

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Christian Henze**

**2013-2018**

**81 Rezepte**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Cremiges Käse-Risotto . . . . .	2
Frittierte Eier . . . . .	2
Mediterrane Bratkartoffeln . . . . .	2
Rote Bete Carpaccio . . . . .	3
Süße Karotten . . . . .	4
<b>Dessert</b>	<b>5</b>
Bananen-Pancakes mit Pistazien und Honig-Joghurt . . . . .	6
Chia-Creme mit gegrillter Ananas und Minz-Pesto . . . . .	7
Cremiges Mango-Sorbet mit Passionsfrucht-Bananen . . . . .	8
Lauwarmer Porridge mit Kokosnuss . . . . .	9
Papaya mit fruchtigem Kokos-Chili-Eis . . . . .	10
Schwarzwälder Kirsch im Glas . . . . .	11
<b>Fisch</b>	<b>13</b>
Buchweizen Blinis mit Räucherlachs . . . . .	14
Forelle mit Parma-Schinken und Trauben-Fenchel-Gemüse . . . . .	14
Kabeljau-Saltimbocca mit Pfifferlingen, Kartoffel-Püree . . . . .	15
Kartoffeln mit Räucherforellen-Filets, Kräuter-Remoulade . . . . .	16
Knusper-Sushi mit Lachs und Avocado-Mayonnaise . . . . .	17
Lachs-Pfannkuchen mit Frischkäse . . . . .	18
Lauwarmer Bratkartoffel-Kürbis-Salat mit Räucherlachs . . . . .	19
Wolfsbarsch mit Limonen-Pfeffer-Muscheln, Ochsen-Tomaten . . . . .	20

<b>Geflügel</b>	<b>21</b>
Dim-sum-Häppchen mit Hähnchen-Brust und Schweinshack . . . . .	22
Enten-Curry mit Kokos, Aprikosen und Gewürz-Reis . . . . .	23
Geschmortes Gemüse mit Honig und Hähnchen-Brust . . . . .	24
Hähnchen-Gyros mit Austern-Pilzen . . . . .	25
Hähnchen-Nuggets mit Ziegenkäse und Bratkartoffeln . . . . .	26
Hähnchen-Taler mit Gorgonzola, Tagliatelle mit Mandeln . . . . .	27
Knusprige Enten-Brust-Filets mit Mandarin-Pfannkuchen . . . . .	28
Pochierte Geflügel-Bällchen mit scharfen Avocado-Salat . . . . .	29
Schichtsalat mit geschmorter Ente . . . . .	30
Spaghetti-Gratin Carbonara . . . . .	31
Tandoori-Hähnchen mit Gewürz-Kartoffeln . . . . .	32
<b>Hack</b>	<b>33</b>
Feine Pelmeni . . . . .	34
Hirsch-Beefsteaks mit Kartoffel-Preiselbeer-Püree . . . . .	35
Papardelle mit Lamm-Ragout . . . . .	36
<b>Kalb</b>	<b>37</b>
Involtini mit grünem Oliven-Pesto und Parmesan-Polenta . . . . .	38
Sanft geschmortes Kalb-Ragout mit getrüffelnder Polenta . . . . .	39
Züricher Geschnetzeltes mit Champignons . . . . .	40
<b>Lamm</b>	<b>41</b>
Lamm-Curry mit roten Linsen . . . . .	42
<b>Meer</b>	<b>43</b>
Auberginen-Röllchen mit Riesen-Garnelen . . . . .	44
Scampi-Burger mit Avocado . . . . .	45
<b>Rind</b>	<b>47</b>
Koreanische Steak-Fladen mit Kimchi . . . . .	48
Landbrot mit Rumpsteak, Senf-Kruste, Aprikosen-Chutney . . . . .	49
Rinder-Gulasch mit Stupperle . . . . .	50
Roastbeef mit Apfel-Meerrettich-Kompott, Kartoffel-Gratin . . . . .	51
Rumpsteak und Tagliata mit Trüffel-Aioli . . . . .	52

<b>Salat</b>	<b>53</b>
Eier-Salat mit Bresaola und Rucola . . . . .	54
Fruchtiger Glasnudel-Salat mit Gambas . . . . .	55
Meeresfrüchte-Salat mit Zitrone und Olivenöl . . . . .	56
Pilz-Salat mit Frischkäse, Mozzarella und Brotchips . . . . .	57
Tex Mex Schichtsalat mit Nachos . . . . .	57
<b>Schwein</b>	<b>59</b>
Halberstädter Fleischer-Steak in der Tüte . . . . .	60
Meerrettich-Kartoffeln mit Balsamico-Filet und Tomaten . . . . .	60
Schweine-Filet mit Zitrone und Auberginen-Pilz-Gemüse . . . . .	61
Schweine-Rippchen American Style mit Fenchel Salat . . . . .	62
<b>Suppen</b>	<b>63</b>
Duftiger Borschtsch . . . . .	64
Kürbiscrème-Suppe mit gerösteten Mandeln und Aprikosen . . . . .	64
Passierte Rotkraut-Suppe mit Crème fraîche . . . . .	65
Thai-Basilikum-Suppe mit scharfem Gemüse . . . . .	66
<b>Vegetarisch</b>	<b>67</b>
BBQ-Kürbis mit Shiitake-Pilzen . . . . .	68
Falafel mit Mango-Harissa-Chutney . . . . .	69
Frischkäse-Ravioli mit Gorgonzola und Salbei . . . . .	70
Käse-Spätzle mit geschmolzenen Zwiebeln und Endivien-Salat . . . . .	71
Knackig frische Kraut-Rouladen mit Avocado und Cashews . . . . .	72
Meerrettich-Rösti mit Gemüse-Tatar und Gurken-Salat . . . . .	73
<b>Verschiedenes</b>	<b>75</b>
Geeister Espresso mit Milch-Schaum . . . . .	76
Käse-Fondue . . . . .	76
Sandwich-Variationen . . . . .	77

<b>Vorspeisen</b>	<b>79</b>
Feigen-Törtchen mit Camembert und süßen Walnüssen . . . . .	80
Gefüllte Datteln im Speckmantel . . . . .	80
Knuspriger Käse-Taler mit rahmigem Gurken-Dill-Salat . . . . .	81
Süßkartoffel-Salat mit Scampi, Limetten-Pfeffer-Dip . . . . .	81
Wurst-Salat Rucola Style . . . . .	82
<b>Wild</b>	<b>83</b>
Hirsch-Steaks mit Orangen-Soße und Wirsing-Röllchen . . . . .	84
Reh-Ragout mit süßer Pfeffer-Soße, Maronen, Krapfen . . . . .	85
Rosa gebratenes Steak vom Reh, Mandel-Rotwein-Schalotten . . . . .	86
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>87</b>
Berner Rösti mit Speck . . . . .	88
Gefüllte Zwiebeln mit Kartoffel und Chorizo . . . . .	88
Pasta mit Honig-Zwiebeln und Salsiccia . . . . .	89
Portulak mit Speck-Dressing und Kürbis-Küchlein . . . . .	89
Quinoa-Omelett mit Serrano-Schinken und Manchego . . . . .	90
Tortilla im Glas mit Oliven, Pinienkernen und Chorizo . . . . .	90
Ziegenfrischkäse-Ravioli mit Feige und Parmaschinken . . . . .	91
<b>Index</b>	<b>92</b>

# Beilagen

## Cremiges Käse-Risotto

### Für 4 Personen:

50 g Butter	3 Schalotten, gewürfelt	3 Knoblauchzehen, gehackt
370 g Risottoreis	3 Lorbeerblätter	1 l Hühnerbrühe
200 l Weißwein	100 g Parmaschinken	1 EL Basilikum, gehackt
3 EL Parmesan	5 EL Olivenöl extra vergine	Salz, Pfeffer

Für das Risotto die Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, den Reis zugeben und glasig werden lassen. Nun die Lorbeerblätter hinzufügen und Brühe und Wein angießen. Gelegentlich rühren und ca. 18-20 Minuten suppig kochen.

Den Parmaschinken würfeln und knusprig anbraten. Basilikum, Parmesan und Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schinken-Basilikum-Mischung kurz vor dem Servieren und den Reis heben.

Christian Henze am 01. Juni 2018

## Frittierte Eier

### Für 4 Personen:

400 ml Keimöl    8 große, frische Bio-Eier

Den Backofen auf 80°C vorheizen.

Keimöl in einer hochwandigen Pfanne auf etwa 180°C erhitzen. Die Eier einzeln in einer Schüssel aufschlagen und langsam in das heiße Fett gleiten lassen. Jedes Ei 2 Minuten frittieren. Anschließend herausnehmen und im Backofen warm halten.

Christian Henze am 01. Juni 2018

## Mediterrane Bratkartoffeln

### Für 4 Personen

#### Für die Bratkartoffeln:

ca. 700 g festk. Kartoffeln	150 g Pancetta, gewürfelt	10 schwarze Oliven
2 EL Pinienkerne	5 getrocknete Tomaten	2 Knoblauchzehen, gepresst
½ TL Meersalz	Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
6 EL Olivenöl		

#### Zum Anrichten:

Rucola (ca. 50 g)

#### Mediterrane Bratkartoffeln:

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weich kochen, abgießen, etwas ausdampfen lassen und dann schälen. Die ausgekühlten Kartoffeln in Ecken schneiden und zusammen mit dem gewürfelten Speck, den Pinienkernen und den etwas gehackten Tomaten auf ein Backblech legen.

Den Knoblauch durch eine Presse in eine kleine Schüssel drücken. Die Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und zum Knoblauch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Olivenöl darüber gießen und alles zu einer Marinade verrühren. Diese über die Kartoffeln verteilen. Alle Zutaten gut durchmischen und für 20 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze, dritte Schiene von unten) schieben. Währenddessen die Kartoffeln gelegentlich wenden.

#### Zum Anrichten:

Den Rucola waschen, trocknen und leicht hacken. Den gehackten Rucola unter die Bratkartoffeln mischen und dann anrichten. Das Ganze funktioniert auch in der Pfanne

Christian Henze am 11. Mai 2018

# Rote Bete Carpaccio

## Für 4 Personen

### Rote-Bete-Carpaccio:

6 mittelgroße rote Beten	Salz	1 Knoblauchzehe
5 EL dunkler Aceto Balsamico	1 TL flüssiger Honig	Pfeffer
6 EL gutes Olivenöl		

### Kürbiskerne:

4 EL Kürbiskerne	3 EL Schmand
------------------	--------------

### Austernpilze:

200 g frische Austernpilze	2 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer	2 EL Petersilie	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Butter		

### Rote-Bete-Carpaccio:

Die roten Beten waschen und ungeschält in einen Topf geben. (Die Wurzeln und die oberen Blattansätze nicht abschneiden.) Mit reichlich kaltem Wasser aufgießen, etwas Salz hinzufügen und das Wasser zum Kochen bringen. Die roten Beten 30–45 Minuten gar kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Die lauwarmen roten Beten schälen (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen) und vollständig abkühlen lassen.

Die roten Beten auf einem Gemüsehobel in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln und rosettenartig auf 4 flachen Tellern anrichten. Die Rote-Bete-Scheiben leicht salzen.

Für das Dressing die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit dem Balsamico, dem Honig und etwas frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Das Olivenöl nach und nach unterrühren, bis eine gebundene Emulsion entstanden ist.

Das Dressing mit einem Pinsel gleichmäßig auf die Rote-Bete-Scheiben auftragen und mindestens 15 Minuten marinieren lassen.

### Kürbiskerne:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie anfangen zu duften und leicht gebräunt sind. Die Kürbiskerne sofort aus der Pfanne auf einen Teller streuen und abkühlen lassen. 2 EL geröstete Kürbiskerne mit einem Messer fein hacken und unter den Schmand rühren. Den Rest beiseite stellen.

### Austernpilze:

Die Austernpilze putzen und die Stiele mit einem Messer kürzen. Größere Exemplare halbieren. Das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die geputzten Austernpilze mit der Lamellenseite nach unten nebeneinander in die Pfanne legen und scharf anbraten, bis sie goldbraun und knusprig geröstet sind. Die Pilze mit einer Gabel oder einer langen Küchenpinzette wenden und die Kappen ebenfalls anbraten.

Die Pilze mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann die Petersilie, 1 Spritzer Zitronensaft und die Butter zugeben und sofort gut durchschwenken, bis die Butter geschmolzen ist. Die Austernpilze aus der Pfanne nehmen.

### Anrichten:

Die heißen Austernpilze nebeneinander auf dem vorbereiteten Rote-Bete-Carpaccio anrichten und mit etwas kaltem Kürbiskern-Schmand beträufeln. Zum Schluss mit einigen gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Christian Henze am 02. März 2018

## Süße Karotten

### Für 2 Personen:

300 g kleine Zuckermöhren    1 EL Butter    1 TL Puderzucker

### Marinade:

1 Glas frischer Orangensaft    1 TL gehackter Ingwer     $\frac{1}{4}$  TL Garam Masala

2 Msp. Currypulver    Salz    1 EL Honig

Möhren putzen, etwas Grün stehen lassen. Die Möhren je nach Größe ganz lassen oder längs halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Möhrchen von allen Seiten anbraten. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Die Zutaten für die Marinade in einen Topf geben, aufkochen, die Hitzezufuhr reduzieren und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Marinade über die Möhren gießen, dann mit Puderzucker bestäuben. Im Ofen 20 Minuten garen und dabei schön karamellisieren lassen. Die Flüssigkeit sollte noch mal ordentlich reduziert werden, ggf. ein paar Minuten länger im Ofen lassen.

Christian Henze am 01. Juni 2018

# Dessert

# Bananen-Pancakes mit Pistazien und Honig-Joghurt

## Für 2 Personen:

200 g Vollkornmehl	1 TL Backpulver	1 EL Zucker
1 Prise Salz	2 Eier	200 ml Milch
Mark von 1 Vanilleschote	2 Msp. Lebkuchengewürz	1 Banane
1 EL Butter	2 EL Ahornsirup	2 EL Pistazien
200 g Joghurt	2 EL Honig	

Vollkornmehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen.

In einer zweiten Schüssel Eier, Milch, Vanillemark und Lebkuchengewürz aufschlagen. Die Eiermischung zum Mehl geben und zu einem Teig verrühren. Die Banane in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie schön aufschäumt. Die Hälfte der Bananenscheiben darin anbraten. Drei bis vier Teigkreise à 2–3 EL Teig über die Bananen geben und goldgelb backen, wenden und die zweite Seite ebenfalls goldgelb werden lassen.

Mit der restlichen Butter, den Bananen und dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Die Pancakes mit Ahornsirup und Pistazien servieren, Joghurt und Honig miteinander verrühren und dazu reichen.

Christian Henze am 21. September 2018

# Chia-Creme mit gegrillter Ananas und Minz-Pesto

**Für 4 Personen**

**Für die Chia-Creme:**

600 ml Mandelmilch                      100 g Chia-Samen    4 EL Ahornsirup  
1 Vanilleschote

**Für die Ananas:**

1/4 reife, aromatische Ananas

**Für das Pesto:**

100 ml Ahornsirup                      50 ml Wasser                      30 g blanch. Mandelkerne  
10 Zweige Minze

**Fertigstellen:**

Weintrauben (kernlos)

## **Chiacreme:**

Die Mandelmilch, die Chia-Samen und den Agavensirup in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und zu der Chia-Mischung geben. Alles gut verrühren und mindestens 45 Minuten (am besten über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.

## **Minz-Pesto:**

Den Agavensirup und das Wasser in einen hohen Mixbecher geben und kurz mit einem Stabmixer durchmischen. Die Mandelkerne zugeben.

Die Minzezweige waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Blätter ebenfalls zugeben und alles mit dem Stabmixer zu einem süßen Minz-Pesto mixen.

## **Gegrillte Ananas:**

Die Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und das Ananasfruchtfleisch in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Eine Grillpfanne gut vorheizen. Die Ananasscheiben darin ohne Fettzugabe beidseitig kurz und scharf grillen.

## **Fertigstellen:**

Die Chia-Creme aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Schneebesen kurz aufschlagen. Die Weintrauben waschen, halbieren und vorsichtig unter die Creme mengen.

## **Anrichten:**

Die Chia-Creme auf 4 Glasschalen oder Gläser verteilen. Die gegrillten Ananasscheiben in die Creme stecken und mit etwas süßem Minz-Pesto garnieren.

Christian Henze am 20. April 2018

# Cremiges Mango-Sorbet mit Passionsfrucht-Bananen

**Für 4 Personen**

**Für das Sorbet:**

400 g Mangofruchtfleisch    5 EL Kristallzucker    2 TL Vanillezucker  
1 Vanilleschote    Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette

**Für die Bananen:**

50 g Kristallzucker    150 ml Passionsfruchtsaft    1 Vanilleschote  
1 /2 TL Speisestärke    3 Bananen

**Zum Anrichten:**

4 Minzespitzen

## **Mangosorbet:**

Das Mangofruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Mangowürfel mit dem Zucker und dem Vanillezucker in einen Topf geben. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark mit der Messerspitze herauskratzen. Die leeren Schoten und das Vanillemark in den Topf geben. Die Flüssigkeit kurz aufkochen. Die leeren Vanilleschoten wieder herausnehmen.

Das Mangogemisch mit dem Stabmixer gut pürieren. Das Mangopüree durch ein feines Sieb streichen. Das Mangopüree mit dem Limettenabrieb und -saft abschmecken. Anschließend abkühlen lassen und kalt stellen. Das Mangopüree vor dem Anrichten in der Eismaschine zu cremigem Mangosorbet gefrieren.

