

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Christian Henze

2019

104 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Frijoles	2
Grünes Kartoffel-Püree	2
Mallorquinische Kartoffeln mit Mojo	3
Dessert	5
Amaretti-Tiramisu	6
Birnen-Crumble mit Dinkel	6
Eis-Variationen	7
Knusper-Riegel mit Aprikosen und Dinkel	8
Vanille-Griessknödel mit Erdbeerragout	8
Fisch	9
Bunter Fischtopf mit Tomaten und Weißkraut	10
Fisch 'la provence' mit Tomaten und Oliven	10
Gebratene Lachs-Würfel mit Prosecco-Senf-Soße	11
Geschmolzene Strozzapreti mit Lachs, Scamorza, Trauben	11
Kabeljau mit Meerrettich-Parmesan-Kruste	12
Lachs-Tortilla mit Käse	12
Lachs-Würfel mit Prosecco-Senf-Soße und Spinat	12
Marinierte Forelle mit Schmand-Dip	13
Sommer Bowl	13
Wolfsbarsch mit grünem Püree und süß-saurem Spargel	14
Zander mit Parmaschinken und Pilz-Ragout	15

Geflügel	17
Chicken Fingers mit grünem Spargel	18
Coq au Vin	18
Cremige Spaghetti mit Pilzen und knusprigem Parmesan	19
Hähnchen mit Grillkäse	19
Knusprige Gänse-Brust mit geschmorten Weißkohl-Ecken	20
Mole de Olla	20
Pita mit Hähnchen-Gyros und Pilzen	21
Puten-Schnitzel mit Cashew-Kruste, Zitronengras-Schaum	22
Tramezzini mit Vitello-Hähnchen und Rucola	22
Hack	23
Empanadas mit Guacamole Al Gusto	24
England Pie mit Pilzen und fruchtiger Vinaigrette	25
Geschmorte Auberginen mit Hirse-Hackfleisch-Salat	26
Weißer Bolognese mit Parpadelle	27
Kalb	29
Kalb-Steaks auf pikantem Rucola-Petersilienwurzel-Salat	30
Lamm	31
Mallorquinische Lamm-Koteletts	32
Walnuss Döner	32
Meer	33
Gegrillte Scampi mit karamellisiertem Weißkohl	34
Muscheln in cremiger Knoblauch-Soße	34
Rind	35
BBQ Beef aus dem Schnellkochtopf	36
Boeuf Stroganoff russischer Klassiker für kalte Tage	36
Boeuf Stroganoff mit cremigem Buchweizen	37
Salat Olivier	38
Vakuum-gegartes Roastbeef, Schwarzwurzel-Püree, Pak Choi	39

Salat	41
Avocado Couscous-Salat	42
Avocado-Salat mit Cashew	42
Feinschmecker-Salat mit Bohnen, Erbsen und Burrata	43
Knuspriger Hering-Salat	44
Lauwarmer Fenchel-Salat mit Aprikose und Pecorino-Bulgur	45
Lauwarmer Nudel-Salat mit Mozzarella und weißen Bohnen	45
Melonen-Salat, Schafskäse, Sonnenblumen-Kerne, Limonen-Öl	46
Rotkraut-Salat mit Rettich	46
Schwein	47
Bratapfel mit Kartoffel-Käse-Creme und Schweine-Lende	48
Brutzel-Schweine-Filet mit Röstzwiebeln	48
Kräuter-Mutzbraten mit Bier, Bier-Zwiebeln mit Kümmel	49
Marinierte Schweine-Filet-Spieße mit Mango	50
Meerrettich-Schnitzel mit lauwarmem Kraut-Salat	50
Schweine-Filet mit Topinambur und Rotkohl-Rettich-Salat	51
Schweinerücken-Steaks mit Chorizo-Spinat-Füllung	52
Soßen	53
Tartar-Soße	54
Suppen	55
Artischocken-Suppe mit geröstetem Knoblauch	56
Cremige Tomaten-Suppe mit Joghurt und Parmaschinken	56
Kokosmilchsuppe mit scharfen Gemüse	57
Polnische Sauermehl-Suppe für jede Jahreszeit	58
Rote Linsen-Suppe mit Limetten-Blättern und Kokos-Crunch	59
Sahniges Grünkohl-Süppchen mit Parmesan	59
Samtige Kürbis-Suppe mit Kokos	60

Vegetarisch	61
BBQ-Süßkartoffeln mit Shitake-Pilzen	62
Böhmische Quark-Knödel mit Erdbeerfüllung	62
Fitness Rührei mit Tomate und Frühlingszwiebeln	63
Frische Gnocchi mit Basilikum	63
Gebackene Süßkartoffeln, Schwarze-Bohnen-Creme, Hummus	64
Gefüllte Pfannkuchen mit Röstmandeln	64
Gemüse-Dürüm mit Räuchertofu	65
Gemüse-Schaschlik, Räucher-Tofu, Erbsen, Guacamole	66
Gemüse-Tatar mit Rösti und Parmesan	67
Gratinierte Pasta mit Weißkohl und Käse	67
Kartoffel-Käse mit Schnittlauch und Tomaten	68
Mini-Kartoffel-Knödel mit Orangen und Knusper-Mandeln	68
Ofen-Pilze mit Limetten-Marinade und Mozzarella	69
Pasta mit Feigen-Senf und Gorgonzola	69
Pilz-Curry im Wok mit Tofu	70
Pochiertes Ei mit Kohlrabi und Meerrettich-Senf-Soße	70
Rucola-Risotto mit frittiertem Ei	71
Verschiedenes	73
Zitronenmelisse-Ingwer-Tee mit Matcha	74
Vorspeisen	75
Karamellisierte Ofen-Karotten mit Granatapfel-Quark	76
Knusprige Käse-Waffel mit Schinken	77
Lachs-Plätzchen mit Granatapfel-Minz-Joghurt	77
Reis-Salat mit Limetten-Hähnchen und Cashews	78
Rucola-Salat mit Röstbrot und Gorgonzola-Dressing	78
Rustikaler Brot-Salat mit Thunfisch	79
Sellerie-Taler mit Belugalinsen und Schafskäse	79
Wild	81
Hirsch-Medaillons mit Meerrettich-Kartoffeln	82
Pasta mit Wildschwein-Ragout und Wildroster und Zwiebeln	83

