

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Antonina Müller**

**2021 - 2023**

**43 Rezepte**

---

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

# Inhalt

<b>Fisch</b>	<b>1</b>
Confierter Lachs mit Gemüse und Süßkartoffeln . . . . .	2
Dorade mit Passionsfrucht-Hollandaise . . . . .	3
Saibling-Filet mit Radicchio, Apfel und Kokos-Polenta . . . . .	4
Tatar von Räucherforelle mit Schnittlauch-Vinaigrette . . . . .	5
<b>Geflügel</b>	<b>7</b>
Enten-Brust mit frittierten Brandteig-Krapfen . . . . .	8
Galette mit Hähnchen und Lauch . . . . .	9
Geflügel-Paella . . . . .	10
Hähnchen mit Rotkraut-Salat im Brötchen . . . . .	11
Pfannenpizza mit Hähnchen-Brust . . . . .	12
Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung . . . . .	13
Pulled Chicken mit Kohlrabi und Paprika-Mayo-Soße . . . . .	14
Saté-Spieße mit lauwarmem Gemüse-Salat . . . . .	15
Sommer-Rollen mit Erdnuss-Soße . . . . .	16
<b>Hack</b>	<b>17</b>
Risoni-Nudeln mit gefülltem Hacksteak . . . . .	18
Tortillas mit Mangold und Hackfleisch . . . . .	19
<b>Innereien</b>	<b>21</b>
Kalb-Leber, Frühlingslauch, Apfel-Chutney, Erdnuss-Soße . . . . .	22
<b>Kalb</b>	<b>25</b>
Grüner Spargel-Salat mit Kalb-Röllchen und Bärlauch . . . . .	26

<b>Meer</b>	<b>29</b>
Garnelen im Kartoffel-Nest mit Aioli . . . . .	30
<b>Rind</b>	<b>31</b>
Piroggen mit Rind-Fleisch und geschmortem Paprika . . . . .	32
Rinder-Gulasch mit Herzoginkartoffeln . . . . .	33
<b>Salat</b>	<b>35</b>
Kürbis-Radicchio-Salat mit Kürbiskern-Pesto . . . . .	36
<b>Schwein</b>	<b>37</b>
Agnolotti mit Fleisch-Spinat-Füllung . . . . .	38
Fränkisches Schäufole mit Brezel-Knödel, Kraut-Salat . . . . .	39
Geschmorte Schweinebäckchen . . . . .	41
Teriyaki vom Schwein mit Wok-Gemüse . . . . .	42
<b>Suppen</b>	<b>43</b>
Süßkartoffel-Suppe mit Salsiccia-Strudel-Säckchen . . . . .	44
<b>Vegetarisch</b>	<b>47</b>
Breite Nudeln mit Bärlauch-Parmesan-Soße . . . . .	48
Cannelloni mit Spinat und Feta . . . . .	49
Gemüse-Strudel mit Minz-Dip . . . . .	50
Gratinierter Blumenkohl mit Apfel-Walnuss-Salat . . . . .	52
Graupen-Risotto mit Rosenkohl und Cranberry . . . . .	53
Kohl-Gemüse-Nudeln mit Pak Choi und Pilzen . . . . .	54
Rote Bete-Apfel-Quiche . . . . .	55
Rote Bete-Schupfnudeln mit Walnuss-Pesto und Grünkohl . . . . .	56
Spargel-Kokos-Pasta . . . . .	57
Süße Schupfnudeln mit Zwetschgen-Röster . . . . .	58
<b>Verschiedenes</b>	<b>59</b>
Aioli . . . . .	60
Germknödel mit Vanille-Soße . . . . .	61

<b>Wurst-Schinken</b>	<b>63</b>
Bärlauch-Speck-Tarte mit Apfel-Rettich-Salat . . . . .	64
Salsiccia-Oliven-Tartelettes, Orangen-Tartelettes . . . . .	65
Weißwurst-Knödel-Salat mit Radieschen . . . . .	67
Zucchini-Roulade mit Couscous . . . . .	68
Zucchini-Roulade mit Couscous . . . . .	69
<b>Index</b>	<b>70</b>



**Fisch**

# Confierter Lachs mit Gemüse und Süßkartoffeln

## Für 4 Personen

### Für das gepickelte Gemüse:

8 Babykarotten	8 Radieschen	100 g Champignons
Salz	1 Stange Zitronengras	30 g Ingwer (frisch)
1 Chilischote	150 ml Wasser	100 g Zucker
50 ml weißer Balsamico		

### Für den Zitronengras-Gewürzsud:

3 Stangen Zitronengras	1 rote Zwiebel	30 g Ingwer (frisch)
1 Limette	250 ml Fischfond	2 Sternanis
1/2 Zimtstange	1 Spritzer Sojasauce	1 Spritzer Fischsauce

### Für die Süßkartoffeln:

400 g Süßkartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL frischen Meerrettich		

### Für den Fisch:

2 Stangen Zitronengras	40 g Ingwer (frisch)	1 Chilischote
280 ml Olivenöl	500 g Lachsfilet (á 125 g)	

Das gepickelte Gemüse bereits am Vortag zubereiten.

Für das Gemüse Babykarotten, Radieschen und Buchenpilze putzen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser das Gemüse und Pilze 1 Minute blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen und in ein großes sauberes Glas geben.

Für den Einlegefond vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, dann Zitronengras in Stücke schneiden. Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen.

Wasser, Zucker, Balsamico in einen Topf geben. Zitronengras, Ingwer, Chili zugeben, aufkochen. Das Gemüse im Glas mit dem kochenden Fond übergießen, mit dem Deckel verschließen und über Nacht durchziehen lassen.

Für den Zitronengras-Gewürzsud die Zitronengrasstangen andrücken und halbieren. Die Zwiebel inklusive Schale grob schneiden. Ingwer waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Fischfond in einen Topf geben, Zitronengrasstücke, rote Zwiebel, Ingwer und Limettensaft in einen Topf geben und aufkochen. Sternanis, Zimtstange, Sojasauce und Fischsauce zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen und mit einem Kugelausstecher zu Kugeln ausstechen und in eine flache Auflaufform geben. Knoblauchzehe schälen, halbieren und mit in die Auflaufform geben.

Olivenöl überträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für den Fisch die Zitronengrasstangen anschlagen und längs halbieren. Ingwer waschen und in grobe Scheiben schneiden. Chili halbieren.

Das Olivenöl mit Zitronengras, Ingwer und Chili in einen Topf geben und auf 80 Grad erhitzen.

Fischfilets in eine flache Form legen und mit dem warmen Öl übergießen, darin 10 Minuten ziehen lassen. Den Zitronengras-Gewürzsud durch ein feines Sieb passieren.

Zum Anrichten etwas Zitronengras-Gewürzsud auf Teller geben, Fischfilet aus dem Öl nehmen und darauf geben. Gepickeltes Gemüse und Süßkartoffeln zugeben, frischen Meerrettich über die Süßkartoffeln reiben.

Antonina Müller am 23. März 2021



## Dorade mit Passionsfrucht-Hollandaise

### Für 4 Personen:

### Für die Dorade:

Doraden à 600 g	Thymian	Bio-Zitrone
Knoblauchzehen	Butter	kleine Kartoffeln
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

### Für die Hollandaise:

200 g Butter	4 Passionsfrüchte	6 Eigelbe
Salz, Pfeffer, Zucker		

Die Doraden schuppen, gut putzen und abwaschen. Die Fische auf jeder Hautseite zweimal einschneiden.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen.

Die Butter in Würfel schneiden.

Die Kartoffeln gut waschen, der Länge nach halbieren und in eine Schüssel geben. Von 2 Thymianzweigen die Blättchen abstreifen und zu den Kartoffeln geben. 3 Knoblauchzehen halbieren und mit dem Olivenöl ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles durchmischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Fische innen und außen salzen. Den Bauchraum mit Thymianzweigen, Zitronenscheiben, übrigen Knoblauchzehen und Butterwürfeln füllen.

Die Doraden auf ein Backblech geben. Die gewürzten Kartoffeln mit auf dem Blech verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 20-30 Minuten garen (je nach Größe der Fische).

In der Zwischenzeit für die Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Butter etwas abkühlen lassen.

Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausstreichen und durch ein Sieb streichen.

Passionsfruchtmark und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

Flüssige Butter nach und nach gründlich unterschlagen, bis eine cremige Sauce Hollandaise entsteht. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Die gegarten Fische filetieren. Fischfilets, Kartoffeln und Hollandaise anrichten.

Antonina Müller am 04. August 2023

# Saibling-Filet mit Radicchio, Apfel und Kokos-Polenta

## Für 4 Personen

### Für den Radicchio:

1 Radicchio	20 g frischer Ingwer	1 Apfel (z.B. Boskop)
1 TL Butter	15 ml Sojasauce	1 Spritzer Wasser
Pfeffer	40 g Cranberrys, getrocknet	

### Für die Polenta:

30 g Parmesan	400 ml Kokosmilch (Dose)	Salz
Pfeffer	Muskat	80 g Maisgrieß
1 EL Butter		

### Für den Fisch:

4 Saiblingfiletst à 150 g	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 TL Butter		

Den Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Salatblätter in feine Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.

Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.

Für die Polenta den Parmesan fein reiben.

Kokosmilch in einen Topf geben, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß in die kochende Milch einrieseln lassen. 1 Minute köcheln lassen, dann den Topf von der Herdplatte nehmen. Parmesan und Butter unterrühren.

Saiblingfilets trocken tupfen und mit Salz würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten.

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, Ingwer und Apfelwürfel darin anschwitzen.

Dann Radicchio-Streifen, Sojasauce und 1 Spritzer Wasser zugeben und alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen und zuletzt die Cranberrys untermischen.

Butter in die Fischpfanne geben, die Fischfilets wenden und noch ca. 30 Sekunden auf der Fleischseite braten.

Fischfilets, Polenta und Radicchio-Apfel-Gemüse anrichten.

Antonina Müller am 09. September 2022

# Tatar von Räucherforelle mit Schnittlauch-Vinaigrette

## Für 4 Personen

**Für das Schnittlauchöl:** 1 Bund Schnittlauch 40 g Ingwer (frisch)  
1 Stängel Zitronengras 1 Knoblauchzehe 200 ml Rapsöl

## Für die Radieschen:

8 Radieschen 20 g Ingwer (frisch) 60 ml Wasser  
1 EL Honig 2 EL weißer Balsamico Salz

## Für Tatar und Dressing:

$\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone 3 geräucherte Forellenfilets 1 Schalotte  
2 EL Schmand Salz Pfeffer  
Zucker 50 ml Wasser 20 ml weißer Balsamico

## Für die Spiegeleier:

2 EL Pflanzenöl 4 Eier Salz

Die Ölmischung muss 23 Stunden ziehen.

Für das Schnittlauchöl den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und die Halme 2 x durchschneiden.

Ingwer schälen und grob schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter abnehmen, dann Zitronengrasstange andrücken. Knoblauch schälen und andrücken.

Schnittlauch, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch mit dem Öl in einen Topf geben und auf ca. 50 Grad erhitzen (nicht aufkochen).

Dann den Topf vom Herd ziehen und die Ölmischung abgedeckt bei Zimmertemperatur 2- 3 Stunden ziehen lassen.

Anschließend das Öl durch ein Sieb in ein sauberes Glasgefäß gießen und verschließen.

Für die Radieschen diese putzen, waschen und abtropfen lassen.

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Wasser mit Honig, Balsamico, Ingwerscheiben und 1 Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen.

Die Radieschen halbieren, in Spalten schneiden, in eine Schüssel geben, mit dem heißen Fond übergießen und 20 Minuten ziehen lassen.

Für das Forellentatar die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Zitronensaft auspressen.

Von den Forellenfilets evtl. noch die Haut abziehen. Forellenfilets klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Schalotte schälen, sehr fein schneiden und zu den Fischstücken geben. Ebenfalls Schmand, 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb zugeben und verrühren. Das Fischtatar mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing restlichen Zitronensaft mit Wasser und Essig mischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Spiegeleier das Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

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), dann leicht salzen.

Zum Anrichten das Tatar mittig auf Tellern anrichten. Die Radieschen und das Dressing darum träufeln, dazwischen das Schnittlauchöl tröpfeln. Jeweils ein Spiegelei darauf setzen und servieren.

Antonina Müller am 14. März 2022



# Geflügel

# Enten-Brust mit frittierten Brandteig-Krapfen

## Für 4 Personen

### Für die Brandteigkrapfen:

200 g Topinambur	Salz	125 ml Milch
40 g Butter	65 g Weizenmehl (Type 405)	2 Eier
1 Prise Muskatnuss	Pfeffer	1 l Frittieröl

### Für die Ente:

4 Entenbrüste à ca. 200 g	2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
2 EL Hoi-Sin-Sauce (Asialaden)	Salz	Pfeffer

### Für das Koriander Pesto:

1 Bund Koriander	1 EL Pinienkerne	50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe	70 ml Olivenöl, kalt gepresst	Salz, Pfeffer

Die Topinamburknollen waschen, schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen, bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Zusätzliches Fett ist nicht nötig, da es beim Braten austritt.