## **Passionsfrucht-Bananen:**

Den Kristallzucker in eine beschichtete Pfanne streuen und vorsichtig schmelzen lassen. Von dem Passionsfruchtsaft 2 EL abnehmen und beiseitestellen. Mit dem restlichen Passionsfruchtsaft den Karamell ablöschen.

Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark mit der Messerspitze herauskratzen. Das Vanillemark in den Karamell rühren.

Den restlichen Passionsfruchtsaft (2 EL) mit der Speisestärke glatt rühren. Die angerührte Speisestärke in den kochenden Passionsfruchtsaft rühren und die Sauce damit binden.

Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Nochmals kurz aufkochen und sofort anrichten.

## **Anrichten:**

Die Passionsfrucht-Bananen auf 4 Teller verteilen. Je eine Nocke cremiges Mangosorbet dazugeben. Nach Belieben mit je 1 Minzspitze garnieren.

Christian Henze am 20. April 2018

## Lauwarmer Porridge mit Kokosnuss

### Für 4 Personen:

1 Kokosnuss                      1 Granatapfel      Chilischote nach Geschmack  
2 Tassen Haferflocken    2 Tassen Milch    2 Tassen Mandelmilch  
2–3 EL Ahornsirup

Die Kokosnuss öffnen, dabei das Kokoswasser auffangen. Das Fruchtfleisch würfeln. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Die weißen Zwischenhäute entfernen. Chili entkernen und fein würfeln. Alles beiseitestellen.

Haferflocken und beide Milchsarten in einem kleinen Topf aufkochen, vom Herd nehmen und 5–10 Minuten ziehen lassen, bis der Brei eine cremige Konsistenz hat. Das Kokoswasser zugeben und unterrühren. Mit Ahornsirup und Chili abschmecken und mit Kokosnusswürfeln und Granatapfelkernen servieren.

Christian Henze am 21. September 2018

# Papaya mit fruchtigem Kokos-Chili-Eis

## Für 4 Personen

### Für das Eis:

300 ml Sahne	150 ml Kokosmilch	40 g Mangopüree
65 g Kristallzucker	1 EL rote Chilischote	2 EL Kokosflocken
5 Eigelb		

### Für die Papaya:

250 g Weizenmehl (405)	1 Ei	1 EL Zucker
250 ml kalte Vollmilch	3 EL Wasser	3 Eiswürfel
800 ml neutrales Pflanzenöl	1 Papaya	

### Kokos-Chili-Eis:

Die Sahne, die Vollmilch, das Mangopüree, die gehackte Chilischote und die Kokosflocken in einen Topf geben und die Flüssigkeit zum Kochen bringen.

Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Kristallzucker glatt rühren. Die heiße Sahnemischung vorsichtig darüber gießen und verrühren. Die Masse zurück in den Topf geben und bei geringer Temperatur und unter ständigem Rühren zur Rose abziehen (80 °C). Vorsicht: Die Masse darf keinesfalls kochen, sonst gibt es Rührei!

Die Kokos-Sahne-Creme sofort in eine Glas- oder Metallschüssel füllen. Diese am besten auf ein Eiswürfelbad stellen und die Creme rasch abkühlen lassen. Anschließend mindestens 6 Stunden (je länger, desto besser) in den Kühlschrank stellen.

Die gut gekühlte Eismasse vor dem Anrichten in eine Eismaschine geben und zu cremigem Eis gefrieren.

### Gebackene Papaya:

Das Weizenmehl in eine Schüssel sieben. Das Ei, den Zucker, die Vollmilch, das Wasser und die Eiswürfel zugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem cremigen Ausbackteig verrühren.

Das Pflanzenöl in einem Wok oder in einem großen Topf auf 180 °C erhitzen.

Die Papaya schälen, die Kerne entfernen und in Spalten schneiden, nacheinander in den Ausbackteig legen und mehrmals darin wenden, damit sie vollständig mit Teig umschlossen sind.

Die Papaya-Spalten nacheinander in das heiße Öl geben und goldbraun ausbacken. Die frittierte Papaya mit einem Schaumlöffel aus dem Topf und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann heiß anrichten.

### Anrichten:

Je 4 frisch gebackene Papayaspalten auf 4 Teller geben. Je eine große Kugel fruchtiges Kokos-Chili-Eis danebensetzen und gleich servieren

Christian Henze am 20. April 2018

# Schwarzwälder Kirsch im Glas

## Für 4 Personen

250 ml Vollmilch	$\frac{1}{2}$ Päck. Vanillepudding	1 EL Zucker
200 g Kirschen	3 EL Zucker	300 g Sahne
6 EL Kirschwasser	10 EL Schokoraspeln	6 Einmachgläser
Löffelbiskuit		

200 ml Milch in einem Topf aufkochen. Die restliche Vollmilch mit dem Vanillepudding-Pulver glatt rühren und unter die heiße Milch rühren.

Den Zucker dazugeben und alles unter Rühren köcheln lassen, bis der Pudding andickt.

Die Oberfläche des Puddings mit Frischhaltefolie bedecken (die Folie soll direkt auf dem Pudding liegen) und vollständig abkühlen lassen.

Die Kirschen in einem Sieb gut abtropfen lassen und ohne Zugabe des Safts mit dem Zucker aufkochen lassen. 5 Minuten köcheln lassen und zugedeckt abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen. Das Kirschwasser unterrühren und 8EL Schokoladenraspel unterheben. Den erkalteten Pudding kurz mit einem Schneebesen durchrühren. 2 EL Schokoladensahne unter den Pudding rühren, dann vorsichtig die restliche Schokoladensahne unterheben.

Den Schokoladenbiskuit grob zerkrümeln. Alle Zutaten schichtweise in 6 kleine Gläser füllen, dabei mit dem Biskuit beginnen, dann die Kirschen einfüllen und mit der Schokosahne abschließen.

Die Schwarzwälder-Kirsch-Desserts mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Servieren mit geraspelter Schokolade bestreuen.

Christian Henze am 09. Februar 2018



**Fisch**

## Buchweizen Blinis mit Räucherlachs

**Für 4 Personen**

**Blinis:**

8 Eier	150 g Mehl	150 g Buchweizenmehl
300 ml Milch	Salz	Butterschmalz

**Räucherlachstartar:**

350 g Räucherlachs	2 EL Pinienkerne	1/2 EL Dill
2 EL Frischkäse	1 EL Honig	Saft 1/2 Zitrone
Pfeffer		

**Räucherlachstartar:**

Den Räucherlachs nicht zu fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten lassen. Abkühlen und hacken. Den Dill ebenfalls hacken.

Alle Zutaten gemeinsam aufrühren und das Tatar abschmecken. Mit Hilfe zweier Esslöffel Nocken abstechen. Kaltstellen.

**Für die Blinis:**

Die Eier trennen. Mehl, Buchweizenmehl, Eigelb und Milch vermengen.

Die Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mit etwa einem Teelöffel Salz abschmecken und gegebenenfalls weiter mit Milch verdünnen bis ein mittelflüssiger Pfannkuchenteig entsteht. Kleine Blinis in Butterschmalz ausbacken.

Auf die Blinis einen Klecks Crème fraîche geben, oben auf das Lachstartar arrangieren. Mit einem Zweig Dill garnieren.

Christian Henze am 16. Februar 2018

## Forelle mit Parma-Schinken und Trauben-Fenchel-Gemüse

**Für 4 Personen**

400 g Kartoffeln, mehlig	Meersalz	200 g blaue Trauben
2 Fenchelknollen	1 Bund gemischte Kräuter	30 g Parmesan
2 EL grober Senf	4 EL kleine Kapern	2 EL weiche Butter
Pfeffer	4 Forellenfilets á 170 g	12 Scheiben Parma-Schinken
70 ml Olivenöl	1 EL Butter	1 TL Zucker
200 ml Milch	100 g Sahne	

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Für das Gemüse die Trauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Fenchel putzen und in feine Stifte schneiden. Für die Paste die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben. Senf, Parmesan, Kräuter, 2 EL Kapern, 1 EL Butter, etwas Meersalz und Pfeffer mischen. Die Haut behutsam von den Forellenfilets lösen und falls vorhanden Gräten aus dem Fischfleisch entfernen. Den Parma-Schinken ausbreiten, die Forellenfilets darauf legen und mit der Paste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln. Das Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffeln 3 Minuten ohne Deckel ausdampfen lassen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischröllchen mit der Nahtseite nach unten in das heiße Öl legen und pro Seite 3 Minuten sanft anbraten. Fenchel und Trauben in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Ausgedampfte Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit 50 ml Olivenöl glatt rühren. Milch und Sahne erwärmen und zugeben, nicht zu lange rühren. 2 EL Kapern untermischen und das Püree mit Meersalz abschmecken. Das Kartoffelpüree auf die Teller verteilen, die Forellenfilets darauflegen und mit dem Trauben-Fenchel-Gemüse servieren.

Christian Henze am 14. Januar 2014

# Kabeljau-Saltimbocca mit Pfifferlingen, Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffelpüree:

600 g mehligk. Kartoffeln	Salz	400 ml Milch
4 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne	2 EL grüne Oliven
2 TL eingel. Kapern	4 EL getr. Öl-Tomaten	2 TL gehackte Kräuter
6 EL geriebener Parmesan		

### Für Kabeljau, Pfifferlinge:

600 g Kabeljau-Filet	4 Blätter Salbei	Salz
Pfeffer	8 Scheiben Parmaschinken	2 EL Butter
1 Vanilleschote	250 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
100 ml Tomatensaft	3 EL Mascarpone	2 TL eingel. Kapern
1 Spritzer Zitronensaft	einige Stiele Kräuter	

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

In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Filets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und in 8 gleichgroße Stücke teilen.

Salbei waschen, trocken schütteln und hacken. Die Filets leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann in den Salbeistreifen wenden.

Jedes Kabeljaustück fest in eine Scheibe Parmaschinken wickeln.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Vanilleschote längs aufschneiden, in die Pfanne geben und kurz andünsten.

Filetstücke in der Vanillebutter rundum sacht anbraten. Dann in einer Auflaufform in den heißen Ofen geben und zugedeckt warm halten und gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Pilze verlesen, eventuell noch anhängenden Sand, Blattreste oder Ähnliches mit einem Küchenpapier sorgfältig entfernen.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden anbraten.

Mit dem Wein ablöschen. Tomatensaft und Mascarpone zugeben und gründlich untermischen. Alles aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren. Kapern unterrühren.

Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kräuter hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.

Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch unterrühren und alles zu einem cremigen Kartoffelpüree verrühren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Oliven, Kapern und Tomaten darin andünsten. Die Kräuter unterrühren. Pinienkern-Mix und Parmesan unter das Püree rühren, abschmecken. Kartoffelpüree, Kabeljau-Saltimbocca und Pfifferlinge anrichten.

Christian Henze am 24. Juli 2018

# Kartoffeln mit Räucherforellen-Filets, Kräuter-Remoulade

## Zutaten:

800 g große Kartoffeln    6 EL Butter    Salz, Pfeffer  
2 Zweige Rosmarin    4 Räucherforellenfilets (a 120 g)

## Kräuterremoulade:

4 Eier    100 g Zwiebel    200 g frische Kräuter  
200 g Schmand    150 g Naturjoghurt    3 EL Obstessig  
5 EL Rapskernöl     $\frac{1}{4}$  TL Zucker    Salz  
2 Msp. Cayennepfeffer    Pfeffer

Ofen auf 180°C vorheizen.

Die Kartoffeln fächerartig ein- aber nicht durchschneiden und in die Auflaufform setzen. Die Butter großzügig auf den Kartoffeln verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln im Ofen 25 Minuten backen dann wenden, die Rosmarinzweige dazulegen und nochmal 25 Minuten backen.

Ofen ausschalten, die Kartoffeln herausnehmen und die Räucherforellenfilets bei geöffneter Ofentür 3 Minuten erwärmen.

## Kräuterremoulade:

Eier hart kochen, pellen, erkalten lassen und hacken. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Kräuter waschen, trockenschleudern und fein hacken.

Die Hälfte der Kräuter mit Schmand, Joghurt, Obstessig und Rapskernöl sehr fein mixen. Diese Joghurtcreme mit Zucker, Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen.

Die restlichen Kräuter unter die Joghurtcreme ziehen. Zwiebeln und Eier untermischen. Die Sauce abschmecken.

## Anrichten:

Je 2 Kartoffeln auf einen Teller legen, ein Forellenfilet daneben platzieren und einen guten Löffel Remoulade dazu geben. Mit etwas frisch gehackten Kräutern bestreuen und etwas zerlassene Butter darüber träufeln.

Christian Henze am 05. Oktober 2018

# Knusper-Sushi mit Lachs und Avocado-Mayonnaise

## Für 4 Personen

### Für die Sushi:

400 g Sushi-Reis	4 EL heller Reissig	1,5 EL Zucker
Salz	200 g Lachsfilet	50 g Salatgurke
2 Lauchzwiebeln	4 Noriblätter	$\frac{1}{4}$ TL Wasabipaste
2 Eiweiß	5 EL Panko	750 ml neutrales Pflanzenöl

### Für die Mayonnaise:

1 reife Avocado	2 Spritzer Zitronensaft	4 EL Mayonnaise
2 EL süße ChilisaUCE	Salz	Pfeffer

**außerdem:** Wasabi-Paste

Für den Sushi-Reis Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft. Den Reis gut abtropfen lassen.

Den gewaschenen Reis in einen Topf geben und mit 800 ml kaltem Wasser auffüllen.

Das Wasser aufkochen und den Reis bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 20–30 Minuten quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

Reissig, Zucker und 1 TL Salz in einem kleinen Topf zusammen aufkochen.

Den fertig gegarten Reis in eine weite Schüssel (möglichst aus Holz) füllen, mit dem gekochten Zucker-Essig beträufeln und mit einem Holzlöffel vermengen.

Den Reis mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für die Avocado-Mayonnaise Avocado halbieren, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalenhälften lösen und in einen hohen Mixbecher geben.

Zitronensaft, Mayonnaise und ChilisaUCE dazugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren.

Die Avocado-Mayonnaise mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Für die Rollen Lachsfilet in lange, dünne Stifte (ca. 1 cm Durchmesser) schneiden.

Salatgurke schälen, entkernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und das Weiße in lange Streifen schneiden.

Eine rechteckige Bambusmatte zum Rollen von Sushi (Makisu) mit der schmalen Seite nach unten auf eine Arbeitsplatte legen. Ein Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten glatt auf die Matte legen. Etwas Sushi-Reis auf das Noriblatt geben und verteilen. Dabei am oberen und unteren Rand jeweils etwa 1 cm frei lassen. In die Mitte der Reisschicht so viele Gurkenstifte legen, dass sie über die gesamte Breite reichen.

Lachs mit etwas Wasabi bestreichen. Eine Schicht Lachs und Lauchzwiebelstreifen auf die Gurken legen.

Noriblatt mit Hilfe der Bambusmatte vorsichtig, aber fest von unten nach oben rollen, dabei die Matte nicht mit einrollen. Abschließend das Noriblatt gut andrücken.

Eiweiß in einer kleinen Schale mit einer Gabel kurz aufschlagen.

Panko in eine flache Schale geben. Pflanzenöl in einem großen Topf oder Fritteuse auf etwa 180 Grad erhitzen.

Sushirollen mit Eiweiß bepinseln, dann im Panko wenden. Rollen nacheinander etwa 20 Sekunden im heißen Öl frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Rollen in etwa daumendicke Scheiben schneiden, auf 4 Teller verteilen. Auf jeden Teller einen kleinen Klecks Wasabi-Paste geben. Die Mayonnaise in einem separaten Schälchen reichen.

Christian Henze am 23. April 2018

# Lachs-Pfannkuchen mit Frischkäse

## Für 2 Personen:

### Teig:

200 g Weizenmehl (405)	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
250 ml Milch	1 Ei	2 EL Pflanzenöl

### Füllung:

3 EL Doppelrahmfrischkäse	Milch	2 EL Sahnemeerrettich
1 EL Honig	1 EL gehackte Pinienkerne	1 TL kleine Kapern
Salz	Pfeffer	$\frac{1}{4}$ Kopf Radicchio
4 Sch. Räucherlachs		

Das Mehl mit etwas Salz und Zucker vermengen. Die Milch unter Rühren dazugeben. Das Ei hineingeben und kräftig verrühren. Den Teig etwas ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Frischkäse mit einem Schluck Milch, Sahnemeerrettich und Honig cremig rühren. Pinienkerne und Kapern unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Radicchio fein schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und eine Schöpfkelle Pfannkuchenteig in die Pfanne geben. Mithilfe eines Pfannenwenders wenden und von der zweiten Seite goldgelb ausbacken. Nacheinander vier Pfannkuchen ausbacken.

### Anrichten:

Jeden Pfannkuchen mit der Frischkäsecreme bestreichen, mit Lachs und Radicchio belegen und stramm, wie einen Wrap, aufrollen. Mit Klarsichtfolie fest einwickeln und zum Transportieren in eine Dose geben.

Christian Henze am 27. Juli 2018

# Lauwarmer Bratkartoffel-Kürbis-Salat mit Räucherlachs

**Für 4 Personen**

**Für den Bratkartoffelsalat:**

400 g Kartoffeln, festk.	Salz	200 g Kürbis (Hokkaido)
6 EL Rapsöl	weißer Pfeffer	80 g Zwiebel
150 g geräucherter Bauchspeck	2 Tomaten	80 g Macadamia-Nüsse
4 EL weißer Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 EL Estragon, gehackt
6 EL kalt gepresstes Rapsöl		

**Für den Räucherlachs:**

400 g Räucherlachs (16 Scheiben)	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Zitrone, Saft, Schale
2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ EL Honigsenf	1 Prise Zucker
Salz	weißer Pfeffer	Honig
1 EL Preiselbeeren		

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, schälen und in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden.