Wurst-Schinken	85
Avocado Vollkorn-Sandwich mit Meerrettich-Käse, Aprikosen	86
Avocado-Omelette	86
Frischkäse-Törtchen mit Kraut, Roter Bete und Speck	87
Italo Bowl mit Pasta und Mortadella	87
Marinierter Ziegenkäse mit Lavendel und Ibérico-Schinken	88
Mini-Calzone mit Chorizo und Gorgonzola	88
Reste-Nudel-Gratin mit Herbst-Pilzen	89
Russische Eier mit Variationen	89
Schlutzkrapfen mit Gorgonzola, Salbei und Speck	90
Süßkartoffel-Ragout BBQ-Style	90
Süßsaurer Wurstsalat mit Fenchel und Camembert	91
Wurst-Gulasch mit gegrillten Kräuter-Kartoffeln	91
Index	92

Beilagen

Frijoles

Für 4-6 Personen:

430 g Bohnen	2 Zwiebeln	5-10 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt	2-4 Chilis	3 EL Schmalz
1 Tomate	Salz, Pfeffer	

Bohnen waschen und aussortieren, nicht einweichen. Mit kaltem Wasser bedecken und eine Zwiebel, die Hälfte des Knoblauchs, das Lorbeerblatt und die Chilis hinzufügen. Im geschlossenen Topf zum Kochen bringen.

Köcheln lassen, falls nötig noch Wasser hinzufügen. Wenn die Bohnen schrumpelig werden, 1 EL Schmalz oder Olivenöl hinzugeben, dann weiterkochen, bis die Bohnen weich sind. Das kann bis zu 12 Stunden dauern. Wenn die Bohnen weich sind, nach Geschmack salzen (nicht vorher salzen, sonst werden sie zäh.). Nach dem Salzen $\frac{1}{2}$ Stunde kochen, aber kein Wasser mehr hinzufügen.

Die zweite Zwiebel und den restlichen Knoblauch in dem übrig gebliebenen Schmalz oder Olivenöl langsam goldbraun braten, die Tomate schälen, entkernen, hacken und hinzufügen. Ein paar Minuten schmoren lassen. Einige Bohnen mit etwas Kochflüssigkeit hinzufügen und das Ganze zu einem dicken, glatten Brei verrühren (ca. 3 EL). Die gekochten Bohnen damit andicken.

Die Frijoles passen wunderbar als Beilage zu den Empanadas.

Christian Henze am 22. Februar 2019

Grünes Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

500 g mehlig. Kartoffeln	Salz	20 g Babyspinat
300 ml Milch	1 EL Butter	60 g Parmesan
2 EL Olivenöl	Pfeffer	

Für das Püree die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen.

Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen.

In einem weiteren Topf die Milch aufkochen. Dann Butter zugeben und schmelzen lassen, die Spinatblätter hinzufügen und mit dem Stabmixer grob untermixen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.

Die heißen Kartoffeln stampfen, die Milch-Spinatmischung zugeben und vermengen. Parmesan und Olivenöl untermengen und das grüne Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten.

Christian Henze am 13. Mai 2019

Mallorquinische Kartoffeln mit Mojo

Für 4 Personen

500 g kleine Kartoffeln	1 EL Muskat	1 TL Kümmel
1 TL Salz	2 Knoblauchzehen	2 kleine Peperoni
2 Scheiben Toastbrot	je $\frac{1}{2}$ TL Kümmel und Muskat	1 EL Tomatenmark
1 Msp.Safran	5 EL weißer Essig	80 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen, mit Muskat, Kümmel und Salz ca. 20 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen.

Die Knoblauchzehen schälen, mit den entkernten, in Ringen geschnittenen Peperoni und mit dem Toastbrot im Mixer pürieren.

Kümmel, Muskat, Tomatenmark, Safran und Essig zugeben. Zum Schluss langsam das Olivenöl zugießen, bis die Sauce cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kartoffeln servieren.

Christian Henze am 31. Mai 2019

Dessert

Amaretti-Tiramisu

Für 4 Personen

150 g Mandelstifte 3 EL Zucker 300 g Mascarpone
4 EL Mandellikör 150 g Amarettini 150 ml Espresso, abgekühlt

Die Mandelstifte in eine Pfanne geben, 2/3 vom Zucker überstreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Dann auf einem Stück Backpapier verteilt abkühlen lassen.

Mascarpone, restlichen Zucker und Likör in einer Schüssel cremig aufschlagen.

Die Hälfte der Amarettini auf vier hohe Gläser verteilen und mit etwas kaltem Espresso beträufeln. Die Hälfte der Mascarponecreme daraufgeben und mit den restlichen Amarettini bedecken. Wieder mit etwas Espresso beträufeln und dann die restliche Mascarponecreme einfüllen.

Zum Schluss mit karamellisierten Mandeln bestreuen und vor dem Servieren mindestens 60 Minuten kalt stellen.

Christian Henze am 02. Oktober 2019

Birnen-Crumble mit Dinkel

Für 2 Personen:

Streusel:

70 g Dinkelmehl 50 g Zucker $\frac{1}{4}$ TL Lebkuchengewürz
100 g Butter

Früchtemischung:

1 Tasse Wermutwein 1 Tasse Birnensaft 1 EL Zucker
2 weiche Birnen 2 Birnengeist

Vanille-Sahne:

100 g Sahne Mark von 1 Vanilleschote $\frac{1}{2}$ rote Chilischote

Mehl, Zucker und Lebkuchengewürz vermengen, die Butter hineingeben und mit den Fingern zu Bröseln verreiben.

Wermut und Saft mit Zucker aufkochen und stark einkochen. Die Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen, und würfeln. Birnen mit Birnengeist und Weinsirup vermengen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Birnen mit dem Sirup in eine gebutterte Form geben, Streusel darauf verteilen und im Ofen 30 Minuten backen.

Sahne steif schlagen, das Vanillemark unterrühren. Die Chili entkernen und fein hacken. Nach Geschmack 1–2 Msp. in die Vanillesahne geben und zum warmen Crumble servieren.

