des Kohls entfernen.

Den Rotkohl mit dem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden.

Rotkohlstreifen in eine große Schüssel geben, mit Zucker und etwas Salz würzen, durchmischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch die Kohlstreifen öfter durchkneten.

Den Orangensaft in einem Topf leicht erwärmen. Honig und Feigensenfsauce unterrühren.

Den marinierten Rotkohl mit den Händen etwas ausdrücken, die dabei entstandene Flüssigkeit abschütten.

Zu den Rotkohlstreifen den aromatisierten Orangensaft geben. Essig und Öl angießen und alles vermischen. Den Salat mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und in nicht zu dicke Spalten schneiden. Diese nach Belieben tournieren.

In einem Topf Zucker auflösen, mit dem Weißwein ablöschen. Die Apfelspalten einlegen, Butter zugeben und die Äpfel darin etwa 3 Minuten weich schmoren.

Für die Kartoffelküchlein die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben. Kartoffelraspel in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken. Dann die Kartoffelraspel in eine Schüssel geben. Das Ei trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen. Zunächst das Eigelb, dann den Eischnee unter die Kartoffelraspel heben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kleckse von der Kartoffelmasse hineingeben. Jeweils etwas flach drücken und die Kartoffelküchlein auf jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun braten. Falls nötig, zum Schluss noch einen Deckel auflegen und die Küchlein noch kurz garen.

Kurz vor dem Anrichten den Rotkohlsalat nochmal abschmecken, auf die Teller geben, die Apfelspalten darauflegen und die Kartoffelküchlein dazugeben.

Andreas Schweiger am 21. Oktober 2021

# Kartoffel-Kuchen mit Lauch und Nüssen

**Für 4 Personen**

**Für den Kuchen:**

600 g festk. Kartoffeln	Salz	600 g Lauch
1 Knoblauchzehe	60 g getrock. Öl-Tomaten	3 EL Butter
50 g Haselnüsse	5 Eier	1 Prise Muskatnuss
Pfeffer	30 g Parmesan	250 g Ricotta

**zusätzlich:**

1 Springform (24 cm) Butter

Am besten am Vortag die Kartoffeln sorgfältig waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Kartoffeln pellen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, abkühlen lassen.

Den Lauch waschen, trocknen und in 1-2 cm große Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die getrockneten Tomaten klein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und Knoblauch und die Tomatenwürfel kurz andünsten.

Dann den Lauch dazugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob zerhacken.

Den Boden einer Springform mit Backpapier belegen, den Rand mit Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.

Die abgekühlten Kartoffeln vom Vortag grob raspeln.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Restliche Butter zerlassen und in eine Schüssel geben.

Ein Ei mit der Butter verrühren und die Kartoffelraspel dazugeben.

Alles mischen, etwas geriebene Muskatnuss dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelmischung in die vorbereitete Form geben, dabei einen ca.

4 cm hohen Rand formen und gut festdrücken.

Parmesan fein reiben.

Die Hälfte vom Parmesan, Nüsse, Ricotta, restliche Eier, etwas Salz und Pfeffer verrühren und unter die Lauch-Mischung rühren.

Lauch-Mischung auf den Kartoffelboden in der Form geben und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten backen.

Dann den Ofenrost auf die mittlere Schiene setzen und weitere 10 Minuten backen.

Kartoffelkuchen aus dem Ofen nehmen, 10-15 Minuten abkühlen lassen. Mit den restlichen Haselnüssen bestreuen und lauwarm servieren.

Andreas Schweiger am 21. September 2021

# Zucchini-Carpaccio mit Burrata und Tomaten-Vinaigrette

**Für 4 Personen**

**Für die Tomaten Vinaigrette:**

600 g Tomaten	1 EL Weißweinessig	1 EL Gin
Salz	1/2 Bund Basilikum	2 EL Olivenöl

**Für das Zucchini-Carpaccio:**

2 grüne Zucchini	2 gelbe Zucchini	Salz
300 g Mozzarella	Pfeffer	

Hinweis: Der Ansatz für die Tomaten-Vinaigrette sollte am Vortag vorbereitet werden.

Für die Tomaten-Vinaigrette 2/3 der Tomaten waschen und vierteln dabei die Stielansätze entfernen. Restliche Tomaten beiseite stellen.

Tomatenviertel mit Essig, Gin und einem 1 TL Salz mischen und im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer etwa 10 Sekunden mixen.

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, über eine tiefe Schüssel legen oder über falls möglich über die Schüssel hängen. Den Tomatenmix in das mit dem Tuch ausgelegte Sieb geben und über Nacht abtropfen lassen. Es entsteht ein klarer Tomatenfond.

Für das Zucchini-Carpaccio die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, Zucchini quer in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Die zurückbehaltenen Tomaten waschen, am Strunkansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Viertel in feine Würfel schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben in Streifen schneiden.

Burrata in Stücke zupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vom abgetropften Tomatenfond etwa 50 ml abnehmen, den Rest anderweitig verwenden (der klare Tomatenfond eignet sich z. B. gut als Essigersatz z.B. für Salatdressings).

Tomatenfond mit einer Prise Salz würzen und das Olivenöl unterrühren, die gewürfelten Tomaten unterheben.

Zucchini-scheiben mit einem sauberen Küchentuch abtupfen und dachziegelartig, farblich abwechselnd auf Teller verteilen. Burratastücke darüber geben. Mit der Tomaten-Vinaigrette beträufeln und die Basilikumstreifen darüber verteilen. Dazu passt frisches italienisches Brot, z.B. Ciabatta.

Andreas Schweiger am 19. August 2021

# Kartoffel-Gemüse mit Erbsen und pochiertem Ei

## Für 4 Personen

6 Kartoffeln, vorw. festk.	1 Zwiebel	2 EL Butter
200 ml Weißwein	300 ml Gemüsefond	Salz
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	200 g Erbsen
40 g getrock. Öl-Tomaten	80 g Parmesan	40 g Erbsenkresse
1 EL Weißweinessig	4 frische Eier	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer tiefen Pfanne oder einem flachen Topf Butter erhitzen und die Zwiebel mit den Kartoffelwürfeln darin andünsten.

Dann den Wein angießen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Den Gemüsefond zugießen, leicht salzen und alles etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Erbsen abspülen und abtropfen lassen.

Die getrockneten Tomaten fein schneiden.

Nach 15 Minuten Rosmarin, Thymian, getrocknete Tomaten und Erbsen zugeben. Alles einmal aufkochen und mit Salz abschmecken.

Parmesan in grobe Späne hobeln.

Die Erbsenkresse abbrausen und abtropfen lassen.

Für die pochierten Eier etwa 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle oder Tasse aufschlagen.

Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen, dann nach und nach die Eier ins kochende Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze darin etwa 3 Minuten pochieren.

Eier mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel mit leicht gesalzenem, warmem Wasser geben.

Das Kartoffelgemüse in tiefen Tellern anrichten, darauf je ein pochiertes Ei setzen, etwas Pfeffer darüber mahlen, mit Parmesanspänen und Erbsenkresse bestreuen und servieren.

Andreas Schweiger am 27. Mai 2021



# Grünes Thai-Curry mit Zuckerschoten, Staudensellerie

## Für 4 Personen

200 g Basmatireis	Salz	1 Fenchelknolle
1 Bund Staudensellerie	100 g Zuckerschoten	1 Kartoffel, festk.
8 Baby-Maiskolben	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Stängel Zitronengras	10 g frischer Ingwer	2 Kaffir-Limettenblätter
50 g Tofu	2 EL Sesamöl	2 EL grüne Currypaste
500 ml Kokosmilch	3 EL Sojasauce	1 TL geröstetes Sesamöl

Duftreis in reichlich leicht gesalzenem Wasser garen.

Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Den harten Strunk entfernen. Den Sellerie und die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen und waschen.

Alle geputzten und gewaschene Gemüse in etwa 1,5 cm große Würfel/Stücke schneiden.

Die Baby-Maiskolben waschen, abtropfen und längs vierteln.

Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere trockene Hälfte entfernen. Dann die Stangen mit dem Plattiereisen oder einem Topfboden andrücken.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Kaffir-Limettenblätter abwaschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

Den Tofu in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

Das Sesamöl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Staudensellerie, Zuckerschoten, Kartoffeln und Mais darin unter häufigem Rühren andünsten.

Schalotten, Zitronengras, Ingwer und Knoblauch dazugeben und mitdünsten.

Dann die Currypaste und Tofu zugeben und kurz mitrösten.

Die Kokosmilch mit der Sojasauce angießen und das Curry etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Den gegarten Reis abgießen, abtropfen lassen.

Das Curry mit Salz und geröstetem Sesamöl abschmecken. Den Duftreis dazu servieren.

Andreas Schweiger am 08. April 2021

## Herzhafte Buchteln mit Blaukraut

### Für 4 Personen

#### Für das Blaukraut:

1 kg Rotkohl	1 Apfel	100 ml Rotweinessig
20 g Zucker	Salz	2 Schalotten
40 g Butter	1 Zimtstange	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	5 Wacholderbeeren	250 ml trockener Rotwein
100 ml Gemüsebrühe	100 g Preiselbeeren	100 ml Portwein
2 EL Balsamico		

#### Für die Buchteln:

45 g Butter	150 g Mehl	Zucker
Salz	50 ml Milch	20 g frische Hefe
1 Eigelb	Butter	

#### Für die Schokostreusel:

100 g Mehl	70 g Zucker	1 EL Kakaopulver
1 Eigelb	80 g Butter	Salz, Butter

Das Blaukraut muss 24 Stunden marinieren! Am Vortag für das Blaukraut vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den harten Strunk entfernen. Den Rotkohl mit dem Gemüsehobel fein hobeln.

Den Apfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel fein reiben und zum Rotkohl geben. Mit dem Rotweinessig, dem Zucker und etwa 1 EL Salz marinieren und 24 Stunden abgedeckt, gekühlt ziehen lassen.

Am nächsten Tag für die Buchteln die Butter in einem Topf schmelzen. Mehl, 1 bis 2 TL Zucker und 1/2 TL Salz in einer großen Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken.

Die Milch lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen. Die flüssige Butter mit der Hefemilch verrühren. Nach und nach in die Mulde gießen, dabei etwas Mehl untermischen.

Das Eigelb dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

Eine flache ofenfeste Form mit Butter einfetten.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Aus dem Teig Kugeln von etwa 5 cm Durchmesser formen und Kugel an Kugel in die Form legen. Die Buchteln im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen das marinierte Blaukraut auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Rotkraut zu den Schalotten geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitdünsten.

Zimt, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Wacholderbeeren zum Rotkraut geben und mit dem Rotwein ablöschen. Nach und nach die Brühe und die aufgefangene Flüssigkeit vom Kraut dazu gießen und unter Rühren immer wieder einkochen lassen, bis das Blaukraut gegart ist.

Für die Schokoladenstreusel das Mehl, den Zucker und das Kakaopulver mit dem Eigelb und der Butter verkneten und mit einer guten Prise Salz würzen.

Den Streuselteig in eine gefettete, ofenfeste Form bröseln.

Die gebackenen Buchteln aus dem Ofen nehmen und die Backofentemperatur auf 165 Grad (Umluft) herunterschalten.

Streusel im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 6 Minuten backen.

Die Preiselbeeren zum gegarten Blaukraut geben, Portwein und Balsamico untermischen und

mit Salz und gegebenenfalls mit Zucker abschmecken.

Das Blaukraut auf vorgewärmte Teller verteilen, die Buchteln darauf anrichten und mit den Schokoladenstreuseln bestreuen.

Andreas Schweiger am 04. Februar 2021

# Grünkohl-Mango-Quiche mit Gewürz-Sabayon

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

320 g Dinkelmehl (630)	Salz	120 g kalte Butter
80 ml kaltes Wasser	Mehl	Hülsenfrüchte

### Für die Füllung:

2 Schalotten	400 g Grünkohl	2 EL Speiseöl
200 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsebrühe	2 EL Sojasauce
100 ml Pflaumenwein	4 Spritzer geröst. Sesamöl	Salz
200 g saure Sahne	4 Eier	1 reife Mango

### Für das Gewürzsabayon:

1 Kardamomkapsel	1 Pimentkorn	2 Eier
30 g Zucker	5 EL trockener Weißwein	Salz

Für den Teig das Mehl mit 1 Prise Salz auf der Arbeitsfläche mischen und die kalte Butter in Stückchen dazugeben. Mehl mit Butter und zunächst der Hälfte vom Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu bröselig, restliches Wasser hinzufügen. Den Teig zugedeckt etwa 2 Stunden in den Kühlschrank legen.

Den Teig 15 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

In der Zwischenzeit für den Grünkohl die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Grünkohl waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern.

Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Grünkohl dazugeben und anbraten. Mit dem Wein ablöschen, Brühe, Sojasauce und Pflaumenwein dazugeben und mit Sesamöl und Salz abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 4 mm dick ausrollen, eine beschichtete Quicheform von 26 cm Durchmesser (alternativ 4 kleine Förmchen) damit auslegen und einen 3 bis 4 cm hohen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit er sich beim Backen nicht hochwölbt. Den Teig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten auffüllen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten blindbacken.

In der Zwischenzeit für die Royale die saure Sahne mit den Eiern verrühren. Mit Salz würzen und nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch aus den flachen Seiten vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden.

Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen (den Backofen eingeschaltet lassen) und das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen. Den Boden vorsichtig auf ein Backblech stürzen und etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig auf dem Backblech wenden.

Den Grünkohl auf den vorgebackenen Teigboden geben und die Royale darüber gießen. Die Mangowürfel darauf verteilen. Die Quiche im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten fertig backen, bis die Grünkohl-Royale-Masse leicht gestockt ist.

Für das Gewürzsabayon die Kardamomsamen aus der Kapsel nehmen und mit Piment im Mörser fein zerstoßen. Die Eier, den Zucker und den Wein in einer Metallschüssel verrühren und über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Mit Kardamom, Piment und Salz ab abschmecken. Die Grünkohl Mango-Quiche noch lauwarm in Stücke schneiden und mit dem Gewürzsabayon servieren.

Andreas Schweiger am 28. Januar 2021

# Winterlasagne mit Nuss-Pesto

## Für 4 Personen

### Für die Lasagne:

6 Schalotten	2 Möhren	2 Kartoffeln
12 Rosenkohlröschen	40 g Butter	2 EL Mehl
400 ml Milch	Räuchersalz	1 Orange
60 g saure Sahne	300 g Taleggio (ital. Weichkäse)	9 Lasagne-Nudelblätter

### Für das Pesto:

70 g Walnusskerne	40 g Haselnüsse	1 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan	50 ml Rapsöl	50 ml Walnussöl
Salz		

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Den Rosenkohl waschen, putzen und die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig heraus schneiden und die einzelnen Blätter ablösen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben, kurz anschwitzen, die Milch angießen, mit dem Schneebesen unterrühren und aufkochen. Mit 2 Prisen Räuchersalz würzen und die Béchamelsauce ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden.

Die Rosenkohlblätter mit den Möhren- und Kartoffelwürfeln zur Béchamelsauce geben und kurz erhitzen.

Die Orangenfilets hinzufügen und die saure Sahne unterrühren.