Kürbis schälen, Kerngehäuse entfernen. Kürbis in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden, diese kurz in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt dünsten und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 80 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen. Kartoffeln und Kürbis darin portionsweise knusprig anbraten, salzen und pfeffern und im Ofen warm halten.

Zwiebel schälen und würfeln, Bauchspeck ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln und Bauchspeck in der bereits verwendeten Pfanne anbraten.

Tomaten waschen und würfeln. Die Nüsse grob hacken.

Für das Dressing Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Estragon verrühren, das Öl unter kräftigen Rühren einschlagen. Tomaten und Nüsse untermischen.

Die Räucherlachsscheiben auf einem Blech ausbreiten.

Dill abbrausen, trocken schütteln, vier Zweige für die Garnitur beiseite legen und den restlichen Dill fein hacken.

Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Alle Zutaten verrühren und den Lachs damit bestreichen. Jeweils 4 Scheiben so aufrollen, dass eine Art „Rose“ entsteht.

Kartoffeln, Kürbis und Speck zum Tomaten-Nuss-Dressing geben, mischen und abschmecken.

Den Bratkartoffel-Kürbissalat auf Tellern anrichten, mit je einer Lachs-„Rose“ und etwas Dill garniert servieren.

Christian Henze am 15. Oktober 2018

# Wolfsbarsch mit Limonen-Pfeffer-Muscheln, Ochsen-Tomaten

## Für 4 Personen

### Für den Fisch:

4 Wolfsbarschfilet á ca. 170 g    2 EL Mehl    3 EL Olivenöl  
Salz

### Für die confierten Tomaten:

3-4 Ochsentomaten    5 EL gutes Olivenöl    1 TL Salz  
2 Knoblauch, gehackt    2 EL Puderzucker

### Für die Muscheln:

80 g Sellerie    80 g Lauch    80 g Karotten  
1,6 kg Miesmuscheln    5 EL Olivenöl    500 ml Weißwein

### Für die Sauce:

2 EL Butter    8 Knoblauchzehen, gewürfelt    2 Msp. Curry  
100 ml Noilly Prat (Wermuth)    200 g Crème-fraîche    Saft von 1 Limone  
 $\frac{1}{2}$  TL Pfeffer, geschrotet    2 EL Pernod    1 EL kalte Butter

Für den Fisch:

Öl in eine beschichtete Pfanne geben. Die Haut der Filets leicht einritzen, salzen, in Mehl wenden und auf der Hautseite langsam knusprig braten.

Für die confierten Tomaten:

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Mit den anderen Zutaten (bis auf Zucker) ca. zehn Minuten leicht anschwenken. Die Tomaten auf ein Backblech arrangieren, mit Puderzucker bestreuen und für zwei Stunden bei 100° Celsius Ober-/Unterhitze im Backofen confieren lassen (kann man auch gut vorbereiten).

Für die Miesmuscheln:

Sellerie, Lauch und Karotten würfeln. Die Miesmuscheln unter fließendem Wasser säubern. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Muscheln hineingeben. Mit Weißwein ablöschen und das Gemüse hinzufügen. Den Deckel schließen und ca. vier Minuten bei starker Hitze garen. Die Muscheln über ein Sieb abgießen, den Fond dabei unbedingt auffangen. Das Muschelfleisch aus den Muscheln nehmen; die geschlossenen Muscheln wegwerfen.

Für die Sauce:

Butter in einem Topf schmelzen, die Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Mit Curry bestäuben und mit Noilly Prat ablöschen. Muschelfond und Crème-fraîche zugeben und alles bis auf ca. 100 ml Flüssigkeit einkochen lassen. Limonensaft, Pfeffer, Pernod, kalte Butter und Salz in die reduzierte Sauce geben und mixen. Die Muscheln mit den Gemüsewürfeln darin schwenken.

Anrichten:

Das Muschelfleisch auf vorgewärmten Tellern mittig anrichten. Den Fisch mittig arrangieren und mit den confierten Tomaten umlegen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen und mit einem Glas Weißwein servieren.

NN-Tip:

Muschelfleisch aus dem Glas eignet sich nicht. Der beim Garen der Muscheln entstehende Muschelfond ist wesentlich; außerdem ist solches Muschelfleisch zu weich. Als Fischfilet eignen sich z. B. auch Forelle, Saibling, Zander, Dorade und Lachs.

Christian Henze am 23. Januar 2015

# Geflügel

# Dim-sum-Häppchen mit Hähnchen-Brust und Schweinshack

## Für 4 Personen

100 g Rundkornreis	Salz	2 EL Balsamicoessig
1 EL Honig	5 EL Sojasauce	2 Msp. Zimt, gemahlen
4 Knoblauchzehen	Pfeffer	400 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel	1 Karotte	80 g Champignons
3 EL Pflanzenöl	100 g Maiskörner (Dose)	60 g Lauch
8 Blätter Frühlingsrollen-Teig	1 Ei	400 g Schweinehackfleisch
3 EL Sesamöl	1 EL heller Sesam	1/2 TL Curry
1 l Pflanzenöl		

Den Reis in einem Topf mit ca. 500 ml leicht gesalzenem Wasser etwa 25 Minuten zugedeckt sanft garen, bis das Wasser vollkommen aufgesogen ist. Dann den Reis in ein Sieb geben oder auf einer Platte ausbreiten und erkalten lassen.

Den Balsamicoessig mit Honig, 3 EL Sojasauce und Zimt verrühren. 2 Knoblauchzehen schälen und dazu pressen, mit Pfeffer würzen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch in die Marinade geben und 30 Minuten darin ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebel, den übrigen Knoblauch und die Karotte schälen. Champignons mit einem trockenen Tuch abreiben. Alle Gemüse in winzig kleine Würfel schneiden. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin kurz anschwitzen, auskühlen lassen.

Die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Mais und Lauch mit den Geflügelwürfeln samt der Marinade mischen.

Die Teigblätter in je 4 gleich große Quadrate schneiden. Das Ei trennen, Eiweiß beiseite stellen, Eigelb verquirlen. Jeweils 1 EL der Geflügelmasse in die Mitte eines Teigquadrats setzen, die Teigränder mit Eigelb bepinseln. Die Teigspitzen nacheinander zur Mitte hin zusammenklappen. Die Teigränder sollten sich dabei leicht überlappen, so dass ein kleines Briefchen entsteht. Die Ränder gut andrücken.

Das Möhren-Pilz-Gemüse mit Hackfleisch, restlicher Sojasauce, Sesamöl, Sesam, Curry und Eiweiß zu einer formbaren Masse vermengen, pfeffern. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen (etwa 3 cm Durchmesser) formen. Diese in dem Reis wenden, so dass die Bällchen rundherum damit bedeckt sind.

Den Boden eines Dämpftopfs etwa 2 cm hoch mit Wasser bedecken. Den Dämpfeinsatz mit dem übrigen Pflanzenöl einstreichen, die Bällchen hineinsetzen und den Einsatz in den Topf stellen. Bällchen im geschlossenen Topf 15-20 Minuten garen.

Das Frittieröl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Teigtäschchen im heißen Fett goldbraun frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bällchen und Teigtäschchen anrichten.

Christian Henze am 20. Januar 2016

## Enten-Curry mit Kokos, Aprikosen und Gewürz-Reis

### Für 2 Personen:

2 Entenbrüste mit Haut frisch gemahlener	2 EL Öl Pfeffer	Salz 1 kleine Zwiebel
1 kleine rote Chilischote	1 EL gewürfelter Ingwer	400 ml Kokosmilch
3 Aprikosen	2 EL gehackte Morcheln	1 EL Mango-Chutney
1 EL mildes Currypulver	1 EL Kokosraspel	4 EL süße Chilisauce
3 Kaffir-Limettenblätter		

### Gewürz-Reis:

#### Zutaten:

300 g Langkorn-Naturreis	2 Knoblauchzehen	100 g Zwiebeln
60 g getrocknete Aprikosen	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
Salz	800 ml Gemüsefond	1 EL gehackte Pfefferminze

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Haut in etwa 2  $\frac{1}{2}$  cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern und in den Backofen stellen.

Zwiebel schälen und würfeln. Chili entkernen und ebenfalls würfeln. Das restliche Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Chili und Ingwer darin anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, die Ente aus dem Ofen nehmen und dazugeben.

Die Aprikosen entsteinen, würfeln und mit den restlichen Zutaten in den Wok geben. Alles gut vermengen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Noch einmal abschmecken.

#### Gewürz-Reis:

Den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. In einer Schüssel, mit kaltem Wasser bedeckt, über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten und den Reis gut abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Aprikosen klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin hell anschwitzen. Den Reis dazuschütten und kräftig rühren. Den leicht gesalzenen Gemüsefond angießen und alles zum Kochen bringen. Die Aprikosen unterrühren und den Reis 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten, unter den fertiggegarten Reis mischen und abschmecken. Den Reis anrichten, mit gehackter Minze bestreuen und servieren.

Christian Henze am 19. Oktober 2018

# Geschmortes Gemüse mit Honig und Hähnchen-Brust

**Für 4 Personen**

**Gemüse:**

1 mittelgroße Zucchini	1 mittelgroße Aubergine	1 rote Paprika
1 Handvoll Brokkoli	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL gutes Olivenöl	Meersalz	Pfeffer
50 g Perlzwiebeln (Glas)	1 Tasse passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
3 EL Balsamicoessig	1 EL Kapern	2 EL Honig
1 TL Thymian	1 EL Nüsse	4 Blatt Alufolie (A 4)
4 Blätter Pergamentpapier		

**Hähnchenbrust:**

3 Hähnchenbrustfilets	200 ml Weißwein	8 EL Obstessig
1 Lorbeerblatt	5 Nelken	1 TL schwarze Pfefferbeeren
5 Wacholderbeeren	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz
5 EL Olivenöl	1 TL scharfer Senf	

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und putzen. Zucchini in Scheiben, Auberginen und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

Öl erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Perlzwiebeln, passierte Tomaten, Zucker, Balsamicoessig, Kapern, Honig und Thymian zugeben und umrühren. Auf ein Blatt Alufolie ein Blatt Pergamentpapier legen und das Schmorgemüse darauf setzen, zu Päckchen verschließen und 20 Minuten im Backofen garen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett langsam anrösten.

Zum Servieren die Päckchen öffnen, Inhalt auf Teller geben und mit den Nüssen bestreuen.

**Hähnchenbrust:**

Die Gewürze mit dem Messerrücken grob quetschen. In einer Pfanne den Wein mit Essig, den Gewürzen, Zucker und Salz erhitzen (nicht kochen). Die Hähnchenbrüste schräg in 2-3 cm dicke Medaillons schneiden und in der Pfanne 3 Minuten pro Seite sanft ziehen lassen.

Aus der Pfanne 5 EL Brühe mit 5 EL Olivenöl und Senf verschlagen und abschmecken.

**Anrichten:**

Die Gemüsepackchen auf einen Teller setzen, die Fleischmedaillons daneben anrichten und mit der warmen Vinaigrette beträufeln.

Christian Henze am 08. Juni 2018

# Hähnchen-Gyros mit Austern-Pilzen

## Für 4 Personen

4 kleine Hähnchenbrustfilets a 125 g	2 TL getrock. Oregano	1 TL getrock. Thymian
1/2 TL mildes Paprikapulver	1 TL Salz	1/2 TL schwarzer Pfeffer
1 Msp. Cumin	3 EL Olivenöl	200 g frische Austernpilze
1 rote Zwiebel, geschält	1 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen, geschält
Salz	Pfeffer	200 g griech. Joghurt
1 TL frische Minze	1 Knoblauchzehe	Salz, Zucker

Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden. Oregano, Thymian, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Cumin und Olivenöl verrühren. Die Marinade über das Fleisch geben und alles gut vermengen. Das Gyros in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Austernpilze und Zwiebel in Streifen schneiden und in derselben Pfanne mit Olivenöl anbraten. Knoblauch pressen und unterrühren. Dann das Fleisch zurück in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Je nach Geschmack nochmals abschmecken.

Joghurt mit Minze, gepresstem Knoblauch, Salz und Zucker vermengen.

Hähnchen Gyros auf 4 Tellern anrichten und den Joghurt-Minze-Dipp dazu reichen.

Christian Henze am 30. November 2018

# Hähnchen-Nuggets mit Ziegenkäse und Bratkartoffeln

## Für 4 Personen:

3 Biohähnchenbrüste	1 rote Paprikaschote	2 Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote	2 EL Ziegenkäse	1 EL geriebene Mandeln
1 Bioeiweiß	Meersalz	Pfeffer
1 EL Butter	5 EL Pistazien	$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma
1 Msp Safranpulver		

## Bratkartoffeln:

700 g festk. Kartoffeln	150 g Pancetta, gewürfelt	10 schwarze Oliven
2 EL Pinienkerne	5 getrocknete Tomaten	2 Knoblauchzehen, gepresst
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
6 EL Olivenöl		

## Zum Anrichten:

Rucola (ca. 50 g)

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in  $\frac{1}{2}$  Zentimeter große Würfel schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln. Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, Ziegenkäse, geriebene Mandeln und Eiweiß mit den Händen gründlich vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Buletten formen. Pistazien, Kurkuma und Safran im Mixer fein mahlen und die Hähnchen Nuggets darin wenden und in Butter auf jeder Seite 3 Minuten braten.

## Mediterrane Bratkartoffeln:

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weich kochen, abgießen, etwas ausdampfen lassen und dann schälen. Die ausgekühlten Kartoffeln in Ecken schneiden und zusammen mit dem gewürfelten Speck, den Pinienkernen und den etwas gehackten Tomaten auf ein Backblech legen. Den Knoblauch durch eine Presse in eine kleine Schüssel drücken. Die Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und zum Knoblauch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Olivenöl darüber gießen und alles zu einer Marinade verrühren. Diese über die Kartoffeln verteilen. Alle Zutaten gut durchmischen und für 20 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze, dritte Schiene von unten) schieben. Währenddessen die Kartoffeln gelegentlich wenden.

## Zum Anrichten:

Den Rucola waschen, trocknen und leicht hacken. Den gehackten Rucola unter die Bratkartoffeln mischen und dann anrichten.

Christian Henze am 11. Mai 2018

# Hähnchen-Taler mit Gorgonzola, Tagliatelle mit Mandeln

## Für 4 Personen

### Für die Hähnchentaler:

3 Bio-Hähnchenbrustfilets	1 rote Paprikaschote	2 Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote	2 EL Gorgonzola	1 EL geriebene Mandeln
1 Bioeiweiß	Meersalz, Pfeffer	1 EL Butter

### Für die Tagliatelle:

500 g Tagliatelle	Meersalz	1 Knoblauchzehe
2 Bund Basilikum	60 g geschälte Mandelkerne	1-2 EL Honig
100 ml gutes Olivenöl	Pfeffer	400 g italienische Eiertomaten
150 g Pecorino		

Für die Hähnchentaler:

Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in 5 mm große Würfel schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln. Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, Gorgonzola, geriebene Mandeln und Eiweiß gründlich verkneten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine (etwa tischtennisballgroße) Frikadellen formen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Geflügeltaler darin von jeder Seite etwa 3 Minuten lang braten.

Für die Tagliatelle:

Die Tagliatelle in Salzwasser al dente kochen und in ein Sieb abgießen. Knoblauch schälen. Basilikum abspülen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Basilikumblätter mit Mandelkernen, Knoblauch und Honig in einen hohen Mixbecher füllen und mit dem Pürierstab zerkleinern. Weitermixen, dabei das Olivenöl nach und nach einlaufen lassen, bis eine Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten grob hacken. Pecorino fein reiben. Die heißen Tagliatelle mit der Basilikum-Mandel-Sauce, den gehackten Tomaten und dem geriebenen Pecorino mischen. Mit den Hähnchentälern auf Tellern anrichten und am besten lauwarm servieren.

Christian Henze am 19. Juli 2013

# Knusprige Enten-Brust-Filets mit Mandarin-Pfannkuchen

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Entenbrustfilets:**

4 Entenbrustfilets

### **Für die Pfannkuchen:**

250 g Weizenmehl Type 405    7 EL geröstetes Sesamöl    Salz

175 ml Wasser

### **Sauce:**

5 EL Teriyaki Sauce

5 EL Soja Sauce

1 EL geriebener Ingwer

1 TL dunkler Sesam

3 EL süße Chilisauce

$\frac{1}{4}$  TL Stärke

$\frac{1}{2}$  EL kalte Butter

### **Für das Gemüse:**

1 Salatgurke

1 Bund Frühlingszwiebeln

## **Peking-Entenbrustfilets:**

Backofen auf 250°C vorheizen.

Haut rautenförmig einschneiden, beidseitig salzen und pfeffern. In eine kalte Pfanne etwas Öl geben und die Filets auf die Hautseite einlegen. Behutsam bei mittlerer Temperatur ca. 5-7 Minuten goldbraun braten. Wenn die Haut schön knusprig ist, wenden und 2 Min. braten.

Herausnehmen und bei 250° 5 Minuten im Backofen fertig garen. Das Fleisch aus dem Ofen holen, 5 Minuten ruhen, dünn aufschneiden.

## **Mandarin-Pfannkuchen:**

Das Weizenmehl mit 2 EL Sesamöl und 1 Prise Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. 175 ml kochendes Wasser dazu gießen und alles zu einem elastischen Teig verkneten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig eine Stunde ruhen lassen. In dieser Zeit die Essig-Sauce und das Gemüse vorbereiten.

Den Teig nach der Ruhezeit in 8 gleich große Stücke teilen. Jede Teigportion zu einem dünnen Fladen (etwa 15 cm Durchmesser) ausrollen. Die Oberflächen von 4 Teigkreisen mit je 1 TL Sesamöl bestreichen. Je einen unbestrichenen Teigkreis darauflegen und festdrücken.