Christian Henze am 18. Januar 2019

Eis-Variationen

Für 4 Portionen

Himbeer-Eis:

150 g TK Himbeeren	0,1 l Buttermilch	5 EL Crème fraîche
5 EL Ahornsirup	80 g geraspelte Schokolade	

Kirscheis Stracciatella:

150 g TK Kirschen	0,1 l Sahne	5 EL Crème fraîche
3 Pck. Vanille-Zucker	2 EL Puderzucker	5 cl Kirschlikör
80 g dunkle Schokolade		

Bananensplit:

0,1 l Sahne	0,1 l Milch	0,2 l Sauerrahm
Mark einer Vanilleschote	2 Honig	2 EL Zucker
3 Bananen	100 g dunkle Schokolade	0,1 l Sahne

Ananas-Sorbet mit Minze:

1 reife Ananas	5 Blätter Minze	2 EL Zucker
2 EL Cointreau	2 Blatt Gelatine	

Himbeer-Eis:

Alle Zutaten müssen kalt sein, die Himbeeren müssen aus dem Tiefkühlfach kommen. Alle Zutaten in einen Mixer füllen und alles kurz und klein pürieren.

Kirscheis Stracciatella:

Alle Zutaten müssen kalt sein, die Kirschen leicht antauen lassen, sonst kann man sie nicht pürieren. Alle Zutaten, außer der Schokolade, in einen Mixer füllen und alles fein pürieren. Zum Schluss die Schokolade einrühren.

Bananensplit:

1 Banane schälen und mit einer Gabel zu einem feinen Mus quetschen. Das Bananenmus in einer Edelstahlschüssel mit allen Zutaten mischen und für ca. 30 Minuten einfrieren, dabei alle 5 Minuten umrühren. Die Schokolade mit der Sahne vorsichtig unter Rühren erhitzen. Die zwei Bananen in Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen. Das gefrorene Bananeneis kurz mit einem Stabmixer durchpürieren, auf die Teller verteilen und mit der Schokoladensauce beträufeln.

Ananas-Sorbet mit Minze:

Die Ananas schälen, viertel und den Strunk der Länge nach herausschneiden und das Fruchtfleisch grob würfeln. Minze fein hacken, Ananasstücke mit Zucker in einem Mixer sehr fein pürieren. Die Gelatine in etwas Wasser einweichen, ausdrücken und mit dem Cointreau sanft erhitzen. Das Ananaspüree in eine Edelstahlschüssel umfüllen. Cointreau dazugeben und gut unterrühren. Im Eisfach etwa 45 Minuten frieren lassen und alle 5 Minuten umrühren.

Christian Henze am 12. Juli 2019

Knusper-Riegel mit Aprikosen und Dinkel

Für 20 Riegel

100 g Soft-Aprikosen	150 g gemischte Nusskerne	50 g Sonnenblumenkerne
40 g gepuffter Amaranth	100 g Dinkelflocken	100 g Butter
80 g Honig	1 Prise Meersalz	2 EL Aprikosen-Aufstrich

Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aprikosen in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Nüsse und Sonnenblumenkerne hacken und hinzufügen.

Amaranth und Dinkelflocken ebenfalls in die Schüssel geben und vermischen. Butter mit Honig und Salz in einem Topf bei niedriger Hitze unter Rühren zerlassen. Die Dinkelflockenmischung einrühren und etwas abkühlen lassen.

Teigmasse etwa 1 cm dick auf dem vorbereiteten Backblech ausrollen. In den kalten Ofen schieben, die Temperatur auf 150 °C Ober-/Unterhitze stellen und etwa 30 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit die Oberfläche mit dem Fruchtaufstrich bestreichen.

Aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech erkalten lassen. Dann in etwa 20 Riegel schneiden.

Christian Henze am 05. Juli 2019

Vanille-Griessknödel mit Erdbeerragout

Für 2 Personen

Griessknödel:

125 ml Milch	1 EL Butter	1 Vanilleschote
1 EL Honig	40 g Grieß	1 Eigelb

Fond:

Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Orange	Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	1 Zimtstange
1 EL Zucker	Salz	

Ragout:

$\frac{1}{2}$ Tasse weißer Portwein	1 Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ TL Kartoffelstärke
200 g große Erdbeeren		

Milch, Butter, Vanillemark und Honig aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen und bei geringer Hitze 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und das Eigelbunterziehen. Anschließend 3 Stunden ruhen lassen.

Aus der Masse acht Knödel formen.

Für den Fond 1 l Wasser mit den Zutaten aufkochen, die Hitzezufuhr reduzieren und die Knödel hineingeben. Jetzt nicht mehr kochen, lediglich 5 Minuten ziehen lassen.

Portwein aufkochen, das Vanillemark dazugeben und gut einkochen lassen, ggf. mit Stärke abbinden. Erdbeeren, waschen, putzen vierteln und in den Sirup geben.

Das Erdbeerragout lauwarm zu den Knödeln servieren.

Dazu schmeckt Vanilleeis.

Christian Henze am 28. Juni 2019

Fisch

Bunter Fischtopf mit Tomaten und Weißkraut

Für 4 Personen:

400 g Fisch	300 g Weißkraut	5 EL Olivenöl
150 g Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	200 g passierte Tomaten
200 ml Weißwein	200 ml Fischfond	100 ml Martini Extra Dry
5 EL Pernod	4 Lorbeerblätter	Schwarze Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren	5 Gewürznelken	1 EL getrocknetes Basilikum
3 Msp. gemahlener Safran	1 EL getrockneter Estragon	Salz, Pfeffer
4 Scheiben Toastbrot		

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden. Den Fisch kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Anschließend Weißkraut, Zwiebeln mit Knoblauch anbraten, passierte Tomaten zugeben und mit Weißwein ablöschen. Fischfond, Martini und Pernod ebenfalls zum Eintopf geben.

Lorbeerblätter mit den Pfefferkörnern, Wacholder und Gewürznelken in ein Tee-Ei füllen, zur Suppe geben und diese 1 Stunde köcheln lassen. Dann das Tee-Ei herausnehmen und den Fischeintopf mit dem Basilikum, Safran, Estragon, Salz und Pfeffer würzen.

Das Toastbrot vierteln und mit etwas Olivenöl in der Pfanne kurz anrösten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Den Fischeintopf in tiefen Tellern anrichten und mit dem Toastbrot servieren.

Christian Henze am 01. März 2019

Fisch 'la provence' mit Tomaten und Oliven

Für 4 Personen:

2 Doraden je 500 g	5 EL gutes Olivenöl	500 g festk. Kartoffeln
3 Lorbeerblätter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Lavendel
2 Knoblauchzehen	5 getrock. Öl-Tomaten	10 schwarze Oliven
½ TL grobes Meersalz	2 EL Pinienkerne	

Ofen auf 80°C vorheizen. Die Kartoffeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Die getrockneten Tomaten vierteln, den Knoblauch schälen und in Streifen schneiden, die Oliven in Streifen schneiden.