Den Taleggio in Scheiben schneiden.

Gemüsesauce, Taleggio, Lasagneblätter abwechselnd in eine gebutterte, ofenfeste Form schichten, dabei mit Gemüse beginnen und mit Taleggio abschließen.

Die Lasagne im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Pesto Walnüsse und Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Parmesan fein reiben.

Geröstete Nüsse, Petersilie, Parmesan und die Öle in einen Mörser oder ein Mixgerät geben und zu einem körnigen Pesto zerkleinern. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.

Die Lasagne auf Teller portionieren und mit dem Pesto servieren.

Andreas Schweiger am 21. Januar 2021

## Gratinierte Lauch-Pfannkuchen

### Für 4 Personen

#### Für die Pfannkuchen:

100 g Mehl	150 ml Milch	3 Eier
30 g flüssige Butter	Salz	2 EL Butterschmalz

#### Für die Füllung:

3 Stangen Lauch	300 g Champignons	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
200 ml Gemüsebrühe	100 g Sauerrahm	

#### Zusätzlich:

Butter	150 g Gouda	2 Zweige Thymian
100 g Sauerrahm		

Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Lauch darin anbraten, die Pilze zugeben und ebenfalls mitanbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Lauch mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Sauerrahm unter den Lauch mischen, abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Die Pfannkuchen mit dem Lauch-Pilz-Gemüse füllen, aufrollen und nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform schichten.

Gouda fein reiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Käse, Thymian und Sauerrahm mischen.

Die Käsemischung auf die aufgerollten Pfannkuchen streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten gratinieren.

Pro Portion: 630 kcal / 2630 kJ 26 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 48 g Fett

Andreas Schweiger am 17. Dezember 2020

# Rote Bete-Ravioli mit winterlichem Blattsalat

## Für 4 Personen

### Für die Ravioli:

4 Rote Bete Knollen, groß	Salz	Rohrohrzucker
2 Schalotten	100 g Butter	1 Bund Estragon
1 Bio-Zitrone	400 g Ziegenquark	2 Eiweiß
1 Spritzer Walnussöl	Pfeffer	

### Für den Salat:

50 g Feldsalat	50 g Radicchio	1 Chicoréekolben
20 g Walnüsse	1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamico
1 TL Honig	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 EL Walnussöl	

Rote Bete waschen, schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Bete Scheiben in eine Schüssel geben und mit etwas Salz und Zucker, locker vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden.

Ein Drittel der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen und mit Salz würzen.

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

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Den Quark mit den Schalotten, Estragon und Zitronenschale mischen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Für den Salat Feldsalat, Radicchio und Chicorée putzen, waschen und trockenschleudern.

Radicchio und Chicorée in Streifen schneiden und mit dem Feldsalat in einer Schüssel mischen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Rote Zwiebel schälen, fein hacken und in ein Sieb geben. Mit kochend heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

Die Rote Bete Scheiben aus der Schüssel nehmen, abtupfen und auf Küchenpapier ausbreiten.

Das Eiweiß verquirlen und die Rote Bete Scheiben damit einstreichen. Auf jede Scheibe einen Tupfer Quarkfüllung geben und vorsichtig zusammenklappen.

Restliche Butter in einer Pfanne erwärmen, das Öl zugeben und die Ravioli darin vorsichtig erwärmen. Mit Pfeffer bestreuen.

Für das Salatdressing in einer Schüssel Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Dann die Öle unterrühren und zum Schluss die blanchierten Zwiebelwürfel dazugeben.

Die Blattsalate mit dem Dressing mischen, geröstete Walnüsse grob hacken und überstreuen.

Salat auf Teller geben, die Ravioli darum anrichten. Restliche Füllung dekorativ dazwischen geben.

Andreas Schweiger am 10. Dezember 2020

# Kartoffel-Krapfen mit Lauch-Gemüse

**Für 4 Personen**

**Für die Krapfen:**

600 g Kartoffeln, mehligk.    Salz                    25 g Butter

75 ml Wasser                    50 g Mehl                2 Eier

Muskatnuss                    800 ml Frittieröl

**Für das Gemüse:**

400 g Lauch                    2 EL Butter              50 g Blauschimmelkäse

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf in kochendem Salzwasser die Kartoffeln ca. 20 Minuten garen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Dann den Lauch quer in feine Streifen oder Rauten schneiden.

Für den Brandteig in einem kleinen Stieltopf die Butter mit 75 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen.

Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet.

Die Brandteigmasse in eine Rührschüssel geben.

Die Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich unter den Brandteig rühren.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen und etwa 5 Minuten auf einem Sieb ausdampfen lassen.

Anschließend die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse drücken und gründlich unterrühren. Den Teig mit Salz und Muskatnuss würzen.

Für das Gemüse Butter in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin kurz andünsten.

Den Käse in kleine Stücke schneiden und unter den Lauch mischen. Das Gemüse bis zum Servieren warm halten.

Tipp: Anstatt des würzigen Blauschimmelkäse kann man zum Lauch auch körnigen Frischkäse geben. Dann jedoch das Gemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken und 1 EL gehackte glatte Petersilie untermischen.

Reichlich Frittieröl in einer Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen.

Tipp: Die Temperatur kann man mit einem Holzlöffelstiel prüfen. Dazu den Holzlöffelstiel ins Fett halten, bilden sich um den Stiel kleine Blasen, ist das Fett heiß.

Mit zwei Teelöffeln aus dem Kartoffelteig kleine Nocken abstechen und diese im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Mit einem Schaumlöffel die Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Evtl. die Krapfen nachsalzen.

Krapfen und Lauch-Gemüse anrichten und servieren.

Andreas Schweiger am 19. November 2020



# Kartoffel-Pfannkuchen mit Karotten-Gemüse, Haselnüssen

## **Für 4 Personen:**

200 g mehlig Kartoffeln	50 g Mehl	100 ml Milch
100 g Sahne	2 Eier	Salz
6 Karotten	140 g Butter	2 Schalotten
0,25 Stange Lauch	5 EL trockener Weißwein	100 g Sahne
100 ml Milch	5 EL Haselnussöl	

## **Außerdem:**

ca. 12 Haselnusskerne

Für den Pfannkuchen die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Die gepellten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Kartoffeln locker mit dem Mehl vermengen. Milch, Sahne und Eier unterrühren und den Teig mit etwas Salz würzen.

Zugedeckt beiseite stellen.

Für das Gemüse die Karotten putzen und schälen. Dann mit dem Sparschäler die Karotten längs in breite Streifen schälen, sodass Karottennudeln entstehen.

In einer Pfanne etwa 1/3 der Butter erhitzen, die Karottenstreifen darin ca. 3 Minuten andünsten, mit Salz würzen und warm halten.

Für die Sauce die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.

Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der restlichen Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Lauch dazugeben und mit Salz würzen.

Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Die Sahne dazugießen und alles 5 Minuten sacht köcheln lassen.

Dann die Milch zum Lauch geben und aufkochen lassen.

Die Lauchsahne in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Lauchcreme nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.

Das Haselnussöl mit dem Stabmixer in die heiße, aber nicht mehr kochende Lauchsahne mixen. Warm halten.

Für die Pfannkuchen in einer Pfanne etwas Butter erhitzen, etwa ein Viertel des Teigs hineingeben und durch Schwenken der Pfanne verteilen.

Den Teig auf der Unterseite goldbraun backen, wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun backen. Den Pfannkuchen auf einen Teller geben und warm halten.

Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise weitere Pfannkuchen backen.

Kartoffelpfannkuchen auf vorgewärmte Teller verteilen, die Karottennudeln darauf anrichten.

Den Haselnusschaum noch einmal mit dem Stabmixer aufmixen und über die Karotten träufeln. Die Haselnüsse z. B. mit einem Trüffelhobel oder dem Sparschäler hauchfein darüberhobeln und alles servieren.

Andreas Schweiger am 01. Oktober 2020

# Warmer Reissalat mit Weißkraut, Mangold und Erdnusscreme

## Für 4 Personen

### Für den Reissalat:

200 g Basmatireis	Salz	5 EL Reissessig
1 TL geröstetes Sesamöl	150 g Weißkohl	2 Mangoldblätter
10 Zuckerschoten	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Zwiebel
1 Zitronengrashalm	1 rote Chilischote	5 EL Sonnenblumenöl
1 reife Mango	2 EL Erdnusskerne, geschält	

### Für die Erdnusscreme:

4 EL Erdnusskerne, geschält	2 rote Chilischoten	4 EL eingelegter Ingwer
1/4 Bund Koriander	1/2 Knoblauchzehe	4 EL Reissessig
2 TL geröstetes Sesamöl	6 EL Honig	2 EL helle Sojasauce
4 EL Kokosmilch (Dose)	Salz	

Den Reis mit kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen.

Gewaschen Reis in einen Topf mit reichlich Wasser geben, salzen und aufkochen, bei milder Hitze garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Gegarten Reis in einer Schüssel mit Reissessig und Sesamöl mischen und abkühlen lassen.

Den Weißkohl putzen und den Strunk entfernen. Weißkohl in feine Streifen schneiden.

Mangoldblätter waschen und trocken schütteln, die Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden.

Die Zuckerschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere, trockene Hälfte entfernen, die untere Hälfte in sehr feine Ringe schneiden.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl darin 2 Minuten anbraten.

Die Mangoldstiele dazugeben und 1 Minute mitbraten. Dann Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Zitronengras und Chili hinzufügen und alles 1 weitere Minute braten. Mit Salz würzen und das warme Gemüse mit dem Reis mischen.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Mango mit den Erdnüssen unter den Reissalat mischen. Für die Erdnusscreme die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und grob schneiden. Den Ingwer abtropfen lassen und ebenfalls grob schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Erdnüsse, Chili, Ingwer, Koriander und Knoblauch mit Reissessig, Sesamöl, Honig, Sojasauce und Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Erdnusscreme mit Salz abschmecken und zum Reissalat servieren.

Andreas Schweiger am 10. September 2020

# Zucchini-Polenta-Strudel mit Tomaten-Mango-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Strudel:

1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
300 ml Milch	Salz	100 g Instant-Polentagrieß
50 g Pinienkerne	4 getrock. Tomaten	50 g Parmesan (Stück)
5 Eigelbe	150 g flüssige Butter	1 Zucchini
4 EL Olivenöl	6 Blätter Strudelteig)	1 Ei

### Für den Tomaten-Mango-Salat:

1 reife Mango	8 Kirschtomaten	60 g getrock. Tomaten
4 Basilikumblätter	4 Frühlingszwiebeln	1/2 Bio-Zitrone
Salz		

Für die Polentafüllung Rosmarin und Thymian abbrausen und trocknen schütteln, den Knoblauch ungeschält andrücken.

Milch mit den Kräuterzweigen und Knoblauch in einen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen, alles 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Kräuterzweige und Knoblauch entfernen und die Milch nochmals aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten quellen lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben.

Die gequollene Polenta in die Küchenmaschine oder eine Schüssel geben. Die Eigelbe und 2/3 der flüssigen Butter abwechselnd nach und nach unterrühren.

Dann Pinienkerne, getrocknete Tomaten und Parmesan unterheben, alles mit Salz abschmecken. Die Polentamasse halbieren, jeweils auf einer Lage Frischhaltefolie verteilen und zu einer länglichen Rolle formen, dabei in die Folie einwickeln. Dann die Rollen jeweils fest in ein Geschirrtuch einwickeln und 1 Stunde kühl stellen.

Die Zucchini putzen, waschen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in zwei großen Pfannen erhitzen und die Zucchinischeiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Jeweils 3 Blätter Strudelteig aufeinanderlegen, dabei jede Schicht mit restlicher flüssiger Butter bestreichen. Zucchinischeiben mittig auf den obersten Strudelteigschichten verteilen.

Die 2 Polentarollen auswickeln und jeweils auf die Zucchinischicht legen.

Das Ei trennen. Die Teigländer mit dem Eiweiß bestreichen, Seitenländer zur Mitte über die Füllung klappen. Den Teig von der Längsseite zu Strudel aufrollen.

Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene zunächst etwa 8 Minuten backen.

Das Eigelb verquirlen, die Strudel damit bestreichen und weitere etwa 15 Minuten im Ofen goldbraun fertig backen.

Für den Tomaten-Mango-Salat die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden, dann fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und nach Belieben entkernen. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden, Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft über die Salatzutaten träufeln, Zitronenabrieb untermischen und den Salat mit Salz abschmecken.

Zucchini-Polenta-Strudel mit einem Messer mit Wellenschliff in Stücke schneiden und mit dem Tomaten-Mango-Salat anrichten.

Andreas Schweiger am 03. September 2020

## Gemüse-Risotto mit Mirabellen und Gurken-Minz-Shot

### Für 4 Personen

#### Für den Gemüserisotto:

2 Schalotten	550 ml Gemüsebrühe	40 g Butter
140 g Risottoreis	200 ml trockener Weißwein	Salz
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
100 g Möhren	100 g Zucchini	2 getrocknete Tomaten
50 g Parmesan		

#### Für die Mirabellen:

12 Mirabellen	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
100 ml trockener Weißwein	1 EL Waldhonig	Salz

#### Für den Shot:

1 Salatgurke	1 Chilischote	2 Äpfel
3 Stängel Minze	2 EL Speisequark (20%)	Salz

Für den Gemüserisotto die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und andünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Fünftel einkochen lassen. Mit Meersalz würzen.

Die Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch zum Reis geben. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Unter häufigem Rühren, den Reis ca. 20-25 Minuten mit noch leichtem Biss garen, dabei immer wieder heiße Brühe nachgießen, sobald diese eingekocht ist.

Für die Mirabellen die Früchte waschen, halbieren und entsteinen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Den Wein mit Honig und Kräutern in einen kleinen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Die Mirabellen dazugeben und etwa 2 Minuten mitköcheln. Mit Salz abschmecken.

Möhre und den Zucchini putzen, schälen bzw. waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben und mit garen. Die Kräuter und den Knoblauch entfernen.

Den Parmesan fein reiben unter den Risotto rühren. Mit Meersalz abschmecken.

Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen.

Gurke in grobe Stücke schneiden.

Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.

Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Gurke, Äpfel, Chili und Minze mit dem Quark im Küchenmixer pürieren. Mit Salz abschmecken und auf vier Gläser verteilen.

Den Gemüserisotto mit den Mirabellen auf Tellern anrichten. Den Gurkenshot dazu reichen.

Andreas Schweiger am 06. August 2020

## Maisküchlein mit mexikanischer Soße

### Für 4 Personen

10 kleine Tomaten	1 Zwiebel	1 Chilischote
1 kleine Knoblauchzehe	3 EL Pflanzenöl	Salz
200 g Mais (Dose)	60 g Cornflakes, ungesüßt	4 Eier
80 g Butter	20 g Popcorn-Mais	1 TL Ras-el-Hanout
1/2 Avocado		

Für die Sauce die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten klein schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch mitdünsten. Die Tomaten dazugeben und erhitzen, mit Salz würzen.

Für die Maiküchlein die Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen, die Cornflakes zerbröseln. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, leicht salzen. Die Maiskörner und die zerbröselten Cornflakes unterrühren.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, kleine Portionen von der Maismischung hineingeben und zu Küchlein flachdrücken. Die Küchlein auf der Unterseite goldbraun braten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten.