Diese doppelten Pfannkuchen nacheinander in 3 EL Sesamöl (das Öl dabei esslöffelweise bei Bedarf zugeben) von beiden Seiten goldbraun backen. Nach dem Backen die doppelten Pfannkuchen wieder voneinander lösen. Die Pfannkuchen übereinanderstapeln, den Stapel in Alufolie wickeln und auf ein Brett stellen. Die heiße Pfanne umdrehen, über den Turm stülpen und die Pfannkuchen warm halten.

Esslöffel Soja-Sauce mit Sesam, Ingwer und der Teriyaki-Sauce einkochen lassen. Die Stärke in 1 EL Sojasauce aufrühren, in die Sauce geben und aufkochen lassen. Anschließend die kalte Butter einschwenken.

## **Gemüse:**

Die Salatgurke schälen, quer dritteln oder vierteln und längs in dünne Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs in feine Streifen schneiden.

## **Anrichten:**

Das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Gurkenspalten und Frühlingszwiebelstreifen auf den warmen Mandarin-Pfannkuchen anrichten. Dann mit etwas Sauce beträufeln und servieren. Bei Tisch aufrollen und ohne Besteck genießen.

Christian Henze am 18. Mai 2018

# Pochierte Geflügel-Bällchen mit scharfen Avocado-Salat

## Für 4 Personen:

1 große reife Avocado	2 Lauchzwiebeln	1 rote Chilischote
frischer Koriander	3 EL Cashew Kerne	Saft 1 Zitrone
5 EL Olivenöl	1 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Agavendicksaft
Salz	Pfeffer	junger Spinat
250 g Hähnchenbrustfilet	250 ml frische Sahne	1 Eiweiß
$\frac{1}{4}$ TL Salz	2 EL gehackten Estragon	Pfeffer
2 Eier, hartgekocht		

Avocado halbieren, den Kern auslösen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und würfeln. Cashews mit etwas Zucker rösten. Lauchzwiebel, Chili und Koriander fein hacken und vermischen. Aus Zitronensaft, Agavendicksaft und Oliven- und Sesamöl ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado vorsichtig mit der -Chili-Lauch- Mischung verrühren.

Spinat verlesen und mit dem Salat vorsichtig vermengen.

Das Hähnchenfleisch fein hacken und mit den restlichen Zutaten in einer Metallschüssel kräftig aufrühren. Die Schüssel für ca. 15 Minuten in das Gefrierfach stellen, bis die Masse am Rand etwas angefroren ist.

Die Masse in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren. In einem Topf 1 Liter Wasser mit 5 EL Essig und etwas Salz bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen (nicht kochen).

Von der Fleischmasse mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstreichen und ca. 5 Minuten im Wasser ziehen lassen.

Die Klößchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und zu dem Salat arrangieren und lauwarm servieren. Die hartgekochten Eier hacken und darüber streuen.

Christian Henze am 11. Mai 2018

## Schichtsalat mit geschmorter Ente

### Für 4 Personen

2 mittelgroße Entenkeulen	0,1 l roter Portwein	0,1 l Rotwein
1 Lorbeerblatt	2 Sternanis	2 Nelken
Salz, Pfeffer	200 g Weißkohl	1 rote Bete (gegart)
100 g Sellerie	2 EL Joghurt	2 EL Mayonnaise
1 Limette/Saft	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz
150 g Schafskäse	2 EL Granatapfelkerne	$\frac{1}{2}$ reife Mango
3 EL süße Chilisauce	1 Handvoll Cashewkerne	1 TL Puderzucker

Den Ofen auf 170°C vorheizen.

Die Entenkeulen mit reichlich Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform mit der Haut nach oben legen. Wein und Portwein angießen und die Gewürze dazugeben. Im Ofen zwei Stunden bei 170°C schmoren.

In der Zwischenzeit Joghurt mit Mayonnaise gut verrühren und mit Salz, Zucker sowie dem Limettensaft abschmecken.

Weißkohl und Sellerie grob reiben und mit der Joghurt-Mayonnaise vermischen.

Rote Bete in hauchdünne Scheiben hobeln.

Die Cashewkerne mit Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur behutsam karamellisieren.

Die Entenkeulen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das Fleisch lauwarm vom Knochen zupfen und mit dem Braten-Jus gut vermengen.

Die Mango in dünnen Spalten schneiden.

### Anrichten:

Den Weißkraut-Sellerie-Salat zunächst auf Schüsseln verteilen. Darauf Rote-Bete-Scheiben und Mango-Spalten arrangieren. Dann das gezupfte Fleisch locker auf den Salat schichten.

Zum Schluss Schafskäse darüber bröseln und mit Cashewkernen und ein paar Spritzern Chilisauce garnieren.

Christian Henze am 14. Dezember 2018

## Spaghetti-Gratin Carbonara

### Für 4-6 Personen

500 g Spaghetti	Salz	2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
100 g Pilze	1 kleine Zwiebel	100 g Pancetta
2 EL neutrales Pflanzenöl	150 ml Weißwein	300 ml flüssige Sahne
Pfeffer	180 g Parmesan	2 EL Butter
1 Kugel Mozzarella		

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Die Spaghetti darin al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Pancetta ebenfalls fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel kräftig anbraten. Die Pilze, die Zwiebel und den Speck zugeben und ebenfalls gut anbraten. Anschließend mit dem Wein ablöschen und diesen etwas einkochen. Dann mit der Sahne aufgießen. Alles zusammen aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

. Die Spaghetti in die Sauce mischen und ca. 100 g geriebenen Parmesan unterrühren.

Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann den Pfanneninhalt in eine feuerfeste, leicht gebutterte Form umfüllen. Den restlichen Parmesan sowie den zerpfückten Mozzarella über das Gratin streuen und einige Butterflocken daraufsetzen. Das Gratin für 10 Minuten in den auf 200°C vorgeheizten Backofen (Oberhitze) schieben.

### **Zum Anrichten:**

Das Gratin auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten.

Christian Henze am 16. März 2018

# Tandoori-Hähnchen mit Gewürz-Kartoffeln

**Für 4 Personen**

**Hähnchen:**

4 Hähnchenbrustfilets (à 180 g)	4 EL Naturjoghurt (3,5%)	1 EL rote Tandooripaste
1/2 EL flüssiger Honig	2 Knoblauchzehen, geschält	2 Msp. Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

**Gewürz-Kartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln	7 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Ingwer
1 Knoblauchzehe, gepresst	5 EL süße ChilisaUCE	Salz, Pfeffer

**Hähnchen marinieren:**

Die Hähnchenbrustfilets waschen, gut trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Joghurt mit der Tandoori-Paste, dem Honig und den gepressten Knoblauchzehen in einer Schüssel verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Fleisch mit der Marinade bestreichen und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

**Gewürz-Kartoffeln:**

Für das Würzöl das Sesamöl mit dem geriebenen Ingwer, der gepressten Knoblauchzehe und der ChilisaUCE verrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln, schälen, in Spalten schneiden, im Würzöl wenden und etwa 30 Minuten in einer Pfanne unter gelegentlichem wenden braten. Hähnchen zubereiten:

Für das Fleisch den Ofen rechtzeitig auf mittlerer Temperatur (180 °C) vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, leicht abtropfen lassen, auf einem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten im Ofen garen. Anrichten:

Die Kartoffelspalten auf 4 Teller verteilen und mit den Tandoori- Hähnchenfleisch servieren.

Christian Henze am 02. März 2018

**Hack**



# Hirsch-Beefsteaks mit Kartoffel-Preiselbeer-Püree

**Für 4 Personen**

**Hirsch-Beefsteaks:**

4 Brötchen vom Vortag	125 ml Vollmilch	125 g flüssige Sahne
Salz	Pfeffer	100 g Bacon
1 EL neutrales Pflanzenöl	150 g Zwiebel, gewürfelt	4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL glatte Petersilie, gehackt	500 g Hirsch-Hackfleisch	100 g frisches Kalbsbrät
2 Eier	1 EL scharfer Senf	5 Spritzer Tabascosauce
4 EL Butter		

**Kartoffel-Püree:**

1 kg mehlig. Kartoffeln	400 ml Vollmilch	80 g weiche Butter
Salz	Pfeffer	Muskatnuss
3 EL Preiselbeeren		

Die Brötchen in Würfel schneiden. Die Milch mit der Sahne in einem Topf erhitzen und über die Brötchenwürfel gießen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten quellen lassen.

Den Bauchspeck würfeln. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bauchspeckwürfel zugeben und einige Minuten anbraten. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch zugeben und bei milder Temperatur weiterbraten, bis die Zwiebeln weich sind. Dann die Petersilie zufügen und kurz verrühren. Die Zwiebel-Speck-Mischung aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.

Das Hackfleisch, das Kalbsbrät und die Zwiebel-Speck-Mischung in eine Schüssel geben. Die eingeweichten Brötchen ausdrücken und zugeben. Die Eier, den Senf und die Tabascosauce zufügen und alles gut mit den Händen vermengen und durchkneten. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit nassen Händen Beefsteaks formen. Auf dem Herd zwei Pfannen erhitzen, jeweils 2 EL Butter hineingeben und aufschäumen lassen. Die Beefsteaks in die heiße Butter legen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Beefsteaks dabei öfters wenden.

Die Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen, gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.

Die Vollmilch aufkochen und mit einem Kochlöffel unter die heiße Kartoffelmasse rühren. Die weiche Butter ebenfalls unterrühren. Das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zum Schluss die Preiselbeeren unter das Kartoffelpüree heben.

Christian Henze am 09. März 2018

# Papardelle mit Lamm-Ragout

## Für 4 Personen

### Für die Soße:

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	2 kleine Karotten
2 Stangen Staudensellerie	100 g Bacon	5 EL gutes Olivenöl
1 EL Butter	500 g frisches Lammhack	150 ml trockener Rotwein
ca. 500 ml Rinderbrühe	200 g passierte Eiertomaten	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	1 EL getrock. Steinpilze	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	Kristallzucker

### Für die Pasta:

500 g Papardelle                      Salz

### Zum Anrichten:

Parmesan

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Karotten schälen und den Staudensellerie putzen. Beides ebenfalls in feine Würfel schneiden. Den Bauchspeck klein schneiden.

Das Olivenöl und die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Bauchspeck darin anbraten. Anschließend das Hackfleisch – eventuell in 2 Portionen – darin gut anbraten. Dann die Gemüsewürfel und den Knoblauch dazugeben und nochmals gut anbraten.

Das Hackfleisch mit dem Rotwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Dann mit der Rinderbrühe und den Eiertomaten aufgießen. Das Lorbeerblatt und die Gewürznelken (eventuell in ein Gewürzsäckchen gepackt) sowie die zerbröselten Steinpilze in die Sauce geben.

Die Sauce mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Sauce mindestens 2 Stunden unter gelegentlichem Umrühren sanft köcheln lassen. Die Sauce vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Papardelle darin nach Packungsangabe **al dente** kochen, dann in ein Nudelsieb gießen und abtropfen lassen.

Die Papardelle unter die Sauce mischen und auf 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Christian Henze am 16. März 2018

**Kalb**

# Involtini mit grünem Oliven-Pesto und Parmesan-Polenta

## Für 4 Personen:

### Für das Pesto:

100 g grüne Oliven	2 Knoblauchzehen	1 kleine Chilischote
Meersalz	30 g Pinienkerne	80 g Parmesan
50 ml gutes Olivenöl		

### Für die Involtini:

4 dünne Kalbsschnitzel (à 160 g)	Meersalz	Pfeffer
4 dünne Scheiben Parmaschinken	2 EL Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
1 EL kalte Butter		

### Für die Polenta:

375 ml helle Geflügelbrühe	375 ml Vollmilch	Meersalz, Pfeffer
150 g Maisgrieß	100 g Parmesan	3 EL kalte Butter

**Zum Anrichten:** 4 frische Basilikumspitzen

## Für das Pesto:

Die Oliven fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Chilischote putzen, entkernen und ebenfalls fein hacken. Alles in einen Mörser geben, etwas Meersalz dazugeben und zerreiben. Die Pinienkerne, den frisch geriebenen Parmesan und zum Schluss das Olivenöl unter das Pesto rühren.

## Für die Involtini:

Den Backofen rechtzeitig auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Jedes Kalbsschnitzel in einen großen Gefrierbeutel legen und behutsam gleichmäßig dünn klopfen.

Die Kalbsschnitzel leicht mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, dann mit je einer Scheibe Parmaschinken belegen und dünn mit Olivenpesto bestreichen. Die Schnitzel einrollen. Jedes Röllchen mit einem Holzspießchen fixieren.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Involtini darin von allen Seiten anbraten. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Die Pfanne sofort in den vorgeheizten Backofen stellen und die Involtini darin 5 Minuten schmoren.

Die Involtini aus der Pfanne nehmen, auf ein Brett legen, mit Alufolie bedecken und kurz ruhen lassen. Die Sauce in der Pfanne erhitzen und etwas ein köcheln. Dann die kalte Butter mit einem Schneebesen unterrühren. Die leicht gebundene Sauce je nach Geschmack nochmals abschmecken. Die Involtini in die Sauce legen und darin wenden.

## Für die Polenta:

Die Brühe und die Vollmilch in einen Topf geben, aufkochen und salzen.

Den Maisgrieß unter Rühren hineinrieseln lassen. Die Polenta bei milder Temperatur 15 Minuten eher quellen als kochen lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit sie nicht am Topfboden ansetzt.

Den frisch geriebenen Parmesan unter die Polenta rühren. Dann die kalte Butter stückchenweise unterrühren. Die Parmesan-Polenta mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und sofort anrichten.

## Zum Anrichten:

Die Parmesan-Polenta auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und mit je 1 Basilikumspitze garnieren. Die Involtini mittig quer halbieren, auf die Teller setzen und mit Sauce beträufeln.

Christian Henze am 28. September 2018

# Sanft geschmortes Kalb-Ragout mit getrüffelnder Polenta

## Für 4 Personen

### Für das Ragout:

400 g Kalbsfleisch	2 Schalotten	2 St. Staudensellerie
Salz	Pfeffer	Öl
1 TL Tomatenmark	1 Tasse Sherry	200 ml Gemüsebrühe
200 ml passierte Tomaten	1 EL Rosinen	1 EL Mandelblättchen

### Für die Polenta:

300 ml Geflügelbrühe	100 g Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Salz
100 g Maisgrieß	1 Thymianzweig	1 Knoblauchzehe
3 EL Parmesan	2 EL eingel. Trüffel	

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen und würfeln, Staudensellerie ebenfalls würfeln. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Fleisch und Gemüse darin rundherum schön anbraten. Tomatenmark dazugeben und unterrühren. Kurz mitrösten. Mit Vin Santo, Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen. Mit dem Deckel verschließen und 2 Stunden sanft köcheln lassen. Alternativ das Fleisch im Bräter anbraten und alles bei 160 °C Ober-/Unterhitze ca. 2 Stunden im Ofen schmoren. Die Rosinen in etwas Wasser einweichen und mit den Mandelblättchen unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem schweren Topf Geflügelbrühe und Sahne aufkochen. Die Hitzezufuhr reduzieren, das Salz dazugeben und unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß einrieseln lassen. Mit einem Deckel verschließen, die Hitzezufuhr noch weiter reduzieren und die Polenta 10 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich rühren. In der Zwischenzeit die Thymianblättchen vom Zweig streifen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Thymian, Knoblauch, Parmesan und Trüffel unterrühren, den Topf vom Herd nehmen und Polenta mit geschlossenem Deckel weitere 10–15 Minuten ziehen lassen, gut durchrühren, mit Salz abschmecken und mit dem Ragout servieren.

Christian Henze am 09. Februar 2018

## Züricher Geschnetzeltes mit Champignons

### Zutaten: Für 4 Personen

200 g kleine Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1/2 kleine Bio-Zitrone	2 EL Butterschmalz	700 g Kalbsgeschnetzeltes
50 ml Sherry	1/4 l Kalbsfond	150 g Sahne
1 EL scharfer Senf	Salz	weißer Pfeffer
1 EL Petersilie, gehackt		

Die Pilze mit einem feuchten Küchenpapier abwischen, die Stielenden abschneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln, den Knoblauch nur leicht andrücken, nicht schälen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen.

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen und heiß werden lassen. Das Fleisch darin portionsweise bei mittlerer bis starker Hitze jeweils gut 1 Minute anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel, Pilze und den Knoblauch in die Pfanne geben und kurz andünsten. Mit dem Sherry oder Cognac ablöschen und einkochen lassen. Fond aufgießen, Sahne unterrühren und alles kräftig aufkochen.

Mit Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer würzen, den Knoblauch entfernen. Fleisch und Petersilie untermischen und heiß werden lassen. Das Geschnetzelte mit dem Röstli servieren.

Christian Henze am 23. Februar 2018

**Lamm**

## Lamm-Curry mit roten Linsen

### Für 4 Personen

800 g Lammfleisch	400 g festk. Kartoffeln	300 g zwiebeln
4 Knoblauchzehen	2 rote Paprikaschoten	4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, schwarzer Pfeffer	2 EL Curry-Gewürzmischung	1/2 TL Chilipulver
1/4 TL gemahlener Zimt	3 Gewürznelken	250–300 ml Gemüsebrühe
3 EL Kokosmilch	100 g rote Linsen	1 Bio-Limette

Das Lammfleisch waschen und gut trocken tupfen. Die Kartoffeln schälen. Beides in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und die Samen sowie Samenwände entfernen. Die Paprikahälften in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Das Lammfleisch und die Kartoffeln darin von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das Lammfleisch und die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen. Das restliche Pflanzenöl (2 EL) in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika darin anbraten.