Den Thymian abrausen, trockenschütteln und mit in die Pfanne geben.

Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und ebenfalls mitbraten.

Sobald die Haut knusprig braun gebraten ist, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Anschließend mit Hoi Sin Sauce bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen weitere 8 Minuten fertig garen. Die Entenbrust darf gern noch rosa sein.

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

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und grob schneiden.

Korianderblätter mit Pinienkernen, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl in einen Mixbecher geben und zu einem Pesto mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weich gekochten Topinambur abgießen und ausdampfen lassen.

Währenddessen für die Krapfen die Milch, Butter und 1 Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

Dann das Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis die Masse abgebrannt ist und sich am Topfboden ein weißlicher Film absetzt.

Den Topf vom Herd nehmen, die Masse etwas abkühlen lassen und dann die Eier mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine nach und nach einrühren. Die Eier nicht zu schnell zugeben, da sonst keine Bindung entsteht.

Die Topinambur-Knollen durch ein Sieb passieren und zum Brandteig geben. Alles noch warm vermengen und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Das Frittierfett in einem Topf erhitzen. Aus der Masse Nocken formen und diese im heißen Fett goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Servieren die Entenbrust und Topinambur-Krapfen auf Tellern anrichten. Je etwas Pesto dazu reichen.

Antonina Müller am 05. November 2021

# Galette mit Hähnchen und Lauch

## Für 4 Personen

30 g Butter	150 g Buchweizenmehl	1 Ei (Größe M)
230 ml Milch	230 ml Wasser, kalt	Salz
600 g Hähnchenbrustfilets	20 g frischer Ingwer	120 ml Sojasauce
Pfeffer	1 EL Honig	1 EL Speisestärke
1 Stange Lauch	2 EL Pflanzenöl	2 EL Zucker
150 ml Weißwein	12 Kirschtomaten	4 EL Crème-fraîche

Für den Galette-Teig Butter schmelzen.

Buchweizenmehl, Ei, Milch, kaltes Wasser, Butter und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts glatt verquirlen.

Zugedeckt mindestens 1 Stunde kaltstellen und quellen lassen.

Inzwischen die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen oder Würfel schneiden.

Ingwer schälen und sehr fein hacken. Ingwer und Hähnchen mischen.

Die Hälfte der Sojasauce, Pfeffer und Honig unter das Geschnetzelte mischen.

Speisestärke und 1 EL kaltes Wasser anrühren und ebenfalls unter das Fleisch mischen und marinieren.

Für die Galettes eine flache beschichtete Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen (Gallettes) backen. Zugedeckt kurz warmhalten.

Den Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen, den Lauch zugeben und kurz anbraten.

Zucker über den Lauch streuen und leicht karamellisieren.

Mit Weißwein ablöschen und restliche Sojasauce zugeben, alles durchschwenken und kurz dünstten.

In einer weiteren beschichteten Pfanne restliches Öl erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze kurz anbraten, dann Temperatur reduzieren und das Fleisch etwa 4 Minuten garen.

Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.

Gallettes auf einem Arbeitsbrett auslegen. Lauch und Fleisch darauf verteilen.

Je 1 Klecks Crème fraîche darauf geben.

Kirschtomaten auf dem Belag verteilen. Gallettes überklappen und sofort anrichten.

Antonina Müller am 19. April 2022

# Geflügel-Paella

## Für 4 Personen

200 g Chorizo	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 g schwarze Oliven	1 rote Paprikaschote	4 Zweige Thymian
400 g Hähnchenbrust	Salz	Pfeffer
Paprikapulver edelsüß	50 ml Olivenöl	300 g Risottoreis
150 ml Weißwein	600 ml Hühnerbrühe	1 Msp. Safranpulver
80 g Erbsen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zitrone

Die Hülle der Chorizo abziehen und dann die Wurst in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleine Würfel schneiden.

Oliven entsteinen. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Thymian abbrausen.

Fleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in grobe Stücke schneiden. Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fleischwürfel darin goldbraun anbraten, auf einen Teller geben und warmhalten.

Die Chorizo in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Zum Hähnchenfleisch geben.

Dann Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten.

Weißwein angießen und mit der Hühnerbrühe auffüllen.

Oliven, Thymian, Chorizo, Hühnchen, Safran, Erbsen und Paprika in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paella Zutaten sacht aufkochen lassen und ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und die Blättchen hacken.

Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden.

Hähnchen-Paella vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren und die Zitronenspalten zum Aromatisieren dazu reichen.

Antonina Müller am 04. Juli 2022



# Hähnchen mit Rotkraut-Salat im Brötchen

## Für 4 Personen

### Für das Brötchen:

350 g Weizenmehl, Type 405	1 Prise Salz	2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Zucker	175 ml lauwarmes Wasser	10 g frische Hefe
Sonnenblumenöl	2 Stangen Zitronengras	

### Für das Fleisch:

1 Knoblauchzehe	1/2 TL Kreuzkümmel	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1/2 TL Paprikapulver	1 Msp. Koriander, gemahlen
2 Hähnchenkeulen	2 EL Erdnussöl	

### Für den Rotkohlsalat:

200 g Rotkohl	2 EL Apfelessig	1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Erdnussöl	Salz	Pfeffer
Zucker	1 EL Sesam	

### Für die Mayonnaise:

2 Eigelbe (extrafrisch)	1 TL scharfer Senf	1 Prise Salz
180 ml Rapsöl	30 g geröstetes Sesamöl	

Für den Brötchenteig Mehl in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz untermischen.

Sonnenblumenöl, Zucker und das Wasser darauf geben. Die Hefe darüber bröseln und alles mit der Hand oder dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig 5 Minuten gut durchkneten, dann abgedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Fleisch den Knoblauch schälen und fein schneiden. Aus Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Koriander eine Gewürzmischung herstellen. Den Knoblauch untermischen. Die Hähnchenkeulen kalt waschen, trocken tupfen und mit der Gewürzmischung und dem Erdnussöl einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen.

Den gegangenen Teig ca. 1 cm dick ausrollen und Kreise von ca. 10 cm ausstechen. Die Teigkreise mit etwas Öl bestreichen. Die Zitronengrassstangen etwas anklopfen und die Teigkreise darüberlegen. Erneut ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die gegarten Hähnchenschenkel abkühlen lassen, den ausgetretenen Bratensaft beiseitestellen. Das Fleisch vom Knochen lösen und mit Bratensaft mischen.

Für den Rotkohlsalat den Kohl waschen, den harten Strunk entfernen und die Kohlblätter in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.

Apfelessig, Sesam- und Erdnussöl zum Rotkohl geben, mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles gut vermischen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann zum Salat geben. Zum Garen der Brötchen einen Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel bereitstellen. In den Topf etwas Wasser geben, darauf den Dämpfeinsatz bzw. das Sieb geben. Das Wasser aufkochen, die Teigkreise einlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze die Brötchen ca. 14 Minuten dämpfen.

Für die Mayonnaise sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Eigelbe mit Senf, 1 Prise Salz, Rapsöl und Sesamöl in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab ins Gefäß geben und eingeschaltet langsam hochziehen, so dass sich alles zu einer cremigen Mayonnaise vermischt.

Die Brötchen aufschneiden, mit Salat, Fleisch und Mayonnaise belegen und servieren.

Antonina Müller am 27. Oktober 2022

# Pfannenpizza mit Hähnchen-Brust

## Für 4 Personen

### Für den Belag:

2 Hähnchenbrustfilets	Salz	1 TL Harissa
4 Frühlingszwiebeln	200 g zarte Kohlrabiblätter	6 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft	200 g geschälte Pelati-Tomaten	3 Stiele Liebstöckel
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
2 EL Balsamicoessig	Pfeffer	100 g Gouda, mittelalt

### Für den Teig:

400 g Dinkelmehl (630)	1 TL Backpulver	330 g griech. Joghurt (10%)
2 EL Olivenöl	Salz	Mehl, Olivenöl

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenfleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Harissa würzen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen. (Wer keine Hähnchenbrust auf dem Knochen bekommt, kann ausgelöstes Hähnchenbrustfilet verwenden. Beim Garen auf dem Knochen bleibt das Fleisch schmackhafter und saftiger.) In der Zwischenzeit für den Teig Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen.

Joghurt, Öl und Salz hinzufügen und alles am besten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl dazu geben. Den Teig abgedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen für den Belag die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Die Kohlblätter waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden.

Kohlblattstreifen und Frühlingszwiebeln mit 1 Prise Salz, 3 EL Öl und dem Zitronensaft mischen, leicht durchkneten und marinieren.

Für die Sauce die geschälten Tomaten grob würfeln.

Den Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.

Chili längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken.

Tomaten, Liebstöckelblätter, Zwiebel, Knoblauch und Chili mit restlichem Öl und Essig in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Den geruhten Teig in 4 Stücke teilen, jedes Teigstück nochmals durchkneten und zu einer Kugel formen.

Dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Fladen ausrollen.

Sobald das Hähnchen fertig gegart ist, die Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne in etwas Öl auf jeder Seite etwa 4 Minuten ausbacken.

Gebackene Fladen aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.

Währenddessen das Hähnchenfleisch vom Knochen lassen, in Stücke schneiden oder zupfen.

Die Fladen zunächst mit Tomatensauce bestreichen und einige marinierte Blattstreifen darauf geben.

Dann mit dem Hähnchenfleisch belegen, den Käse darüber reiben und die Pfannenpizza servieren.

Antonina Müller am 28. Januar 2022

## Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung

### Für 4 Personen

#### Für den Pfannkuchenteig:

250 g Weizenmehl (Type 405)	6 g Backpulver	3 Eier
500 ml Milch	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pflanzenöl

#### Für die Hähnchen-Füllung:

2 Hähnchenbrustfilets	Salz	Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	2 EL Olivenöl	1/4 Eisbergsalat-Kopf
1 Spitzpaprika, rot	1/2 Limette	1 Knoblauchzehe
2 reife Avocado		

#### Für die Thunfisch-Füllung:

50 g Rucola	12 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Limette
250 g Thunfisch, naturell (Dose)	4 EL Mayonnaise	Salz
Pfeffer	30 g Parmesan	

Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.

Eier mit Milch und Salz verschlagen und dann nach und nach mit dem Schneebesen unter das Mehl rühren, damit es keine Klümpchen gibt.

Zum Ausbacken der Pfannkuchen in einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und darin nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken. Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und beiseitestellen, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.

Für die Hähnchen-Füllung das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Fleischstreifen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischstreifen darin braten.

Eisbergsalat putzen, waschen, die Blätter abtropfen lassen.

Spitzpaprika waschen, die Kerne entfernen.

Eisbergsalat und Spitzpaprika in Streifen schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen.

Avocadofruchtfleisch mit Knoblauch, Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles mit einer Gabel zerdrücken und vermengen.

Die Avocadocreame auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Eisbergsalastreifen, gebratene Hähnchenbrust und Paprikastreifen darauf verteilen.

Pfannkuchen an den Seiten einklappen, aufrollen und servieren.

Für die Thunfischfüllung Rucola abrausen, trocken schütteln.

Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Von der Limette den Saft auspressen.

Thunfisch mit der Mayonnaise und Limettensaft in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.

Parmesan grob reiben.

Die Thunfischcreme auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Rucola, Parmesan und Kirschtomaten darauf geben.

Pfannkuchen an den Seiten einklappen, aufrollen und servieren.

Antonina Müller am 01. August 2022

## Pulled Chicken mit Kohlrabi und Paprika- Mayo- Soße

### Für die Paprika-Sauce:

2 große Kartoffeln, vorw. festk.    Salz                            2 rote Paprika  
2 rote Chilischoten                    350 g Mayonnaise

### Für das Chicken:

4 Hähnchenkeulen                    Salz                            3 EL Pflanzenöl  
7 EL scharfe BBQ-Sauce

### Für den Salat:

1 Bio-Zitrone                            2 Kohlrabi (mit Grün)    3 EL Olivenöl  
Salz

Für die Sauce die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30-40 Minuten weichkochen. Dann abschütten, abkühlen lassen und schälen. (Salzkartoffeln vom Vortag dürfen auch verwendet werden.) Inzwischen für das Fleisch den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen abwaschen, trocken tupfen, salzen.

Das Öl in einer Auflaufform verteilen. Die Keulen hineinlegen und im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten garen.

Tipp: Für den Gartest die Keulen mit einem spitzen Messer einstechen. Tritt durchsichtige Flüssigkeit aus, sind die Keulen fertig gegart. Tritt noch leicht rötliche Flüssigkeit aus, die Garzeit etwas verlängern.