Aus der restlichen Maismischung weitere Küchlein braten. Die Küchlein auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.

Für das Popcorn das restliche Öl und Popcorn-Mais in einen Topf geben, sodass Körner und Öl möglichst gleichmäßig auf dem Topfboden verteilt sind. Einen Deckel auflegen. Den Topf geschlossen bei starker Hitze aufheizen und die Maiskörner aufpuffen lassen (Deckel dabei nicht abheben!). Gelegentlich am Topf rütteln, damit alle Körner gleichmäßig aufpuffen. Den Herd ausschalten. Den Topf erst öffnen, sobald keine Körner mehr zerpuffen! Das Popcorn in eine Schüssel geben und mit Ras-el-Hanout mischen.

Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit Salz würzen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocado-Mus unter die Tomatenmischung rühren.

Die Maisküchlein mit der mexikanischen Sauce anrichten und mit Popcorn bestreuen.

Andreas Schweiger am 23. Juli 2020

# Schmorgemüse-Ravioli in Tomaten-Consommé

## Für 4 Personen

### Für die Consommé:

2,5 kg Tomaten	1 Bund Basilikum	2 EL Gin
5 EL Weißweinessig	2 EL Salz	1 EL Zucker

### Für den Nudelteig:

250 g Weizenmehl	4 Eigelb	1 Ei
1 TL Weißweinessig	2 EL Olivenöl	Salz

### Für die Füllung:

1 Paprika	1 Zucchini	2 Tomaten
1 kleine Knoblauchzehe	12 schwarze Oliven	2 EL Olivenöl
Salz	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Stängel Basilikum		

Am Vortag für die Tomaten-Consommé die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Tomatenviertel mit Basilikum, Gin, Essig, Salz und Zucker in einen Mixer geben und kurz anmixen.

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, über eine Schüssel hängen.

Die leicht gemixten Tomaten hineingeben und über Nacht abtropfen lassen.

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eigelbe mit dem Ei, dem Essig und der Hälfte vom Olivenöl vermischen, mit 1 Prise Salz würzen.

Die Eiermischung zum Mehl geben und alles zu einem glatten, festen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit dem restlichen Öl einreiben, in eine Schüssel geben und abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Schmorgemüsefüllung Paprika und Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen. Das Gemüse kleinschneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Tomaten klein würfeln.

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Oliven fein hacken.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Paprika und Zucchini darin anschwitzen, würzen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und mit in die Pfanne geben.

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

Zuletzt die gewürfelten Tomaten und Basilikum unter das Gemüse mischen und kurz mitbraten, Oliven untermischen.

Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1-2 mm dünn ausrollen oder mit der Nudelmaschine zwei dünne Bahnen ausrollen. Die Füllung in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und im Abstand von 4 cm kleine Häufchen vom Schmorgemüse auf eine Teigbahn, bzw. Teighälfte spritzen. Die zweite Teigbahn darüberlegen und um die Füllung herum andrücken. Ravioli ausschneiden und die Ränder nochmal gut andrücken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Ravioli hineingeben und etwa 1 Minute köcheln lassen. Sobald die Ravioli an der Wasseroberfläche schwimmen, herausnehmen.

Die Tomaten-Consommé in vorgewärmte Teller verteilen, die Ravioli hineinlegen und nach Belieben mit Basilikumblättchen garnieren.

Andreas Schweiger am 02. Juli 2020

# Artischocken mit Polenta und pochiertem Ei

## Für 4 Personen

### Für die Artischocken:

1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
250 ml trockener Weißwein	250 ml Wasser	2 Korianderkörner
Salz	4 Artischocken	Zitronensaft

### Für die Polenta:

1/2 Knoblauchzehe	700 ml Milch	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	70 g Polentagrieß	2 Tomaten
4 Champignons	1/2 Paprikaschote	1 TL Butter
Salz		

### Für die pochierten Eier:

4 TL Weißweinessig	4 Eier	Salz
--------------------	--------	------

Für den Kochsud der Artischocken Knoblauch abziehen, halbieren. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Mit Wein, Wasser, Knoblauch, Korianderkörnern und etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.

Artischockenstiele mit kräftigem Ruck drehend aus dem Boden herausbrechen, sodass möglichst viele der festen Fäden mit herausgezogen werden. Die äußeren festen Blätter vom Boden abzupfen. Von den verbliebenen inneren Blättern etwa das obere Drittel abschneiden.

Das Heu vom Boden sorgfältig auslösen, abheben und entfernen.

Die Artischockenböden mit einem Sparschäler nach Bedarf noch etwas in Form schneiden. Böden sofort in mit etwas Zitronensaft gemischtes Wasser legen.

Artischockenböden im leicht köchelnden Weinsud je nach Größe 10-15 Minuten weich garen.

Inzwischen für die Polenta den Knoblauch andrücken. Mit Milch und Kräuterzweigen in einem Topf aufkochen. Dann bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch und Kräuter aus der Milch entfernen. Milch nochmals aufkochen, dann Polentagrieß unter ständigem Rühren einstreuen.

Polenta bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Falls die Polenta zu dicklich wird, ggf. noch etwas Gemüsebrühe oder Milch unterrühren.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und entkernen. Fruchtfleisch würfeln.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsewürfel darin kurz andünsten. Gemüse mit Salz würzen und unter die Polenta mischen.

Für die Eier Wasser und Essig in einem Topf mischen und aufkochen. Die Temperatur herunterschalten, sodass das Wasser siedet.

Die Eier aufschlagen und jeweils in eine Tasse gleiten lassen.

Mit einem Kochlöffel den Kochsud durchrühren und einen Strudel erzeugen. Die Eier einzeln ins Wasser gleiten lassen und 3 Minuten schwach siedend köcheln lassen.

Die Artischockenböden abtropfen lassen, auf vorgewärmte Teller setzen. Jeweils etwas Polenta einfüllen und je ein pochiertes Ei darauf anrichten. Die Eier mit etwas Salz bestreuen und alles servieren.

Andreas Schweiger am 25. Juni 2020

# Gemüse-Bulgur mit Kohlrabi-Frischkäse-Taschen

**Für 4 Personen**

**Für den Gemüsebulgur:**

300 g Erbsen	Salz	1 Kohlrabi
2 Tomaten	100 g Zuckerschoten	1/2 Bund Schnittlauch
2 Schalotten	80 g Butter	150 g Bulgur
400 ml Gemüsebrühe		

**Für die Kohlrabi-Taschen:**

1 Kohlrabi	Salz	1/2 Bund Schnittlauch
250 g körniger Frischkäse	Pfeffer	2 EL Butter

Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-5 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Kohlrabi waschen, schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen.

Tomaten vierteln dann fein würfeln.

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

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen. Bulgur zugeben, kurz schwenken und die Brühe angießen. Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten garen.

Für die Kohlrabitaschen den Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Frischkäse mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kohlrabischeiben trocken tupfen und auf einer Platte auslegen. Auf jede Scheibe etwas Frischkäse geben und zusammenklappen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabitaschen darin kurz erwärmen.

Zuckerschotenstreifen und Kohlrabistreifen zum Bulgur geben und etwa 2 Minuten mit garen.

Erbsen, Tomaten und Schnittlauch untermischen, restliche Butter unterrühren, mit Salz abschmecken.

Gemüsebulgur in tiefen Tellern anrichten, die Kohlrabitaschen darauf geben.

Andreas Schweiger am 28. Mai 2020



## Knödel-Gröstl mit Rahm-Pilzen

### Für 4 Personen

1 Zwiebel	4 gegarte Kartoffel-Klöße	2 EL Speiseöl
50 g Speck in feinen Streifen	200 g frische Speisepilze	20 g Butter
Salz	50 ml trockener Weißwein	3 Zweige glatte Petersilie
100 g Crème-fraîche	Pfeffer	

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Klöße ebenfalls in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Kloßwürfel darin kräftig anbraten. Zwiebeln und Speck zugeben und mitbraten.

Währenddessen Pilze putzen, eventuell noch anhängenden Sand sorgfältig entfernen.

In einer weiteren Pfanne die Butter erhitzen. Die Pilze darin kräftig anbraten und salzen. Mit Weißwein ablöschen und offen bei starker Hitze kurz einkochen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Petersilienblättchen in sehr feine Streifen schneiden.

Crème fraîche unter die Pilze rühren, mit etwas Salz abschmecken. Dann Knödel-Gröstl untermischen, mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken, Petersilie zugeben und sofort servieren.

Andreas Schweiger am 15. November 2019

## Rote Bete

### Für 4 Personen

#### Für das Carpaccio:

2 Rote Bete	2 Gelbe Bete	Meersalz, Zucker
-------------	--------------	------------------

#### Für die Orangen-Olivenöl-Emulsion:

1 EL Zucker	5 EL trockener Weißwein	100 ml Orangensaft
1 Kardamomkapsel	1 Gewürznelke	100 ml Olivenöl
1 Orange	Meersalz	Kresse

#### Für den Rote Bete-Quark:

$\frac{1}{4}$ Rote Bete	200 g Speisequark	1 TL Leinöl
Meersalz	Pfeffer	

Für das Carpaccio die Bete-Knollen schälen und getrennt in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Jeweils mit etwas Meersalz und 1 Prise Zucker bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Orangen-Olivenöl-Emulsion den Zucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren. Karamell mit Wein ablöschen und unter Rühren lösen.

Orangensaft, Kardamom und die Gewürznelke dazugeben. Einmal aufkochen lassen. Dann Kardamom und Gewürznelke wieder entfernen.

Das Olivenöl nach und nach mit dem Stabmixer unter den Fond mixen.

Die Orange großzügig schälen, sodass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden und etwas zerpfücken.

Orangenstückchen unter die Olivenölemulsion mischen und mit etwas Meersalz abschmecken.

Die marinierten Bete-Scheiben abwechselnd dachziegelartig auf Tellern anrichten. Die Orangen-Olivenöl-Emulsion überträufeln. Nach Belieben mit Kresse oder Kräuterblättern garnieren.

Für den Quark die rote Bete schälen und auf einer feinen Reibe in den Quark hobeln. Alles gründlich verrühren. Mit Leinöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Carpaccio und Bete-Quark anrichten. Dazu passt z. B. herzhaftes Nussbrot.

Andreas Schweiger am 11. Oktober 2019

# Artischocken-Variationen

## Für 4 Personen

### mit Limetten-Mayonnaise:

4 Artischocken	2 Zitronen	Salz
200 g Mayonnaise	50 ml Olivenöl	1 Bio-Limette
1 TL scharfer Senf	Pfeffer	

### Gefüllte Artischockenböden:

4 große Artischocken	1 Spritzer Zitronensaft	250 ml Weißwein, trocken
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
1 TL Korianderkörner	350 ml Milch	50 g Polentagrieß (Maisgrieß)
1 Tomate	3 Champignons	1/2 Paprikaschote
2 EL Butter		

### Mit Limetten-Mayonnaise:

Stiel und Spitze der Artischocken abschneiden, mit einer Schere die Spitzen der Blütenblätter ebenfalls abschneiden. Eine Zitrone in 8 Scheiben schneiden. Die Artischocken mit je zwei Zitronenscheiben belegen und diese mit einem Küchengarn festbinden.

Die Artischocken in leicht gesalzenem Wasser, mit Zitronensaft, je nach Größe 20- 35 Minuten, kochen. Die Artischocke ist gar, wenn man einzelne Blätter durch leichtes Ziehen herauslösen kann.

Die mittleren Blütenblätter mit einer Drehbewegung herauslösen und die darunter liegenden Staubfäden, das so genannte 'Heu', entfernen, dann die herausgedrehten Blätter 'auf den Kopf gedreht' wiedereinsetzen.

Für den Limettendipp die Mayonnaise mit Olivenöl vermischen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Senf mit dem Saft und dem Abrieb der Limette verrühren und zur Mayonnaise geben. Den Dipp mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganze Artischocken auf Teller anrichten, den Dipp separat dazu reichen. Die Artischockenblätter herausziehen, in den Dipp eintauchen und auslutschen.

### Gefüllte Artischockenböden:

Artischocken waschen. Den Stiel der Artischocke drehend herausbrechen. Beim Herausdrehen lösen sich die harten Fasern vom Blütenboden. Mit einem Messer die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren, harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter die über dem „Heu“ liegen herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Den verbleibenden Artischockenboden mit einem Messer oder Sparschäler in Form schneiden, dann sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.

Weißwein und die gleiche Menge Wasser in einem Topf aufkochen. Rosmarin und Thymian abrausen. Die Hälfte der Kräuterzweige mit in den Topf geben. Knoblauchzehe schälen, halbieren und eine Hälfte zusammen mit den Korianderkörnern ebenfalls in den Topf geben.

Die vorbereiteten Artischockenböden in den aromatisierten Weinfond geben und 10-15 Minuten leicht köchelnd weich garen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Füllung Milch in einem Topf aufkochen, restliche Kräuterzweige und halbierte ange-drückte Knoblauchzehe zugeben, 5 Minuten ziehen lassen, dann die Milch passieren und erneut aufkochen.

Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, die Temperatur reduzieren und die Polenta 10 Minuten ganz leicht köchelnd quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Tomate waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel

schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Paprikawürfel und Champignons darin andünsten, mit Salz würzen. Tomaten untermischen und einmal gut durchschwenken.

Das Gemüse unter die Polenta mischen, die Artischockenböden damit füllen und genießen.

Andreas Schweiger am 30. August 2019

# Zucchini-Variationen

## Für 4 Personen

### Für das Gemüse-Carpaccio:

2 runde grüne Zucchini	2 runde gelbe Zucchini	Meersalz
1/2 Bund Basilikum	2 EL Balsamico	3 EL Olivenöl

### Gefüllte Zucchini:

2 Zucchini	Meersalz	1/2 Bund Schnittlauch
50 g Parmesan	150 g körniger Frischkäse	Pfeffer
2 EL Olivenöl		

### Für die Gemüse-Spaghetti:

2 Zucchini	1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Butter
Meersalz		

Für das Carpaccio die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Die Zucchini in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Scheiben leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Zum Anrichten die grünen und gelben Zuccinischeiben auf dem Teller auflegen.

Balsamico mit Olivenöl mischen und darüber träufeln, zuletzt Basilikum überstreuen.

Für die gefüllten Zucchini diese waschen, die Enden abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Mit einem Kugelausstecher die Zuccinistücke etwas aushöhlen (nicht komplett aushöhlen).

In einem Topf mit Salzwasser die ausgehöhlten Zucchini ca. 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 165 Grad Umluft vorheizen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.

Frischkäse mit Schnittlauch und der Hälfte vom Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zuccinistücke mit der Frischkäsemasse füllen. Den Boden einer feuerfesten Form mit Olivenöl bepinseln. Die gefüllten Zucchini hineinstellen und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Zucchini im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Für die Gemüse-Spaghetti die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden oder mit einem Messer zunächst der Länge nach in 2 dicke Scheiben und diese in 2 mm dicke Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anbraten und mit Salz würzen, Schnittlauch untermischen. Tipp: Die Zuccinispaghetti schmecken mit Pesto, Feta, Ziegenfrischkäse, warmen Kirschtomaten oder gebratenen Garnelen.