Das Lammfleisch und die Kartoffeln zurück in die Pfanne geben. Die Curry-Gewürzmischung, das Chilipulver, den gemahlene Zimt und die Gewürznelken zugeben und alles gut vermengen. Dann mit 250 ml Gemüsebrühe aufgießen. Die Kokosmilch dazu gießen und das Curry im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten sanft köcheln lassen. 10–15 Minuten vor Ende der Garzeit die Linsen in den Topf geben und mitköcheln lassen.

Die Limette gründlich waschen und trocken reiben. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen. Das Lamm-Curry mit Limettensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Das Lamm-Curry auf 4 Teller verteilen und mit den Limettenscheiben garnieren.

Christian Henze am 13. Juli 2018

**Meer**

## Auberginen-Röllchen mit Riesen-Garnelen

### Für 4 Personen:

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

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

Die restlichen Auberginenscheiben sehr fein würfeln und beiseitestellen.

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

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

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

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

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

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

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

Christian Henze am 10. August 2018

## Scampi-Burger mit Avocado

### Für 4 Personen

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

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

Christian Henze am 22. Juli 2014



**Rind**

## Koreanische Steak-Fladen mit Kimchi

### Für 4 Personen

2 Rumpsteaks, (4 cm dick)	1 EL Olivenöl	600 g grobes Salz
Pfeffer	16 kleine Tortillafladen	150 g japan. Mayonnaise
160 g gehackter Daikon-Rettich	200 g Kimchi	1 Bund Koriander

### Sauce:

2 EL Austernsauce	1 EL chines. Kochwein	1 EL Ingwer
1 TL Chiliflocken	1 EL brauner Zucker	

Die Steaks mit Öl einreiben.

Die Hälfte des Salzes auf einem Brett verteilen, die Steaks darauflegen und mit dem restlichen Salz bedecken. 20 Minuten ruhen lassen.

Das Salz mit einem Küchenpapier vollständig vom Fleisch entfernen. Die Steaks pfeffern.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Eine Grillpfanne (oder den Grill) erhitzen.

Die Steaks von jeder Seite 2-3 Minuten oder nach Belieben länger garen und dabei minütlich wenden. In den letzten 30 Sekunden das Fleisch mit der Ingwersauce bestreichen und wenden, so dass es von beiden Seiten karamellisiert. Die Steaks bis zum Servieren mit Alufolie bedeckt 5 Minuten ruhen lassen, dann in dünne Streifen schneiden.

### Anrichten:

Die Tortillas mit japanischer Mayonnaise bestreichen. Darauf Daikon- Rettich, Fleisch, Kimchi und Koriander verteilen und servieren oder verpacken und mitnehmen.

Christian Henze am 27. Juli 2018

# Landbrot mit Rumpsteak, Senf-Kruste, Aprikosen-Chutney

**Für 2 Personen:**

**Aprikosen-Chutney:**

1 Handvoll getrock. Aprikosen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Chilischote	1 TL Öl	1 Msp. gemahlener Safran
2 Msp. Currypulver	2 EL Obstessig	1 EL Honig
$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer	Salz	Pfeffer

**Senfkruste:**

1 EL scharfer Senf	$\frac{1}{2}$ EL süßer Senf	1 EL Frischkäse
2 EL Semmelbrösel	Salz	Pfeffer
2 Rumpsteaks	1 TL Öl	$\frac{1}{2}$ EL Butter
1 Knoblauchzehe	Rosmarin	2 große Scheiben Graubrot

**Caesars Salat:**

Zutaten	1 Romanasalat	5 Scheiben Baguette
150 g Bacon	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe

**Dressing:**

5 EL Obstessig	4 EL gutes Olivenöl	2 EL Mayonnaise
Zucker	Meersalz, Pfeffer	150 g Parmesan

Für das Chutney die Aprikosen grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chili ebenfalls fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Die Aprikosen und die Chili dazugeben, kurz aufkochen und die restlichen Zutaten unterrühren. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis eine marmeladeartige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senfkruste alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne in etwas Öl auf jeder Seite 3 Minuten anbraten. Im Backofen 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter in der Pfanne zerlassen, den Knoblauch schälen, mit dem Handballen etwas zerquetschen und in die Pfanne geben. Etwas Rosmarin dazugeben und das Graubrot darin von beiden Seiten knusprig rösten.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf Grillfunktion oder 250 °C Oberhitze vorheizen. Die Senfmasse auf das Fleisch streichen und unterm Grill gratinieren lassen.

Das Brot mit Aprikosen-Chutney bestreichen und jeweils ein gratiniertes Steak darauf setzen.

**Caesars Salat:**

Vom Romanasalat den Strunk entfernen. Blätter waschen, trockenschwenken und mundgerecht zerpflücken.

Baguette grob würfeln und Bacon in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Bacon darin anbraten. Knoblauch abziehen, pressen und dazugeben. Bacon herausnehmen und warm halten.

Brotwürfel in der Speckpfanne goldgelb anrösten und ebenfalls warm halten.

Für das Dressing Essig, Olivenöl und Mayonnaise verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Mit Brotwürfeln und Bacon garnieren. Den Parmesan in Späne hobeln und darübergeben.

Christian Henze am 20. Juli 2018

## Rinder-Gulasch mit Stupperle

### Für 4 Personen

#### Für das Gulasch:

800 g Zwiebeln	5 Knoblauchzehen	1 kg Rindfleisch
1 EL Butterschmalz	3 EL edelsüßes Paprikapulver	1 TL getrockneter Majoran
1/2 TL getrockneter Thymian	1/2 TL gemahlener Kümmel	2 EL Weißweinessig
100 ml Wasser	Salz	Pfeffer

#### Für die Stupperle:

1,5 kg Kartoffeln, mehlig	Salz	100 g Mehl
100 g Speisestärke	50 g Hartweizengrieß	2 Eier
1 Prise Muskatnuss		

Für das Gulasch die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken.

Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

Das Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und unter gelegentlichen Rühren goldgelb anbraten, bis sie weich werden.

Das Paprikapulver, den Majoran, den Thymian und den Kümmel zugeben und kurz verrühren. Dann mit dem Weißweinessig und dem Wasser ablöschen. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Das Fleisch zugeben und vermengen. Es soll nicht angebraten werden. Den Bräter mit einem Deckel verschließen und das Fleisch ca. 2 Stunden bei milder Hitze ganz leise köcheln lassen. Je nach Bedarf zwischendurch etwas Wasser nachgießen.

Sobald das Fleisch zart ist, das Gulasch nochmals mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen und abkühlen lassen.

Dann die Kartoffeln stampfen. Zu den gestampften Kartoffeln Mehl, Speisestärke, Grieß, Eier, etwas Salz und geriebene Muskatnuss geben und gut vermischen. Falls die Masse noch nicht formbar ist, zusätzlich noch etwas mehr Mehl hinzugeben.

Den Kartoffelteig zu einer 6 cm dicken Rolle formen. Die Rolle in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. Diese leicht auf der Arbeitsfläche andrücken und mit Mehl bestäubt in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Während die Stupperle garen, ab und zu leicht umrühren.

Die gegarten Stupperle abtropfen.

Die Stupperle mit dem Gulasch auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 11. Oktober 2017

# Roastbeef mit Apfel-Meerrettich-Kompott, Kartoffel-Gratin

**Für 4 Personen**

**Roastbeef:**

800 g Rindfleisch-Rücken	Salz	Pfeffer
3 EL Öl	2 EL scharfer Senf	2 EL Tomatenmark
2 EL gehackte Kräuter	0,5 l Rotwein	0,3 l roter Portwein
500 g Speise-Rübchen	3 EL kalte Butter	

**Apfel-Kartoffel-Gratin:**

1 kg Kartoffeln	100 g Schalotten	1 Apfel, Boskop
0,3 l Sahne	0,2 l Milch	Salz, Pfeffer

**Kompott:**

4 Äpfel (z.B. Boskop)	300 ml Weißwein	1 Zimtstange
3 EL Zucker	Zitronen-Abrieb	2 EL Meerrettich

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Fleisch kräftig salzen und pfeffern. Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Senf, Tomatenmark und Kräuter zugeben und etwas mit anbraten. Mit dem Wein ablöschen. Das Fleisch für 45 Minuten im Backofen garen.

Die Teltower Rübchen schälen, halbieren und in die Sauce geben. Nochmals 15 Minuten garen. Das Fleisch bei 80°C warmhalten und die Sauce mit dem Gemüse etwas einkochen lassen.

Sie Sauce mit der kalten Butter binden.

Für das Gratin, Backofen auf 180° vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden, Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Schalotten und Äpfel in Sahne und Milch aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine Ofenform geben und für 30 Minuten in den Backofen schieben.

**Apfelmus-Meerrettich-Kompott:**

Die Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Die Schale einer halben Zitrone dünn abschälen. Apfelscheiben mit Weißwein, Zimt, Zucker und Zitronenschale zusammen ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Zimtstange und Zitrone herausnehmen, die Äpfel zu Mus einkochen lassen und dann pürieren. Denn Meerrettich dazugeben und gut verrühren.

**Tipp:**

Man darf den Weißwein auch durch Apfelsaft ersetzen.

Christian Henze am 09. November 2018

# Rumpsteak und Tagliata mit Trüffel-Aioli

## Für 4 Personen

2 Rumpsteaks (à 450 g)      Salz      Pfeffer

## Trüffel-Aioli:

2 EL Mascarpone      2 EL Mayonnaise      1 EL schwarze Trüffel  
Salz, Pfeffer      heller Aceto balsamico      Trüffelöl

## Für die Knoblauch-Chips:

5 Knoblauchzehen      150 ml neutrales Pflanzenöl

## Für den Salat:

1 Handvoll frischer Rucola      400 g aromatische Tomaten      1 rote Zwiebel  
4 eingel. Sardellen      1 EL eingel. Kapern      1 frische Chilischote  
Saft von 1 Zitrone      2 EL gutes Olivenöl      Kristallzucker  
Salz      Pfeffer

## Zum Anrichten:

100 g Parmesan (am Stück)

## In der Pfanne:

Eine gute Pfanne heiß werden lassen, die Steaks rundherum salzen und auf jeder Seite 2 Minuten sehr scharf anbraten. Die Steaks im Ofen bei 80° C ca. 10 Minuten nachgaren lassen. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

## Trüffel-Aioli:

Den Mascarpone, die Mayonnaise und die gehackte Trüffel in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer gut durchmischen. Diese Trüffel-Aioli mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas hellem Balsamico abschmecken. Zum Schluss mit etwas Trüffelöl verfeinern und kalt stellen.

## Knoblauch-Chips:

Die Knoblauchzehen schälen und in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden.

Das Öl in einem Topf auf 180 °C erhitzen. Die Knoblauchscheiben darin portionsweise kurz goldgelb frittieren. Die Knoblauchchips mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

## Tomaten-Rucola-Salat:

Den Rucola waschen, gut trocken schütteln und beiseitestellen. Die Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Sardellen und die Kapern grob hacken. Die Chilischote entkernen und fein würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Aus dem Zitronensaft und dem Olivenöl eine Vinaigrette rühren und diese mit Kristallzucker, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über die Tomaten träufeln. Dann den Rucola zugeben und alles locker vermengen.

## Anrichten:

Den Tomaten-Rucola-Salat auf 4 flache Teller oder eine große Servierplatte geben.

Die Rumpsteaks schräg in fingerdicke Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Den Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und zusammen mit den Knoblauchchips über der Tagliata verteilen. Die Trüffel-Aioli in kleine Schälchen füllen und separat reichen. Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Christian Henze am 01. Juni 2018

# Salat

## Eier-Salat mit Bresaola und Rucola

### Für 2 Personen

4 Eier	1 EL Mayonnaise	2 EL Crème fraîche
1 EL getrocknete Tomaten	Salz	Pfeffer, Zucker
1 Spritzer Essig	10 Scheiben Bresaola	10 Kirschtomaten
1 große Handvoll Rucola	2 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico

Die Eier 7 Minuten hart kochen. Pellen, halbieren, Eigelbe herausnehmen. Eiweiße grob hacken. Eigelbe durch ein Sieb drücken und mit Mayonnaise und Crème fraîche verrühren. Die getrockneten Tomaten klein hacken und mit dem Eiweiß unter die Eigelbmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und in eine Spritztüte mit Sterntülle füllen. Den Bresaola zu kleinen Spitztüten formen und die Eicreme hineinspritzen.

Die Tomaten halbieren, den Salat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Öl und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Dressing in ein Schraubglas füllen, Rucola und Tomaten in eine Box geben und die Bresaola-Tütchen darauf legen. Kurz vor dem Servieren das Dressing darüber geben.

Christian Henze am 13. April 2018

# Fruchtiger Glasnudel-Salat mit Gambas

**Für 4 Personen**

**Für den Salat:**

200 g Gambas (TK)	150 g Glasnudeln	200 g grünen Spargel
4 Frühlingszwiebeln	100 g kleine Champignons	3 Knoblauchzehen
1 /2 vollreife Mango	1 Handvoll Erdbeeren	3 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Dressing:**

5 EL helle Sojasauce	4 EL Weißweinessig	1/2 TL geriebener Ingwer
2 EL Mango-Chutney	1 EL Kristallzucker	3 Msp. Chilipulver

## **Salat:**

Die Gambas in einem Sieb auftauen lassen, anschließend unter fließendem Wasser abbrausen und gut trocken tupfen.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Die Glasnudeln hineingeben, nach 1 Minute abgießen. Die Glasnudeln sofort unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und vollständig abkühlen lassen.

Den Spargel schälen, das untere Ende abschneiden und die Stangen in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Die Champignons mit einem trockenen Tuch putzen und halbieren oder vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Kern schneiden. Die Erdbeeren waschen den Strunk entfernen und vierteln.

Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse und die Gambas darin bei starker Hitze 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zum Schluss die Mango und die Erdbeeren untermengen.

## **Dressing:**

Die Sojasauce, den Weißweinessig, den frisch geriebenen Ingwer, das Mango-Chutney, den Zucker und das Chilipulver in eine Schüssel geben und verrühren.

Dieses Dressing über das Gemüse geben und alles noch einmal aufkochen. Die Glasnudeln untermengen und gut durchschwenken. Anrichten Den Glasnudelsalat auf 4 große Schalen verteilen und lauwarm servieren

Christian Henze am 13. April 2018

## Meeresfrüchte-Salat mit Zitrone und Olivenöl

### Für 6 Personen:

500 g Meeresfrüchte	1 Zwiebel	100 ml trock. Weißwein
100 ml Noilly prat	2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz
1 EL Zucker	Pfeffer	150 g Staudensellerie
Petersilienblätter	1 rote Chilischote	100 ml Olivenöl
2 Zitronen		

Tiefgefrorene Meeresfrüchte im Kühlschrank etwa 12 Stunden auftauen lassen. Die Meeresfrüchte dann unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Weißwein und den Noilly Prat mit den Zwiebelvierteln und den Lorbeerblättern in einen Topf geben und diesen mit einem Deckel verschließen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen. Den Sud 10 Minuten ziehen lassen.

Die Meeresfrüchte in den Sud geben. Die Flüssigkeit einmal aufkochen. Die Meeresfrüchte im geschlossenen Topf am Herdbrand 5–10 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Meersalz, den Zucker und etwas frisch gemahlenen Pfeffer in den Sud rühren.

Während die Meeresfrüchte ziehen, den Staudensellerie putzen: Dazu die Enden abschneiden und die Fäden abziehen. Den Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Petersilienblätter waschen, gut trocken tupfen und in Streifen schneiden. Beides zu dem Staudensellerie in die Schüssel geben.

Die Meeresfrüchte über einer Schüssel in ein Sieb gießen, um den Sud aufzufangen. Die Lorbeerblätter und die Zwiebeln entfernen. Die heißen Meeresfrüchte zu dem Staudensellerie in die Schüssel geben.

Für die Vinaigrette 100 ml warmen Sud abmessen und langsam das Olivenöl unterrühren. Den Saft der Zitronen auspressen und die Vinaigrette damit abschmecken. Die lauwarmer Vinaigrette über den Salat geben und gut vermengen.

Den Meeresfrüchtesalat abkühlen lassen, anschließend nochmals mit viel frisch gepresstem Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den Meeresfrüchtesalat auf 4 Teller verteilen und am besten knuspriges Weißbrot dazu servieren.

Christian Henze am 10. August 2018

## Pilz-Salat mit Frischkäse, Mozzarella und Brotchips

### Für 4 Personen:

#### Für die Pilze:

200 g Pilze	5 EL gutes Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 Zweige Thymian	Condimento bianco
3 Sardellen	50 g grüne Oliven	3 EL Doppelrahm-Frischkäse
Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Kugel Mozzarella	2 EL Olivenöl
1 Baguette	5 EL Olivenöl	Paprika, Salz, Pfeffer

#### Zum Anrichten:

Thymian

Die Pilze mit einem Küchenkrepp oder Pinsel gut säubern und anschließend in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Pilze darin anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und die abgezupften Thymianblättchen dazugeben. Das Ganze dann mit dem Essig ablöschen. Den Inhalt der Pfanne in eine ofenfeste Form oder auf ein Backblech umfüllen.

Backofen auf 180° C vorheizen.

Für die Brotchips das Baguette schräg in so dünn wie möglich aufschneiden. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Scheiben darauf verteilen. Paprika, Salz und Pfeffer mit Olivenöl verrühren und damit die Brotscheiben beträufeln. Im Ofen ca. 8 Minuten bei Ober-/ Unterhitze goldgelb rösten.

Die Sardellen und die Oliven etwas hacken. Die Sardellen, die Oliven, den Frischkäse sowie den Zitronensaft in einer Schüssel zu einer homogenen Creme verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme als Kleckse auf den Pilzen verteilen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Pilze legen. Das Olivenöl über die Pilze träufeln.