In der Zwischenzeit für den Salat die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Vom Kohlrabi die Blätter entfernen, die kleinen zarten Blätter abwaschen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen, in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Kohlrabistreifen in einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronenschale und -saft mischen, mit Salz abschmecken.

Für die Sauce Paprika- und Chilischoten abwaschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften klein schneiden. In einen Multi-Zerkleinerer geben, etwas salzen und pürieren. Dann die Paprika-Chili-Masse im Sieb abtropfen lassen.

Die gepellten Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken.

Mayonnaise mit Paprikapüree und Kartoffeln vermischen und mit Salz abschmecken.

Die gegarten Keulen aus dem Ofen nehmen und kurz etwas abkühlen lassen. (Den Backofen noch nicht ausschalten.) Das Hähnchenfleisch von den Knochen zupfen, wieder in die Auflaufform geben, mit der BBQ-Sauce vermischen und nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen stellen.

Anschließend Pulled Chicken auf Tellern geben, Paprikasauce angießen und Kohlrabisalat dazu servieren.

Antonina Müller am 12. Juni 2023

# Saté-Spieße mit lauwarmem Gemüse-Salat

## Für 4 Personen

### Für Marinade und Fleisch:

2 Knoblauchzehen	30 g frischer Ingwer	1 Chilischote
50 ml Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	2 EL Honig
2 EL Tomatenketchup	50 ml Bier (Pils)	600 g Hähnchenbrustfilet
Erdnussöl		

### Für die Erdnusssauce:

100 g Erdnüsse	$\frac{1}{2}$ Chilischote	200 g Erdnussbutter
300 ml Kokosmilch (Dose)	2 EL Honig	2 EL Currypaste
30 ml Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Limette (Saft)	

### Für den Gemüsesalat:

2 Möhren	1 Zucchini	3 Lauchzwiebeln
6 Champignons	20 g frischer Ingwer	Erdnussöl
20 ml Sojasauce	40 g Butter	Limettensaft
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Chilischote putzen, entkernen, waschen und ebenfalls fein hacken.

Knoblauch, Ingwer, Chili und Ingwer, Sojasauce, Limettensaft, Honig, Ketchup und Bier in einem Schälchen glatt vermischen.

Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hähnchen und Marinade mischen. Mindestens 1 Stunde (gern aber auch 1 Tag) ziehen lassen. Inzwischen für die Soße Erdnüsse z. B. in einem Universalzerkleinerer fein mahlen.

Chilischote putzen, entkernen, waschen und fein hacken.

Erdnüsse, Erdnussbutter, Kokosmilch, Honig, Currypaste, Sojasauce, Limettensaft und Chili in einen Topf geben. Unter Rühren erhitzen und kurz aufkochen lassen. Sauce warm halten.

Für den Gemüsesalat Möhren und Zucchini putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen hobeln bzw. schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen, eventuell vorhandenen Sand abreiben. Pilze in Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.

Die marinierten Fleischstücke auf Schaschlikspieße spießen.

Etwas Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Spieße darin unter Wenden rundherum braun braten.

Für den Salat in einer weiteren großen Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen.

Gemüsestreifen darin unter Wenden kurz anbraten.

Butter in Stückchen und Sojasauce zugeben, alles kurz durchschwenken. Mit Limettensaft aromatisieren, abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Lauwarmen Gemüsesalat und Spieße auf Teller verteilen, mit Koriander garniert anrichten.

Antonina Müller am 23. August 2022

## Sommer-Rollen mit Erdnuss-Soße

### Für die Rollen:

2 Knoblauchzehen	30 g Ingwer (frisch)	1 Chilischote
1 Limette	50 ml Sojasauce	50 ml Bier (Pils)
2 EL Honig	2 EL Tomatenketchup	350 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Pflanzenöl	50 g Glasnudeln	Salz
30 g heller Sesam	1 Karotte	1/2 Salatgurke
1/2 Eisbergsalat	3 Stängel Koriander	12 Reispapier-Blätter

### Für die Erdnuss-Sauce:

100 g Erdnüsse, geschält	1/2 Chilischote	1/2 Limette
300 ml Kokosmilch	200 g Erdnussbutter	2 EL Honig
2 EL Currypaste	30 ml Sojasauce	

Für die Rollen Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden.

Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chili fein schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

4. Knoblauch, Ingwer und Chili in einen Topf geben und kurz anschwitzen, dann die Hälfte vom Limettensaft, Sojasauce, Bier, Honig und Ketchup zugeben und einmal aufkochen lassen. Den Topf zur Seite ziehen und die Marinade etwas abkühlen lassen.

Hähnchenbrustfilet kalt waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke (ca. 3 cm) schneiden. In einen tiefen Teller geben, die abgekühlte Marinade durch ein Sieb darüber gießen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen (kann aber bis zu 10 Stunden ziehen).

In der Zwischenzeit für die Sauce die Erdnüsse in einem Cutter fein mahlen.

Chilischote waschen, die Kerne entfernen und Chili fein schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

Kokosmilch, Erdnussbutter, gemahlene Erdnüsse, Chili, Limettensaft, Honig, Currypaste und Sojasauce in einen Topf geben, alles unter Rühren aufkochen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.

Fleischstücke aus der Marinade nehmen, etwas trocken tupfen.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Fleischstücke darin unter Wenden durchbraten.

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Karotte waschen, schälen und fein hobeln.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. Dann Gurke fein hobeln.

Den Eisbergsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Mit restlichem Limettensaft beträufeln.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Reispapierblätter einzeln nur kurz durch lauwarmes Wasser zu ziehen, und auf ein Küchentuch legen und trocken tupfen.

Nudeln, Salat, Karotte, Gurke, Sesam, Korianderblätter und gebratenes Hähnchenfleisch in einer Schüssel vermischen. Und jeweils etwas davon auf ein Reisblatt geben. Die Seiten des Reisblatts etwas über die Füllung klappen, Reispapier vorsichtig nicht zu fest aufrollen.

Die Rollen auf Teller verteilen und die Sauce dazu reichen.

Antonina Müller am 15. August 2023

**Hack**

# Risoni-Nudeln mit gefülltem Hacksteak

## Für 4 Personen

### Für das Hacksteak:

1 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	40 ml Olivenöl
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Oregano	1 Bio-Zitrone
500 g Rinderhackfleisch	2 Eier	1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer
120 g Schafskäse (Feta)		

### Für die Risoni-Nudeln:

200 g Risoni-Nudeln	Salz	1 Zucchini
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl
Pfeffer	20 g Pinienkerne	50 g schwarze Oliven
40 g getrocknete Tomaten	1 Bio-Zitrone	50 g Schafskäse (Feta)
1 EL weißer Balsamico	50 g Rucola	

Das Brötchen vom Vortag in eine kleine Schüssel geben, mit etwas lauwarmem Wasser begießen und einweichen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann etwas abkühlen lassen.

Petersilie und Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, etwas klein schneiden oder zerzupfen und mit dem Hackfleisch, den Eiern, Zwiebeln aus der Pfanne, Petersilie, Oregano, etwas Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft gut vermengen. Die Hackmasse mit Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Dann zu 8-12 kleinen Kugeln formen.

Den Schafskäse würfeln, mit dem Finger je ein Loch in die Hackkugeln eindrücken und ein Stückchen Schafskäse hineingeben und wieder verschließen. Die Kugeln etwas flachdrücken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die gefüllten Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten.

Für den Nudelsalat die Risoni-Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen, bis sie al dente sind.

In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini mit dem Knoblauch und dem Thymianzweig darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Oliven in Scheiben, die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

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

Den Schafskäse klein würfeln. Die Risoni-Nudeln abgießen und direkt in einer Schüssel mit den gebratenen Zucchini, Oliven, getrockneten Tomaten, Pinienkernen, Schafskäse, Balsamico, etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Direkt vor dem Servieren den Rucola unter den Nudelsalat mischen.

Gebratene Hacksteaks mit Nudelsalat auf Teller geben und genießen.

Antonina Müller am 28. Oktober 2021



# Tortillas mit Mangold und Hackfleisch

## Für 4 Personen

### Für die Füllung:

2 Knoblauchzehen	1 Schalotte	1 EL Olivenöl
350 g gem. Hackfleisch	300 g Mangold	Salz
Pfeffer	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Koriander
1 Tomate	150 g Cheddar	150 g Edamer

### Für die Tortillas:

225 g Weizenmehl, 405	1 Prise Salz	100 ml Wasser (warm)
25 ml Pflanzenöl		

### Für die Sour Cream:

200 g saure Sahne	1 Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	½ Bio-Limette Schale, Saft	3 Stiele glatte Petersilie

Für die Hackfüllung Knoblauch und Schalotte abziehen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und unter Wenden leicht krümelig knusprig braten.

Inzwischen Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen. Mangoldstiele und Blätter getrennt fein schneiden.

Zunächst Mangoldstiele unter das Hack mischen, ca. 1 Minuten braten. Dann fein geschnittene Mangoldblätter untermischen und nochmals kurz dünsten.

Hackfleisch-Mangold-Mischung mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Abkühlen lassen.

Währenddessen für den Tortillateig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. 100 ml warmes Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig portionsweise auf wenig Mehl zu etwa 22,2 cm großen, dünnen Fladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne (Durchmesser ca. 26 cm) erhitzen. Die Teigfladen darin ohne Fett nach und nach hell ausbacken. Die gebackenen Fladen sofort zwischen zwei saubere Geschirrhandtücher legen, damit sie nicht zu trocken werden.

Für den Dip saure Sahne in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse dazu drücken. Dip mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Petersilie fein schneiden und unter den Dip rühren.

Für den Belag Tomate mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen.

Tomate vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Beide Käsesorten fein reiben.

Käse und Tomaten unter die abgekühlte Fleischmasse mischen.

Die Pfanne (und ggf. noch eine weitere Pfanne) auf niedrige bis mittlere Temperatur erhitzen.

Nacheinander jeweils einen Tortillafladen einlegen, darauf eine Schicht Hackfleisch-Käsemasse geben, rundherum einen breiten Rand frei lassen. Mit einem weiteren Tortillafladen abdecken.

Gefüllte Fladen unter vorsichtigem Wenden von beiden Seiten goldbraun und knusprig backen, durch den schmelzenden Käse in der Hackmasse werden die Fladen zusammengehalten.

Gefüllte Fladen auf ein Schneidbrett gleiten lassen, in Portionsecken teilen und anrichten. Den Dip dazu servieren. Dazu passt z. B. ein grüner Salat mit leichter Vinaigrette

Antonina Müller am 02. Oktober 2023



# Innereien

# Kalb-Leber, Frühlingslauch, Apfel-Chutney, Erdnuss-Soße

## Für 4 Personen

### Für das Apfelchutney:

1 Schalotte	15 g frischer Ingwer	2 Äpfel (z.B. Boskop)
1 EL Butter	80 g Zucker	2 EL Weißweinessig
2 EL Weißwein	Salz	

### Für die Sauce:

10 g frischer Ingwer	2 Knoblauchzehen	150 g geschälte Erdnüsse
1 Chilischote	1 Limette	30 ml Erdnussöl
2 EL Honig	1 EL Apfelessig	200 ml Kokosmilch
200 g cremige Erdnussbutter	50 ml Sojasauce	3 Stängel Koriander

### Für den Frühlingslauch:

2 Bund Frühlingslauch	2 EL Erdnussöl	100 ml Weißwein
3 EL Honig	3 EL Sojasauce	

### Für die Leber:

1 Zwiebel	600 g Kalbsleber	2 EL Mehl
3 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Apfelchutney Schalotte und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Äpfel schälen und in kleine, ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotte darin goldgelb anschwitzen. Ingwer zugeben. Zucker einstreuen und diesen goldgelb karamellisieren.

Dann mit Essig und Weißwein ablöschen, die Hälfte der Apfelwürfel zugeben und alles ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die restlichen Apfelwürfel zugeben und diese 1 Minute mitkochen, mit 1 Prise Salz würzen und den Topf vom Herd ziehen.

Für die Sauce Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und ganz fein schneiden.

Erdnüsse grob zerkleinern. Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und Chili waschen. Von der Limette den Saft auspressen.

In einem Topf etwas Erdnussöl erhitzen und gehackten Knoblauch und Ingwer kurz darin anschwitzen. Den Honig zugeben und karamellisieren, dann mit Essig und der Kokosmilch ablöschen.

Erdnussbutter, Sojasauce, gehackte Erdnüsse, Chilihälften, Limettensaft und restliches Erdnussöl zugeben, gut unterrühren und alles aufkochen lassen. Nach Belieben noch etwas Wasser zugeben, falls die Sauce zu dick ist.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unter die Sauce mischen und abschmecken.

Den Frühlingslauch waschen, putzen, dabei die äußere Schicht entfernen. Sie wird beim Garen gern hart und zäh. Frühlingslauch in etwa 4 cm große Stücke schneiden.

In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen, die Frühlingslauchstücke zugeben und anbraten.