Die Variationen können wie folgt auf einem Teller serviert werden. Mit einer Gabel einige Spaghetti aufdrehen und diese mittig auf das Carpaccio geben. Die gefüllten Zucchini darum herumstellen.

Andreas Schweiger am 07. Juni 2019

# Bärlauch-Gnocchi mit Burrata und Kirschtomaten

## Für 4 Personen

### Für die Gnocchi:

800 g mittlere, mehlig Kartoffel	6 EL Butter	8 Bio-Eigelb
Salz	Muskatnuss	250 g Weizenmehl
20 Stiele Bärlauch	Olivenöl	

### Für das Gemüse:

8 Stangen grüner Spargel	2 Schalotten	8 Lauchzwiebeln
20 Kirschtomaten	2 EL Olivenöl	Salz
50 g Butter		

### außerdem:

150 g Burrata (ital. Frischkäse))

Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen weich garen.

Die gegarten Kartoffeln bei leicht geöffneter Ofentür noch ca. 10 Minuten ausdämpfen lassen.

In einem kleinen Topf 2/3 der Butter erhitzen und sacht bräunen.

Die Kartoffel halbieren, das Innere auslösen und durch eine feine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken. Eigelbe, 1–2 TL Salz, etwas Muskat, gebräunte Butter und soviel Mehl unterkneten, dass eine formbare Masse entsteht.

Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Bärlauch zur Kartoffelmasse geben und alles noch einmal leicht durchmischen. Gegebenenfalls nochmals mit Salz nachschmecken.

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

Fertige Gnocchi auf einem fein mit Mehl bestäubten Blech verteilen, zugedeckt ruhen lassen.

Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und eventuell angetrocknete Enden abschneiden. Etwa 5 cm lange Spitzen abschneiden. Rest Spargel in etwa 1 cm dicke Scheibchen schneiden.

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen. Grüne Teile abschneiden und in feine Ringe schneiden. Helle Lauchzwiebelteile in etwa 1 cm große Rauten schneiden.

Die Kirschtomaten waschen, trockenreiben und vierteln.

Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Gnocchi portionsweise ins kochende Wasser geben und die Temperatur sofort reduzieren. Gnocchi

1 Minute sacht köchelnd gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.

Die Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und sofort in gesalzenem, eiskaltem Wasser abschrecken. Gnocchi dann abtropfen lassen, etwas Olivenöl überträufeln.

Für das Gemüse Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und weiße Lauchzwiebelteile darin sacht andünsten. Spargel und Tomaten zugeben und ca. 1 Minute mit andünsten. Mit etwas Salz würzen.

Die Butter in Würfel schneiden und zugeben. Alles durchschwenken, bis eine leicht sämige Bindung entsteht. Grüne Lauchzwiebelteile unterschwenken.

Übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin kurz vor dem Servieren nochmals warm schwenken und nach Geschmack mit etwas Salz nachwürzen.

Den Burrata abtropfen lassen und in kleine Stücke zerzupfen.

Das Gemüse und Gnocchi mischen, mit Burrata auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Andreas Schweiger am 05. April 2019

## Spinat-Knödel mit Käse-Soße

### Für 4 Personen

#### Für die Spinatknödel:

200 g frische Blattspinat	175 g Brötchen (vom Vortag)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Butter	100 ml Milch
1 Prise Muskat	30 g Bergkäse	2 Eier
30 g Topfen (Quark)	Meersalz	Pfeffer

#### Für die Portweinzwiebeln:

2 rote Zwiebeln	25 g Butter
100 ml Portwein	1 Lorbeerblatt
	1 Zweig Rosmarin

#### Für die Käsesauce:

2 Zwiebeln	10 Champignons	1 EL Sonnenblumenöl
Salz	2 EL Mehl	110 ml Weißwein
260 ml Milch	250 g Frischkäse	1 EL scharfer Senf
140 g Bergkäse, gerieben	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	

Den Spinat waschen, putzen und gut trocken schütteln.

Die Brötchen in grobe Würfel schneiden und in einem Zerkleinerer kurz anmixen. Spinat dazugeben und ca. 5 Sekunden mit den Brötchen zusammen mixen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten.

Die Milch mit dem Muskat erwärmen. Den Bergkäse reiben.

Die Spinat-Brot-Brösel in eine Schüssel geben, die warme Milch angießen. Gedünstete Zwiebeln und Knoblauch, Eier, Topfen und Bergkäse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Masse ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Dann mit feuchten Händen ca. 4 cm große Knödeln abdrehen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Knödel darin ca. 10 Minuten in siedendem Wasser garen. Tipp: Zunächst einen Probeknödel abdrehen und garen. Wenn der Knödel zerfällt, noch Semmelbrösel zum Teig geben, ist er zu fest, evtl. noch Ei oder etwas Milch untermengen.

Für die Portweinzwiebeln die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen und die roten Zwiebeln darin andünsten. Mit dem Portwein ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen.

Lorbeerblatt und Rosmarin zugeben und eine Minute weiter kochen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Für die Sauce die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden.

In einer Sauteuse oder tiefen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin ohne Farbe anschwitzen, salzen, mit Mehl abstauben, kurz durchrühren. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.

Die Milch zum Saucenansatz geben, weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Dann den Frischkäse unterrühren, dabei sollte die Sauce nicht mehr kochen. Senf und geriebenen Bergkäse unterrühren und abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch kurz vor dem Servieren zur Sauce geben.

Spinatknödel mit der Käsesauce und den Portweinzwiebeln anrichten.

Andi Schweiger am 15. März 2019

# Kartoffel-Nocken mit Wurzel-Gemüse und Feldsalat

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelnocken:

400 g Kartoffeln, mehligk.	150 g grobes Meersalz	20 g Butter
140 g Mehl, doppelgriffig	4 Eigelb	feines Meersalz
Pfeffer	Muskatnuss	Mehl

### Für das Gemüse:

1 rote Zwiebel	150 g Pastinake (Stück)	125 g violette Möhre (Stück)
150 g Gelbe Bete (Stück)	150 g Schwarzwurzel (Stück)	2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 Birne	20 g Butter
Meersalz	Pfeffer	50 g feiner Feldsalat
20 g ital. Hartkäse		

Für den Nockenteig den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abtropfen lassen.

Das grobe Meersalz auf ein Backblech streuen und die Kartoffeln darauf verteilen. Kartoffeln im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 80 Minuten weich garen.

Gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen.

Inzwischen die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen.

Kartoffeln schälen, durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Butter, Mehl und Eigelbe zugeben. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, alles glatt verkneten.

Die Kartoffelmasse in 2 Portionen teilen. Daraus auf wenig Mehl jeweils eine Rolle (Ø ca. 1 cm) formen. Mit einer Palette oder einem Messer gleichmäßige, etwa 2 cm breite Stücke abschneiden. Fertige Nocken auf ein bemehltes Backblech verteilen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffelnocken portionsweise hineingeben. Die Temperatur reduzieren und die Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute ziehen lassen.

Sobald die Nocken an die Oberfläche steigen, mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in gesalzenem eiskaltem Wasser abschrecken. Klößchen in einem Sieb kurz abtropfen lassen.

Inzwischen für das Gemüse die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Pastinake, Möhre und Gelbe Bete putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Schwarzwurzel putzen, schälen, waschen und leicht schräg in Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Pastinake, Möhre, Gelbe Bete und Schwarzwurzel dazugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.

Die Brühe angießen, zugedeckt aufkochen. Kartoffelnocken mit in die Pfanne geben und alles unter Schwenken weitere ca. 2 Minuten erhitzen.

Die Birne schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Birnenspalten mit in die Pfanne geben, alles eine weitere Minute erhitzen.

Butter unter das Gemüse mischen. Alles mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern.

Kartoffelklößchen, Gemüse und Feldsalat auf vorgewärmte Teller verteilen. Käse in Spänen darüber hobeln und sofort anrichten.

Andreas Schweiger am 02. November 2018



## Nudel-Gemüse-Salat im Glas

### Für 4 Personen

1 Bund Basilikum	1/2 Bund glatte Petersilie	50 g Parmesan
20 g geschälte Mandeln	50 ml Olivenöl	Meersalz
400 g kleine Penne	2 Mairübchen	12 Radieschen
2 Minigurken	16 bunte Kirschtomaten	4 Stangen weißer Spargel
4 Stangen grüner Spargel	Zucker	8 Erdbeeren
2 Beete Gartenkresse		

Für das Pesto Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und in einen Pürierbecher geben.

Käse fein reiben und mit den Mandeln zu den Kräutern geben. Olivenöl hinzufügen und eine Prise Salz. Mit einem Pürierstab alles zu einer glatten Paste mixen, abschmecken.

Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Rübchen putzen, schälen und in Scheiben hobeln. Die Radieschen putzen, waschen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Die Gurken putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die bunten Kirschtomaten ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.

Weißer Spargel schälen und die Enden großzügig abschneiden. Grünen Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen, ebenfalls die holzigen Enden abschneiden.

Alle Spargel mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit etwas Meersalz und 1 Prise Zucker mischen und ziehen lassen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Spargel mit den Nudeln, dem restlichem vorbereiteten Gemüse und den Erdbeeren in eine Schüssel geben. Mit dem Pesto mischen. Den Nudelsalat abschmecken und in Gläsern anrichten.

Die Kresse abschneiden und darauf verteilen.

Andreas Schweiger am 11. Juni 2016

# Puten-Sandwiches mit Schinken und Bauernei

## Für 4 Personen:

4 Eier	1 EL geröst. Sonnenblumenkerne	150 g Putenbrust
Meersalz	3 EL Rapsöl	1 Fenchelknolle
1 Kohlrabi	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Ochsenherztomaten
2 Hand Gartensalat	12 Scheiben Toastbrot	4 EL Pesto
8 Scheiben Schinken		

Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen, in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Meersalz bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrust darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Inzwischen den Backofen auf 50 °C vorheizen. Die Putenbrust aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Den Fenchel putzen, den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln und beides in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Die Gurke waschen und ebenfalls in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Fenchel, Kohlrabi und Gurke auf einer Platte mit etwas Meersalz mischen. Die Tomaten waschen und in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Salat waschen und trocken schleudern.

Das Toastbrot im Toaster goldbraun rösten. Auf jeden Teller 1 Toastbrotscheibe legen, Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke daraufgeben. Erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi daraufstapeln und mit einer zweiten Toastbrotscheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi daraufgeben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten. Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 01. Oktober 2024

# Hähnchen im Cornflake-Mantel mit Kohlrabi

## **Für 4 Personen**

### **Für die Kohlrabi:**

4 Bio-Kohlrabi                      Salz                      Zucker  
2 EL Butter

### **Für das Fleisch:**

4 Hähnchenbrustfilets    6 Eier                      Salz  
150 g Cornflakes            60 ml Olivenöl    1 EL Mehl

Vom Kohlrabi die Blätter lösen. Blätter abbrausen, trocken schütteln. Die kleinen zarten Blätter für die Garnitur beiseitestellen. Dann Kohlrabi putzen und schälen.

Einen Kohlrabi mit dem Gemüsehobel oder einem Messer in feine Scheiben schneiden.

Die Scheiben in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und etwas Zucker bestreuen, vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Abschnitte beiseite stellen Zwei Kohlrabi in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Die Abschnitte ebenfalls beiseite stellen.

Einen weiteren Kohlrabi in grobe Stücke schneiden, so wie die beiseite gestellten Abschnitte. Kohlrabistücke in einem Entsafter entsaften.

Den Kohlrabisaft in einen Topf geben, mit etwas Salz sowie 1 Prise Zucker würzen und auf etwa 80 Grad erhitzen. Den Saft vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabiwürfel darin unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Minuten braten, mit Salz würzen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in etwa 2-3 cm breite Streifen schneiden.

Für die Panade der Hähnchenbrustfilets die Eier und etwas Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer verquirlen. Die Cornflakes kurz untermixen, dann alles in einen tiefen Teller oder eine tiefe Schüssel geben.

Zum Braten das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Hähnchenstreifen leicht mit Mehl bestäuben, in die Cornflakesmischung tauchen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

Flüssigkeit, die sich bei den Kohlrabischeiben gebildet hat, abgießen.

Kohlrabischeiben und gebratene Kohlrabiwürfel auf Teller geben. Den Kohlrabisaft angießen und zarte Blättchen darüberstreuen. Hähnchenstreifen dazu servieren.

Andreas Schweiger am 24. März 2022

# Enten-Keule mit Wurzel-Gemüse und Bratkartoffeln

**Für 4 Personen**

**Für die Bratkartoffeln:**

500 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Stängel glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	25 g Butter	

**Für die Entenkeulen:**

1 Topinambur	1 Petersilienwurzel	1 Möhre
1 Pastinake	50 g Lauch	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 Entenkeulen (à 175 g)	Salz
4 EL Rapsöl	2 EL Tomatenmark	125 ml Portwein
100 ml trockener Rotwein	125 ml Geflügelfond	4 Wacholderbeeren

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. Dies kann auch schon am Vortag gemacht werden.

Für die Entenkeulen Topinambur, Petersilienwurzel, Möhre und Pastinake waschen, putzen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Den Lauch längs aufschneiden, waschen, trocken schütteln und in 2 bis 3 cm dicke Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und vierteln, dabei den Wurzelansatz nicht entfernen.

Den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Entenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen.

Den Backofen auf 140 Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Rapsöl in einem Bräter erhitzen und die Entenkeulen darin rundherum etwa 5 Minuten braten (in der Zeit tritt das Fett aus der Haut aus).

Dann das vorbereitete Wurzelgemüse dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten und anrösten. Tomatenmark untermischen.

Alles mit Salz würzen und den Port- und Rotwein angießen.

Den Fond hinzufügen, die Keulen mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen und im Backofen etwa 35 Minuten knusprig braten.

Anschließend die Keulen herausheben und die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen.

Das Gemüse beiseitestellen. Die Sauce sämig einkochen, dabei die angedrückten Wacholderbeeren etwa 10 Minuten mitkochen. Anschließend die Sauce nochmals passieren und abschmecken.

Für die Bratkartoffeln Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.

Die Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Den Knoblauch in der Schale andrücken. Die geschälten Kartoffeln in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin auf beiden Seiten goldbraun braten, Rosmarin, Thymian und Knoblauch mitbraten.

Die Kartoffeln mit Salz würzen. Die Butter dazugeben, die Kartoffeln darin schwenken und mit der Petersilie bestreuen.

Das beiseite gestellte Wurzelgemüse in die Sauce geben und erhitzen. Entenkeulen mit der Hautseite nach oben darauf legen und erwärmen.

Die Sauce und Gemüse auf Teller verteilen und jeweils eine Entenkeule sowie Bratkartoffeln dazu anrichten.