Die Doraden säubern und trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut des Fisches schräg mehrfach einschneiden und mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Doraden pro Seite ca. 5 Minuten kross braten. Fisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Kartoffeln mit Tomaten, Oliven und Knoblauch mit den Pinienkernen in die Pfanne geben. Die Kräutern dazugeben und alles kurz mit durchschwenken.

Anrichten:

Das Gemüse in der Mitte der Teller platzieren. Den Fisch an den Kiemen schräg einschneiden. Oben an der Rückenflossen einschneiden, entlang der Gräte das Filet lösen und halbieren. Die Filets auf das Gemüse legen und mit den Kräuterzweigen garnieren.

Christian Henze am 04. Oktober 2019

Gebratene Lachs-Würfel mit Prosecco-Senf-Soße

Für 2 Personen:

20 g Babyspinat 300 g frisches Lachsfilet 1 TL grober Senf
3 TL Mascarpone 100 ml Prosecco

Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Lachsfilet in 3–4 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Olivenöl von zwei Seiten kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und warm halten.

Den Senf in die Pfanne geben und verrühren. Mascarpone einrühren und mit Prosecco ablöschen. Gut rühren und aufkochen. Babyspinat in die Sauce geben, vermengen und aufkochen, bis der Spinat zusammenfällt.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Lachswürfel dazugeben, behutsam vermengen und kurz ziehen lassen.

Die Lachswürfel mit der Saucenmischung auf zwei Teller verteilen und servieren.

Christian Henze am 11. Oktober 2019

Geschmolzene Strozzapreti mit Lachs, Scamorza, Trauben

Für 4 Personen

500 g Strozzapreti Salz 150 g Räucherlachs
100 g weißer Trauben 4 EL Butter 2 EL Pinienkerne
1 ital. Kuhmilchkäse frische Kräuter Salz, Pfeffer

Zum Anrichten:

Kräuterblättchen 1 EL Pinienkerne

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Strozzapreti al dente kochen, abgießen und etwas abtropfen lassen. Achtung: Etwas Nudelwasser auffangen! Den Räucherlachs klein schneiden. Die Trauben waschen, trocknen, halbieren und eventuell vorhandenen Kerne entfernen. Die Butter in einer Pfanne kurz aufschäumen lassen, die Pinienkerne zugeben und kurz in der Butter schwenken. Den Räucherlachs und die Traubenhälften zugeben und ebenfalls in der Butter schwenken. Die Strozzapreti mit 3 EL Nudelwasser in die Pfanne geben und gut durchschwenken.

Den Scamorza (ital. Brühkäse aus Kuhmilch, in Salzlake gereift) in Würfel schneiden und zusammen mit den gehackten Kräutern in die Pfanne geben. Den gesamten Pfanneninhalt nochmals gut in der Butter schwenken und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten:

Die Strozzapreti auf 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen und mit den Kräuterblättchen und den Pinienkernen garnieren.

Christian Henze am 08. Februar 2019

Kabeljau mit Meerrettich-Parmesan-Kruste

Für 2 Personen:

1 mittelgroße Zucchini	4 Kabeljau (à ca. 150 g)	3 TL Meerrettich
3 TL Parmesan	3 TL Panko-Brösel	3 TL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	1 EL weißer Balsamico-Essig	1 kleine Prise Zucker
Salz, Pfeffer	1 EL weiche Butter	

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Olivenöl, Tomatenmark, Balsamico-Essig und Zucker mit etwas Salz und Pfeffer gut verrühren. Marinade über die Zucchini gießen, vermengen und auf einem kleinen Backblech verteilen. Kabeljaustücke salzen und auf die Hautseiten legen. Meerrettich, Butter, Parmesan und Panko-Panierbrösel vermengen und auf die Fischstücke streichen. Mit der Hautseite nach unten auf das Zucchinibett setzen und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten gratinieren. Herausnehmen, je zwei Kabeljaustücke mit dem Zucchinibett auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 08. März 2019

Lachs-Tortilla mit Käse

Für 2 Personen

4 festk. Kartoffeln, gegart	75 g Räucherlachs (Scheiben)	4 Eier
50 g Manchego-Käse	1 EL Olivenöl	Salz

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

Kartoffeln pellen, grob würfeln, in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne im heißen Olivenöl anbraten und mit Salz würzen. Räucherlachs grob zerzupfen und zugeben. Eier gut verrühren, leicht salzen und über die Kartoffeln gießen. Manchego grob reiben und gleichmäßig darüber streuen.

Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen stellen und die Tortilla etwa 25 Minuten stocken lassen. Herausnehmen, auf einen Teller setzen und erkalten lassen. Die Tortilla in Stücke schneiden und in einen gut schließenden Behälter geben.

Christian Henze am 18. Oktober 2019

Lachs-Würfel mit Prosecco-Senf-Soße und Spinat

Für 2 Personen:

20 g Babyspinat	300 g Lachsfilet	1 TL grober Senf
3 TL Mascarpone	100 ml Prosecco	Salz, Pfeffer
1 TL Olivenöl		

Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Lachsfilet in 3–4 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Olivenöl von zwei Seiten kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und warm halten.

Den Senf in die Pfanne geben und verrühren. Mascarpone einrühren und mit Prosecco ablöschen. Gut rühren und aufkochen. Babyspinat in die Sauce geben, vermengen und aufkochen, bis der Spinat zusammenfällt. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Lachswürfel dazugeben, behutsam vermengen und kurz ziehen lassen. Die Lachswürfel mit der Saucenmischung auf zwei Teller verteilen und servieren.

Christian Henze am 23. März 2019

Marinierte Forelle mit Schmand-Dip

Für 2 Personen

25 g Panko-Brösel	4 Forellenfilets (a 125 g)	1 kleiner Radicchio
75 g Schmand	1 TL Dill	Salz
1 EL Butter	1 TL weißer Balsamico-Essig	1 kleine Prise Zucker

Panko-Panierbrösel in einer flachen Schüssel fein zerreiben.

Forellenfilets salzen, mit der Hautseite nach unten in das Pankomehl legen und fest andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und aufschäumen lassen. Forellenfilets mit der panierten Seite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten goldbraun braten. Dabei den Fisch mithilfe eines Löffels immer wieder mit der schäumenden Bratbutter übergießen.