Dann mit Weißwein ablöschen. Honig und Sojasauce zugeben und bei mittlerer Temperatur ein paar Minuten schmoren, bis der Frühlingslauch weich ist.

Für die Leber die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Kalbsleber von Sehnen, Adern und Haut befreien, kalt abbrausen, trocken tupfen und in Portionsscheiben schneiden.

Die Leberscheiben in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Butter in einer Pfanne erhitzen Leberstücke darin je Seite ca. 2 Minuten rosa braten. Die Zwiebelscheiben mit in die Pfanne geben und mitbraten, bis sie goldbraun sind. Leber und Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Leber und Zwiebeln anrichten, Frühlingslauch und Apfelchutney anlegen und die Sauce angießen.

Antonina Müller am 01. Juni 2021



**Kalb**

# Grüner Spargel-Salat mit Kalb-Röllchen und Bärlauch

## Für 4 Personen

### Für den Spargelsalat:

12 Stangen grüner Spargel	1 Prise Salz	12 Kirschtomaten
4 Bl. frischer Bärlauch	1 Bio-Limette	2 EL Apfelessig einen
1 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	Pfeffer
1 EL Olivenöl		

### Für die gefüllten Kalbsröllchen:

40 g Bärlauch	20 g Parmesan	Bio-Limetten-Abrieb
20 g Pinienkerne	30 ml Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	100 g Taleggio-Käse	4 Kalbsschnitzel (à 150 g)
1 EL Butter	1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe

### Für die Passionsfrucht-Hollandaise:

100 g Butter	5 Eigelb	20 ml Maracuja
1 Prise Salz	1 Spr. Limettensaft	1 Prise Zucker

Den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige oder angetrocknete Enden großzügig abschneiden.

Spargel in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken, so bleibt er schön grün.

Spargel dann abtropfen lassen, schräg in Scheiben schneiden, dabei die Spitzen ganz lassen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Tomaten und Spargel mischen.

Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden oder hacken und mit dem Gemüse mischen.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben (für das Pesto beiseite stellen) und den Saft auspressen.

Aus Essig, etwas Limettensaft, Senf, Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing rühren. Gemüse damit marinieren.

Währenddessen für das Pesto Bärlauch verlesen, gründlich waschen und trocken tupfen.

Parmesan fein reiben.

Bärlauch in Streifen schneiden und mit Pinienkernen, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und grob mixen.

Pesto mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken.

Den Taleggio entrinden und in feine Würfel schneiden.

Die Kalbsschnitzel trocken tupfen, gleichmäßig plattieren und dann mit dem Pesto bestreichen. Käsewürfel auf dem Fleisch verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand frei lassen.

Die langen Seiten der Schnitzel etwas über den Käse klappen und das Fleisch fest aufrollen. Rouladen mit einem Zahnstocher, Rouladennadeln oder Küchengarn fixieren. Das Fleisch leicht salzen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Butter in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Röllchen darin rundherum anbraten. Thymian abrausen, trocken schütteln und zugeben.

Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls ins Bratfett geben.

Röllchen während des Anbratens öfter mit der Würzbutter beträufeln.

Röllchen dann in den heißen Backofen geben und etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

Währenddessen für die Hollandaise die Butter schmelzen.

Eigelbe und Passionsfruchtsaft oder -mark und Salz in eine Schlagschüssel über ein heißes Wasserbad geben und dickschaumig aufschlagen.



Topf von der Kochstelle ziehen, die flüssige Butter nach und nach unter den Eigelbschaum mixen. Dabei bitte mit Geduld arbeiten, wenn die Butter zu schnell zugegeben wird, verbinden sich die Zutaten nicht zu einer cremigen Hollandaise.

Die Sauce mit etwas Limettensaft und Zucker abschmecken.

Kalbsröllchen und Spargelsalat anrichten. Die Passionsfrucht- Hollandaise dazu servieren.

Antonina Müller am 27. April 2021



**Meer**

## Garnelen im Kartoffel-Nest mit Aioli

**Für 4 Personen**

**Für die Garnelen:**

3 Kartoffeln festk., mittelgroß    12 Garnelen in Schale (8/12)    Salz  
750 ml Öl

**Für die Aioli:**

2 Eigelb (zimmerwarm)                    300 ml Olivenöl (zimmerwarm)    2 TL Senf  
4 Knoblauchzehen                         Salz, Pfeffer                             $\frac{1}{2}$  Zitrone (Saft)

Die Kartoffeln schälen und mit einem Gemüse-Spiralschneider in lange feine Streifen (Spaghetti) schneiden.

Die Kartoffelstreifen in reichlich kaltem Wasser ca. 15 Minuten wässern, damit Stärke austritt.

Für die Aioli Eigelb, Öl und Senf in einen schmalen, hohen Pürrier- oder Mixbecher geben.

Einen Pürrierstab einstellen, einschalten und alles kurz zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Knoblauch schälen, fein schneiden und mit einer Prise Salz auf einem Küchenbrett mischen. Mit einem breiten Messerrücken zu einer feinen Paste zerreiben.

Zitrone auspressen.

Knoblauchpaste und etwas Zitronensaft unter die Mayonnaise mixen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell weiterem Zitronensaft abschmecken.

Aioli zugedeckt kalt stellen.

Kartoffelspaghetti gründlich abtropfen lassen.

Die Garnelen schälen, entdarmen, kurz kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen.

Garnelen mit etwas Salz würzen.

Die Garnelen jeweils einzeln üppig mit Kartoffelspaghetti umwickeln.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.

Die Garnelen darin portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Garnelen und Aioli anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat mit Vinaigrette.

Antonina Müller am 11. Juli 2022

**Rind**

# Piroggen mit Rind-Fleisch und geschmortem Paprika

## Für 4 Personen

<b>Für die Piroggen:</b>	400 g Weizenmehl (405)	4 Eier
25 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	200 g Kartoffeln, festk.
1 Zwiebel	1 EL Pflanzenöl	1 Prise Muskat
3 EL Schmand	250 g kalter Rinderbraten	1 Eigelb
2 EL Butter		

## Für Paprika und Salsa:

2 gelbe Paprika	2 rote Paprika	2 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 Tomate	10 schwarze Oliven	30 g Parmesan

Für den Teig Mehl, Eier, Olivenöl und eine gute Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen, mit Olivenöl einreiben und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Thymianzweige abbrausen und dazu legen, ebenfalls die Knoblauchzehen. Etwas Salz und Pfeffer überstreuen und die Paprika im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten schmoren, bis die Haut Blasen wirft.

Für die Füllung die Kartoffeln abwaschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, dann abschütten, abkühlen lassen und pellen. Anschließend in kleine Würfel schneiden.

**Tipp:** Man kann auch eine gekochte Kartoffel vom Vortag verwenden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Die Kartoffelstückchen zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schmand unterrühren, die Pfanne vom Herd ziehen. Den Rinderbraten in Würfel schneiden, unter die Füllung mischen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz (auf einer bemehlten Fläche) zu dünnen Bahnen ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der Teigkreise je einen Teelöffel Füllung geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen. Teigkreise überklappen, die Ränder andrücken und so zu Piroggen formen.

Geschmorte Paprika etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen, das Kerngehäuse entfernen. Die Tomate waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, die Haut abziehen. Tomate vierteln, die Kerne austreichen, dann die Viertel in feine Würfel schneiden. Oliven fein hacken.

Die Hälfte der Paprika in Rauten schneiden, die andere Hälfte sehr fein hacken.

Den mitgeschmorten Knoblauch aus der Schale drücken und fein hacken.

Gehackte Paprika mit Tomate, Knoblauch und Oliven mischen.

Parmesan in Späne hobeln und unterheben. 1 EL Olivenöl untermischen und die Paprikasalsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Piroggen darin ca. 7 Minuten kochen, anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die gegarten Piroggen darin kurz warm schwenken.

Piroggen mit geschmorten Paprikarauten und Salsa auf Teller geben und servieren.

Antonina Müller am 23. Februar 2021

# Rinder-Gulasch mit Herzoginkartoffeln

## Für 4 Personen:

### Für das Rindergulasch:

800 g Rinderwade (ausgelöst)	500 g Zwiebeln	Pflanzenöl
2 EL Mehl	750 ml Rotwein, trocken	1 EL Tomatenmark
Kümmel, gemahlen	Salz	Pfeffer

### Für die Herzoginkartoffeln:

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	3 Eigelb (Größe M)
40 g Butter	60 ml Milch	Muskatnuss, Pfeffer

Für das Gulasch das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

In einem Schmortopf jeweils etwas Öl portionsweise erhitzen. Die Fleischwürfel darin nach und nach scharf anbraten. Auf einen Teller geben und warm halten.

Nochmals etwas Öl im Topf erhitzen, die Zwiebeln darin unter Wenden andünsten. Das Mehl überstäuben. Unter Rühren anschwitzen (eine Einbrenne herstellen).

Unter weiterem Rühren mit Rotwein ablöschen. Tomatenmark einrühren.

Das Fleisch wieder in den Schmorfond geben. Kümmel, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze mindestens 3 Stunden köcheln lassen, gelegentlich durchrühren. Je länger das Fleisch schmort, desto mürber wird es.

Für die Kartoffelbeilage Kartoffeln waschen, mit Schale in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich garen.

Kartoffeln abgießen, im Topf dann nochmals auf die heiße Herdplatte stellen und offen gut ausdampfen lassen.

Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel pressen.

Zur Kartoffelmasse 2 Eigelb, Butter und 40 ml Milch geben, alles glatt verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben. Masse mit jeweils Abstand zueinander in Rosetten auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.

Übriges Eigelb und Milch verquirlen, die Kartoffelrosetten damit dünn bestreichen.

Herzoginkartoffeln im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Das Gulasch nach Belieben offen bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gulasch und Herzoginkartoffeln anrichten.

Antonina Müller am 29. November 2022





# Salat

## Kürbis-Radicchio-Salat mit Kürbiskern-Pesto

### Für 4 Personen:

#### Für den Salat:

1,5 kg Hokkaido-Kürbis	6 EL Olivenöl	200 ml Gemüsebrühe
Salz	Zucker	1 Radicchio
2 EL heller Balsamico		

#### Für das Pesto:

4 Stängel glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe	60 g Parmesan
100 g Kürbiskerne, geschält	100 ml Olivenöl	Salz

Kürbis abwaschen. Oberes und unteres Ende vom Kürbis abschneiden. Mit einem Kartoffelschäler den Kürbis schälen.

Den oberen dünneren Teil des Kürbis in Scheiben hobeln. Den unteren bauchigen Teil vom Kürbis vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Kürbisviertel in Stücke schneiden.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Kürbisstücke zugeben und kurz anbraten. Gemüsebrühe zugeben, mit etwas Salz und Zucker würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich kochen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kürbisscheiben auf ein Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und restlichem Olivenöl gut durchmischen und 5 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Radicchio putzen, entblättern, waschen und abtropfen lassen.

Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Kürbiskerne mit Parmesan, Petersilie, Knoblauch und Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken.

Den geschmorten Kürbis fein pürieren und abschmecken.

Kürbispüree auf den Tellern verteilen. Radicchio mit den gebackenen Kürbisscheiben und Balsamico mischen, auf das Püree geben und mit dem Pesto beträufeln.

Antonina Müller am 21. Dezember 2022

**Schwein**

## Agnolotti mit Fleisch-Spinat-Füllung

### Für 4 Personen

<b>Für den Pastateig:</b>	4 Eier	400 g Weizenmehl (405)
1 TL Olivenöl	1 Prise Salz	
<b>Für die Füllung:</b>	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
300 g Schweineschulter	Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz
2 Zweige Thymian	150 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	100 g Risotto-Reis	80 g Blattspinat
1 Ei		
<b>Zusätzlich:</b>	Weizenmehl (405)	1 Eigelb
3 Stängel Salbei	3 EL Butter	50 g Parmesan

Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Schalotten und Knoblauch abziehen; Schalotten fein schneiden, den Knoblauch halbieren.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin rund herum anbraten.

Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und direkt zugeben.

Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und etwa die Hälfte der Gemüsebrühe zugeben. Mit geschlossenem Deckel das Fleisch ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen, dann das Lorbeerblatt zugeben. Wenn zu wenig Flüssigkeit im Topf ist, dann immer wieder etwas Brühe zugeben. Alles nochmals weitere 30 Minuten zugedeckt schmoren, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit den Reis in reichlich Salzwasser ca. 25-30 Minuten weichkochen, anschließend abschütten.

Spinat putzen, waschen. Anschließend in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Parmesan grob reiben.

Sobald das Fleisch weich geschmort ist, das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen und den Topf vom Herd ziehen. Gekochten Reis, blanchierten Spinat, Parmesan und Ei zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche zu langen Bahnen ausrollen.