Die Pilze ca. 5–8 Minuten im auf 200 °C vorgeheizten Backofen (Grillstufe) gratinieren.

Die fertigen Pilze auf 4 Teller verteilen und mit einigen Blättchen Thymian garnieren. Die Brotchips dazu servieren.

Christian Henze am 14. September 2018

## Tex Mex Schichtsalat mit Nachos

### Für 4 Personen

150 g Kidneybohnen	150 g Kochschinken, gewürfelt	150 g Maiskörner
1 reife Mango, gewürfelt	150 g Gouda, grob gerieben	Lauchwürfel, roh
3 hartgekochte Eier	4 EL griech. Joghurt	4 EL weißer Balsamicoessig
1 TL geräuch. Paprikapulver	4 EL Süße Chilisaucе	Salz
Pfeffer	1 EL Kräuter der Saison	125 g Nachos

In einer Glasschüssel als 1. Schicht Kidneybohnen, dann Schinkenwürfel, Maiskörner und Mangowürfel einfüllen. Als letzte Schicht den geriebenen Gouda mit den feinen Lauchwürfeln vermengen und darüberstreuen.

Die Eier pellen, vierteln und auf dem Salat verteilen. Joghurt, Balsamicoessig, Paprikapulver, Chilisaucе, Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter verrühren. Das Dressing gleichmäßig über den Salat gießen. Die Nachos in grobe Stücke zerteilen und auf dem Salat verteilen.

Christian Henze am 14. Dezember 2018



# Schwein

## Halberstädter Fleischer-Steak in der Tüte

### Für 4 Personen

4 Schweinesteaks, (100-125 g)	4 große Zwiebeln	4 Gewürzgurken
600 g Kartoffeln	150 g Bauchspeck, geräuchert	Senf
Petersilie, fein gehackt	Salz, Kümmel, Paprika	

Für jede Portion ein Stück Alufolie (30 x 30 cm) leicht fetten und zunächst mit einer Mischung von rohen, in dünne Scheiben geschnittene, Kartoffeln (etwa 150). Dann in Scheiben geschnittene Zwiebeln und grob gehackte Petersilie belegen. Mit Salz und Paprika würzen.

Mit dünnen Speckstreifen abdecken. Das Steak mit Paprika und Kümmel würzen und mit Senf bestreichen auf die Zwiebeln legen. Eine Gewürzgurke in feine Scheiben schneiden und auf das Steak legen.

Die Aluminiumfolie wie Tüte, also über Eck zusammenfalten und die Fleischersteaks im Ofen bei 250°C etwa 18-20 Minuten garen. In der Tüte servieren.

Dazu passt ein frischer Salat und etwas Baguette.

Christian Henze am 23. März 2018

## Meerrettich-Kartoffeln mit Balsamico-Filet und Tomaten

### Für 4 Personen :

700 g Schweinefilet am Stück	2 EL Olivenöl	600 g festk. Kartoffeln
100 ml Sahne	3 EL Sahnemeerrettich	1/2 Wasabipaste
1 rote Paprikaschote	100 g weiße Zwiebel	100 g Zucchini, gewürfelt
100 g passierte Tomaten	5 EL süße Chilisauce	1 TL frischer Ingwer, gerieben
2 EL weißer Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen, dann rundherum in einer Pfanne in Olivenöl scharf anbraten. Das Fleisch auf einen Gitterrost legen und im vorgeheizten Backofen bei 90°C (Ober-/Unterhitze) fertig garen. Bratpfanne beiseite stellen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Sahne, Sahnemeerrettich, Wasabipaste, Salz und Pfeffer aufkochen.

Kartoffelwürfel abgießen und mit der Meerrettichsauce vermengen. In derselben Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, die Gemüswürfel anbraten. Die passierten Tomaten zugeben und aufkochen.

Mit Chilisauce und Ingwer würzen und den Balsamicoessig hinzufügen.

Das süß-saure Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Meerrettich-Kartoffeln in der Mitte der Teller platzieren, Schweinefilet in Scheiben schneiden und mit dem süß-saurem Gemüse auf den Kartoffeln arrangieren.

Christian Henze am 05. Oktober 2018

# Schweine-Filet mit Zitrone und Auberginen-Pilz-Gemüse

## **Für 4 Personen:**

### **Für das Gemüse:**

2–3 Auberginen	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian	1 Bio-Zitrone	Salz
Pfeffer	6 EL Olivenöl	200 g Steinpilze
10 schwarze Oliven		

### **Für das Schweinefilet:**

600 g Schweinefilet	Salz	Pfeffer
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	2 EL Weizenmehl, (405)
1 Bio-Zitrone		

## **Tomaten-Auberginen-Gemüse:**

Die Auberginen waschen und putzen. Die Auberginen anschließend halbieren und die Schnittfläche mehrmals mit einem spitzen Messer einritzen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen, halbieren und auf dem Backblech verteilen. Mit dem Thymian, etwas Abrieb der Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl darüber verteilen. Das Backblech für 30 Minuten in den auf 160 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze, zweite Schiene von unten) schieben. Anschließend die Auberginen etwas abkühlen lassen und dann vorsichtig mit einem Löffel das weich gegarte Innere der Auberginen auslöffeln und in einen hohen Rührbecher geben. Die restlichen Zutaten vom Backblech ebenfalls in den Rührbecher umfüllen. Mit einem Stabmixer ein feines Püree herstellen.

Die Steinpilze putzen und mit den Oliven würfeln und unter das Püree mischen.

## **Schweinefilet:**

Das Schweinefilet zu Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter und das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Medaillons leicht mehlieren und in der Pfanne braten.

Die Zitrone in Scheiben schneiden, zum Fleisch in die Pfanne legen und mitbraten.

Das Auberginen-Pilz-Gemüse auf die vorgewärmten Teller verteilen. Die Medaillons daneben anrichten und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Christian Henze am 14. September 2018

# Schweine-Rippchen American Style mit Fenchel Salat

**Für 4 Personen:**

**Rippchen:**

500 ml Malzessig	2 L Wasser	6 Lorbeerblätter
3 Zimtstangen	90 g brauner Zucker	75 g grobkörniges Salz
1 Zwiebel, geviertelt	2 kg Schweinerippchen	

**Glasur:**

250 ml Whiskey	125 ml Ahornsirup	125 ml Malzessig
4 EL Worcestershiresauce	1 EL Dijonsenf	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 EL Meersalz		

**Fenchelsalat:**

75 g Mayonnaise	2 EL Zitronensaft	320 g Weißkohl
1 Fenchelknolle	2 Äpfel	2 EL gehackter Dill
Salz	Pfeffer	

Für die Rippchen Essig, Wasser, Lorbeerblätter, Zimtstangen, Zucker, Salz und Zwiebel in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Rippchen in den Sud geben, Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und zugedeckt 30-40 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

Für die Glasur alle Zutaten in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. Die Temperatur herunterschalten und die Mischung 8-10 Minuten etwas reduzieren. Den Ofen/ Grill auf 220°C vorheizen.

Die Rippchen aus dem Sud nehmen und mit der Fleischseite nach unten in eine große, hohe ofenfeste Form geben. Mit der Glasur übergießen und im heißen Ofen/ Grill 15 Minuten schmoren. Die Rippchen wenden, wieder mit der Glasur übergießen und weitere 15 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart ist und die Glasur eingekocht. Die Rippchen vor dem Servieren aufschneiden und mit der restlichen Glasur bestreichen. Für den Fenchelsalat Mayonnaise und Zitronensaft in einer großen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohl, Fenchel, Äpfel und Dill fein schneiden, zugeben und unterheben.

Christian Henze am 20. Juli 2018

# Suppen

## Duftiger Borschtsch

### Für 4 Personen

100 g Rindfleisch	200 g Kasseler	100 g Rote Bete
100 g Möhren	50 g Petersilie	100 g Lauch
200 g Weißkohl	Olivenöl	1 EL Essig
2 EL Tomatenmark	2 L Brühe	100 g Zwiebeln
Pfeffer	Salz	250 ml Joghurt
4 EL Saure Sahne	Dill	1 Lorbeerblatt

Rote Bete (1 Stück aufheben), Möhren, Petersilie, Lauch, Weißkohl und Zwiebeln putzen, schälen, in Streifen schneiden und mit Olivenöl anschwitzen.

Essig und Tomatenmark mit dazugeben und mit der Brühe auffüllen.

Dann das Fleisch, den Kasseler, Pfeffer und ein Lorbeerblatt mitkochen. Das gare Fleisch anschließend herausnehmen und beiseite stellen.

Die Suppe mit der Sahne, dem Joghurt o.ä. binden.

Das letzte Stück rote Bete reiben, das Fruchtfleisch und den Saft mit zur Suppe geben und mit einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Bedarf das Fleisch wieder mit in die Suppe geben.

Vor dem Servieren mit etwas Sahne übergießen und mit etwas Dill bestreuen.

Christian Henze am 16. Februar 2018

## Kürbiscrème-Suppe mit gerösteten Mandeln und Aprikosen

### Für 2 Personen

300 g Hokkaidokürbis	100 g Mandeln	100 g getrock. Aprikosen
3 EL kalte Butter	1/2 EL Zucker	100 ml Wermut
600 ml Geflügelbrühe	1 Msp. Cayennepfeffer	1 Msp. Zimtpulver
1/4 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

Das ungeschälte, geputzte Hokkaidokürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Aprikosen vierteln. 1 EL Butter in einem Topf aufschäumen. Den Kürbis und die Aprikosen mit Zucker darin anschwitzen. Dann mit dem Wermut ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Die Flüssigkeit aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Mandeln in einer Pfanne vorsichtig ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und 1/3 für das Anrichten beiseite stellen.

Die Suppe mit dem Cayennepfeffer, dem Zimt- und Currypulver sowie Salz und frisch gemahltem Pfeffer würzen. Die restliche kalte Butter (2 EL) und 2/3 der Mandeln zugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe nochmals abschmecken.

Die Suppe in 4 Schalen geben, die restlichen Mandeln darüber streuen und servieren.

Christian Henze am 07. September 2018

## Passierte Rotkraut-Suppe mit Crème fraîche

### Für 4 Personen

200 g Blaukraut	4 EL Butter	1 Apfel
3 Schalotten, gewürfelt	1 TL Zucker	200 ml Noilly Prat
700 ml Bouillon	200 g Sahne	200 g Crème fraîche
Salz	weißer Pfeffer	3 EL Pinienkerne
8 mittelgroße Scampi		

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und waschen.

In einem großen Topf 2 EL Butter schmelzen. Die Äpfel schälen und würfeln und zusammen mit den Schalotten würfeln in der Butter anschwitzen.

Den Zucker darüber stäuben und karamellisieren lassen. Die Apfelmischung mit Noilly Prat ablöschen und etwas einkochen lassen.

Nun Bouillon, Sahne und Crème fraîche zugeben und aufkochen. Das Blaukraut zugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Scampi schälen, der Länge nach halbieren, den Darm entfernen und langsam in Butter braten.

Die Pinienkerne hinzufügen, etwas salzen und als Einlage in die Suppe geben.

Christian Henze am 07. Dezember 2018

## Thai-Basilikum-Suppe mit scharfem Gemüse

### Für 4 Personen:

#### Für die Suppe:

1 Lauchzwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL neutrales Pflanzenöl
3 EL Kokosraspel	1 EL Weizenmehl	500 ml Kokosmilch
300 ml Geflügelbrühe	1 EL brauner Zucker	1 Stängel Zitronengras
2 kleine rote Chilischoten	3 Kaffir-Limettenblätter	1 Bund Thai-Basilikum
Salz	Pfeffer	

#### Für das Gemüse:

100 g Karotten	100 g Lauch	100 g Staudensellerie
1 Knoblauchzehe	1 EL neutrales Pflanzenöl	1 EL gehackter Ingwer
1 EL Mango-Chutney	5 EL süße Chilisauc	Salz, Pfeffer

#### Fertigstellen:

1 Bund Thai-Basilikum	frischer Koriander
-----------------------	--------------------

### Für die Suppe:

Die Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.

Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln, den Knoblauch und die Kokosraspel darin anbraten. Das Weizenmehl darüber stäuben, kurz verrühren und mit der Kokosmilch und der Geflügelbrühe aufgießen. Den Palm -Zucker darüber streuen.

Das Zitronengras putzen, dann klopfen, bis die Fasern etwas gequetscht sind. Das Zitronengras in etwa 3 cm große Stücke schneiden und in die Suppe geben. Die ganzen Chilischoten und die Kaffir- Limettenblätter dazugeben und die Flüssigkeit einmal aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Suppe 10 Minuten ziehen lassen.

### Scharfes Gemüse:

Die Karotte schälen. Den Lauch und den Staudensellerie putzen. Das Gemüse in dünne Stifte schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsestifte, den Ingwer und den Knoblauch darin anbraten. Das Mango-Chutney und die Chilisauc unterrühren und das Gemüse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

### Fertigstellen:

Das Thai-Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Gewürze aus der Suppe nehmen. Das Basilikum zugeben und die Suppe mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Suppe nicht mehr kochen lassen.

### Anrichten:

Die Suppe mit dem Pürierstab schaumig mixen und auf 4 tiefen Suppenschalen verteilen. Das scharfe Gemüse dazugeben und die Suppe mit grob gehacktem Koriander garnieren.

Christian Henze am 18. Mai 2018

# Vegetarisch

## BBQ-Kürbis mit Shiitake-Pilzen

### Für 2 Personen:

1 großen Kürbis (Hokkaido)	2 EL Keimöl	2 EL BBQ-Sauce
1 EL indonesische Sojasauce	1 TL geriebener Ingwer	2 EL zerbröselter Feta
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ EL Butter	1 Handvoll Shiitakepilze
2 EL Cashewkerne	Jalapeños	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis gut waschen, Kerngehäuse entfernen und mit Schale in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich Wasser 5 Minuten kochen.

Währenddessen Öl, BBQ-Sauce, Sojasauce und Ingwer vermengen. Den Kürbis abgießen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit der Sauce einpinseln, den Feta darüberbröseln und im Ofen 30 Minuten backen.

Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe oder mundgerechte Stücke zerteilen. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Shiitake darin anbraten, Frühlingszwiebeln, Cashews und Jalapeños dazugeben, kurz mitrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze auf dem Kürbis anrichten und servieren.

Christian Henze am 07. September 2018

# Falafel mit Mango-Harissa-Chutney

## Für 4 Personen

### Für die Falafel:

2 Dosen à 400 g Kichererbsen	2–3 Zweige Petersilie	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Eigelb	2 EL Semmelbrösel
3 EL Weizenmehl (405)	1 TL Salz	Pfeffer
1/4 TL gemahl. Kreuzkümmel	750 ml neutrales Pflanzenöl	

### Für das Chutney:

2 reife Mangos	3–4 EL Mango-Chutney	1 TL Ingwer
1/4 TL Harissapaste	1 Spritzer Limettensaft	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Zweig Minze		

### Anrichten:

4 frische Minzespitzen

### Falafel:

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die eingeweichten (oder die vorgegarten Kichererbsen aus der Dose) abgießen, unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die eingeweichten Kichererbsen, die Petersilie, die Zwiebeln und den Knoblauch in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel umfüllen.

Das Eigelb, die Semmelbrösel und das Weizenmehl zu den zerkleinerten Kichererbsen geben und alles glatt rühren. Diesen Kichererbsenteig mit dem Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Kreuzkümmel abschmecken und für etwa 30 Minuten kalt stellen.

Das Pflanzenöl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Aus dem Kichererbsenteig mit den Händen kleine walnussgroße Bällchen formen. Dabei die Hände ab und zu in kaltes Wasser tauchen, damit nichts an den Fingern klebt. Die Falafel portionsweise im heißen Pflanzenöl goldbraun ausbacken. Die gebackenen Falafel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

### Mango-Harissa-Chutney:

Während die Falafelmasse im Kühlschrank durchzieht, das Mango-Harissa-Chutney zubereiten: Die reifen Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in feine Würfel schneiden. Das Mango-Chutney mit dem frisch geriebenen Ingwer und der Harissapaste verrühren. Dann zum Mangofruchtfleisch geben und vermengen. Das Chutney mit frisch gepresstem Limettensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss etwas Minze zugeben.

### Anrichten:

Die heißen Falafel auf 4 Teller verteilen und das Mango-Harissa-Chutney in separaten Schälchen dazu reichen. Zum Schluss mit je 1 Minzespitze garnieren.

Christian Henze am 13. Juli 2018

# Frischkäse-Ravioli mit Gorgonzola und Salbei

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

250 g Weizenmehl (405)     $\frac{1}{2}$  TL Salz            10 Eigelbe  
2 EL weiche Butter

### Für die Füllung:

1 Schalotte                    1 Feige                    1 TL Butter  
1 TL Zucker                    3 EL Frischkäse        1 EL Gorgonzola  
Salz                              Pfeffer                    1 verquirltes Eigelb

### Für die Butter:

5 Salbeiblätter                2 EL Butter

Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Eigelb und die weiche Butter dazugeben und alles zu einem glatten, aber festen Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Feige ebenfalls würfeln.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotte und Feige darin anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen und erkalten lassen. Die Schalotten-Feigen-Mischung in eine Schüssel geben, Frischkäse und Gorgonzola dazugeben und gut vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Butter die Salbeiblätter fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Salbeiblätter darin anbraten.

Den Teig aus der Folie nehmen und am besten mit einer Nudelmaschine, ansonsten mit dem Nudelholz, dünn ausrollen. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit einem Glas Kreise ausstechen (Durchmesser 8 cm). Auf die Teigkreise mithilfe eines Teelöffels etwas Frischkäsemasse geben, die Ränder mit dem verquirlten Eigelb einpinseln, den Teig über die Füllung schlagen, so dass Halbkreise entstehen, und die Ränder fest zusammendrücken.