Andreas Schweiger am 24. Februar 2022

# Enten-Keule mit Wurzel-Gemüse und Rotwein-Birnen

**Für 4 Personen**

**Entenkeulen:**

4 Entenkeulen	Petersilie	2 Karotten
1 Petersilienwurzel	2 Zwiebeln	3 EL Tomatenmark
150 ml Portwein	150 ml Rotwein trocken	1 Knoblauchzehe
Meersalz	125 ml Gemüsefond	4 Wacholderbeeren
4 EL neutrales Öl		

**Rotweinbirne:**

100 g Zucker	500 ml Rotwein	2 Birnen
1 Prise Salz		

Das Gemüse schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, aber ganz lassen und für den Geschmack zum Gemüse komplett hinzugeben vor Verzehr wieder herausnehmen.

Die Enten-Keulen salzen und in dem Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten in einem Bräter anbraten. Diese Zeit ist nötig, damit das Fett der Haut ausgelassen wird. Jetzt das Wurzel-Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Die Enten-Keulen herausnehmen und das Tomatenmark dazugeben und ca. 4 Minuten mitrösten, dann umrühren. Anschließend Enten-Keulen wieder zum Gemüse geben und alles salzen und mit Port- und Rotwein ablöschen.

Den Fond aufgießen und den Bräter bei 120 °C ca. 35 Minuten in den Ofen geben. Anschließend alles durch einen Sieb passieren, Keule und Gemüse aufbewahren und die Sauce weiter reduzieren. Wacholder in einem Mörser anstoßen und während der letzten 10 Minuten zugeben.

Die Birnen schälen. Den Zucker in einem Topf erhitzen bis er zuerst flüssig und dann goldgelb wird. Mit dem Rotwein ablöschen, salzen und um 1/5 reduzieren. Die geschälten Birnen halbieren, entkernen, in Würfel schneiden, in den Fond geben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Das Ragout in einem tiefen Teller anrichten und die Rotwein-Birnen-Würfel darüber geben. Als Beilage passen Klöße, Spätzle oder Salzkartoffeln.

Andreas Schweiger am 16. November 2021

## Hähnchen-Brust mit Erbsen-Minz-Püree

### Für 4 Personen

250 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1 kg Erbsen in der Schote
0,5 Bund Minze	4 Hähnchenbrustfilets	2 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	500 ml Sahne	1,5 EL Butter
1 Schalotte	1 EL Maisstärke	

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote lösen.

Die leeren Schoten gründlich waschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen und aufkochen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrust hochziehen, das Fleisch unter der Haut salzen und mit einigen Minzblättern belegen. Dann die Haut wieder über das Fleisch ziehen.

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, das Bratfett mit einer zerdrückten Knoblauchzehe aromatisieren.

Dann die Hähnchenbrüste auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Die Pfanne zur Seite stellen.

Die ausgekochten Erbsenschoten aus dem Fond nehmen. Erbsen im Fond ca. 3 Minuten blanchieren. Dann die Erbsen abgießen, dabei ca. 200 ml vom Fond auffangen.

Die Hälfte der Sahne in einem Topf erhitzen.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Presse drücken.

2 EL der Erbsen beiseite stellen. Die restlichen Erbsen und übrige Minzblätter pürieren.

Erbsenpüree, Kartoffelpüree und heiße Sahne mischen. 1 EL Butter unterrühren und mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren warm stellen.

Die Schalotte schälen, fein schneiden.

Die beiseite gestellte Pfanne nochmals erhitzen, 1 TL Butter zugeben und die Schalotte darin anschwitzen. Maisstärke überstreuen und mit dem Bratfett verrühren.

Dann restliche kalte Sahne zugeben und unterrühren. Mit abgenommenem Erbsenfond aufgießen und die Sauce einige Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Gebratene Hähnchenbrüste und Püree auf Tellern anrichten, die zurückbehaltenen Erbsen überstreuen und die Sauce angießen.

Andreas Schweiger am 12. August 2021

# Hähnchen im Cornflakes-Mantel mit Johannisbeer-Tomaten

## Für 4 Personen

### Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets      1 l Gemüsebrühe      6 Eier  
Salz                              150 g Cornflakes      3 EL Mehl  
60 ml Olivenöl

### Für die Leinsamensauce:

100 g Gold-Leinsamen      2 kleine Möhren      ½ Bund Schnittlauch  
4 EL Butter                      Salz                      150 ml Buttermilch  
Pfeffer

### Für die Tomaten:

3 Schalotten                      4 EL Olivenöl              300 g Johannisbeer-Tomaten  
Salz                                  50 g Butter                  Brühe (bei Bedarf)

### außerdem:

essbare Blüten

Für das Hähnchen die Hähnchenbrustfilets waschen und trockentupfen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Die Filets einlegen und in der schwach siedenden Brühe etwa 10-12 Minuten sacht garen.

Währenddessen für die Sauce Leinsamen in eine Schüssel geben.

Großzügig mit Wasser mischen, quellen lassen.

Die Möhren putzen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin sacht mit noch leichtem Biss andünsten.

Die Leinsamen abtropfen lassen, zufügen und mit etwas Salz würzen.

Alles etwa weitere 3 Minuten dünsten.

Die Mischung in eine Schüssel geben, kurz abkühlen. Dann Buttermilch unterrühren und Schnittlauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus der Gemüsebrühe heben und gut abtupfen.

Für den Cornflakesmantel die Eier und etwas Salz mit einem Stabmixer verquirlen. Die Cornflakes kurz untermixen.

Die Hähnchenbrustfilets leicht mit Mehl bestäuben.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filets in die Cornflakesmischung tauchen, etwas abtropfen lassen. Im heißen Öl je Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Tomaten waschen, trocken tupfen und mit in die Pfanne geben. Mit Salz würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze kurz dünsten.

Danach die Butter in kleinen Stücken zu den Tomaten geben und unterschwenken. Falls nötig etwas Brühe hinzufügen.

Zum Servieren die Hähnchenfilets halbieren. Filetstücke und Tomaten auf Teller verteilen.

Die Leinsamen-Sauce daneben träufeln und nach Belieben mit essbaren Blüten aus dem Garten garnieren.

Andreas Schweiger am 17. Juni 2021

## Puten-Sandwich mit Petersilien-Pesto und Ei

### Für 4 Personen

4 Eier	1 EL Sonnenblumenkerne	1 Fenchelknolle
1 Kohlrabi	1/2 Salatgurke	Salz
2 Tomaten	100 g Blattsalat	300 g Putenbrustfilet
3 EL Rapsöl	12 Toastbrot-Scheiben	150 g gekochter Schinken

### Für das Pesto:

1 Bund glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen	30 g geschälte Mandeln
6 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.  
Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln und beides in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.

Die Gurke waschen und ebenfalls in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Fenchel, Kohlrabi und Gurke auf einer Platte mit etwas Salz mischen.

Die Tomaten waschen und in 3 - 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

Den Backofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen. Fleisch in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. 11. Die Putenbrustscheiben aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Knoblauch schälen und grob schneiden.

Petersilie, Knoblauch, Mandeln, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.

Das Toastbrot im Toaster goldbraun rösten. Hart gekochte Eier schälen und in Scheiben schneiden.

Auf jeden Teller eine Toastbrotscheibe legen. Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke darauf geben.

Eine Scheibe Brot darauf geben, erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und mit einer dritten Toastbrotscheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten.

Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 18. März 2021



## Puten-Sandwiches mit Schinken und Bauern-Ei

### Für 4 Personen

4 Eier	1 EL geröst. Sonnenblumenkerne	150 g Putenbrust
Meersalz	3 EL Rapsöl	1 Fenchelknolle
1 Kohlrabi	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Ochsenherztomaten
2 Hdv. gemisch. Gartensalat	12 Scheiben Toastbrot	4 EL Pesto
8 Scheiben Schinken		

Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen, in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Meersalz bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrust darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Inzwischen den Backofen auf 50 °C vorheizen. Die Putenbrust aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Den Fenchel putzen, den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln und beides in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Die Gurke waschen und ebenfalls in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Fenchel, Kohlrabi und Gurke auf einer Platte mit etwas Meersalz mischen. Die Tomaten waschen und in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Salat waschen und trocken schleudern.

Das Toastbrot im Toaster goldbraun rösten. Auf jeden Teller 1 Toastbrotzscheibe legen, Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke daraufgeben. Erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi daraufstapeln und mit einer zweiten Toastbrotzscheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi daraufgeben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten. Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 03. Februar 2021

# Enten-Brust mit Rote-Bete-Apfel und Kartoffel-Puffer

## Für 4 Personen

### Entenbrust:

2 Entenbrüste (à ca. 250 g)	100 ml Rapsöl	Meersalz
Rote Bete Apfel	2 EL Zucker	200 ml Portwein
1 Rote Bete	Meersalz	1 Apfel

### Rösti:

3 Kartoffeln, vorwiegend festkochend	Meersalz	4 EL Olivenöl
--------------------------------------	----------	---------------

### Meerrettich-Sauerrahm:

120 g Sauerrahm	Meersalz	1 TL frisch geriebener Meerrettich
-----------------	----------	------------------------------------

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrüste mit Meersalz würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 8 Minuten braten. Dann die Temperatur etwas erhöhen und die Entenbrüste weiter braten, bis die Haut knusprig ist.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Ofengitter darauf setzen.

Die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 4 Minuten braten. Dann auf das Ofengitter setzen und im heißen Backofen etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Mit Portwein ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Die Rote Bete schälen (dabei möglichst Einmalhandschuhe tragen) und auf einer feinen Reibe direkt in den Portwein reiben. Mit Salz würzen und leicht köcheln lassen.

Für den Rösti die Kartoffeln schälen und waschen, grob raspeln und kräftig mit Meersalz würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelraspel gleichmäßig darin verteilen und etwa 3 Minuten goldbraun braten. Wenden und die andere Seite ebenfalls 3 Minuten goldbraun braten.

Den Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Meerrettich-Sauerrahm den Sauerrahm, 1 Prise Meersalz und Meerrettich verrühren, abschmecken.

Den Apfel schälen, entkernen und in etwa 4 mm große Würfel schneiden. Apfelwürfel im Portweinsud ca. 40 Sekunden garen.

Den Rösti in 4 Streifen schneiden und auf Teller verteilen. Die Entenbrüste längs halbieren und auf den Röstistücken anrichten. Mit Meerrettich-Sauerrahm und Rote-Bete-Apfel servieren.

Andreas Schweiger am 12. Oktober 2018

# Spaghetti Bolognese

**Für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**

1 kg Flaschentomaten	6 EL Olivenöl	600 g Rinderhackfleisch
Salz	200 ml Rotwein	4 EL Tomatenmark
250 ml Rinderfond	2 Lorbeerblätter	2 Gewürznelken
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Karotten
150 g Stangensellerie	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
400 g Spaghetti	75 g Parmesan	1 Bund Basilikum
60 g Butter	3 EL Olivenöl	

Die Tomaten am Stielansatz einritzen. Kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Den Strunk entfernen und die Tomaten grob schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin kräftig anbraten und leicht salzen.

Mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.

Dann Tomatenmark und die geschälten Tomaten zugeben, Wasser hinzufügen und alles ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Danach Lorbeerblätter und Gewürznelken zugeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden. Stangensellerie waschen und ebenfalls in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin anschwitzen und leicht salzen.

Nach insgesamt 2 Stunden Schmorzeit das gebratene Gemüse, Rosmarin und Thymian zum Saucenansatz geben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken.

Für die Spaghetti in einem hohen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Den Käse fein reiben.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Bissfest gekochte Spaghetti abschütten, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser wieder in den Topf geben.

Butter und kalt gepresstes Olivenöl untermischen.

Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit etwas Hackfleischsauce anrichten und mit Käse und Basilikum bestreut servieren. Übrige Sauce extra dazu reichen.

Andreas Schweiger am 27. August 2020

## Mit Hackfleisch gefüllte Paprika

### Für 4 Personen

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	3 Stiele Zitronengras
150 g Basmatireis	Salz	1 TL Kurkuma
3 EL Kokosöl, nativ	300 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel
2 g Ingwer	3 Stiele Staudensellerie	200 g Lauch
1 Zucchini	10 Shiitakepilze	1 EL Madrascurry
6 EL Creme-fraiche		

Paprika waschen, trocken reiben, den Deckel abschneiden und die Kerne und weißen Innenwände entfernen.

Zitronengras putzen, waschen und klein schneiden.

Reis in reichlich Salzwasser (laut Packungsbeilage) mit Kurkuma und Zitronengras kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.

In einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen, Hackfleisch zugeben, salzen und ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Beiseite stellen.

Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel würfeln. Staudensellerie waschen, die Fäden ziehen und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Zucchini waschen, trocken reiben und würfeln. Shiitakepilze putzen und von den Stielen befreien.

In einer Pfanne restliches Kokosöl erhitzen. Shiitakepilze und 1 Minute später die Zwiebelwürfel in dem Kokosöl kräftig anbraten. Das Curry zugeben. Staudensellerie und Lauch zugeben. Den Ingwer mit einer feinen Reibe dazu reiben. Die Zucchini am Schluss zugeben und das Gemüse salzen.

Das Hackfleisch und den Reis zugeben und nochmals mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika mit der Hackfleisch-Reis-Gemüsemischung füllen und 40 Minuten im Backofen garen.

Die Paprika anrichten und mit 1-2 EL Creme Fraiche verfeinern.

Andreas Schweiger am 14. September 2018

# Spaghetti Bolognese

## Für 4 Personen

### Für die Sauce:

100 g Schweinespeck	6 EL Olivenöl	300 g Rinderhackfleisch
300 g Kalbshackfleisch	Salz	200 ml Rotwein
100 g Tomatenmark	1 kg geschälte Tomaten	250 ml Rinderfond
2 Lorbeerblätter	2 Gewürznelken	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Karotten	150 g Stangensellerie
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	

### Für die Pasta:

Salz	500 g Spaghetti	100 g Parmesan
60 g Butter	60 g hochwertiges Olivenöl	1 Bund Basilikum

Den Speck in kleine Würfel von 2 mm schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Rinder- und Kalbshackfleisch darin kräftig anbraten und leicht salzen.

Die Speckwürfel zugeben und kurz weiter braten.

Mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.

Dann Tomatenmark und die geschälten Tomaten zugeben, Wasser hinzufügen und alles 1 Stunde köcheln lassen.

Danach Lorbeerblätter und Gewürznelken zugeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit, Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden. Staudensellerie waschen und ebenfalls kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin anschwitzen und leicht salzen.

Nach insgesamt 2 Stunden Schmorzeit das gebratene Gemüse, Rosmarin und Thymian zur Bolognesesauce geben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken.

Für die Spaghetti in einem hohen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.

Den Parmesan fein reiben.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Bissfest gekochte Spaghetti abschütten, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser wieder in den Topf geben. Butter und Olivenöl untermischen.

Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit etwas Bolognese übergießen und mit Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 09. April 2018

# Gebratener Kalb-Tafelspitz mit Butter-Bröseln

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

800 g Kalbstafelspitz	Salz	4 EL Rapsöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Bio-Knoblauchzehe
1 EL Butter		

### Für die Perlgraupen.:

1 Bund glatte Petersilie	60 ml Traubenkernöl	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	150 g Perlgraupen	125 ml trockener Weißwein
1 Knoblauchzehe	350 ml Fleischbrühe	Salz, Pfeffer

### Für die Brösel:

100 g Butter	3 EL Semmelbrösel
--------------	-------------------

Für den Tafelspitz den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleischstück trocken tupfen und mit Salz würzen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin auf jeder Seite jeweils etwa 2 Minuten kräftig anbraten. Dann auf ein Backofengitter setzen, darunter ein Backblech schieben. Fleisch im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 60 Minuten garen, bis die Kerntemperatur ca. 58 Grad beträgt.