Die untere Hälfte der Teigbahnen mit verquirltem Eigelb bestreichen. Mit einem Löffel oder Spritzbeutel jeweils einen Klecks der Fleisch-Masse auf der unteren Hälfte gleichmäßig platzieren, zwischen der Füllung jeweils 2 cm Abstand lassen. Dann die obere Teighälfte darüber klappen und Zwischenräume mit den Fingern gut fest drücken, damit es keine Lufteinschlüsse gibt. Anschließend mit dem Teigrädchen die Teigtaschen (Agnolotti) schneiden.

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

Die Agnolotti in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen.

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Butter schmelzen und den Salbei zugeben.

Die gekochten Agnolotti mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und direkt kurz in der Salbeibutter schwenken.

Dann auf Teller geben, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Antonina Müller am 15. August 2022

# Fränkisches Schäuferle mit Brezel-Knödel, Kraut-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Schäuferle:

4 Schäuferle (Schweineschulter) á 350 g	2 Knoblauchzehen	4 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 TL Paprika, edelsüß
1 TL Kümmel, ganz	2 EL scharfer Senf	2 Karotten
150 g Knollensellerie	1 große Zwiebel	1 EL Tomatenmark
200 ml dunkles Bier	1 EL Speisestärke	

### Für den Knödel:

3 Laugenbrezeln vom Vortag	1 mittelgroße Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie
3 EL Butter	250 ml Milch	2 Eier
Salz	Pfeffer	2 Eiweiß

### Für den Krautsalat:

50 g Speckwürfel	600 g Weißkohl	Salz
2 EL weißer Balsamico	1 EL Rapsöl	Pfeffer
1 Prise Kümmel, gemahlen		

Das Fleisch muss über Nacht marinieren.

Bereits am Vorabend die Schwarte der Schweineschultern rautenförmig einritzen.

Knoblauch schälen, sehr fein schneiden oder pressen und mit der Hälfte vom Rapsöl vermischen. Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel mischen. Das Fleisch der Schweineschultern (NICHT die Schwarte) ringsum mit Senf, Knoblauchöl und der Gewürzmischung einreiben.

Das gewürzten Fleisch über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag Karotte, Sellerie und Zwiebel schälen und grob klein schneiden.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Bräter restliches Rapsöl erhitzen und das geschnittene Gemüse darin anrösten.

Tomatenmark dazu geben, kurz mitrösten, dann mit dem Bier ablöschen.

Das marinierte Fleisch mit der Schwarte nach oben auf ein Backgitter setzen und in den Ofen geben. Direkt darunter den Bräter mit dem Gemüse und Bier geben. So kann der Fleischsaft direkt in den Bräter tropfen und es entsteht eine geschmackvolle Sauce.

So das Fleisch zunächst 30 Minuten garen, dann die Kruste mit Wasser besprühen (oder einstreichen), das Fleisch auf eine Seite wenden und weitere 30 Minuten garen. Dann das Fleisch auf die andere Seite wenden, nochmals mit Wasser besprühen (oder einstreichen) und weitere 30 Minuten garen.

Während das Fleisch brät, für den Knödel die Brezeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Falls sie noch nicht trocken genug sind, kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

In einem Topf ein Drittel der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Milch dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Die warme Zwiebel-Milch über die Brezelwürfel gießen. Petersilie und Eier zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und locker vermengen.

Eiweiß steif schlagen und langsam unter die Brezelmasse heben.

Ein sauberes, gründlich mit Wasser ausgespültes Geschirrtuch auslegen und die Knödelmasse als Rolle mittig darauf geben.

Zusammenrollen, die Enden mit Küchengarnt gut zubinden.

In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen und die Knödelrolle einlegen. Im leicht siedenden Wasser ca. 30 Minuten pochieren.

Für den Salat die Speckwürfel in einer Pfanne knusprig auslassen.

Den Weißkohl waschen, den Strunk herausschneiden und den Kohl fein schneiden oder hobeln. Kohlstreifen mit ca. 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen weich kneten.

Anschließend Speckwürfel, Balsamico und Rapsöl zugeben, mit Pfeffer und Kümmel würzen, alles gut vermischen und den Salat etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmal abschmecken. Sobald das Fleisch fertig gegart und die Kruste schön knusprig ist, den Schmorfond im Bräter durch ein Sieb in einen Topf geben. 23.

Die Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, in die kochende Sauce geben, diese damit binden und abschmecken.

Die gegarte Knödelrolle vorsichtig aus dem Geschirrtuch auspacken und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und die Knödelscheiben darin von beiden Seiten anbraten.

Die Schüftele auf Teller geben, die Sauce angießen, Knödelscheiben und Krautsalat dazu reichen.

Antonina Müller am 04. Mai 2021

# Geschmorte Schweinebäckchen

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

3 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
4 Möhren	8 Schweinebäckchen	Salz
2 EL Butterschmalz	2 EL Tomatenmark	2 EL Honig
400 ml Rotwein	400 ml Rinderbrühe	2 Stangen Zitronengras
40 g frischer Ingwer	3 Lorbeerblätter	2 Sternanis
1 Stange Zimt	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner	100 ml Sojasauce
Pfeffer	Speisestärke	

### Für die Kokospolenta:

1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	400 ml Kokosmilch
100 ml Wasser	Salz	125 g Maisgrieß
1 EL Butter	70 g Parmesan	Pfeffer

Für das Fleisch Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln.

Sellerie schälen, waschen und in Stückchen schneiden. Möhren putzen, schälen und nach Belieben halbieren oder würfeln. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schweinebäckchen kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit Salz würzen.

In einem Schmortopf das Butterschmalz erhitzen. Die Bäckchen darin von beiden Seiten anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen, warm halten.

Zwiebeln und Knoblauch ins Bratfett geben und unter Rühren anbraten. Gemüse zugeben und ebenfalls anrösten.

Tomatenmark und Honig zugeben und unter wenden mitrösten.

Das Fleisch wieder zurück in den Topf geben. Rotwein und Brühe angießen.

Zitronengras putzen, die äußeren evtl. angetrockneten Blätter ablösen. Zitronengras in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Ingwer, Zitronengras, Lorbeer, Sternanis, Zimt und Pfefferkörner in den Fond rühren.

Sojasauce unter den Fond rühren.

Den Topf zugedeckt in den Backofen schieben. Die Bäckchen ca. 2 Stunden schmoren.

Etwa 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit für die Polenta Knoblauch schälen und andrücken.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Kokosmilch, 100 ml Wasser, etwas Salz, Knoblauchzehe und Thymian in einen Topf geben und aufkochen.

Knoblauch und Thymian wieder aus der Mischung entfernen.

Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Nochmals aufkochen und dann den Topf vom Herd nehmen und die Polenta ausquellen lassen.

Sobald die Bäckchen weich geschmort sind, das Fleisch aus der Sauce heben, warm halten.

Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf passieren.

Den Fond etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fond nach Belieben mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden.

Bäckchen nochmals einlegen und kurz ziehen lassen Butter und Parmesan unter die Polenta rühren. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bäckchen, Polenta und Sauce anrichten.

Antonina Müller am 28. November 2023

# Teriyaki vom Schwein mit Wok-Gemüse

## Für 4 Personen

400 g Schweinefilet	120 ml dunkle Sojasauce	2 Msp. Koriander, gemahlen
2 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen	1 Msp. Chilipulver	1 EL Honig
300 g Brokkoli	Salz	100 g Zuckerschoten
1 rote Paprika	6 Champignons	100 g frische Sojasprossen
40 g Bambussprossen (Glas)	20 g frischer Ingwer	2 EL Speisestärke
2 EL Erdnussöl	200 ml Gemüsebrühe	Pfeffer

## Für den Reis:

5 g Ingwer	1 Zitronengras-Stange	250 g Jasminreis
500 ml Wasser	1 Prise Salz	1 Zimtstange

Das Schweinefilet trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Für die Marinade  $\frac{3}{4}$  der Sojasauce mit Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver und Honig in einer Schüssel vermischen. Die Fleischstreifen zugeben und mit der Marinade vermischen.

Die Fleischstreifen zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden ziehen lassen.

Am Zubereitungstag Brokkoli putzen, waschen, in gleichgroße Röschen teilen. Die Brokkoliröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Zuckerschoten abwaschen, putzen und ebenfalls im kochenden Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Streifen schneiden.

Die Champignons putzen und vierteln.

Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Bambussprossen abtropfen lassen.

Den Ingwer schälen und fein hacken.

Für den Reis Ingwer in Scheiben schneiden, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen.

Den Reis in ein Sieb geben und gut waschen.

500 ml Wasser mit 1 Prise Salz, Ingwerscheiben, Zitronengras und Zimt aufkochen und den abgespülten Reis darin ca. 20 Minuten weich kochen. (Oder den Reis mit den weiteren Zutaten im Reiskocher garen.) Die Stärke mit 2 EL Wasser vermischen. Das marinierte Fleisch mit der angerührten Stärke vermischen.

In einem Wok (oder einer großen Pfanne) das Erdnussöl erhitzen. Die Fleischstreifen darin scharf anbraten. Dann das Fleisch wieder aus dem Wok nehmen.

Ingwer und Paprika im Wok anschwitzen, die Champignons zugeben und kurz anbraten.

Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Gemüse mit restlicher Sojasauce und Pfeffer würzen. Dann Brokkoli, Zuckerschoten, Sojasprossen und Bambussprossen zugeben und weitere 2 Minuten köcheln.

Zuletzt das Fleisch wieder zugeben, weitere 2 Minuten schwenken.

Aus dem gekochten Reis, Ingwer, Zimtstange und Zitronengras entfernen.

Fleisch und Gemüse anrichten, den Reis dazu reichen.

Antonina Müller am 20. September 2022



# Suppen

# Süßkartoffel-Suppe mit Salsiccia-Strudel-Säckchen

## Für 4 Personen

### Für den Strudelteig:

300 g Weizenmehl, Type 405	1 Ei (Größe M)	50 ml Rapsöl
100 ml Wasser	1 Prise Salz	Mehl
50 g Butter		

### Für die Suppe:

1 Zwiebel	500 g Süßkartoffeln	20 g frischer Ingwer
1 EL Butter	2 EL Honig	200 ml Weißwein
40 ml weißer Balsamico	300 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch, ungesüßt
2 TL Kreuzkümmel (Cumin)	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	1 Bund Schnittlauch	30 g Mascarpone

### Für die Strudelpäckchen-Füllung:

100 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	250 g Salsiccia
40 g Bergkäse	1 EL Rapsöl	15 g Mascarpone
Salz	Pfeffer	

Für den Strudelteig Mehl, Ei, Öl, Wasser und Salz in einer Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.

Aus dem Teig eine Kugel formen, mit Pflanzenöl bestreichen und zugedeckt in einer Schüssel 30-40 Minuten ruhen lassen.

Für die Suppe Zwiebel und Süßkartoffeln schälen und grob klein schneiden.

Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin glasig anschwitzen.

Dann Honig untermischen und kurz karamellisieren, mit Weißwein und Balsamico ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Süßkartoffeln zugeben und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und aufkochen.

Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit für die Füllung der Strudeltaschen den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Salsiccia aus der Hülle drücken, den Bergkäse klein würfeln.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen und das Wurstbrät mit dem Knoblauch darin anbraten.

Den Spinat mit in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Evtl. Flüssigkeit vom Spinat einkochen lassen. Dann Pfanne vom Herd ziehen und Bergkäse und Mascarpone untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter zum Bepinseln des Teigs in einem Topf schmelzen.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zunächst ausrollen, dann mit den Handrücken sehr dünn ziehen.

Aus dem Teig Quadrate von ca. 20 cm schneiden, darauf mit einem Löffel kleine Häufchen der Füllmasse geben und zu Säckchen formen.

Die Teigsäckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der flüssigen Butter bepinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Sobald die Süßkartoffeln schön weichgekocht sind, den Suppenansatz fein mixen. Ist die Suppe zu dicklich, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser zugeben und aufkochen. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit einem Teelöffel je einen Klecks Mascarpone darauf geben. Die knusprigen Teigpäckchen dazu servieren.

Antonina Müller am 11. Oktober 2021



# Vegetarisch

## Breite Nudeln mit Bärlauch-Parmesan-Soße

### Für 4 Personen:

#### Für den Pastateig:

3 Eier (M)                      12 ml Olivenöl                      8 g Salz  
300 g Weizenmehl 405      Mehl

#### Für die Sauce:

40 g Schalotten                      1 EL Öl                      100 ml Weißwein, trocken  
300 ml Schlagsahne                      1 Bund frischer Bärlauch      80 g geriebener Parmesan  
Salz                      Pfeffer

#### Für den Käse:

200 g Feta                      frischer Thymian                      1 EL Honig, flüssig

Für den Pastateig Eier, Öl und Salz verquirlen. Mehl in eine Rührschüssel geben. Eimix dazugießen und zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Zugedeckt 30 Minuten kalt stellen und ruhen lassen.

Teig portionsweise sehr dünn ausrollen und zu langen Bandnudeln (Tagliatelle) schneiden. Mit etwas Mehl bestäuben, auflockern, auf einem Blech ausgebreitet, kurz antrocknen lassen.

Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten Würfel darin glasig andünsten, mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Die Sahne zugießen und etwas einkochen lassen.

Für die Nudeln reichlich Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen. Wasser kräftig salzen und die Nudeln darin portionsweise kurz kochen lassen. Nudeln in ein Sieb geben, kurz heiß abspülen und abtropfen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen.

Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform setzen.

Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über den Käse streuen. Honig über den Käse träufeln. Den Käse im heißen Backofen etwa 5 Minuten gratinieren.

Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Bärlauch unter die Sauce rühren. Nochmals kurz köcheln lassen.

Dann den Parmesan einrühren und schmelzen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln zur Sauce in die Pfanne geben und alles gründlich durchschwenken.

Pasta und Ziegenkäse auf Tellern anrichten, die Pinienkerne überstreuen und servieren.

Antonina Müller am 03. April 2023

# Cannelloni mit Spinat und Feta

## Für 4 Personen

15 g getrocknete Morcheln	200 g Blattspinat	2 TL Butter
50 g Schmand	400 g Feta, mild	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	1 TL Zitronenschale	Salz
1 Schalotte	100 ml Weißwein	300 g Sahne
250 g Cannelloni	200 g Mozzarella	150 g Parmesan

Die Morcheln in eine kleine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und einweichen.

Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schütteln.

In einer Pfanne 1 TL Butter erhitzen. Den Spinat darin andünsten und kurz zusammenfallen lassen.

Spinat abtropfen lassen, dann mit dem Schmand in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und fein mixen.

Feta grob zerbröckeln, zugeben und kurz untermixen.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Pfeffer und Zitronenschale zur Masse geben. Abschmecken und eventuell noch etwas Salz zugeben.

Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf 1 TL Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel darin glasig andünsten.

Eingeweichte Morcheln gut ausdrücken, grob hacken, zugeben und kurz mit andünsten.

Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Die Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Spinat-Feta-Masse in einen Spritzbeutel geben. Die Masse in die Cannelloni spritzen.

Cannelloni in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) schichten.

Die Morchelsauce darüber gießen.

Mozzarella abtropfen lassen und zerzupfen. Parmesan fein reiben. Zunächst Mozzarella, dann Parmesan über die Nudeln verteilen.

Die Form in den heißen Backofen schieben. Cannelloni 35-45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Antonina Müller am 04. April 2022

# Gemüse-Strudel mit Minz-Dip

## Für 4 Personen

### Strudelteig:

250 g Mehl	Salz	60 ml Raps-Öl
125 ml lauwarmes Wasser	Butter	

### Füllung:

2 Kartoffeln, mittelgroß	3 Karotten	Salz
100 g Brokkoli	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
1 Zucchini	3 Eier	Pfeffer
200 g Crème-fraîche		

### Minzdip:

$\frac{1}{2}$ Bio-Limette	1 Knoblauchzehe	Salz
15 Blätter Minze	400 g Naturjoghurt	Pfeffer
Kreuzkümmel, gemahlen		

Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. 50 ml Öl und Wasser zugeben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.

Den Teig zu einer glatten Kugel formen und mit übrigem Öl bepinseln. Mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Kartoffeln waschen, knapp mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen und zugedeckt garen.

Karotten putzen, schälen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser kurz vorgaren (blanchieren). Aus dem Kochwasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Brokkoli in kleine Röschen schneiden und im kochenden Salzwasser ebenfalls kurz blanchieren. Abgießen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten.

Die Zucchini waschen, putzen, in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Zucchini mit anbraten.

Kartoffeln abgießen, kurz kalt abschrecken, abziehen und in Würfel schneiden.

Kartoffelwürfel mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen.

Vorbereitetes Gemüse in einer Schüssel vorsichtig vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Eigelb und Crème fraîche verrühren, untermischen. Zuletzt den Eischnee unterheben.

Den Teig zunächst auf wenig Mehl dünn rechteckig ausrollen, dann auf ein großes, sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen und hauchdünn über die Handrücken zu einem Rechteck (ca. 45 x 30 cm) ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten und darauf achten, dass der Teig auf einen Fall einreißt.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Nun die Füllung auf das untere Drittel der Teigplatte verteilen, dabei einen Rand frei lassen.

Die seitlichen Enden etwas über die Füllung klappen und die Teigplatte mithilfe des Tuchs aufrollen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Butter schmelzen und den Strudel damit vorsichtig bestreichen.

Strudel im heißen Backofen ca. 30-35 Minuten knusprig backen.

Inzwischen für den Dip Limette heiß waschen, die Schale fein abreiben. Limettenhälfte auspressen.



Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.

Minze abrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch, Joghurt, Limettenschale und -saft glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Minze unterrühren.

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

Strudel in Portionsstücke schneiden, anrichten. Den Dip dazu reichen.

Antonina Müller am 16. Mai 2022

# Gratinierter Blumenkohl mit Apfel-Walnuss-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Blumenkohl:

1 kg Blumenkohl	Salz	1 kleine Zwiebel
1 Bio-Zitrone	160 g Butter	40 g Mehl
300 ml Sahne	300 ml Milch	Pfeffer
Muskatnuss, gerieben	1 Knoblauchzehe	40 ml Olivenöl
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Koriander, gemahlen	200 g Bergkäse
40 g Semmelbrösel oder Paniermehl	1 Bund Frühlingslauch	

### Für den Salat:

3 säuerliche Äpfel	40 g Walnusskernhälften	1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Apfelessig	1 EL Sojasauce	2 TL Meerrettich, gerieben
1/2 TL Senf	1 Prise Zucker	2 EL Cranberrys, getrocknet

Den Blumenkohl waschen, putzen und in gleich große Röschen zerteilen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Röschen ca. 4 Minuten bissfest kochen.

Dann abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

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

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Dann mit Mehl bestäuben und das Mehl unter Rühren kurz mitschwitzen. Mit Sahne und Milch aufgießen, gut verrühren, einmal aufkochen lassen und einige Minuten leicht köcheln lassen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel und gemahlene Koriander zugeben und zu einer Marinade verrühren.

Die abgetropften Blumenkohlröschen in eine Auflaufform legen, mit der Olivenöl Marinade bestreichen und die Sauce darüber geben. Den Käse darüber reiben und etwas Zitronenschale überstreuen.

Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und den Blumenkohl ca. 25 Minuten im Ofen goldgelb gratinieren.

In der Zwischenzeit für die Brösel die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel zugeben und unter Rühren kurz anrösten.

Frühlingslauch putzen, waschen und fein schneiden.

Für den Salat die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel fein würfeln.

Die Walnüsse grob hacken.

Für das Dressing Sonnenblumenöl mit Apfelessig, Sojasauce, Meerrettich, Senf und einer Prise Zucker in einer Schüssel vermischen.

Apfelstücke und Walnüsse mit dem Dressing vermischen. Zuletzt die Cranberrys untermischen.

Das Blumenkohlgratin aus dem Ofen nehmen, mit Bröseln und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Blumenkohlgratin und Salat anrichten und servieren.

Antonina Müller am 18. September 2023

# Graupen-Risotto mit Rosenkohl und Cranberry

## Für 4 Personen

### Für die Graupen:

1 Schalotte	600 ml Gemüsebrühe	1 EL Olivenöl
200 g erlgraupen	50 ml Weißwein	20 g frischer Ingwer
50 g Parmesan	50 ml Sojasauce	2 EL Butter
2 EL Mascarpone	Pfeffer	

### Für die Erdnuss-Hippe:

100 g Puderzucker	50 g Weizenmehl (Type 405)	50 g Honig
65 g Butter	2 EL Cranberries, getrocknet	2 EL Erdnüsse, gesalzen

### Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl	10 g frischer Ingwer	20 ml Sojasauce
2 EL Cranberries, getrocknet	1 EL Butter	60 ml Gemüsebrühe

### Für den Limettenschaum:

1 Limette	250 ml Sahne	3 EL Preiselbeeren
10 ml Sojasauce	1 Prise Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Graupen die Schalotte schälen und fein würfeln.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Dann die Perlgraupen dazu geben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Hälfte der heißen Brühe aufgießen und die Graupen etwa 20 Minuten weich garen, dabei immer wieder umrühren und heiße Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit für die Erdnusshippen den Puderzucker, Mehl, Honig und Butter vermengen und auf ein Blech streichen.

Cranberries fein hacken, mit den Erdnüssen über den Teig streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 5 Minuten backen. Etwas abkühlen.

anschließend in Hippen brechen.

Den Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und die einzelnen Blätter lösen. Ingwer schälen und fein reiben.

Die Rosenkohlblätter mit Ingwer, Sojasauce, Cranberries, Butter und Gemüsebrühe in einen Topf geben und ca. 3 Minuten glasieren.

Für die Graupen den Ingwer schälen, ganz fein hacken oder reiben und zu den Graupen geben, kurz mitkochen. Parmesan fein reiben.

Sojasauce, Butter, Parmesan, Mascarpone und Pfeffer unter die Graupen rühren, abschmecken.

Für den Limettenschaum die Limette heiß waschen, trocken reiben, etwas Schale abreiben. Limettensaft auspressen. Sahne in einen Topf gießen und erhitzen (nicht kochen).

Limettenabrieb und Saft unterrühren.

Die Preiselbeeren durch ein Sieb streichen und unter die Sahne mischen.

Sojasauce und evtl. Salz zugeben. Mischung in einen Sahne-Syphon-Spenderspender füllen. Mit einer Gaskartusche unter Druck setzen.

Tipp: Wer keinen Syphon-Spender hat, einfach die aromatisierte Sahne kurz aufkochen und mit dem Mixstab aufschäumen.

Die Graupen auf Teller verteilen. Mit Rosenkohl und Erdnusshippe anrichten.

Limettenschaum in kleinen Tupfen auf den Tellern verteilen.

Antonina Müller am 18. November 2021

## Kohl-Gemüse-Nudeln mit Pak Choi und Pilzen

**Für 4 Personen**

**Für die Kohl-Spaghetti:**

500 g Weißkohl	1 Knoblauchzehe	2 TL Reissessig
2 EL Sesamöl	1 TL Ahornsirup	Salz
Pfeffer	50 ml Gemüsebrühe	

**Für Pak Choi und Pilze:**

4 Baby-Pak Choi	150 g Shiitake-Pilze	3 EL Sesamsamen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	Salz
10 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote	1 Limette
3 EL Sesamöl	1 EL Sojasauce, salzreduziert	1 TL flüssiger Honig
Pfeffer	Korianderblätter	

Vom Weißkohl die äußeren unschönen Blätter und den harten Strunk entfernen. Dann den Kohl in feine Streifen schneiden oder auf der Gemüseribe fein hobeln.

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Kohlstreifen in einer Schüssel mit Knoblauch, Reissessig, Sesamöl, Ahornsirup sowie je einer guten Prise Salz und Pfeffer marinieren, dazu die Streifen mit den Händen kräftig durchkneten. Einen flachen Topf oder eine tiefe Pfanne ohne Fett erhitzen und die marinierten Kohlstreifen darin kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen den Pak Choi putzen, waschen und längs halbieren.

Die Shiitakepilze putzen, falls nötig, trocken abreiben, die Stiele entfernen und die Köpfe je nach Größe halbieren oder vierteln.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne austreichen, Chilihälften waschen und in dünne Ringe schneiden.

Von der Limette den Saft auspressen.

Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi darin auf der Schnittfläche kurz anbraten. Pak Choi wenden, Shiitake-Pilze, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Alles mit Limettensaft und Sojasauce ablöschen.

Chili, Ingwer und Honig dazugeben und das Gemüse nochmals durchschwenken, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Zum Servieren die Kohl-Spaghetti zu Nestern auf Tellern zusammenlegen, je 2 Pak-Choi Hälften hineinsetzen. Die Pilze dazugeben und mit dem Pfannensud beträufeln. Mit Sesam und Korianderblättern garnieren.

Antonina Müller am 23. Oktober 2023

# Rote Bete-Apfel-Quiche

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

200 g Mehl Type 405                      1 Prise Salz                      150 g Butter, kalt  
1 Ei (Größe M)

### Für den Belag:

150 g Rote Bete-Knollen                      150 g Apfel                      100 g Gouda (im Stück)  
100 g Ziegenfrischkäse-Taler                      1 Zweig Thymian                      200 g Sahne  
4 Eier (Größe M)                      Salz                      Pfeffer  
1 EL Honig                      1 EL Meerrettich, gerieben

### Für das Topping:

100 g Maronen, gegart, geschält                      1 TL Butter                      1 Spritzer Wasser  
1 Msp. Zimt, gemahlen                      1 Msp. Piment, gemahlen                      2 EL Puderzucker

### Außerdem:

Mehl

Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.

Butter in kleinen Stückchen und Ei zugeben.

Alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes zunächst auf niedrigster Stufe kurz feinkrümelig durchmischen.