Salzwasser in einem Topf erhitzen, die Ravioli portionsweise hineingeben und in sprudelndem Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Butter ggf. noch einmal erhitzen und die Ravioli darin schwenken.

### Anrichten:

Die Ravioli auf die vorbereiteten Tellern geben und sofort servieren.

Christian Henze am 03. August 2018

# Käse-Spätzle mit geschmolzenen Zwiebeln und Endivien-Salat

## Für 4 Personen

<b>Für die Spätzle:</b>	500 g Weizenmehl (405)	8–9 Eier
Salz	150 g Bergkäse	100 g Emmentaler
100 g Appenzeller	100 g Romadur	
<b>Für die Zwiebeln:</b>	400 g Zwiebeln	125 g Butter
Pfeffer	1/2 Bund Schnittlauch	
<b>Für den Salat:</b>	1 Kopf Endiviensalat	4 EL Rotweinessig
4 EL weißer Portwein	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer
5 EL Rapskernöl		

**Käsespätzle:** Reichlich Wasser in einem großen Topf aufsetzen. Den Backofen auf 80 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Weizenmehl in eine große Schüssel sieben. In die Mitte des Mehls eine Vertiefung drücken. Die Eier aufschlagen und hineingeben. 1 TL Salz darüber streuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leichte Blasen wirft. Den Spätzleteig 10 Minuten ruhen lassen.

Die harten Käsesorten reiben. Den Romadur in kleine Würfel schneiden.

Alle Käsesorten in einer Schüssel vermischen und beiseite stellen.

Das inzwischen kochende Wasser gut salzen. Den Spätzleteig portionsweise in einen Spätzlehobel geben und in das sprudelnd kochende Salzwasser hobeln. Dann kurz aufkochen und die Temperatur reduzieren. Die Spätzle mit einem Schopflöffel abschöpfen, sobald sie an die Oberfläche kommen und kurz abtropfen lassen. Die Spätzle nicht mit kaltem Wasser abschrecken. Das Spätzlekokchwasser nicht wegschütten.

Die heißen Spätzle in eine ofenfeste Auflaufform (am besten aus Steingut) füllen und mit etwas Käsemischung bestreuen.

Das Spätzlekokchwasser erneut aufkochen und den restlichen Teig portionsweise zu Spätzle verarbeiten. Die heißen Spätzle abwechselnd mit der restlichen Käse-mischung in die Auflaufform schichten. 100 ml heißes Spätzlekokchwasser gleichmäßig über die Spätzle gießen und alles behutsam durchmischen.

Die Auflaufform mit einem Deckel oder mit Alufolie verschließen und in den Backofen stellen, bis der Käse geschmolzen ist.

## **Geschmolzene Zwiebeln:**

Zwiebeln schälen und mit einem Gemüsehobel in Ringe oder Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Zwiebeln zugeben und anbraten, bis sie weich sind und Farbe annehmen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die geschmolzenen Zwiebeln mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit den Schnittlauchröllchen vermengen. Dann mittig über die Käsespätzle geben und sofort servieren.

## **Endiviensalat:**

Die trocken getupften Endivien-Salat-Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Für die Portwein-Vinaigrette den Rotweinessig, den weißen Portwein, den Zucker, etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Das Rapskernöl in einem dünnen Strahl mit einem Schneebesen unterrühren, bis eine Emulsion entsteht.

Das Dressing über den Salat geben, locker vermengen und sofort servieren.

Christian Henze am 23. November 2018

## Knackig frische Kraut-Rouladen mit Avocado und Cashews

### Für 2 Personen:

150 g Weißkohl	2 EL Reisessig	2 EL geröstetes Sesamöl
Salz	2 EL Cashewkerne	$\frac{1}{4}$ Mango
$\frac{1}{4}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2 EL süße Chilisauce
1 EL grob gehackter Koriander	4–8 Reisblätter	

Weißkohl fein hobeln oder sehr fein mit dem Messer aufschneiden. Mit Essig und Sesamöl vermengen, etwas Salz dazugeben und mit den Händen kräftig durchkneten, so wird das Kraut weich und geschmeidig.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl trocken rösten, aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und hacken.

Mango und Avocado entsteinen und schälen, Chili entkernen, alles in Streifen schneiden. Weißkohl mit den Nüssen, Mango, Avocado, Chili und Koriander vermengen.

Die Reisblätter durch kaltes Wasser ziehen, mit der Weißkohlmischung belegen und aufrollen. Die Krautrouladen auf Teller verteilen, mit frischem Koriander bestreuen und etwas Chilisauce darüber träufeln.

Christian Henze am 28. September 2018

# Meerrettich-Rösti mit Gemüse-Tatar und Gurken-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Rösti:

400 g Kartoffeln	2 Eigelbe	2 EL Meerrettich
Salz	Pfeffer	10 EL Öl

### Für das Tatar:

500 g gemischtes Gemüse	Saft von 1 Limette	4 EL gutes Öl
2 EL geröstete Pinienkerne		

### Für den Salat:

2 Gurken	2 EL Crème-fraîche	2 EL Mayonnaise
2 EL Obstessig	2 EL gehackter Dill	Pfeffer
Salz	Zucker	

### Rösti:

Die Kartoffeln schälen, raspeln, ausdrücken, mit dem Eigelb vermengen und mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Röstimassee hineingeben, flach drücken und von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

### Gemüsetatar:

Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend mit Limettensaft, Öl und Pinienkernen vermengen und kalt stellen.

### Gurkensalat:

Die Gurken schälen, halbieren, in Scheiben schneiden, salzen und ziehen lassen. Anschließend etwas ausdrücken und in eine Schüssel geben. Aus Crème fraîche, Mayonnaise und Essig ein Dressing anrühren, mit Dill, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den Gurkenscheiben vermengen. Noch einmal abschmecken.

### Anrichten:

Den Gurkensalat mit dem Gemüsetatar und den Rösti auf die vorbereiteten Teller verteilen und servieren.

Christian Henze am 03. August 2018



# Verschiedenes

## Geeister Espresso mit Milch-Schaum

### Für den Espresso:

2 Tassen doppelten Espresso    250 ml flüssige Sahne    2 EL geschrotete Kaffeebohnen  
2 Eiweiß    100 g Kristallzucker    1 EL Vanillezucker  
3 Eigelb

### Für den Milchschaum:

200 ml Vollmilch    1 TL Puderzucker

### Zum Anrichten:

1 TL Kakaopulver

### Geeister Espresso:

Den Espresso, 150 ml Sahne und die Kaffeebohnen in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf vom Herd stellen und die Kaffeesahne 10 Minuten durchziehen lassen. Anschließend die Kaffeesahne durch ein feines Sieb gießen. Die restliche Sahne und die Eiweiße in getrennten Rührschüsseln steif schlagen. Die Kaffeesahne mit dem Zucker, dem Vanillezucker und den Eigelben verrühren und über einem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis das Eigelb bindet. Anschließend erst die geschlagene Sahne und dann das steife Eiweiß unterheben. Die Masse auf 10 Espresso-tassen verteilen und diese mindestens 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

### Milchschaum:

Die Milch mit dem Puderzucker in einen hohen Rührbecher gießen und mit einem Stabmixer kräftig aufschäumen.

### Zum Anrichten:

Auf jede Espresso-tasse eine Haube aus Milchschaum setzen und mit etwas Kakaopulver bestäuben.

Christian Henze am 13. April 2018

## Käse-Fondue

### Für 4 Personen

250 g Gruyère    125 g Bergkäse    125 g Raclette  
1 1/2 EL Speisestärke    500 ml trockener Weißwein    1 Knoblauchzehe  
2 EL Kirschwasser    Muskatnuss    Salz  
Baguette

Gruyère, Bergkäse und Raclette reiben und mit der Speisestärke vermischen. Den Weißwein in einen Fondue-topf gießen, die Knoblauchzehe zugeben und bei starker Hitze 1–2 Minuten kochen lassen. Die Knoblauchzehe entfernen. Die Hitze so weit reduzieren, bis der Wein nur noch siedet. Den Käse unter ständigem Rühren zugeben. Nicht zu viel Käse auf einmal zugeben, immer warten, bis er sich ganz aufgelöst hat. Wenn der gesamte Käse geschmolzen ist, das Kirschwasser zugeben und mit frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

Das Baguette in etwa 3 cm dicke Würfel schneiden. Die Brotwürfel auf die Fonduegabeln spießen und in die Käsemasse tauchen.

Christian Henze am 23. Februar 2018

## Sandwich-Variationen

### Für 4 Personen

#### Für den Thunfisch-Sandwich:

2 EL Olivenöl	4 große Graubrotscheiben	120 g Mozzarella
200 g Thunfisch in Öl	1 EL Kapern	3 EL Mayonnaise
1 EL weißer Balsamico	1 EL Tomatenmark	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

#### Für das Tomatenbrot:

3 EL Olivenöl	4 Graubrotscheiben	4 Romatomen
1 rote Zwiebel	3 Stängel Basilikum	50 g Doppelrahmfrischkäse
1 Zweig Zitronen-Thymian	2 EL Balsamico	3 EL Zitronen-Olivenöl
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Für den Thunfisch-Sandwich den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen (oder mit Backpapier auslegen) und die Brotscheiben darauflegen.

Mozzarella in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, Thunfisch zerzupfen und dazugeben, Kapern untermengen.

Die Mischung auf die Brote streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Mayonnaise mit Balsamico und Tomatenmark gut vermischen, 1-2 EL Wasser zugeben und die Sauce glatt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die gebackenen Brote aus dem Ofen nehmen, mit der Tomaten-Mayonnaise beträufeln und genießen.

Für das Tomatenbrot die Hälfte vom Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten rösten.

Die Tomaten waschen, Strunkansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese mit restlichem Olivenöl fein pürieren oder mixen.

Das Basilikumpüree mit dem Frischkäse vermischen.

Für das Dressing Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Balsamico mit Zitronen-Olivenöl, Honig und Zitronenthymian vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gerösteten Brotscheiben mit dem Basilikum-Frischkäse bestreichen, mit den Tomatenscheiben und den Zwiebelringen belegen. Das Dressing darüber träufeln und die Brote genießen.

Christian Henze am 14. August 2017



# Vorspeisen

## Feigen-Törtchen mit Camembert und süßen Walnüssen

### Für 4 Personen:

125 g Mehl	90 g Butter	Salz
4 reife Feigen	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ EL Kristallzucker
10 Walnusskerne	1 Zweig Thymian	Pfeffer
200 g Camembert	4 Tartelettförmchen	Mehl

Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze).

Das Mehl auf eine saubere Arbeitsfläche sieben und 60 g kalte Butter als Flöckchen darüber verteilen. In der Mitte eine kleine Vertiefung formen und einen  $\frac{1}{4}$  TL Salz und 50 ml kaltes Wasser hineingeben. Alle Zutaten zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus dem Teig eine Rolle formen, mit Frischhaltefolie umwickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Die Feigen in Spalten schneiden. 20 g Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Zucker karamellisieren lassen. Die Feigenspalten, die Walnusskerne und den Thymianzweig dazugeben und gut durchschwenken. Die Feigen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tartelettförmchen dünn mit der restlichen Butter austreichen und mit Mehl bestäuben. Den Mürbteig auf einer sauberen Arbeitsfläche ca. 3–4 cm dick ausrollen und mit dem Teig die Tartelettförmchen auskleiden.

Die Feigen als Belag gleichmäßig auf die Teigböden verteilen. Den Camembert entweder in Scheiben schneiden oder etwas zerpflücken und auf die Feigen legen. Die Feigentörtchen für 20 Minuten in Ofen schieben.

### Anrichten:

Die Törtchen aus den Formen lösen und auf die vorgewärmten Teller legen.

Christian Henze am 23. November 2018

## Gefüllte Datteln im Speckmantel

### Für 6 Personen:

12 große Datteln	12 blanchierte Mandelkerne	6 dünne Scheiben Bacon
1 EL Olivenöl		

Die Datteln der Länge nach aufschneiden und entsteinen. Jede Dattel mit einem Mandelkern füllen.

Die Speckscheiben der Länge nach halbieren. Jede Dattel mit einem Speckstreifen umwickeln und mit einem kleinen Holzstäbchen fixieren.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Speckdatteln darin rasch von allen Seiten anbraten, bis der Speck goldbraun ist.

Die Speckdatteln kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann je 3 Stück in kleine Schälchen geben – sofort heiß servieren oder abkühlen lassen.

Christian Henze am 10. August 2018

## Knuspriger Käse-Taler mit rahmigem Gurken-Dill-Salat

### Für 4 Personen

150 g Schafskäse (Feta)	150 g Hüttenkäse	150 g Bergkäse, gerieben
2 Lauchzwiebeln	2 EL gerieb. Mandeln	1 EL Semmelbrösel
1 Ei	50 g Panko-Brösel	2 EL Butter
1 Salatgurke	Salz, Pfeffer	3 EL Sauerrahm
3 EL weißer Balsamicoessig	1 TL Zucker	1 EL Dill, gehackt

Schafskäse zerkrümeln und mit Hüttenkäse und Bergkäse vermengen.

Lauchzwiebeln putzen, in feine Röllchen schneiden und zugeben.

Geriebene Mandeln, Semmelbrösel und verquirltes Ei zugeben und alles zu einem Teig vermengen. Diesen 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Panko-Brösel mit den Händen fein zerreiben. Aus dem Käseteig kleine Portionen abnehmen und zu Talern formen, diese in Panko wenden und in Butter beidseitig ausbacken.

Salatgurke schälen, längs halbieren und die Samen herauskratzen. Dann in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gurken salzen, 10 Minuten ziehen lassen und ausdrücken. Den Sauerrahm, den Balsamicoessig, den Zucker und den Dill untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die knusprigen Käse-Taler auf 4 Teller verteilen und mit dem rahmigen Gurken-Dill-Salat servieren.

Christian Henze am 16. November 2018

## Süßkartoffel-Salat mit Scampi, Limetten-Pfeffer-Dip

### Für 4 Personen:

#### Süßkartoffelsalat:

200 g Süßkartoffeln	4 TL Mango-Chutney	16 Scampi
4 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer
6 EL Maiskörner (Dose)	6 EL Kidneybohnen	2 Handvoll Rucola

#### Dip:

2 EL Mayonnaise	4 EL Crème-fraîche	Saft von 1 Limette
2 TL geschroteter Pfeffer	Salz	Honig

Süßkartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 7 Minuten garen. Abschütten, Süßkartoffeln erkalten lassen und mit Mango-Chutney mischen.

Die Scampi nach Geschmack in mundgerechte Stücke schneiden oder ganz lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Dip Mayo, Crème fraîche und Limettensaft vermengen, Pfeffer unterrühren und mit Salz und Honig abschmecken.

#### Anrichten:

Süßkartoffeln, Mais, Bohnen und Rucola schichtweise in verschließbare Einweggläser zum Mitnehmen füllen, dabei den Dip in die Mitte geben und Scampi draufsetzen.

Christian Henze am 27. Juli 2018

## Wurst-Salat Rucola Style

### Für 4 Personen

700 g Fleischwurst (Lyoner)	2 Bund Rucola	10 Kirschtomaten
200 g Mozzarella	4 Bio-Eier	1 Knoblauchzehe
10 EL Balsamicoessig	5 EL süße Chilisauce	1/2 TL Meersalz
Pfeffer	5 EL Olivenöl	

Die Fleischwurst zunächst in Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Rucola waschen, trockenschwenken und grob schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella würfeln. Die Eier hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Achtel schneiden. Für das Dressing den Knoblauch schälen und pressen. Balsamicoessig mit Knoblauch, Chilisauce, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unter ständigem Rühren zugießen, bis die Sauce leicht sämig ist. Fleischwurst, Rucola, Tomaten und Mozzarella in eine Schüssel geben. Dressing darüber träufeln und alles mischen. Zuletzt vorsichtig die Eier unterheben. Auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit Ciabatta servieren.

Christian Henze am 19. Juli 2013

**Wild**

# Hirsch-Steaks mit Orangen-Soße und Wirsing-Röllchen

## Für 4 Personen

1 kleiner Wirsing	Salz	150 g vorgegarte Maronen
4 EL Crème-fraîche	Cayennepfeffer	3 EL Butter
2 Schalotten	4 Hirschsteaks (2 cm dick)	1 Bio-Orange
2 EL Öl	weißer Pfeffer	200 ml trockener Rotwein
1–2 EL Orangenmarmelade	2 Prisen Piment	

Vom Wirsing 18 Blätter ablösen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen und die Blätter darin etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis sie biegsam aber noch bissfest sind, dann eiskalt abschrecken. 12 große Blätter beiseite legen, den Rest fein hacken.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Maronen fein hacken und mit gehacktem Wirsing und Crème fraîche vermengen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die großen Wirsingblätter auf der Arbeitsfläche auslegen und die dicken Blattrippen flacher schneiden. Maronen-Wirsing-Masse darauf verteilen, dabei seitlich einen kleinen Rand frei lassen. Ränder einschlagen und die Blätter von der Schmalseite her aufrollen. Wirsingröllchen in eine flache feuerfeste Form setzen. 2 EL Butter zerlassen und die Wirsingröllchen damit beträufeln. Wirsingröllchen im Backofen (Mitte) 20–25 Minuten garen, bei Bedarf abdecken.

Inzwischen die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Hirschsteaks mit Küchenpapier trockentupfen. Orange heiß waschen und mit einem Zestenreißer etwa 1 EL feine Orangenschalenstreifen abziehen, den Saft auspressen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hirschsteaks darin bei starker Hitze 1–2 Minuten auf jeder Seite braten. Salzen und pfeffern, abgedeckt warm halten. Schalotten in die Pfanne geben und im Bratfett bei mittlerer Hitze kurz andünsten.