Knusperforellen herausnehmen und warm stellen. Inzwischen Radicchio waschen und in Streifen schneiden. Dann in derselben Pfanne anbraten, kurz durchschwenken und mit Salz abschmecken. Schmand, Balsamico-Essig, Zucker und etwas Salz in einer Schüssel glatt rühren, dann den Dill einrühren. Radicchio auf zwei Teller verteilen, je zwei Knusperforellen darauf anrichten und mit dem Schmand-Dip servieren.

Christian Henze am 26. Juli 2019

Sommer Bowl

Für 4 Personen:

600 g gekochte Hörnchennudeln	2 kleine Avocado	150 g Thunfisch (Dose)
1 EL Mayonnaise	1 EL Joghurt	1 EL Ajvar
Salz, Pfeffer	Tabasco	150 g weiße Zwiebel
200 ml Pflanzenöl	1 EL Mehl	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
100 g Cashewnüsse	1,5 EL Zucker	120 g Rucola
4 Eier	1 Limette	

Eier hartkochen, abgießen, abschrecken und vierteln.

Lake des Thunfisches abgießen und mit May, Ayvar, Joghurt und Tabasco aufrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Avocado halbieren, Kern entfernen, aushöhlen und in Scheiben schneiden.

Mehl und Paprikapulver in einer großen Schüssel mischen.

Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden im Mehl wenden und in dem auf 180°C erhitzten Öl nacheinander ausgebacken bis sie goldgelb sind. Herausnehmen und auf Küchenkrepp entfetten. Die Cashewkerne in einer zweiten Pfanne mit dem Zucker karamellisieren Anrichten: Die Nudeln in die Schüssel geben und nebeneinander Thunfisch, Avocado und Eier anrichten. Darüber den Rucola verteilen und mit den Röstzwiebeln vollenden. Mit ein paar Spritzern Limettensaft beträufeln.

Prof-Tipp:

Die Bowl schmeckt am besten, wenn die Nudeln frisch gekocht und noch lauwarm sind.

Christian Henze am 09. August 2019

Wolfsbarsch mit grünem Püree und süß-saurem Spargel

Für 4 Personen

Für das Püree:

500 g mehligk. Kartoffeln	Salz	20 g Babyspinat
300 ml Milch	1 EL Butter	60 g Parmesan
2 EL Olivenöl	Pfeffer	

Für den Spargel:

400 g grüner Spargel	8 schwarze Oliven	2 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	3 EL weißer Balsamico	1 TL Orangenmarmelade
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

4 Wolfsbarschfilets à 120 g	Salz	1 EL Weizenmehl
2 EL Olivenöl		

Für das Püree die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen.

Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen.

In einem weiteren Topf die Milch aufkochen. Dann Butter zugeben und schmelzen lassen, die Spinatblätter hinzufügen und mit dem Stabmixer grob untermixen.

Für den Spargel die Stangen im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Die Spargelstangen quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Oliven halbieren.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.

Die heißen Kartoffeln stampfen, die Milch-Spinatmischung zugeben und vermengen. Parmesan und Olivenöl untermengen und das grüne Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten.

Die Fischfilets salzen und auf der Hautseite leicht mehlieren.

Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Olivenöl legen, die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Fischfilets 4-5 Minuten knusprig braten. Dann wenden, die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch kurz ziehen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke darin unter gelegentlichem Rühren scharf und bissfest anbraten.

Oliven und Pinienkerne zugeben, kurz mitbraten und mit Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Orangenmarmelade unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilet mit Spargel und grünem Püree anrichten und servieren.

Christian Henze am 13. Mai 2019

Zander mit Parmaschinken und Pilz-Ragout

Für 2 Personen

400 g Zanderfilet	8 Salbeiblätter	8 Scheiben Parmaschinken
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	200 g Pfifferlinge
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
75 ml trockener Weißwein	75 ml Tomatensaft	2 EL Mascarpone
1 TL Kapern (aus dem Glas)	1 kl. Spritzer Zitronensaft	Salz Pfeffer
1 EL gehackte Kräuter		

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Zander in acht Stücke zerteilen. Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, hacken, die Fischstücke damit rundum bestreuen und festdrücken.

Dann jedes Fischstück fest in eine Scheibe Parmaschinken wickeln. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Die halbe Vanilleschote zugeben und bei mittlerer Hitze kurz braten.

Umwickelte Fischstücke in der Vanillebutter 5–6 Minuten von beiden Seiten anbraten, dann auf ein kleines Backblech geben und im vorgeheizten Ofen warm halten. Währenddessen für das Pilzragout die Pfifferlinge mit einem Küchentuch oder einem Pinsel säubern.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit den Pilzen in einer Pfanne in heißem Olivenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, dann Tomatensaft und Mascarpone einrühren. Aufkochen, die Hitze reduzieren, Kapern und Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Kräuter unterrühren. Den Zander mit dem Pilzragout auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Tipp:

Dazu passt knuspriges Baguette oder Ciabatta beziehungsweise glutenfreies Brot.

Christian Henze am 23. September 2019

Geflügel

Chicken Fingers mit grünem Spargel

Für 2 Personen

200 g grüner Spargel	2 Hähnchenbrustfilets	25 g Panko-Panierbrösel
1 TL Mango-Chutney	3 EL Tamari	Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl	300 ml Pflanzenöl	1 kleine Prise Zucker

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilets längs in fingerdicke Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und vermengen.

Die Panko-Panierbrösel zerreiben, über die Hähnchenstreifen geben und vermischen. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenstreifen darin bei mittlerer bis hoher Hitze 4–5 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldgelb ausbacken.

Die Chicken Fingers kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Inzwischen das zusätzliche Pflanzenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und den Spargel darin scharf anbraten. Den Zucker zugeben, mit Salz würzen und das Mango-Chutney einrühren. Dann mit der Sojasauce ablöschen und gut durchschwenken. Den Asia-Spargel auf zwei Teller verteilen und die Chicken Fingers darauf anrichten.

Christian Henze am 23. März 2019

Coq au Vin

Für 4 Personen:

800 g Hähnchenbrustfilet	Salz, Pfeffer	100 g weiße Champignons
100 g magerer Brustspeck	10 Schalotten	3 EL Butter
1 EL Mehl	1 große Knoblauchzehe	3 EL Cognac
400 ml franz. Rotwein	frische Kräuter	1 Lorbeerblatt
4 TL Tomatenmark	500 ml Fleischbrühe	Salz, Pfeffer

Die Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern. Die Champignons putzen, den Speck und die Schalotten fein würfeln.