In der Zwischenzeit für die Graupen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob schneiden und mit dem Traubenkernöl in einen Mixer geben und fein pürieren.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.

Die Perlgraupen zugeben, kurz mitdünsten. Den Wein angießen und fast vollständig einkochen lassen.

Den Knoblauch in der Schale andrücken und dazugeben.

Die Brühe angießen und die Graupen zugedeckt etwa 20 Minuten weich köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Butterbrösel die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin knusprig rösten.

Den gegarten Tafelspitz aus dem Ofen nehmen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Butter in einer Pfanne mit dem Knoblauch und den Kräuterzweigen erhitzen und den Tafelspitz darin nochmal kurz nachbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und 3 Minuten ruhen lassen.

Den Knoblauch aus den Graupen nehmen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Tafelspitz in Scheiben schneiden.

Den Bratenfond auf Teller träufeln, das Fleisch darauf anrichten, mit Butterbröseln bestreuen.

Die Perlgraupen dazu anrichten und etwas Petersilienpüree darauf geben.

Andreas Schweiger am 20. Januar 2022

# Lamm-Rücken mit Bärlauch-Graupen und Zuckerschoten

## Für 4 Personen

<b>Für die Graupen:</b>	1 Schalotte	3 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	120 g Gerstengraupen	750 ml Lammfond
Salz	10 Bärlauchblätter	
<b>Für den Lammrücken:</b>	2 EL Olivenöl	4 Lammlachse (à 150 g)
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	
<b>Für die Morcheln:</b>	200 g frische Morcheln	3 Stängel glatte Petersilie
2 Schalotten	2 EL Rapsöl	40 g Butter
20 ml Weinbrand	80 g Crème-fraîche	Salz
<b>Für die Zuckerschoten:</b>	1 kleine rote Zwiebel	100 g Zuckerschoten
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Graupen die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Den Wein angießen, einkochen lassen.

Dann die Graupen und den Fond hinzufügen, leicht salzen, die Graupen ca. 25 - 30 Minuten weichkochen.

Inzwischen für die Lammlachse den Backofen auf 80 Grad vorheizen.5.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 2 - 3 Minuten kräftig anbraten. Dann Lammlachse auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen, bis die Kerntemperatur 54 Grad beträgt. Die Bratpfanne zur Seite stellen.

Die Morcheln kurz waschen, aufrechtstehend abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken-schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen; die Morcheln darin etwa 4 Minuten anbraten, zum Schluss die Butter dazugeben. Die Schalotte zugeben, kurz mitbraten. Dann den Weinbrand angießen und die Flüssigkeit etwa 2 Minuten einkochen lassen.

Anschließend Crème fraîche untermischen, aufkochen lassen; Petersilie untermischen, mit Salz abschmecken.

Für die Zuckerschoten die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen, in 1 cm große, schräge Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Zuckerschoten hinzufügen, mit Salz würzen, etwa 2 Minuten bissfest dünsten.

Den Rosmarin und den Thymian abbrausen , trocken schütteln, den Knoblauch in der Schale andrücken.

Das Bratöl aus der Fleischpfanne mit Küchenpapier aus der Pfanne tupfen. Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben und erhitzen.

Die Fleischstücke wieder in die Pfanne geben und etwa 40 Sekunden mit der schäumenden Butter übergießen.

Den Bärlauch abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, unter die Graupen mischen.

Die Bärlauch-Graupen auf Teller geben. Die Lammlache jeweils in 3 Stücke schneiden, auf die Graupen legen und die Zuckerschoten dazwischen anrichten. Die Morcheln um die Graupen verteilen und alles anrichten.

Andreas Schweiger am 01. April 2021

# Beef-Tatar

## Für 4 Personen

600 g Rinderfilet	1 Bio-Zitrone	20 g Kapern
50 g eingelegte Zwiebeln	50 g Ketchup	1-2 Eigelb
20 ml Olivenöl	20 g geröstete Cashewkerne	½ Bund Schnittlauch
2 Prisen Salz		

Das Rinderfilet von den Sehnen befreien und dann fein würfeln. Für die Marinade den Zitronenabrieb mit Kapern, Zwiebeln, Ketchup, Eigelb, Olivenöl, Salz und Cashewkernen durchmischen und anschließend beiseite stellen. Den Schnittlauch in ganz feine Ringe schneiden. Danach die Marinade und den Schnittlauch á la minute die Marinade unter das Rinderfilet mischen. On top noch ein frisches Bio-Eigelb! Wunderbar dazu passt ein frisches Toastbrot.

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

# Rinder-Roulade

## Für 4 Personen

4 Rouladen, Oberschale	1 Lauch	12 dünne Sch. Schweinebauch
1- 2 Zwiebel	3-4 EL Senf	1 Sellerie
1 Meerrettich, gerieben	Tomatenmark	5-6 Cornichons
Rotwein	1 Zwiebel	Meersalz
1 Karotte	Pfeffer	1-2 L Rinderfond

Die Stücke von der Rinderoberschale klopfen, mit Senf bestreichen und je nach Geschmack mit bis zu drei dünnen Scheiben Schweinebauch belegen. Cornichons, Zwiebel und Karotte in Streifen schneiden und drauflegen. Den Meerrettich möglichst fein reiben und etwas salzen.

Danach die Seiten der Rindfleischstreifen einschlagen und einrollen.

Zum Befestigen entweder Rouladenspieß, Holz-Zahnstocher oder lebensmittelechten Faden benutzen. Die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten und danach in einen separaten Topf geben.

Den Bratensatz der Rouladen mit Rotwein lösen und zu den Rouladen gießen.

In einem extra Topf Lauch, Zwiebel, Sellerie kräftig anbraten, Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit Rotwein ablöschen und mit Rinderfond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach dem Einkochen auf die Rouladen geben. Die Rouladen bei 110-120 Grad für ein bis zwei Stunden in den Ofen geben.

### Tipp:

Dazu empfiehlt sich Rotkraut oder Weißkraut!

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024



# Rinder-Roulade mit Dinkel-Risotto

## Für 4 Personen

### Für die Rouladen:

350 g Möhren	400 g Pastinaken	1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch (Porree)	1 Knolle gelbe Beete	4 Scheiben Rinderrouladen
4 TL scharfer Senf	Meersalz	4 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark	200 ml trockener Rotwein	1 Spritzer Balsamico
500 ml Rinderfond	Pfeffer	

### Für das Dinkelrisotto:

1 Schalotte	2 EL Olivenöl	100 g Dinkelkörner
100 ml trockener Weißwein	400 ml Fleischbrühe	Salz, Pfeffer

Für die Rouladen das Gemüse putzen und schälen.

Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel und Lauch jeweils längs in etwa 6 cm lange, 5 mm feine Stifte schneiden.

Gelbe Bete in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann daraus ebenfalls Stifte schneiden.

Das Fleisch auf einer Arbeitsfläche auslegen und bei Bedarf noch etwas plattieren. Zunächst dünn mit Senf bestreichen, mit etwas Salz würzen.

An einem Ende der Rouladen jeweils von jeder Gemüsesorte einen Stift auflegen. Die Fleischseiten etwas darüber klappen und die Rouladen fest aufrollen.

Mit Küchengarnd oder Rouladennadeln fixieren.

Die Rouladen mit Salz würzen.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten.

Währenddessen das übrige Gemüse in feine Würfel schneiden. Rouladen aus dem Topf heben und kurz beiseite stellen. Gemüse in den Topf geben und anrösten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten.

Wein und Essig angießen und kurz köcheln lassen.

Dann den Fond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen wieder einlegen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 ½ 2 Stunden gar schmoren.

Nach etwa 1 Stunde Schmorzeit die Gemüswürfel z. B. mit einem Schaumlöffel aus dem Rouladenfond heben.

Für das Dinkelrisotto Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig andünsten.

Den Dinkel zugeben und etwa 3 Minuten mit andünsten.

Mit Wein ablöschen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Dann die Brühe zugießen. Das Dinkelrisotto zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen, gelegentlich durchrühren.

Gegarte Gemüswürfel unter den Dinkel mischen, noch einige Minuten sacht köcheln lassen.

Währenddessen die Rouladen aus dem Fond heben und warm stellen.

Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und offen sämig einkochen.

Rouladen einlegen und noch kurz ziehen lassen.

Das Dinkelrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dinkelrisotto, Rouladen und Schmorsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Andreas Schweiger am 23. Januar 2020

# Teufelssalat

## Für vier Personen

400 g gekochtes Rindfleisch	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 rote Zwiebel	süßes Essigwasser	1 Tomate, kleine Würfel
100 g Mais	$\frac{1}{4}$ Bund frische Petersilie	feines Meersalz
100 ml Weißweinessig	200 ml Sonnenblumenöl	1 Chilischote
$\frac{1}{4}$ Knolle Knoblauch	Meerrettich	Pfeffer

Das gekochte Rindfleisch fein schneiden.

Die Paprika in Streifen schneiden.

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Chili-Schote und Knoblauch-Knolle sehr fein schneiden.

Zuerst die rote Zwiebel in süßem Essigwasser blanchieren.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Vor dem Anrichten den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die einzelnen Portionen in kleine Einweckgläser geben und mit frischem Meerrettich bestreuen.

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

# Schweinschaxe mit gedünstetem Spitzkraut

## Für 4 Personen

### Für die Haxe:

4 Schweinschaxen à 400-450 g    Salz                            1 TL Pfeffer  
dunkles Bier

### Für das Spitzkraut:

1 TL Senfkörner                            1 TL Dijon-Senf    1 TL körnigen Pommery-Senf  
1 TL süßen Senf                            400 g Spitzkohl    2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe                            2 EL Butter            1 Msp. Cayennepfeffer

### Außerdem:

4 Laugenstangen

Am Vortag die Schweinschaxen in einen Bräter einlegen, mit kaltem, gesalzenen Wasser aufgießen. Zugedeckt und kühl über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag die Schweinschaxe abwaschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Haxenhaut mit einem scharfen Messer zuerst von oben nach unten und dann quer im Abstand von etwa 3 cm einschneiden, so dass ein Rautenmuster auf der Haut entsteht.

1 EL Salz und Pfeffer vermischen und die Haxen von allen Seiten damit einreiben.

Die Schweinschaxen auf ein Backofengitter geben und in die mittlere Schiene des Ofens schieben.

In die untere Schiene ein tiefes Backblech geben und so viel Wasser angießen, dass das Blech zu etwa  $\frac{3}{4}$  mit Wasser befüllt ist. So im Ofen die Haxen ca. 2,5 Stunden garen.

Während des Garens die Haxen immer wieder mit Wasser oder dunklem Bier bepinseln.

Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Temperatur des Backofens auf 200 Grad erhöhen.

Für das Spitzkraut die Senfkörner im Mörser grob mahlen, in einem Topf mit Wasser kurz aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen, Senfkörner kurz quellen lassen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die 3 Senf-Sorten vermischen und die Senfkörner untermischen.

Das Spitzkohl waschen, putzen. Die Blätter ablösen, evtl. harte Strunkteile ausschneiden. Spitzkohlblätter in feine Streifen schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen.

Die Schalotten in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe ganz fein hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch anschwitzen.

Spitzkohlstreifen dazugeben und durchschwenken, sodass er eben nur zusammenfällt.

Etwas von der Senfmischung untermischen und mit Salz und Cayennepfeffer das Kraut abschmecken.

Zum Anrichten eine ganze Schweinschaxe auf den Teller legen und das Spitzkraut dazugeben. Dazu eine Laugenstange reichen.

Andreas Schweiger am 30. September 2021

# Jägerschnitzel

## Für 4 Personen

### Für die Nudeln:

200 g Hartweizenmehl      3 Eigelb      1 EL Olivenöl  
Salz

### Für die Pilzsauce:

1 Zwiebel      500 g gemischte Speisepilze      2 Zweige Thymian  
1 Bund glatte Petersilie      2 EL Butter      Salz  
Pfeffer      1 TL Tomatenmark      150 ml Fleischbrühe  
150 ml Rotwein      50 g Crème fraîche

### Für die Schnitzel:

4 Schweinehals-Schnitzel      Pfeffer, Salz      2 EL Butterschmalz

Für den Nudelteig das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Eigelbe, Olivenöl und eine Prise Salz dazu geben und alles nach und nach zu einem glatten, geschmeidig-festen Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch 1-2 EL Wasser unterkneten. Nudelteig zu einer Kugel formen, zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Nudelteig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn auswellen und zu Bandnudeln schneiden.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Garen der Nudeln zugedeckt aufkochen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebel darin anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und Thymian zugeben. Pilze aus der Pfanne nehmen, die Pfanne kurz zur Seite stellen.

Das Fleisch kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Die Schnitzel gleichmäßig plattieren und mit Pfeffer und Salz würzen.

In einer weiteren Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Schnitzel von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Anschließend warm stellen.

In der zur Seite gestellten Pfanne die restlichen Zwiebelwürfel mit restlicher Butter anschwitzen, das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann mit Fleischbrühe und Wein ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

Sobald das Wasser für die Nudeln kocht, Salz zugeben und die Nudeln darin ca. 4 Minuten kochen.

Den aus den Schnitzeln ausgetretenen Fond zum Saucenansatz geben. Crème fraîche und die Pilze dazugeben und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie untermischen.

Die Schnitzel zugeben und in der Sauce erwärmen und kurz ziehen lassen.

Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Schnitzel anrichten, zur Hälfte mit Pilzen bedecken, mit der Sauce umgießen. Dazu die Nudeln servieren.

Andreas Schweiger am 23. April 2020

# Kartoffel-Küchlein mit Schweinebauch und Radieschen

## Für 4 Personen

### Für den Schweinebauch:

1 kg Schweinebauch mit Schwarte	Salz	Pfeffer
2 EL Senf	1 EL Kümmel	4 EL Rapsöl
5 Stiele Thymian	1 Bund Suppengemüse	2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln	1 l Fleischbrühe	1 TL Speisestärke
1 EL Balsam-Essig		

### Für die Kartoffelküchlein:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	4 Blätter Bärlauch	2 Eiweiß
Meersalz	3 EL Rapsöl	

### Für die Radieschen:

4 längliche Radieschen	4 Radieschen	1 EL Zucker
20 g Butter	Meersalz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Die Schwarte mit einem scharfen, stabilen Küchenmesser rautenförmig einschneiden.

Fleischseite des Bratens mit Salz und Pfeffer würzen, Senf aufstreichen und mit etwas Kümmel bestreuen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischseiten des Bratens darin anbraten. Den Braten auf das tiefe Backblech des Backofens (Fettpfanne) setzen.

Die Schwarte mit etwas Salz einreiben.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Das Suppengemüse putzen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Im Bratfett der Pfanne kurz anbraten, Suppengemüse zugeben und kurz mitbraten. Die Gemüsemischung und 4 Stiele Thymian um den Braten verteilen.

Fleischbrühe angießen.