Orangensaft und -schale sowie den Rotwein zu den Schalotten geben und mit Piment würzen. Aufkochen und bei starker Hitze 10–15 Minuten einkochen lassen. Dann die Marmelade und die übrige Butter in Flöckchen unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce zu den Hirschsteaks und den Wirsingröllchen servieren. Dazu schmecken kleine Salzkartoffeln.

Christian Henze am 07. Dezember 2018

# Reh-Ragout mit süßer Pfeffer-Soße, Maronen, Krapfen

## Für 4 Personen

### Für das Rehragout:

100 g Knollensellerie	100 g Karotten	100 g Lauch
600 g Reh-Keule	2 EL Pflanzenöl	2 EL Tomatenmark
200 ml trockener Rotwein	200 ml roter Portwein	10 EL Gin
Salz, Pfeffer	2 Lorbeerblätter	5 Nelken
5 Wacholderbeeren	1/2 TL Garam-Massala	2 Msp. Lebkuchengewürz
1 EL scharfer Senf	3 EL Preiselbeeren (Glas)	200 ml flüssige Sahne
2 EL Butter	200 g geschälte, gegarte Maronen	1 EL Kristallzucker

### Für die Kartoffelkrapfen:

600 g Kartoffeln, mehlig	Salz	60 g Butter
130 g Mehl Type 405	3 Eier	geriebene Muskatnuss
ca. 300 ml Pflanzenöl		

Für das Ragout Sellerie und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten. Das Gemüse zugeben und ebenfalls gut anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und etwas anbraten.

Dann mit dem Rotwein, dem Portwein und dem Gin ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Nelken, Wacholderbeeren, Garam Massala und Lebkuchengewürz würzen und anschließend 30 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit für die Krapfen die Kartoffeln schälen und in Salzwasser sehr weich kochen. Anschließend abgießen, abdampfen lassen, durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken und erkalten lassen.

Den Senf, die Preiselbeeren und die Sahne unter das Ragout rühren und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Gewürze aus der Sauce herausnehmen.

Für die Krapfen 200 ml Wasser in einem Topf erhitzen, die Butter darin schmelzen und mit einer kräftigen Prise Salz würzen. Sobald das Butter-Wasser kocht, das Mehl zu fügen und kräftig rühren, bis sich ein Mehlkloß bildet. Kräftig weiterrühren, bis am Topfboden ein weißer Belag erkennbar ist. Den Brandteig dann in eine Rührschüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Maronen anbraten. Den Zucker darüber streuen und gut durchschwenken, bis er karamellisiert ist. Die Maronen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maronen unter das Ragout rühren, nochmals etwas einkochen und abschmecken.

Nacheinander die Eier mit den Knethaken eines Handrührgerätes unter den Brandteig rühren. Den Brandteig mit etwas Muskatnuss würzen und die vorbereiteten Kartoffeln unterrühren.

Das Öl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.

Vom Kartoffelteig mit Hilfe von 2 Teelöffeln kleine Nocken abstechen und portionsweise im heißen Fett goldgelb ausbacken. Die Kartoffelkrapfen auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Rehragout mit dem Krapfen anrichten und servieren.

Christian Henze am 19. Dezember 2016

# Rosa gebratenes Steak vom Reh, Mandel-Rotwein-Schalotten

## Für 4 Personen

4 Reh-Steaks                      3 EL neutrales Pflanzenöl    1 Knoblauchzehe, gepresst  
1/4 TL geschroteter Pfeffer    Salz

## Rotweinschalotten:

300 g Schalotten                150g Mandeln                2 EL Zucker  
2 Lorbeerblätter                1 Zweig Rosmarin            300 ml trockener Rotwein  
300 ml roter Portwein        2 EL kalte Butterwürfel     Salz  
Pfeffer                            1 Spritzer Himbeeressig

Das Fleisch von allen Seiten locker trocken tupfen. Das Pflanzenöl, den geschroteten Pfeffer und den Knoblauch zu einer Marinade verrühren. Die Marinade in eine Schale geben. Die Fleischscheiben hineinlegen, in der Marinade wenden und 5 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Den Backofen auf 90 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Eine schwere Eisenpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. Die marinierten Steaks kurz abtropfen lassen und in die heiße Pfanne legen. Die Steaks auf jeder Seite ca. 4 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beide Seiten mit Salz bestreuen. Dann auf den Backofenrost legen und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten rosa garen. Die Pfanne mit dem Bratansatz warm halten. Die Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Pfanne mit dem Bratansatz der Steaks erneut erhitzen. Die Schalotten und die Mandeln darin anbraten. Dann den Zucker darüber streuen und die Lorbeerblätter und den Rosmarinzweig zugeben. Alles zusammen karamellisieren lassen.

Anschließend mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen und in der offenen Pfanne ca. 25–30 Minuten köchelnd reduzieren.

Die Lorbeerblätter und den Rosmarinzweig aus der Pfanne nehmen. Zum Binden die eiskalten Butterwürfel mit einem Kochlöffel nach und nach in die Sauce rühren. Die Rotweinschalotten mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack mit einem Spritzer Himbeeressig abschmecken.

Dazu passen z.B. Bratkartoffeln.

Christian Henze am 09. März 2018

# Wurst-Schinken

## Berner Rösti mit Speck

### Für 4 Personen

600 g vorw. festk. Kartoffeln	1 große Zwiebel	150 g Speck
150 g Emmentaler	Salz	Pfeffer
Rosmarin	Butterschmalz	

Die Kartoffeln schälen und raspeln, in einem Küchentuch gut ausdrücken.

Die Zwiebel fein würfeln und den Speck in kleine Würfel oder in feine Streifen schneiden. Den Emmentaler ebenfalls klein schneiden und mit Zwiebeln und Speck zu dem Kartoffelteig geben. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.

Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig Rösti goldgelb braten. Die Rösti auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Christian Henze am 23. Februar 2018

## Gefüllte Zwiebeln mit Kartoffel und Chorizo

### Für 4 Personen:

4-8 große Zwiebeln	300 g Kartoffeln	200 g Chorizo
3 EL Rapsöl	500 g gehackte Tomaten	250 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch	2 EL Butter	80 g geriebenen Bergkäse
Muskat	Salz	Pfeffer, Thymian

Ofen auf 180°C vorheizen.

In einem großen Topf reichlich Wasser erhitzen, salzen und die Gemüsezwiebeln etwa 15 Minuten garen. Anschließend mit einem Schaumlöffel herausholen und etwas abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen, und weich kochen, abgießen und etwas ausdampfen lassen. Chorizo in Scheiben schneiden und in etwas Öl bei mittlerer Hitze mit Farbe anbraten.

Die Zwiebeln aushöhlen, das Innere fein hacken und in 2 EL Öl anschwitzen. Brühe und gehackte Tomaten dazugeben. Thymian vom Stängel zupfen und in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze gut einkochen lassen.

Kartoffeln stampfen und mit heißer Milch und Butterflocken glattrühren. Mit Salz, Muskat und Thymian abschmecken.

Die Zwiebeln salzen, mit Chorizo und Kartoffelpüree füllen und in eine Auflaufform setzen. Die Tomatensauce angießen und den Bergkäse auf die Zwiebeln verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 30 Minuten garen.

Die Zwiebeln mit zwei - drei Löffeln Tomatensauce auf vorgewärmte Teller geben. Mit Thymianblättchen und frisch gemahlenem Pfeffer vollenden.

Christian Henze am 12. Oktober 2018

## Pasta mit Honig-Zwiebeln und Salsiccia

### Für 4 Personen :

200 g Schalotten	2 EL Butter	2 EL Honig
3 EL weißer Balsamicoessig	Salz	250 g Penne
300 g Salsiccia	1 EL Olivenöl	150 g Ricotta
1 Bund Rucola	Pfeffer	

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe in Butter anbraten und bei milder Hitze ca. 30 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Den Honig zugeben und einige Minuten karamellisieren lassen. Dann mit dem Balsamicoessig ablöschen und mit Salz abschmecken.

Die Penne in reichlich Salzwasser **al dente** garen, abgießen und kurz abtropfen lassen.

Währenddessen die Salsiccia häuten und die rohe Wurst mit den Fingern in kleine Stücke teilen. Dann in Olivenöl scharf anbraten. Die heiße tropfnasse Pasta zugeben und gut durchschwenken. Dann den Ricotta, den grob geschnittenen Rucola und etwas Pfeffer zugeben und kurz durchschwenken.

Die Pasta mit Salsiccia auf 4 Teller geben und mittig die Honig- Zwiebeln darauf verteilen.

Christian Henze am 12. Oktober 2018

## Portulak mit Speck-Dressing und Kürbis-Küchlein

### Für 4 Personen:

200 g Portulak	2 Schalotten	1 EL Butter
150 g Frühstücksspeck	150 ml Möhrensaft	2 EL Crème-fraîche
Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	5 EL Obstessig
300 g Kürbis	2 Schalotten	1 Ei
2 EL Mehl	Salz, Pfeffer, Zucker	Cayennepfeffer
Rapsöl		

Portulak in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser gut waschen, abtropfen lassen, sauber zupfen und trockenschleudern. Für das Dressing Schalotten abziehen und längs vierteln. Butter erhitzen und Schalotten und Speck darin anschwitzen. Möhrensaft und Crème fraîche dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. Einmal aufkochen und abschmecken.

Für die Kürbisküchlein Kürbis schälen, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln. Nach Bedarf ausdrücken. Schalotten abziehen und würfeln. Mit Kürbisraspeln, Ei und Mehl zu einem Teig vermischen. Dabei mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer pikant würzen.

Aus dem Teig kleine Küchlein formen. Öl erhitzen und die Kürbisküchlein darin 5 Minuten ausbacken. Portulak-Salat mit den Küchlein auf Teller verteilen und das Möhren-Speck-Dressing auf den Salat geben.

Christian Henze am 07. September 2018

## Quinoa-Omelett mit Serrano-Schinken und Manchego

### Für 2-4 Personen:

1 rote Paprika	4 EL Quinoa	150 g Seranoschinken
1 Frühlingszwiebel	150 g Manchego	½ EL Butter
6 Eier	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf Grillfunktion oder 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Paprika darin grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft.

Herausnehmen, mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und abkühlen lassen. Anschließend entkernen, häuten und klein schneiden.

Die Quinoa nach Packungsanweisung garen, durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Schinken nach Geschmack würfeln oder in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, etwas Grün in feine Streifen schneiden und zum Anrichten beiseitestellen. Die restliche Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Käse würfeln oder grob reiben.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Schinken, Paprika, Frühlingszwiebel und Quinoa hineingeben und anbraten. Die Hitze reduzieren. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Käse in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 5 Minuten stocken lassen, das Omelett sollte nicht ganz durchgestockt sein, damit es schön saftig bleibt. Mit den Frühlingszwiebelstreifen garniert servieren.

Christian Henze am 21. September 2018

## Tortilla im Glas mit Oliven, Pinienkernen und Chorizo

### Für 6 Personen:

200 g festk. Kartoffeln	Salz	6 Knoblauchzehen
100 g Zwiebeln	150 g grüne Oliven	50 g Kapern
3 EL Pinienkerne	6 EL gutes Olivenöl	2 EL Korianderblätter
2 EL Petersilienblätter	6 Eier	Pfeffer
2 kleine Chorizos	Ofenfeste Gläser (ca.0,25 l)	

Ofen auf 180°C. vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in 0,5 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffelwürfel in reichlich Salzwasser knapp gar kochen, dann abgießen und abkühlen lassen.

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Oliven, die abgetropften Kapern und die Pinienkerne grob hacken. In einer beschichteten Pfanne 5 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Oliven, die Kapern und die Pinienkerne darin anschwitzen. Die Kartoffel mit den gehackten Kräutern ebenfalls in eine Pfanne geben und anbraten. Anschließend auf die Gläser aufteilen.

Die Eier in eine Schüssel schlagen, verquirlen, gut salzen und pfeffern. Dann über die Kartoffeln gießen. Die gefüllten Gläser bei 180° etwa 20 min im Ofen garen lassen, bis das Ei stockt.

Die Chorizo in Scheiben schneiden und im restlichen Olivenöl (1 EL) kurz anbraten. Je 1 Tortilla-Würfel mit je 1 Chorizo-Scheibe auf Holzstäbchen stecken und servieren.

Christian Henze am 10. August 2018

# Ziegenfrischkäse-Ravioli mit Feige und Parmaschinken

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

250 g Weizenmehl (405)      ½ TL Salz      10 Eigelbe  
2 EL weiche Butter

### Für die Füllung:

1 Schalotte      1 Feige      1 TL Butter  
1 TL Zucker      2 EL Ziegenfrischkäse      1 EL Honig  
½ EL Feigensenf      1 Msp. Gemahlener Lavendel      Salz  
Pfeffer      1 verquirltes Eigelb

### Für die Butter:

2 EL Schnittlauchröllchen      2 EL Butter      2 EL Parmaschinken

Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Eigelb und die weiche Butter dazugeben und alles zu einem glatten, aber festen Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Feige würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotte und Feige darin anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Vom Herd nehmen und erkalten lassen. Die Schalotten-Feigen-Mischung in eine Schüssel geben, Ziegenfrischkäse, Honig, Feigensenf und Lavendel dazugeben und gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Parmaschinkenwürfel darin anbraten.

Den Teig aus der Folie nehmen und am besten mit einer Nudelmaschine, ansonsten mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit einem Glas Kreise ausstechen (Durchmesser 8 cm). Auf die Teigkreise mithilfe eines Teelöffels etwas Frischkäsemasse geben, die Ränder mit dem verquirlten Eigelb einpinseln, den Teig über die Füllung schlagen, sodass Halbkreise entstehen und die Ränder fest zusammendrücken. Salzwasser in einem Topf erhitzen, die Ravioli portionsweise hineingeben und in sprudelndem Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Butter noch einmal erhitzen, Schnittlauch zugeben und die Ravioli darin schwenken und sofort servieren.

Christian Henze am 16. März 2018

# Index

- Ananas, 7
- Aubergine, 24, 44, 61
- Avocado, 17, 29, 45, 72
  
- Bananen, 6, 8
- Bohnen, 57, 76, 81
- Borschtsch, 64
- Bratkartoffeln, 2, 26
- Brokkoli, 24
- Brot, 77
  
- Chorizo, 88, 90
- Crème, 7
- Curry, 42
  
- Eier, 54, 57, 71
- Eis, 10
- Enten-Brust, 23, 28
- Enten-Keule, 30
- Erbsen, 69
  
- Falafel, 69
- Fenchel, 14, 62
- Filet, 60, 61
- Fisch, 77
- Fleisch, 39, 42, 50, 51, 55, 64, 82
- Forellen-Filet, 14
- Früchte, 7, 8, 10
- Frischkäse, 70
  
- Geflügel, 64, 66
- Geschnetzeltes, 40
- Gorgonzola, 70
- Granatapfel, 9
- Gulasch, 50
- Gurke, 17, 28, 60, 73, 81
  
- Hähnchen-Brust, 22, 24, 25, 27, 29, 31, 32
- Hühner-Brust, 23
- Hackfleisch, 34
- Hirsch-Steak, 84
- Huhn, 30
- Hummer, 45
  
- Käse, 57, 68, 81, 82
- Kürbis, 3, 19, 64, 68, 89
- Kabeljau-Filet, 15
- Kalb, 35
- Kartoffel, 73
- Kartoffeln, 81
- Kirschen, 11
- Kokos, 9, 10, 66
- Kraut, 72
- Kuchen, 6
  
- Lachs-Filet, 17
- Lamm, 36
- Lauch, 17, 29, 57, 64, 81, 85
- Linsen, 42
  
- Möhren, 4, 20, 22, 36, 64, 66, 85, 89
- Mandeln, 7, 9
- Mango, 10, 55, 57
- Maronen, 84, 85
- Maultaschen, 34
- Mayonnaise, 77
- Meeresfrüchte, 56, 65, 81
- mit-Alkohol, 76
- Mozzarella, 57
  
- Nüsse, 76
- Nudeln, 27, 31, 34, 55, 89
  
- Obst, 77, 81
  
- Paprika, 24, 27, 57, 60, 90
- Pfannkuchen, 6
- Pilze, 3, 15, 22, 23, 25, 31, 36, 40, 55, 57, 61, 68
- Polenta, 38, 39
- Pudding, 11
  
- Räucherfisch, 14, 16, 18, 19
- Rösti, 73, 88
- Rüben, 51
- Rücken, 51
- Radicchio, 18
- Ragout, 39

Ravioli, 70, 91  
Reh, 86  
Reh-Ragout, 85  
Reis, 2, 22, 23  
Rettich, 18, 48, 51, 60, 73  
Riesen-Garnelen, 44  
Rind, 36, 64  
Rippchen, 62  
Roastbeef, 51  
Rote-Bete, 3, 30, 64  
Rotkraut, 65  
Roulade, 38  
Rucola, 2, 26, 52, 54, 81, 82, 89  
Rumpsteak, 48, 49, 52

Salsiccia, 89  
Schinken, 57, 90, 91  
Schnitzel, 38  
Schoten, 42, 66  
Sellerie, 20, 30, 36, 39, 56, 66, 85  
sonstige, 2, 80  
Sorbet, 8  
Spätzle, 71  
Spargel, 55  
Speck, 80, 88, 89  
Spinat, 29  
Steak, 60  
Sushi, 17

Tatar, 73  
Teig-Taschen, 34, 70, 91

Vegan, 72

Weißkohl, 30, 62, 64, 72  
Wild, 84–86  
Wirsing, 84  
Wolfsbarsch, 20  
Wurst, 82

Zucchini, 24, 60