In einem Bräter Butter zerlassen, die Speckwürfel und die Schalotten langsam anbraten, anschließend herausnehmen. Die Champignons im gleichen Fett kurz anbraten, ebenfalls herausnehmen. Anschließend die Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze anbraten, mit Mehl bestäuben, den Knoblauch dazupressen, den Cognac dazugeben und alles gut verrühren. Den Rotwein angießen, aufkochen lassen, bis sich das Mehl aufgelöst hat.

Die gehackten Kräuter, das Lorbeerblatt, die Schalotten, die Champignons, das Tomatenmark und den Speck dazugeben. Die Fleischbrühe zugießen, sodass alle Zutaten gerade eben mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Den Backofen vorheizen und den Coq au Vin im geschlossenen Bräter bei ca. 180 °C etwa 45 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Danach die Hähnchenbrustfilets herausnehmen und warm stellen. Die Sauce reduzieren und über die Hähnchenfilets gießen. Dazu passt am besten ein frisches Baguette.

Christian Henze am 04. Oktober 2019

Cremige Spaghetti mit Pilzen und knusprigem Parmesan

Für 4 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 (ital. Bauchspeck) 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 die Flüssigkeit 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 die cremigen Spaghetti streuen und einige Butterflocken daraufsetzen.

Pasta für 10 Minuten in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen (Oberhitze) schieben.

Zum Anrichten die Pasta auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten.

Christian Henze am 08. Februar 2019

Hähnchen mit Grillkäse

Für 2 Personen:

100 g vollreife Eiertomaten	50 g Parmaschinken (Scheiben)	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote
300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Grillkäse	Salz, Pfeffer
1 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 EL weißer Balsamico-Essig

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen.

Eiertomaten in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. • Parmaschinken klein schneiden und in einer ofenfesten Pfanne im heißen Olivenöl anbraten.

Inzwischen Paprikaschote putzen, klein würfeln und mit anbraten.

Tomatenwürfel dazugeben und kurz anbraten. Mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren.

Balsamico-Essig darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

Hähnchenbrustfilet und Grillkäse in walnussgroße Stücke schneiden und abwechselnd auf zwei Spieße stecken. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf den Parma-Sugo legen, die Pfanne in den vorgeheizten Backofen stellen und 20 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Grillzeit die Spieße einmal wenden.

Herausnehmen, die Spieße mit dem Parma-Sugo auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 09. August 2019

Knusprige Gänse-Brust mit geschmorten Weißkohl-Ecken

Für 4 Personen:

1 kleiner Weißkohl (ca. 500g)	2 EL brauner Zucker	$\frac{1}{4}$ TL mildes Currypulver
$\frac{1}{4}$ TL geräuch. Paprikapulver	1 Knoblauchzehe gepresst	1 TL Ingwer gerieben
6 EL Teriaky Sauce	1 kleine Chili	2 EL Butter
2 Gänsebrüste	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ EL Butterschmalz

Ofen auf 180° Celsius vorheizen.

Die äußeren Blätter des Kohls entfernen, halbieren, in kleine Spalten schneiden. Den Strunk nicht abschneiden. Kohllecken mit Backpapier auf ein Blech legen. Die Chili in feine Ringe schneiden. Aus Zucker, Curry, Paprika, Knoblauch, Ingwer mit der Teriyaki-Sauce eine Marinade rühren. Den Chili dazugeben und die Marinade auf die Spalten verteilen. Zum Schluss die Butter in kleinen Flöckchen darüber geben. Den Kohl bei 180°C 35 Minuten im Ofen schmoren.

Die Haut der Gänsebrüste rautenförmig einschneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern. Das Öl in eine kalte Pfanne geben, die Gänsebrüste mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne einlegen und anschließend ca. 10 Minuten kross braten, wenden und bei reduzierter Temperatur in etwa 10 Minuten fertig braten.

Christian Henze am 15. November 2019

Mole de Olla

Für 6 Personen

6 Ancho-Cilis	500 g Chorizo	225 g Schweinefleisch
1 Hähnchen (1,5 kg)	2 EL Olivenöl	2 EL Sesamkörner
2 EL Kürbiskerne	60 g Mandeln	1 mittelgroße Zwiebel
2-5 Knoblauchzehen	1 große Tomate	1 TL Oregano
450 ml Hühnerbrühe	Salz und Pfeffer	

Die Chilis von Kernen und Innenhaut befreien, zerkleinern und kurz in einer trockenen Bratpfanne beidseitig rösten. In eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und ca. $\frac{1}{2}$ Stunde einweichen. Die Chorizo pellen und klein schneiden. Das Schweinefleisch würfeln. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke zerteilen.

Im Öl oder Schmalz nacheinander die Wurst, das Schweinefleisch und zuletzt das Hähnchenfleisch anbraten. Alles in eine feuerfeste Kasserolle geben.

Die Sesamkörner in einer trockenen Pfanne rösten, diese während des Röstens häufig schütteln. Anschließend in einem Mörser oder einer Gewürzmühle zermahlen. Sesamkörner, Kürbiskerne, Mandeln, Chilis, Zwiebel, Knoblauch, Tomate und Oregano im Mixer pürieren, bis eine glatte Paste entstanden ist. Diese Mischung im Bratfett ca. 5 Minuten erhitzen und dabei ständig rühren. Die Soße sollte am Schluss deutlich dicker und dunkler sein.

Die Hühnerbrühe dazu fügen, verrühren und über das Fleisch geben. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und mindestens 1 Stunde köcheln lassen.

Christian Henze am 22. Februar 2019

Pita mit Hähnchen-Gyros und Pilzen

Für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)	1 TL getrockneter Oregano	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian
1 - 2 Msp. Paprikapulver	1 Prise Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 - 2 Msp. Pfeffer	3 TL Olivenöl	1 kleine rote Zwiebel
100 g Austernpilze	1 TL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer	1 kleine Knoblauchzehe	100 g griech. Joghurt (10%)
$\frac{1}{2}$ TL fein gehackte Minze	1 Prise Zucker, Salz	

Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Oregano, Thymian, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Die Würzmischung zum Fleisch geben und alles gut vermengen.