Das Blech in den heißen Backofen schieben. Den Braten ca. 3,5 Stunden garen. Etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde vor Ende der Bratzeit für die Kartoffelküchlein die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben und in einem Küchentuch die Flüssigkeit ausdrücken.

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Das Eiweiß mit etwas Meersalz zu einem steifen Schnee schlagen.

Den Bärlauch unter die Kartoffeln mischen und Eiweiß unterheben.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kleckse von der Kartoffelmasse hineingeben. Jeweils etwas flach drücken und auf jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun braten. Fall nötig, zum Schluss noch einen Deckel auflegen und die Küchlein eine weitere Minute garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen. Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze (200 Grad) schalten.

Übrigen Thymian fein hacken. Den Bratenfond vom Blech durch ein Sieb in einen Topf passieren. Nach Belieben mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke binden. Die Sauce mit Balsamicoessig und Thymian abschmecken.

Den Krustenbraten im Backofen unter dem heißen Grill 10-15 Minuten knusprig rösten und dabei die Schwarte aufknuspern lassen. Zwischendurch die Schwarte mit kaltem Salzwasser bestreichen, das macht sie schön knusprig und würzig. Achtung, dabei Braten beobachten, da die Schwarte leicht verbrennt! Radieschen und Eiszapfen putzen, waschen und längs vierteln.

Den Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren.

Die Butter, Radieschen und Eiszapfen dazugeben und alles etwa 1 Minute schwenken.

Zum Anrichten den Schweinebauch in Scheiben schneiden und mit den Radieschen anrichten. Kartoffelküchlein dazulegen, Sauce dazu reichen.

Andreas Schweiger am 19. März 2020

## Brokkoli-Zitronen-Soße mit Crème fraîche

### Für 4 Personen

700 g Brokkoli	Salz	2 Bio-Zitronen
2 Zwiebeln	350 g Rigatoni	2 EL Olivenöl
300 g Crème-fraîche	Pfeffer	1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	30 g abgezogene Mandelkerne	

Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseite stellen. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin ca. 10 Sekunden garen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und dann abtropfen lassen.

Zitronen heiß waschen, trockenreiben. Die Schale fein abreiben. Von einer Zitronen den Saft auspressen

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Blanchierten Brokkoli zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Minuten mit andünsten. Zitronenschale zugeben.

Dann Crème fraîche vorsichtig einrühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch kalt abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brokkolistiele in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Scheiben kurz andünsten, leicht salzen.

Kräuter kurz vor dem Servieren unter die Sauce heben.

Pasta abschütten, zur Sauce geben und untermischen.

Pasta mit Sauce anrichten, die gebratenen Brokkolistiele darüber geben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Mandeln mit einer feinen Reibe darüber hobeln.

Andreas Schweiger am 19. Juli 2019

## Tomaten-Soße

**Für 4 Personen**

**Für die Tomatensauce:**

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1,2 kg aromat., reife Tomaten
6 EL Olivenöl	Salz	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	1 Stiel Basilikum

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten waschen, trockenreiben und den Strunk entfernen. Tomaten vierteln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hell andünsten. Tomatenviertel zugeben, mit etwas Salz würzen.

Alles aufkochen, dann bei schwacher Hitze sacht etwa 2 Stunden leicht sämig einköcheln lassen. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt abspülen, trockenschütteln und unter die Tomaten mischen, weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Kräuter aus dem Saucenansatz entfernen. Saucenzutaten pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Nochmals abschmecken.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Die Sauce anrichten, Basilikum überstreuen und servieren. Zur Tomatensauce schmecken besonders gut Spaghetti.

Andreas Schweiger am 19. Juli 2019

## Tafelspitz-Suppe

**Für 10 Personen**

4 l Wasser	2 kg Tafelspitz	2 Zwiebeln
2 Karotten	1 Stange Lauch	1/2 Knollensellerie
5 EL Salz	2 Lorbeerblätter	5 Wacholderbeeren

Zwiebeln, Karotten, Lauch und Sellerie waschen und in etwa walnussgroße Stücke schneiden. Den Tafelspitz halbieren und beide Fleischstücke zusammen mit dem geschnittenen Gemüse in einen größeren Topf geben und mit ca. vier Litern Wasser aufgießen. Je weniger Wasser verwendet wird, desto intensiver wird die Suppe, deshalb sind vier Liter nur als grober Richtwert zu verstehen. Dann Salz, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzugeben. Im Anschluss die Tafelspitzsuppe zwei bis drei Stunden ganz leicht köcheln lassen.

Nach ca. zwei Stunden sollte man das Fleisch kontrollieren. Dafür mit einer Gabel in das Fleisch stechen. Wenn das Fleisch beim Rausziehen ganz leicht von der Gabel gleitet, ist der Tafelspitz fertig.

Das perfekt gegarte Fleisch aus der Suppe nehmen, auskühlen lassen und gegen die Fasern zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Der Tafelspitz kann dann als Einlage für die durchgezogene Tafelspitzsuppe verwendet werden.

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

# Topinambur-Lauch-Wein-Suppe, Käse-Schnittlauch-Brot

**Für 4 Personen:**

**Für die Suppe:**

170 g Lauch (weißer Teil)     $\frac{1}{2}$  weiße Zwiebel    150 g Topinambur  
3 EL Olivenöl    Meersalz    400 ml trockener Riesling

**Für das Brot:**

$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch    250 g Hüttenkäse    4 Scheiben Bauernbrot  
Pfeffer

Für die Suppe den Lauch putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Topinambur schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

Mit Meersalz würzen und mit dem Wein ablöschen. Aufkochen lassen und das Gemüse zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Für das Brot den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Hüttenkäse auf dem Bauernbrot verteilen, etwas Pfeffer darübermahlen und den Schnittlauch daraufstreuen.

Das Gemüse samt Flüssigkeit im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb streichen und mit Meersalz abschmecken. In Schälchen verteilen und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.

Andreas Schweiger am 01. Oktober 2024



## Sauerkraut-Süppchen mit Apfel-Nuss-Quark-Creme

### Für die Suppe:

100 g Petersilienwurzel	100 g Lauch	0,5 Fenchelknolle
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
200 ml Weißwein	3 Prisen Salz	300 ml Gemüsefond
150 g Sauerkraut	100 ml Apfelsaft	100 ml Haferdrink
1 Apfel		

### Für die Quarkcreme:

100 g Magerquark	1 EL Pflanzenöl	1 TL 1
Prise Salz	2 getrocknete Apfelringe	1 Apfel
6 Walnusskernhälften	3 Zweige glatte Petersilie	Pfeffer
2 Scheiben Pumpnickel		

Petersilienwurzel, Lauch und Fenchel putzen bzw. schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin etwa 3 Minuten hell andünsten.

Gemüse mit Weißwein ablöschen und salzen. Mit dem Gemüsefond auffüllen und etwa 15 Minuten zugedeckt sacht köcheln lassen.

Inzwischen für die Quarkcreme Quark, Öl, Honig und etwas Salz glatt verrühren.

Getrocknete Apfelringe in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, ggf. schälen, entkernen und reiben. Getrocknete Apfelstückchen und geriebenen Apfel unter die Quarkcreme rühren.

Von den Walnüssen 2 Hälften fein hacken und zugeben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Quarkcreme rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerkraut, Apfelsaft und Haferdrink zum Gemüsefond geben, kurz erhitzen und alles kräftig mixen.

Apfel waschen, trockenreiben, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Zum Servieren die Pumpnickelscheiben halbieren, Quarkcreme darauf anrichten. Mit den übrigen Walnüssen garnieren.

Suppe und Apfelwürfel in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Pumpnickel dazu reichen.

### Tipp:

Als Einlage für die Suppe eignen sich auch getrocknete, gewürfelte Apfelringe.

Andreas Schweiger am 05. Dezember 2022

# Topinambur-Lauch-Riesling-Suppe mit Hüttenkäse-Brot

**Für 4 Personen:**

**Für die Suppe:**

ca. 170 g Lauch	$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel	150 g Topinambur
3 EL Olivenöl	Meersalz	400 ml trockener Riesling

**Für das Brot:**

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	250 g Hüttenkäse	4 Scheiben Bauernbrot
---------------------------------	------------------	-----------------------

Pfeffer

Für die Suppe den Lauch putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Topinambur schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

Mit Meersalz würzen und mit dem Wein ablöschen. Aufkochen lassen und das Gemüse zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Für das Brot den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Hüttenkäse auf dem Bauernbrot verteilen, etwas Pfeffer darübermahlen und den Schnittlauch daraufstreuen.

Das Gemüse samt Flüssigkeit im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb streichen und mit Meersalz abschmecken. In Schälchen verteilen und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.

Andreas Schweiger am 03. Februar 2021

# Pastinaken-Püree mit Rosenkohl-Gemüse, Räucher-Schinken

## Für 4 Personen

### Pastinakenpüree:

600 g Pastinaken	2 EL Rapsöl	Salz
2 Schalotten	1/2 Bio-Zitrone	1 EL Butter
50 g Sahne		

### Rosenkohlgemüse:

300 g Rosenkohl	1 Schalotte	2 EL Butter
2 EL getrock. Sauerkirschen	50 ml Gemüsebrühe	Salz

### Außerdem:

150 g Pumpernickel	2 EL Butter	1 EL Zucker
100 g geräuch. Schinken		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Pastinaken putzen, schälen, waschen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Pastinaken mit Rapsöl beträufeln, leicht salzen und auf der mittleren Schiene im heißen Ofen ca. 25 Minuten weich garen.

Währenddessen Schalotten schälen und fein schneiden.

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

Die weich gegarten Pastinaken aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerdrücken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Mit der Sahne ablöschen und die zerdrückten Pastinaken unterrühren. Zitronenabrieb und -saft dazugeben und mit Salz abschmecken.

Die Rosenkohlröschen putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig heraus schneiden. Dann die einzelnen Rosenkohlblätter ablösen.

Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Rosenkohlblätter zugeben und in der Pfanne ca. 2 Minuten dünsten.

Die getrockneten Sauerkirschen zugeben und die Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.

Pumpernickel in feine Würfel schneiden oder zerbröseln.

Butter und Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen. Die Pumpernickelwürfel zugeben, darin schwenken und karamellisieren.

Teller mit Räucherschinken auslegen, darauf jeweils etwas Rosenkohlgemüse, Pastinakenpüree und den karamellisierten Pumpernickel anrichten und servieren.

Andreas Schweiger am 26. November 2020

## Petersilien-Öl

### Für 4 Personen

50 g frische Blattpetersilie    50 ml Traubenkernöl    50 ml Buttermilch  
1 Zitrone, Abrieb                    2 Prisen Salz

Die Petersilienblätter abzupfen und waschen. Danach gut abtropfen lassen oder vorsichtig mit Küchenpapier trocken tupfen. Denn das Abtropfwasser würde das Öl verwässern. Die trockene Petersilie mit dem Öl mixen. Anschließend die Masse circa 5 Stunden ziehen lassen und durch ein feines Sieb gießen, damit die Petersilienreste vom Öl getrennt werden.

Die Buttermilch mit Zitronenabrieb und dem Salz verfeinern und anschließend vorsichtig unter das Petersilienöl heben.

Die gewonnenen Petersilienreste können übrigens zum Abschmecken von Gemüse verwendet werden.

Die Soße passt vorzüglich zu hellem Fisch.

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

## Geflügelfond

### Für 8 Personen

2 Zwiebeln                    2 kleine Sellerieköpfe    1 Bund Petersilie  
1 Stange Lauch            2 Knoblauchzehen        2 Hühnchen  
5 kleine Karotten        Salz

ca. 15-20 Minuten garen. Damit der Geflügelfond oder die Geflügelbrühe nicht grau wird, immer alles was nach oben schwimmt ordentlich abschöpfen. Dann die Brust auslösen. Die Keule noch mal 5 Minuten in das leicht köchelnde Wasser geben und weiter garen, dann auch die Keule auslösen.

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und danach 5 Minuten in den Geflügelfond dazugeben. Anschließend wieder herausnehmen.

Jetzt haben Sie einen fertigen Geflügelfond oder Geflügelbrühe. Mit dem Geflügel und dem Gemüse und können Sie es als Eintopf weiter verarbeiten.

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

## Koriander-Ingwer-Mayonnaise

### Für 10 Personen

1 kg Mayonnaise                    50 g Saft von eingel. Ingwer    100 g Schalotten  
25 g Sojasoße                    130 g Sweet Chilisoße            50 g gehackten Koriander  
100 g gehackten, eingel. Ingwer

Die Schalotten hacken und leicht andünsten.

In die Mayonnaise Ingwer-Flüssigkeit, Sweet Chilisoße und Sojasoße einrühren. Dann kommen Schalotten, Koriander und Ingwer hinzu. Die Masse gut vermengen und abschmecken.

Eventuell je nach Geschmack und Mayonnaise etwas nachsalzen.

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

# Süße Kartoffel-Klöße mit Zimt-Zucker und Apfel-Kompott

**Für 4 Personen**

**Für die Kartoffelklöße:**

400 g mehligk. Kartoffeln    Salz                    2 EL Butter

140 g Mehl                            3 Eigelb

**Für den Zimt-Zuckermix:**

2 g Zimt                                50 g Zucker

**außerdem:**

doppelgriffiges Mehl

Die Kartoffeln gründlich waschen, in leicht gesalzenem Wasser garen.

Kartoffeln dann abgießen, 10 Minuten abkühlen lassen und pellen.

Die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Butter zugeben. Mehl übersieben und Eigelbe zugeben. Dann alles kurz zu einem glatten Teig verkneten.

Die Kartoffelmasse auf wenig Mehl zu einer Rolle von etwa 1 cm Durchmesser formen. Mit einer Teigkarte oder Messer etwa 2,5 cm lange Stücke abschneiden. Mit leicht bemehlten Händen zu kleinen Klößen formen.

Klöße auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen, zugedeckt kurz ruhen lassen.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffelklößchen hineingeben, die Temperatur reduzieren und die Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute gar ziehen lassen.

Sobald die Klößchen an die Oberfläche steigen, mit dem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen.

Klöße mit der Mischung aus Zimt und Zucker anrichten.

Andreas Schweiger am 15. November 2019

# Salat-Dressings

## Für 4 Personen

### Für die klassische Vinaigrette:

2 EL Gemüsefond	3 EL Balsamico-Essig	1 Msp. scharfen Senf
½ TL Honig	Meersalz	5 EL Olivenöl

### Für das French-Dressing:

¼ Knoblauchzehe	1 Eigelb	1 EL Senf
2 EL Weißweinessig	100 ml Distelöl	60 ml Geflügelfond
1 Spritzer Wermut	Salz	

### Für das Saure-Sahne-Dressing:

75 g Kartoffel	Salz	1 Schalotte
75 ml Geflügelfond	2 EL Sherryessig	2 EL Olivenöl
2 EL saure Sahne		

### Für die Tomaten-Vinaigrette:

4 EL weißer Tomatensaft	1 Prise Salz	1 TL Akazienhonig
2 EL Zitronensaft	6 EL Olivenöl	

### Zusätzlich:

1 Bund Rucola	100 g gemischte Blattsalate	1 Bund Radieschen
1 Tomate	300 g Rib-Eye-Steak	Salz
Pfeffer	1 EL Olivenöl	1 EL Sonnenblumenkerne

Für die klassische Vinaigrette Gemüsefond und Balsamico-Essig in einen Topf geben und leicht erwärmen. Topf vom Herd nehmen, Senf und Honig zugeben und mit Salz abschmecken. Das Öl mit einem Schneebesen einrühren, nochmals abschmecken. Die Vinaigrette passt sehr gut zu Blattsalat. Diesen erst kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermischen, damit er nicht zu sehr zusammenfällt.