Dann mit den Händen kurz glatt kneten. Zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.

Inzwischen für den Belag die Rote Bete schälen und fein reiben. Apfel ebenfalls schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel fein reiben.

Gouda ebenfalls fein reiben. Ziegenkäse in kleine Stückchen zerteilen.

Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Sahne, Eier, Salz, Pfeffer, Honig, Meerrettich und Thymian zu einer Royale (französischer Begriff für Ei-Sahnecreme) verquirlen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Spring- oder Tarteform von 26 cm Durchmesser ausfetten.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick, etwas größer als die Form, rund ausrollen. Die Form damit auslegen und am Rand andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Geriebene Rote Bete, Apfel und beide Käsesorten auf dem Boden verteilen. Die Royale vorsichtig darüber gießen.

Die Form auf unterer Einschubleiste in den heißen Backofen schieben. Die Quiche ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen für das Topping Maronen grob schneiden und in einer Panne mit Butter unter Wenden anrösten. Wasser zugeben, mit Zimt und Piment würzen, Puderzucker überstäuben, schmelzen lassen und karamellisieren.

Quiche vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Karamellisierte Maronen überstreuen und anrichten. Nach Belieben dazu einen grünen Salat mit Vinaigrette servieren.

Antonina Müller am 17. Oktober 2022

# Rote Bete-Schupfnudeln mit Walnuss-Pesto und Grünkohl

## Für 4 Personen

### Für die Schupfnudeln:

250 g Kartoffeln, mehligk.	250 g Rote Bete	Salz
50 g Parmesan	150 g Weizenmehl (405)	2 Eigelbe
Muskat	Weizenmehl	2 EL Butter

### Für das Pesto:

50 g Parmesan	1 Knoblauchzehe	1/2 Limette
150 g Walnusskerne	150 ml Olivenöl	Pfeffer
Salz	1 EL Cranberrys, getrocknet	

### Für den Grünkohl:

1,5 kg Grünkohl	Salz	5 g frischer Ingwer
40 g Butter	1 EL Sojasauce	Pfeffer

### Zusätzlich:

50 g Walnusskerne	50 g Parmesan
-------------------	---------------

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln und die Rote Bete waschen, ungeschält in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich garen. (Je nach Größe der Rote Bete diese etwas länger kochen.) Anschließend abgießen, etwas ausdämpfen lassen und schälen.

Parmesan fein reiben.

Kartoffeln und Rote Bete noch warm durch die Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen.

Mehl, Parmesan, Eigelbe, etwas Salz und Muskat hinzugeben und alles zügig zu einem Teig vermengen. Nur so lange kneten, bis der Teig eine glatte homogene Konsistenz hat und nicht mehr klebt. Je länger man knetet, umso zäher und kleistriger wird der Teig.

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem oder zwei dicken Strängen formen, davon gleichmäßige Stücke abschneiden und diese zu Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Pesto Parmesan reiben. Knoblauch schälen. Von der Limettenhälfte den Saft auspressen. Walnusskerne mit Knoblauch, Parmesan, Limettensaft, Olivenöl und etwas Pfeffer in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken und die Cranberrys untermischen. Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und waschen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Grünkohl darin ca. 3 Minuten blanchieren, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und anschließend in Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butter schmelzen, Ingwer und Grünkohlstreifen zugeben. Die Sojasauce angießen, die Grünkohlstreifen kurz erwärmen und mit Pfeffer abschmecken.

Die zusätzlichen Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Für die Schupfnudeln die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schupfnudeln dazu geben und kurz in der Pfanne warm schwenken.

Grünkohl in die Tellermitte geben, darauf die Schupfnudeln und Pesto geben. Mit den gerösteten Walnüssen und etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Antonina Müller am 21. Februar 2022

# Spargel-Kokos-Pasta

## Für 4 Personen

3 Schalotten	30 g frischer Ingwer	3 EL Pflanzenöl
1 TL Kurkuma, gemahlen	2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL Koriander, gemahlen
1 EL rote Currypaste	600 g weißer Spargel	Salz
Zucker	1 TL Butter	500 g Fusilli (Spiralnudeln)
4 St. frischer Koriander	12 Kirschtomaten	400 ml Kokosmilch
1 Limette	1 Spritzer Sojasauce	Pfeffer
50 g Parmesan im Stück		

Schalotten und Ingwer schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Ingwer zugeben und kurz mit anschwitzen.

Dann Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Currypaste zugeben, untermischen und kurz mit anrösten. Dann alles in einen Küchenmixer geben und zu einer glatten Paste pürieren.

Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Für den Spargel etwas Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, einer Prise Zucker und Butter würzen. Den Spargel darin zugedeckt ca. 6 Minuten mit noch leichtem Biss garen.

Gegarten Spargel abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Die Fusilli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8-10 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Kirschtomaten waschen.

Kokosmilch und Schalotten-Gewürzpaste in einen Topf geben und aufkochen.

Von der Limette den Saft auspressen und die Sauce mit Limettensaft, Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Nudeln in ein Sieb abschütten.

Nudeln, Spargel und fein geschnittenen Koriander unter die Sauce mischen.

Dann die Pasta mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit den Kirschtomaten und frisch geriebenen Parmesanspänen garnieren.

Antonina Müller am 23. Mai 2022

# Süße Schupfnudeln mit Zwetschgen-Röster

**Für 4 Personen**

**Für die Schupfnudeln:**

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Bio-Zitrone
150 g Weizenmehl, Type 405	2 EL Speisestärke	2 Eier
4 EL Zucker	Zimt	1 EL Butter

**Für den Zwetschgenröster:**

12 Zwetschgen	4 EL Zucker	350 ml Rotwein
2 Sternanis	1 Zimtstange	2 Gewürznelken
1 EL Speisestärke	1 EL Wasser	

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln waschen und ungeschält in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit für den Zwetschgenröster die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann mit dem Rotwein ablöschen.

Sternanis, Zimtstange und Gewürznelken zugeben und alles 5 Minuten köcheln lassen.

Die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, in den kochenden Sud geben und kurz mitkochen lassen. Das gibt einen tollen Glanz.

Die halbierten Zwetschgen in den Sud legen, den Topf vom Herd ziehen und nicht weiter kochen lassen. Zwetschgen bis zum Servieren im Sud ziehen lassen.

Weich gekochte Kartoffeln abgießen, etwas ausdämpfen lassen und schälen.

Die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenabrieb mit Mehl, Speisestärke, Eiern, der Hälfte vom Zucker, 2 Msp. Zimt und 1 Prise Salz zu den Kartoffeln geben und alles zügig zu einem Teig vermengen.

Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem dicken Strang formen, davon gleichmäßige Stücke abschneiden und diese zu Schupfnudeln formen.

Die Schupfnudeln in einen Topf mit leicht kochendem Salzwasser geben und sieden lassen.

Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Kurz vor dem Servieren für die Schupfnudeln in einem tiefen Teller den restlichen Zucker mit 1 Prise Zimt mischen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schupfnudeln dazu geben und kurz in der Pfanne warm schwenken. Anschließend im Zimtzucker wälzen.

Sternanis, Zimtstange und Gewürznelken aus dem Zwetschgensud entfernen.

Die Schupfnudeln mit den Zwetschgen anrichten und servieren.

Antonina Müller am 12. September 2022



# Verschiedenes

# Aioli

## Für 4 Personen

2 Eigelb (zimmerwarm)	300 ml Olivenöl (zimmerwarm)	2 TL Senf
4 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)

Eigelb, Öl und Senf in einen schmalen, hohen Pürier- oder Mixbecher geben.

Einen Pürierstab einstellen, einschalten und alles kurz zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Knoblauch schälen, fein schneiden und mit einer Prise Salz auf einem Küchenbrett mischen. Mit einem breiten Messerrücken zu einer feinen Paste zerreiben.

Zitrone auspressen.

Knoblauchpaste und etwas Zitronensaft unter die Mayonnaise mixen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell weiterem Zitronensaft abschmecken.

Aioli zugedeckt kalt stellen.

Antonina Müller am 11. Juli 2022

# Germknödel mit Vanille-Soße

## Für 6 Personen

### Für den Hefeteig:

500 g Weizenmehl (405)	1 Prise Salz	75 g weiche Butter
1 Prise Zucker	2 Eier (Größe M)	20 g frische Hefe
200 ml Milch		

### Für die Füllung:

10 getrock. Pflaumen	200 g Zucker	250 ml Rotwein
1 Bio-Zitrone	2 Sternanis	1 Zimtstange

### Zum Garen:

500 ml Milch	50 g Butter	1 Prise Salz
50 g Zucker		

### Für die Vanillesauce:

1 Vanilleschote	800 ml Milch	150 g Zucker
5 Eigelb		

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, 1 Prise Salz untermischen. Butter, Zucker und Eier darauf geben. Die Hefe darüber bröseln und zuletzt die Milch angießen. Alles mit der Hand oder dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig 5 Minuten gut durchkneten, dann ca. 1 Stunde zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Pflaumen in Stücke schneiden.

Zucker in einen Topf geben und goldgelb karamellisieren. Dann mit Rotwein ablöschen und die getrockneten Pflaumen zugeben.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Sternanis und der Zimtstange mit in den Topf geben und so lange kochen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist.

Dann Sternanis und Zimtstange herausnehmen. Den Rest mit dem Pürierstab fein mixen und abkühlen lassen.

Den gegangenen Hefeteig in 6 gleich große Kugeln formen und flach drücken. Etwas Füllung darauf geben, verschließen und wieder zu Kugeln formen.

Die Kugeln auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche (oder Backblech) setzen und nochmals zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Anschließend zum Garen der Germknödel die Milch mit der Butter, 1 Prise Salz und Zucker in einen breiten, beschichteten Topf (mit passendem Deckel) geben, einmal aufkochen.

Dann die gefüllten Teigkugeln nebeneinander in die Milch setzen und die Germknödel zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten dämpfen. Dabei darf der Deckel nicht geöffnet werden, sonst fallen die Germknödel zusammen.

In der Zwischenzeit für die Vanillesauce die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herausstreichen. Milch mit Zucker, Vanillemark und der ausgestrichene Vanilleschote in einen Topf geben und aufkochen.

Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die heiße Milch dazugeben und unterrühren. Dann die Masse über dem heißen Wasserbad zur Rose abziehen, also unter Rühren die Vanillesauce bis zur gewünschten Konsistenz andicken lassen.

Die Sauce vom Wasserbad nehmen und durch ein Sieb passieren.

Die gegarten Germknödel anrichten und die warme Vanillesauce dazu servieren.

Antonina Müller am 10. Januar 2022



# Wurst-Schinken

# Bärlauch-Speck-Tarte mit Apfel-Rettich-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

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

### Für die Füllung:

100 g Kartoffeln, festk.    Salz    100 g Bacon  
100 g Gouda    10 Bärlauch-Blätter    200 g Sahne  
4 Eier    Pfeffer

### Für den Salat:

2 grüne Äpfel    50 g weißer Rettich    4 EL Sojasauce  
2 EL geröstetes Sesamöl    2 EL weißer Balsamico    Zucker  
Pfeffer

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

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

In der Zwischenzeit für die Füllung die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser garkochen, anschließend kurz ausdampfen lassen und pellen.

Den Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Dann auf Küchenpapier geben und das Fett abtropfen lassen.

Den Gouda fein reiben.

Bärlauch abwaschen, abtropfen lassen.

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.

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

Sahne und Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen vermischen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Bärlauch klein schneiden, in einen Pürrierbecher geben, etwas von der Eier-Sahne zu geben und mit dem Stabmixer kurz durchmischen. Dann zur restlichen Eier-Sahne geben.

Speck, Käse und Kartoffeln ebenfalls untermischen und alles in die mit dem Teig ausgelegte Tarteform geben.

Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 30- 40 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit für den Salat die Äpfel und den Rettich abwaschen, schälen und ganz fein in eine Schüssel reiben.

Sojasauce, Sesamöl und Essig in einer kleinen Schüssel verrühren, mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über die geriebenen Äpfel und Rettich geben und untermischen.

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

Die Tarte in Stücke schneiden, anrichten. Den Salat dazu servieren.

Antonina Müller am 29. März 2022

## Salsiccia-Oliven-Tartelettes, Orangen-Tartelettes

### Für 12 Tartelettes

#### Für den Teig:

320 g kalte Butter                    500 g Weizenmehl, 405    1 Prise Salz  
2 TL Zucker                            2 Eier                            Weizenmehl

#### Für die Füllung:

1/2 Knoblauchzehe                    2 Salsiccia-Würste            6 schwarze Oliven  
60 g Parmesan                        2 Eier                            120 g Sahne  
Salz                                        Pfeffer

#### Für die süße Variante:

1 Bio-Orange                            4 Eier                            200 g Butter  
140 g Zucker                            1 Prise Zimt                    20 ml Amaretto-Likör  
3 Eiweiße

#### Außerdem:

12 Tartelette-Förmchen    2 Spritzbeutel                    1 Küchen-Flambierbrenner  
Hülsenfrüchte

Für den Teig die kalte Butter in Würfel schneiden.