Die Hähnchenstreifen in einer beschichteten Pfanne unter Rühren 3 - 4 Minuten scharf anbraten und auf einen Teller geben. Für die Pilze die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Austernpilze putzen, in Streifen schneiden und mit der Zwiebel in derselben Pfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauchzehe schälen, hineinpressen, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Fleisch zurück in die Pfanne geben, gut durchschwenken und nochmals abschmecken.

Für den Dip die Knoblauchzehe schälen und in eine Schale pressen. Joghurt, Minze, Zucker und etwas Salz zugeben und vermengen.

Das Pitabrot im Toaster oder Ofen knusprig aufbacken und aufschneiden. Hähnchengyros mit den Austernpilzen in die Brote einfüllen und mit zwei bis drei Löffeln Joghurt-Minze-Dip servieren.

Christian Henze am 06. September 2019

Puten-Schnitzel mit Cashew-Kruste, Zitronengras-Schaum

Für 2 Personen

4 Stängel Zitronengras	1 Schalotte	4 EL eiskalte Butter
50 ml trockener Weißwein	100 ml Geflügelfond	100 g Sahne
2 Putenschnitzel	50 g Cornflakes	50 g Cashewkerne
1 Ei (Größe M)	Chilipulver	2 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer	1 Spritzer Limettensaft	

Für den Zitronengrasschaum das Zitronengras waschen, putzen, leicht anquetschen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotte schälen und klein würfeln. 1 EL Butter bei mittlerer Hitze zerlassen, die Schalotte darin glasig dünsten. Das Zitronengras dazugeben und kurz mitdünsten. Wein und Fond dazugießen und alles bei starker Hitze 5-10 Minuten offen kochen lassen.

Die Mischung mit dem Stabmixer kurz pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Wieder in den Topf geben, mit der Sahne verrühren und nochmals 2-3 Minuten kochen lassen. Die Sauce warm halten.

Die Schnitzel längs ein-, aber nicht durchschneiden, dann auseinanderklappen und mit dem Handballen gleichmäßig flach drücken. Jedes Schnitzel in Herzform zurechtschneiden. Die Cornflakes leicht zerbröseln und die Cashewkerne fein hacken. Beides miteinander mischen und auf einen großen Teller geben. Auf einem zweiten großen Teller das Ei locker verquirlen.

Die Putenschnitzel mit Salz und wenig Chilipulver würzen. Die Schnitzel zuerst im Ei, dann in der Cornflakes-Cashew-Mischung wenden. Das Öl und 2 EL Butter in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Zwischendurch die übrige Butter mit dem Stabmixer unter die Sauce schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Schnitzel mit dem Zitronengrasschaum servieren.

Christian Henze am 24. Mai 2019

Tramezzini mit Vitello-Hähnchen und Rucola

Für 2 Personen

Tramezzini:

2-4 große Scheiben Tramezzini	500 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
3 EL heller Essig	1 Lorbeerblatt	2 Nelken
2 Wacholderbeeren	2 Hähnchenbrustfilets	80 g Parmaschinken
1 Handvoll Rucola		

Vitello-Sauce:

1 EL Thunfisch	2-3 EL Mayonnaise	1 TL Kapern
1 TL Honig	1 Msp. Chilischote	Salz, Pfeffer

Die Rinde von den Brotscheiben entfernen. Die Brühe mit Essig und den Gewürzen erhitzen und die Hähnchenbrustfilets ca. 12 Minuten darin sanft garen. Das Fleisch herausnehmen und komplett erkalten lassen. Anschließend schräg in Scheiben schneiden.

Schinken würfeln und kross braten, auf Küchenpapier abtropfen und kalt werden lassen. Für die Sauce sämtliche Zutaten mit dem Stabmixer gut mixen.

Brotscheiben mit der Sauce bestreichen und mit dem Hähnchen, dem Schinken und dem Rucola belegen.

Christian Henze am 12. April 2019

Hack

Empanadas mit Guacamole Al Gusto

Für 4 Personen:

Teig:

100 g kalte Butter 250 g Mehl Salz
100 ml lauwarmes Wasser

Füllung:

250 g Rinderhackfleisch 1 mittelgroße Zwiebel 1 kl. rote Paprikaschote
2 mittelgroße Tomaten 2 EL Olivenöl 1 getrock. Chili
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel 1 EL kernlose Rosinen Pfeffer, Salz

Die Butter in Stücke schneiden und mit dem Mehl und $\frac{1}{2}$ TL Salz mit den Fingern feinbröselig verreiben. Lauwarmes Wasser dazu geben und alles schnell zu einem glatten Teig verarbeiten. Dabei nicht zu lange kneten; sonst wird der Teig zäh. In Folie wickeln und 2 Stunden kühlen. Tomaten häuten, entkernen und hacken. Paprikaschoten von Kernen und Innenhaut befreien und klein schneiden. Zwiebel fein hacken. Öl erhitzen und alles zusammen anbraten, bis das Gemüse weich ist.

Hackfleisch dazu geben und anbraten, bis es braun und krümelig ist.

Die getrockneten Chili zerbröseln und mit dem Kreuzkümmel und den Rosinen in die Pfanne zum Hackfleisch dazu geben, würzen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, dann zum Abkühlen beiseite stellen.

Den Teig in acht Kreise von 12 cm Durchmesser ausrollen. Die Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Dabei die Füllung immer auf die eine Hälfte geben, dann die andere Hälfte darüber klappen und die Ränder andrücken. Im vorgeheizten Backofen (190 Grad Celsius) backen, bis die Pasteten goldbraun sind. Heiß servieren.

Christian Henze am 22. Februar 2019

England Pie mit Pilzen und fruchtiger Vinaigrette

Für 4 Personen:

400 g gemischtes Hackfleisch	2 mittelgroße Möhren	1 kleine Sellerieknolle
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
300 g Tomaten gehackt (Dose)	250 ml Fleischfond	100 ml Portwein
300 g frische Pilze, gemischt	3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 kg Kartoffeln	100 ml Milch	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	200 g Parmesan

Fruchtige Vinaigrette:

1 Zwiebel	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
4 Kirschtomaten	2 Nektarinen	100 g Pinienkerne
4 EL Weißweinessig	6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	1 Bund Basilikum

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie waschen, schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüsewürfel darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Portwein und Fond ablöschen. Tomaten dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. köcheln lassen.