Für das French-Dressing Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Eigelb, Senf, Weißweinessig, Knoblauch, Distelöl, Geflügelfond und Wermut in eine Schüssel geben und mit einem feinen Schneebesen oder dem Pürierstab gründlich verquirlen, bis ein sämiges Dressing entsteht. Mit Salz abschmecken. Das Dressing passt ebenfalls gut zu Blattsalaten und sollte, da mit rohem Eigelb zubereitet, stets frisch und nicht auf Vorrat zubereitet werden. 3. Für das Saure-Sahne-Dressing die Kartoffel abbürsten, in leicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen.

Schalotte schälen und fein würfeln.

Die gekochte Kartoffel abziehen, zerdrücken und durch ein feines Sieb drücken.

Geflügelfond, Sherryessig, Olivenöl und saure Sahne verquirlen. Kartoffel und Schalotten sämig unterrühren und mit Salz abschmecken. Das Dressing passt sehr gut zu Feldsalat.

Für die Tomaten-Vinaigrette den Tomatensaft auf 80 Grad erhitzen (nicht kochen) und mit Salz und Honig abschmecken. Den Zitronensaft zugeben und zum Schluss das Olivenöl einrühren. Tipp: Für den selbstgemachten weißen Tomatensaft 200 g reife Tomaten waschen und vierteln. 5 Stiele Basilikum abbürsten, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und grob schneiden. Tomaten und Basilikum mit 1 EL Gin, 1 EL Weißweinessig, je 1 Prise Salz und Zucker in eine Schüssel geben, mit dem Pürierstab kurz anmischen. Die Tomatenmasse in ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb geben, auf eine Schüssel setzen und abtropfen lassen. Der klare (weiße) Tomatensaft sammelt sich in der Schüssel.

Rucola und Blattsalaten putzen, waschen und trockenschleudern. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Tomate waschen und in Scheiben schneiden.

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl medium braten. Die Salate anrichten, Radieschen und Tomate darauf geben und mit dem Dressing nach Wahl

marinieren. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren. Dazu das in Streifen geschnittene Steak servieren.

Andreas Schweiger am 31. Mai 2019

# Fingerfood

## Für 4 Personen

### Cashew-Creme-Häppchen:

1 Schalotte	1 Spritzer Weißweinessig	2 EL Zucker
16 Cashewkerne	4 dünne Sch. Roggen-Vollkornbrot	8 Blätter Baby-Spinat
150 g Crème fraîche	Stein- oder Meersalz	Pfeffer

### Pumpernickel-Häppchen:

10 g geschälter Buchweizen	200 ml Öl	1 kleine Süßkartoffel
Meersalz	200 g Speisequark (Rahmstufe)	1 EL Leinöl
5 g frische Kurkumawurzel	8 Scheiben Pumpernickel	4 EL Büsumer Krabben

### Ciabatta-Beete-Häppchen:

8 dünne Sch. Ciabatta-Brot	1 rote Bete (kleine Knolle)	1/2 Knoblauchzehe
200 g Mascarpone	Meersalz	1 Ringelbete

Für die Cashew-Häppchen die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Etwas Essig und etwa  $\frac{1}{4}$  vom Zucker verrühren, die Zwiebelringe damit mischen und marinieren.

Übrigen Zucker in einer kleinen Pfanne goldgelb karamellisieren. Die Cashewkerne einrühren. Auf Backpapier oder einem gefetteten Backblech verteilen, auskühlen lassen.

Das Vollkornbrot im Toaster rösten. Etwas abkühlen lassen und in jeweils 4 Stücke schneiden. Spinat bis zum Anrichten in kaltes Wasser legen.

Crème fraîche in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Die ausgekühlten Brotstücke auf einer Anrichteplatte verteilen. Crème fraîche mit einem Teelöffel auf den Brothäppchen verteilen. Mit Cashewkernen, Schalottenringen und dem abgetropften Spinat garniert anrichten.

Für die Pumpernickel-Häppchen den Buchweizen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden ca. 3 Minuten rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

Das Frittierfett in einer Fritteuse oder hohem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Die Süßkartoffel schälen, in sehr feine Scheiben hobeln. Süßkartoffelscheiben portionsweise im heißen Fett ca. 2-3 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Quark in eine Schüssel geben, mit Salz und Leinöl verrühren und abschmecken. Die Kurkumawurzel schälen und auf einer feinen Reibe in den Quark reiben, kurz durchrühren. In einen Spritzbeutel mit Lochtüle füllen.

Den Quark auf die Pumpernickelscheiben spritzen. Buchweizen aufstreuen. Mit Krabbenfleisch und Süßkartoffelchips anrichten.

Für die Ciabatta-Häppchen das Ciabatta im Toaster kurz knusprig rösten. Auskühlen lassen.

Die Rote Bete schälen, Knoblauch abziehen.

Mascarpone in eine Schüssel geben. Rote Bete und den Knoblauch auf einer feinen Reibe zum Mascarpone reiben und unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Ringelbete schälen, in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln und daraus nach Belieben kleine Kreise ausstechen.

Mascarponecreme auf den Ciabattascheiben verteilen und mit Ringelbeete garniert anrichten.

Andreas Schweiger am 28. Dezember 2018



# Flammkuchen

## Für 4 Personen

1 kg Mehl	50 ml Creme-fraiche	500 ml Wasser
50 ml Joghurt	1 g Hefe	50 ml Sauerrahm
12 ml Olivenöl	1 kleine Zwiebel	Salz
2 EL Speckwürfel	Salz	Pfeffer
Spitzer Zitronensaft		

Die Hefe in das etwa 40 Grad warme Wasser einrühren bis sie sich ganz aufgelöst hat. Dann das Mehl in eine Rührschüssel geben und langsam das Hefe-Wasser, etwas Salz und zum Schluss das Olivenöl zugeben - währenddessen gut durchkneten. Nach 10 Minuten kneten, den Teig eine Stunde ruhen lassen.

Für den Belag Creme fraiche, Joghurt, Sauerrahm, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft verrühren. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Den Teig 2-3 Millimeter dünn ausrollen, circa 2 - 4 mm dick mit der Creme-fraiche-Sauerrahm-Joghurt-Masse bestreichen, Zwiebeln und Speck draufgeben. Wer möchte, kann noch etwas geriebenen Emmentaler-Käse drüberstreuen.

Den Flammkuchen im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen 3 bis 5 Minuten backen bis er an den Rändern schön braun ist. Das hängt sehr von der Temperatur des Ofens ab. Den fertigen Flammkuchen gern noch mit etwas Schnittlauch verfeinern.

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

# Möhren und Speck auf Walnuss-Brot

## Für 4 Personen

### Für das Möhrenpüree:

4 Schalotten	800 g Möhren	4 EL Olivenöl
Salz	200 ml Weißwein	50 ml Sahne

### Für die Möhrenchips:

2 gelbe Möhren	Salz	200 ml Rapsöl
2 EL Mehl		

### Für den Bauchspeck:

2 EL Rapsöl	100 g Bauchspeck
-------------	------------------

### Zusätzlich:

250 g Walnussbrot

Für das Möhrenpüree die Schalotten und die Möhren putzen, schälen und in etwa 3 mm feine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten.

Die Möhren dazugeben und 12 Minuten mitdünsten, mit Salz würzen.

Den Wein angießen und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Möhren zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten weich dünsten.

In der Zwischenzeit für die Möhrenchips die Möhren schälen und längs in etwa 1 mm feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Möhrenscheiben auf eine Platte legen, mit Salz bestreuen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Von den gedünsteten Möhren eventuell noch vorhandene Flüssigkeit in ein Schälchen abgießen.

Die gedünsteten Möhren im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren und, falls nötig, noch etwas Kochflüssigkeit und nach Belieben etwas Sahne untermischen.

Für die Möhrenchips das Öl in einem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Die gesalzenen Möhrenscheiben abtupfen, dann auf beiden Seiten mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen.

Die Möhren im heißen Öl portionsweise knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Die Möhrenchips nach Belieben im Backofen bei 50 Grad Umluft und leicht geöffneter Ofentür auf dem Ofengitter noch ein paar Minuten trocknen lassen.

Für den Bauchspeck das Öl mit den Speckscheiben in einer Pfanne langsam erhitzen und knusprig braten.

Den Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Möhrenpüree nochmals kurz erhitzen, abschmecken und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.

Das Walnussbrot in Scheiben aufschneiden (pro Portion 2 Scheiben). Auf jede Scheibe Walnussbrot einen großen Klecks Möhrenpüree spritzen. 1 Scheibe Bauchspeck darauflegen, wieder einen Klecks Möhrenpüree darauf spritzen und 2 Möhrenchips hineinstecken.

Nach Belieben mit Möhrengrün garnieren und sofort servieren.

Andreas Schweiger am 07. Oktober 2021

# Frühling-Pasta mit Thüringer Bratwurst und Brokkoli

## Für 4 Personen

Salz	500 g Spirelli	100 g Erbsen
2 Schalotten	1 Frühlingszwiebel	8 Kirschtomaten
10 Bärlauch-Blätter	1/2 Bund Schnittlauch	20 g Hartkäse
500 g Brokkoli (Stück)	5 EL Olivenöl	500 g Thüringer Bratwürste
50 ml Hühnerbrühe	20 g Butter	1 Zitrone
Pfeffer		

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Erbsen in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 10 Sekunden blanchieren. In ein Sieb abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln.

Den Bärlauch und den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Den Käse fein reiben.

Den Brokkoli im Ganzen waschen und trocken tupfen. Das holzige Ende vom Strunk abschneiden. Dann den ganzen Brokkoli in große Scheiben, ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Tipp: Brokkoliabschnitte klein schneiden und später in der Pfanne mit den Wurstbällchen mitbraten.

In einer großen Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen, die Brokkolischeiben darin kurz anbraten, dann die Temperatur reduzieren und bei kleiner Hitze garbraten.

Die Wurstmasse aus der Pelle (Darm) drücken und zu walnussgroßen Bällchen rollen.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Wurstbällchen darin anbraten.

Schalotten und Frühlingszwiebel zugeben und etwa 2-3 Minuten mitbraten. Dann Erbsen und Tomaten zugeben und untermischen.

Die gekochten Nudeln und bei Bedarf etwas Brühe zugeben und unterschwenken.

Zuletzt Butter, Schnittlauch und Bärlauch untermischen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Gegarten Brokkoli mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Frühlingspasta auf Teller verteilen, mit Käse bestreuen. Die gebratenen Brokkolischeiben seitlich anlegen und genießen.

Andreas Schweiger am 04. März 2021

# Index

- Apfel, 6  
Artischocke, 10, 49, 53  
Aubergine, 25  
Avocado, 47
- Bauch, 79  
Beef, 74  
Birne, 29, 58  
Biskuit, 3  
Bohnen, 13  
Bolognese, 69, 71  
Bratkartoffeln, 62  
Bratwurst, 93  
Brokkoli, 80, 93  
Brot, 1, 3, 90  
Burger, 24  
Butter, 86, 87
- Chicoree, 21, 41  
Cr?me, 90  
Cr?pe, 5  
Curry, 35
- Dressing, 88
- Eisbein-Haxe, 77  
Enten-Brust, 68  
Enten-Keule, 62, 63  
Erbsen, 26, 34, 50, 64, 93  
Erdbeeren, 3
- Filet, 74  
Flammkuchen, 91  
Fleisch, 72, 75  
Forellen-Filet, 8, 11, 16, 17  
Frischk?se, 18, 23, 50, 55, 57
- Gnocchi, 56  
Gr?nkohl, 38  
Gratin, 40  
Grie?, 6  
Gurke, 11, 25, 46, 59, 60, 66, 67
- H?hnchen-Brust, 61, 64, 65
- H?hner-Brust, 68  
Hackfleisch, 70  
Huhn, 62, 63
- K?rbis, 23  
K?se, 82, 84  
Kartoffeln, 1, 2  
Kaviar, 11  
KI??e, 3  
Kn?del, 1, 51, 57  
Knoblauch, 81  
Kohlrabi, 17, 27, 50, 60, 61, 66, 67  
Kraut, 77  
Kuchen, 32, 40, 43, 47
- Lachs-Filet, 9  
Lasagne, 27, 39  
Lauch, 40, 42, 43, 70, 74, 75, 81  
Linsen, 7, 12, 18, 24, 26
- M?hren, 7, 12, 20, 29, 39, 43, 46, 58, 62, 63, 65, 69, 71, 74, 75, 81, 86, 92
- Makrele, 10  
Mangold, 44  
Mascarpone, 3  
Mayonnaise, 86  
mit-Alkohol, 88, 90  
Mozzarella, 27, 33
- Nudeln, 11, 13, 27, 59, 69, 71, 93
- Obst, 86–88  
Orangen, 3
- Paprika, 10, 25, 48, 49, 53, 70, 76  
Parfait, 4  
Pastinaken, 22, 29, 30, 58, 62, 75, 85  
Pfannkuchen, 4, 40, 43  
Pilze, 7, 10, 12, 14, 23, 24, 26, 30, 40, 49, 51, 53, 57, 70, 73, 78  
Polenta, 45, 49, 53  
Puten-Brust, 60, 66, 67
- Quark, 3, 22, 28, 41, 46, 52, 57

R?ben, 59  
R?cken, 73  
R?sti, 22  
Radicchio, 41  
Radieschen, 20, 21, 27, 28, 59, 79, 88  
Reis, 46, 70  
Rettich, 8, 11, 68, 74, 76  
Rind, 76  
Rinder-Hack, 69, 71  
Rosenkohl, 39, 85  
Rote-Bete, 18, 29, 41, 52, 58, 59, 68, 75, 90  
Rotkraut, 31, 36  
Roulade, 74, 75  
Rucola, 20, 88

Saibling-Filet, 6, 13  
Sauerkraut, 1, 7, 12, 14, 83  
Schinken, 85  
Schnitzel, 78  
Schoten, 35, 44, 50, 73  
Schwarzwurzeln, 29  
Schwein, 71  
Schweine-Hals, 78  
Sellerie, 69, 71, 74, 81, 86  
sonstige, 19  
Spargel, 20, 28, 56, 59  
Speck, 91, 92  
Spiegelei, 30  
Spinat, 57, 90  
Spitzkohl, 77  
Staudensellerie, 35, 70  
Strudel, 45

Tafelspitz, 72, 81  
Tatar, 6, 17, 74  
Teig-Taschen, 41, 48  
Tiramisu, 3  
Tomaten, 81  
Topinambur, 8, 62, 82, 84

Vegan, 26

Wei?kohl, 44

Zucchini, 25, 26, 33, 45, 46, 48, 55, 70