Mehl, Salz, Zucker und die Butterwürfel in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine kurz kneten, bis sich die Butter gerade so mit dem Mehl vermischt hat.

Dann die Eier unterkneten, zügig zu einer etwa 3 cm dicken Scheibe formen und den Teig abgedeckt eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und vor dem Ausrollen 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die herzhaft gefüllte Füllung Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Salsiccia-Würste aus der Pelle nehmen, grob zerteilen und in einer Pfanne mit dem geschnittenen Knoblauch kurz anbraten.

Die Oliven in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig etwa 3 mm dick ausrollen. Tipp: Auch das Nudelholz leicht bemehlen, damit der Teig nicht daran kleben bleibt.

Den Teig in einzelne Kreise mit einem Durchmesser von ca. 13 cm für die Tarte-Förmchen ausschneiden, dabei darauf achten, dass etwa 1 cm Rand eingerechnet wird. Die Förmchen mit den Teigkreisen auslegen und den Boden mit einer Gabel einstechen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Hälfte der vorbereiteten Förmchen mit der angebratenen Wurstmasse füllen, Olivenscheiben darauf verteilen und die Sahne-Ei-Mischung angießen und mit Parmesan bestreuen.

Die herzhaft belegten Tartes im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.

Sie schmecken lauwarm oder gut abgekühlt.

Die restlichen mit Teig belegten Förmchen für die süße Füllung müssen blind gebacken werden. Dafür den Teig mit jeweils einem etwas über den Rand reichendem Stück Backpapier belegen, Hülsenfrüchten zum Blindbacken auffüllen. Die Böden im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten goldbraun vorbacken.

Dann aus dem Ofen nehmen, mit Hilfe des Backpapiers die Hülsenfrüchte vorsichtig vom Teig abheben. Böden in der Form abkühlen lassen. Zum Fertigstellen die Böden dann aus den Formen stürzen.

Für die süße Füllung die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Dann die Orange halbieren und den Saft auspressen.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Orangensaft und -abrieb mit Butter, 50 g Zucker, Zimt und Amaretto in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Die verquirlten Eier unter schnellem Rühren auf einmal in die kochende Flüssigkeit geben, unter weiterem ständigem Rühren erhitzen, bis die Flüssigkeit dicklich wird.

Dann die Masse in eine Schüssel umfüllen. Mit Folie direkt bedecken, damit sich keine Haut bildet. Kühl stellen.

Sobald die Masse abgekühlt ist, füllt man sie in einen Spritzbeutel mit Lochtülle und gibt sie in die vorgebackenen Tartelettes.

Für das Baiser die Eiweiße langsam steif aufschlagen, dabei nach und nach 90 g Zucker einrieseln lassen.

Den Eischnee in einen Spritzbeutel mit Stern- oder Lochtülle füllen und auf die gefüllten Tartelettes geben. Dann mit einem Flambierbrenner den Eischnee abflämmen.

Die süßen Tartelettes dann sofort servieren.

Antonina Müller am 14. Dezember 2023



# Weißwurst-Knödel-Salat mit Radieschen

## Für 4 Personen:

### Für die Serviettenknödel:

125 g Semmeln	2 Schalotten	30 g Butter
100 ml Milch	Salz	Pfeffer
Muskat	0,5 Bund glatte Petersilie	2 Eier
2 EL Butter		

### Für den Salat:

100 g Feldsalat	100 g süßer Senf	15 g Senf, mittelscharf
40g Honig	80 ml Apfelsaft	100 ml heller Balsamico
Salz	Pfeffer	Zucker
1 EL Meerrettich	100 ml Rapsöl	4 Weißwürste
8 Kirschtomaten	8 Radieschen	1 Kresse Beet

Die Semmeln würfeln und in eine Schüssel geben. Die Schalotten schälen, fein schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Dann mit Milch ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Milch über die Semmeln träufeln, vermengen und ziehen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen, fein schneiden und zum Semmelmix geben.

Eier trennen, Eigelb zum Semmelmix geben und alles gründlich vermischen.

Eiweiß steif schlagen und unter die Mischung heben.

Masse auf ein großes Stück hitzestabile Folie geben. Mithilfe der Folie zu einer Rolle formen. Enden fest zusammendrehen und mit Küchengarn verschließen. Die Rolle fest in ein sauberes Geschirrtuch wickeln, die Enden gut mit Küchengarn verschließen.

In einem länglichen Topf/Bräter reichlich Wasser aufkochen. Die Knödelrolle einlegen.

Knödelrolle im siedenden Wasser ca. 25 Minuten gar ziehen lassen.

Währenddessen für den Salat Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern.

Für das Dressing beide Senfsorten, Honig, Apfelsaft, Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker und Meerrettich in einer Schüssel verrühren. Das Öl unter Schlagen mit einem kleinen Schneebesen langsam einlaufen lassen unter alles zu einem sämigen Dressing mixen und beiseite stellen.

Die Knödelrolle aus dem Wasser heben, das Tuch entfernen, die Rolle etwas abkühlen lassen.

Die Weißwürste in einem Topf mit heißem Wasser vorbrühen.

Tomaten waschen trocken reiben, putzen und vierteln.

Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln.

Folie von der Knödelrolle entfernen, Serviettenknödel in Würfel schneiden.

Übrige 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Knödelwürfel in der heißen Butter unter Wenden knusprig braten.

Weißwürste abtropfen lassen, auslösen und in Scheiben schneiden.

Wurstscheiben mit in die Pfanne zu den Knödelwürfeln geben und kurz mitbraten.

Feldsalat, Radieschen und Tomaten mit dem Dressing vermengen. Mit Weißwurst-Gröstel auf Tellern anrichten.

**Tipp:** Für den Extra-Crunch den Salat mit knusprigen Brotchips servieren. Dazu altbackenes dunkles Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Dünn mit Olivenöl bestreichen und mit Meersalz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) ca. 5 Minuten kross rösten. Brotscheiben etwas abkühlen lassen, grob zerbröckeln und auf dem Salat anrichten.

Antonina Müller am 17. März 2023

# Zucchini-Roulade mit Couscous

## Für 4 Personen

### Für den Couscous:

250 ml Gemüsebrühe	250 g Couscous	2 Stängel Estragon
60 g schwarze Oliven	20 ml Olivenöl	10 ml weißer Balsamico
Salz	Pfeffer	

### Für die Roulade:

2 Zucchini, mittelgroß	Salz	Pfeffer
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	500 g Wurstbrät vom Metzger	40 g Bacon in feinen Scheiben
1 EL mittelscharfer Senf	100 g Erdnüsse, geröstet	

Den Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit dem heißen Gemüfefond übergießen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten quellen lassen.

Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abstreifen und fein schneiden.

Die Oliven in Scheiben schneiden.

Mit einem Holzlöffel den gequollenen Couscous umrühren damit er schön locker wird.

Estragon, Oliven, Olivenöl und Balsamico dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Roulade die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.

Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die erste und letzte Scheibe in kleine Würfel schneiden.

Die Zucchinischeiben ohne Fett in einer heißen Pfanne kurz anbraten, damit sie leicht flexibel werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Stück hitzebeständige Frischhaltefolie (z.B. Mikrowellenfolie) auslegen und die Zucchini-Scheiben leicht überlappend, nebeneinander darauf auslegen, sodass eine Art Matte entsteht.

Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die Zucchiniwürfel und den abgebrausten Thymianzweig dazu geben.

Wurstbrät in eine Schüssel geben, den Pfanneninhalt dazugeben.

Thymianzweig entfernen.

Den Bacon in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

Anschließend ebenfalls unter das Wurstbrät mischen.

Senf unter die Brätmasse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse auf die Zucchinimatte geben und dann mit Hilfe der Folie fest aufrollen. Mit einem sauberen Geschirrtuch stramm umwickeln und an den Seiten fest zuschnüren.

Die gut verschlossene Rolle in einen Topf mit siedendem Wasser geben und ca. 15-20 Minuten garen.

Erdnüsse fein hacken oder mahlen.

Zum Anrichten die Rolle auswickeln, in den gehackten Nüsse wenden.

Rolle aufschneiden und mit dem Couscous servieren.

Antonina Müller am 27. September 2021

# Zucchini-Roulade mit Couscous

## Für 4 Personen

### Für den Couscous:

250 ml Gemüsebrühe	250 g Couscous	2 Stängel Estragon
60 g schwarze Oliven	20 ml Olivenöl	10 ml weißer Balsamico
Salz	Pfeffer	

### Für die Roulade:

2 Zucchini, mittelgroß	Salz	Pfeffer
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	500 g Wurstbrät (vom Metzger)	40 g Bacon, in feinen Scheiben
1 EL mittelscharfer Senf	100 g Erdnüsse, geröstet	

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit der kochenden Brühe übergießen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten quellen lassen.

Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abstreifen und fein schneiden.

Die Oliven in Scheiben schneiden.

Mit einer Gabel den gequollenen Couscous vorsichtig durchrühren, damit er schön locker wird. Estragon, Oliven, Olivenöl und Balsamico dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Roulade die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.

Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die erste und letzte Scheibe in kleine Würfel schneiden.

Die Zucchinischeiben ohne Fett in einer heißen Pfanne kurz anbraten, damit sie biegsam werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Stück hitzebeständige Frischhaltefolie (z.B. Mikrowellenfolie) auslegen und die Zucchinischeiben leicht überlappend nebeneinander darauf auslegen, sodass eine Art Matte entsteht.

Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die kleinen Zucchiniwürfel und den abgebrausten Thymianzweig dazu geben. Etwas abkühlen lassen.

Wurstbrät in eine Schüssel geben. Thymianzweig aus der Pfanne entfernen.

Angeschwitzte Schalotte mit Zucchiniwürfeln zum Brat geben und untermischen.

Den Bacon in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

Anschließend ebenfalls unter das Wurstbrät mischen.

Senf unter die Brätmasse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse auf die Zucchinimatte geben und dann mit Hilfe der Folie stramm aufrollen.

Mit einem sauberen Geschirrtuch stramm umwickeln und an den Seiten fest zuschnüren.

Die entstandene Rolle in einen weiten Topf mit siedendem Wasser geben. 15-20 Minuten sacht garen.

Erdnüsse fein hacken oder mahlen.

Zum Anrichten die Rolle auswickeln, in den gehackten Nüsse wenden. Zucchiniroulade aufschneiden und zum Couscous servieren.

Antonina Müller am 30. Juni 2022

# Index

- Avocado, 13
- Bäckchen, 41
- Bacon, 68, 69
- Blumenkohl, 52
- Braten, 32
- Bratwurst, 68, 69
- Brokkoli, 42, 50
- Butter, 61
- Couscous, 68, 69
- Curry, 57
- Dorade, 3
- Eisberg, 13, 16
- Enten-Brust, 8
- Erbsen, 10
- Filet, 42
- Fleisch, 32, 38
- Frischkäse, 55
- Garnelen, 30
- Grünkohl, 56
- Gratin, 52
- Gulasch, 33
- Gurke, 16
- Hähnchen-Brust, 9, 10, 12, 13, 15, 16
- Hähnchen-Schenkel, 11, 14
- Hühnchen, 14
- Hühner-Brust, 8
- Hackfleisch, 19
- Käse, 44
- Kalb, 22
- Kartoffeln, 44
- Knödel, 39, 61, 67
- Kohlrabi, 12, 14
- Kokos, 44
- Kraut, 39
- Lachs-Filet, 2
- Lauch, 9
- Möhren, 2, 15, 16, 39, 41, 50
- Mangold, 19
- Maronen, 55
- mit-Alkohol, 61
- Mozzarella, 49
- Nudeln, 18, 49, 57
- Obst, 60, 61
- Paella, 10
- Pak-Choi, 54
- Paprika, 14, 32, 39
- Pilze, 2, 15, 42, 49, 54
- Pizza, 12
- Polenta, 4
- Räucherfisch, 5
- Röllchen, 26
- Radicchio, 4, 36
- Radieschen, 2, 5, 67
- Reis, 10, 38, 42
- Rettich, 2, 52, 55, 64, 67
- Rinder-Hack, 18
- Rosenkohl, 53
- Rote-Bete, 55, 56
- Rotkraut, 11
- Rucola, 13, 18
- Saibling-Filet, 4
- Salat, 64, 67
- Salsiccia, 65
- Schoten, 14, 42
- Sellerie, 39, 41
- sonstige, 48, 58
- Spargel, 26, 57
- Speck, 64
- Spinat, 38, 44, 49
- Strudel, 50
- Tatar, 5
- Teig-Taschen, 32
- Topinambur, 8

Weißkohl, 39, 54

Weißwurst, 67

Ziegenkäse, 55

Zucchini, 15, 18, 50, 68, 69