Pilze putzen und in grobe Würfel schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenschütteln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilzwürfel mit Rosmarin darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weichkochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen. Kartoffeln stampfen. Mit Milch und Butter glatt rühren.

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Das fertige Fleisch-Ragout mit den gebratenen Pilze in eine in eine feuerfeste Form geben und das Kartoffelpüree darauf gleichmäßig verteilen. Den geriebenen Parmesan darauf verteilen. Die Form für 25 Minuten in den Ofen geben und goldbraun backen.

Fruchtige Vinaigrette:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln.

Nektarinen waschen, vom Kern entfernen und Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Aus Weißweinessig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette zubereiten. Die feinen Gemüsewürfel und den Basilikum dazugeben.

Den Pie aus dem Ofen nehmen. Auf Tellern verteilen und die Vinaigrette darüber geben.

Christian Henze am 18. Januar 2019

Geschmorte Auberginen mit Hirse-Hackfleisch-Salat

Für 2 Personen

1 große Aubergine	Salz	2 EL Panko-Brösel
2 EL geriebener Cheddar	1/2 EL weiche Butter	1/4 TL gemahlene Kurkuma
Salz, Pfeffer	2 EL Rosinen	150 g Hirse Olivenöl
150 g Rinderhackfleisch	5 Minzblätter	Saft von 1 Limette
2 EL Granatapfelkerne	Salz, Pfeffer, Zucker	

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch längs einschneiden, salzen und im Ofen 30 Minuten garen. Herausnehmen und den Ofen auf Grillfunktion oder 250 °C Oberhitze vorheizen.

Panko, Cheddar, Butter und Kurkuma gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Auberginen streichen. 5 Minuten unter dem Grill goldgelb gratinieren.

Rosinen in etwas warmem Wasser einweichen, durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Hirse nach Packungsangaben garen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin feinbröselig anbraten.

Rosinen und Hirse zugeben, kurz vermengen. Minze fein schneiden oder hacken und mit dem Limettensaft und den Granatapfelkernen zur Hirse geben.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zu den Auberginen servieren. Ha: Knuspriges Hacksteak mit Pilzen Zutaten für 2 Personen 1 Handvoll Pilze 1 kleine Zwiebel 1 Knoblauchzehen 1 EL Öl 1/2 EL Tomatenmark 1/2 Tasse roter Portwein 1/2 Tasse Sahne Salz, Pfeffer etwas Zitronensaft

Hacksteak:

100 g Gouda 1 kleine Zwiebel 2 EL Öl 350 g Rinderhackfleisch 1 EL scharfer Senf 1 EL Ketchup 1 TL gehackte Kapern 3 Eier 1 EL gehackte glatte Petersilie Salz, Pfeffer 4 EL Panko-Brösel Öl zum Anbraten . Die Pilze putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Mit Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und ebenfalls etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack noch etwas weiter zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Für das Hacksteak den Gouda würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. In einer Schüssel Hackfleisch, Käse, Zwiebeln, Senf, Ketchup, Kapern, ein Ei und Petersilie gut miteinander verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Steaks aus der Masse formen.

Die restlichen beiden Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Pankomehl auf einen zweiten Teller geben. Die Steaks in zuerst in den Eiern und dann in Pankomehl wenden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten knusprig ausbacken und mit den Pfefferlingen servieren.

Christian Henze am 10. Mai 2019

Weißer Bolognese mit Parpadelle

Für 2 Personen:

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	200 g Kalbshackfleisch
75 g Sahne	350 g gekochte Nudeln	1 EL Olivenöl
1 TL Weizenmehl (405)	1 kleine Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einer Pfanne im heißen Olivenöl farblos anschwitzen. Kalbshackfleisch dazugeben und 3–4 Minuten unter Rühren farblos anbraten. Mehl darüberstäuben und einrühren. Mit etwa 75 ml (1/2 Tasse) Wasser ablöschen, Sahne zugießen und abgedeckt 20 Minuten sanft köcheln lassen. Zucker drüberstreuen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen die Nudeln in einem Topf mit 2–3 EL Wasser sanft und sehr langsam erwärmen. Die Nudeln auf zwei Teller verteilen, die weiße Bolognese darübergießen und servieren.

Christian Henze am 23. August 2019

Kalb

Kalb-Steaks auf pikantem Rucola-Petersilienwurzel-Salat

Für 4 Portionen:

4 Kalbsteaks	2 EL Butterschmalz	Salz, weißer Pfeffer
2 große Petersilienwurzeln	7 EL Traubenkernöl	130 ml trockener Weißwein
200 g Rucola	1 kleine rote Zwiebel	1 Beet Gartenkresse
1 Knoblauchzehe	2 EL Zitronensaft	1 TL Honig-Senf
1-2 EL Crème-fraîche		

Den Backofen auf 80° vorheizen. Die Kalbssteaks mit Küchenpapier trockentupfen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze anbraten. Salzen und Pfeffern, aus der Pfanne nehmen (die Pfanne nicht abspülen, sondern beiseite stellen) und im Ofen 30 Minuten nachgaren lassen, dabei nicht abdecken.

Inzwischen die Petersilienwurzeln schälen und schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen und die Petersilienwurzeln darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten anbraten. Mit 50 ml Wein ablöschen, aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienwurzeln lauwarm werden lassen.

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Rucola in nicht zu kleine Stücke zupfen, dabei grobe Stiele entfernen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Gartenkresse ganz kurz abbrausen, trockentupfen und vom Beet schneiden.

Knoblauch schälen und durch eine Presse in eine kleine Schüssel drücken. Mit 2 EL Wein, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer. Nach und nach mit dem übrigen Traubenkernöl zu einer Vinaigrette rühren. Rucola, Zwiebel, Kresse und die Petersilienwurzeln in einer großen Schüssel locker mit der Vinaigrette vermischen. Den Salat auf vier Teller verteilen.

Die beiseite gestellte Pfanne erhitzen und den Bratensatz mit dem übrigen Wein loskochen. Crème fraîche unterziehen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jede Salatportion ein Kalbsschnitzel geben und mit der Sauce beträufeln. Dazu knuspriges Weißbrot reichen.

Christian Henze am 19. Juli 2019

Lamm

Mallorquinische Lamm-Koteletts

Für 4 Portionen:

8 Lammkoteletts 2 Knoblauchzehen 4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft 1 EL Honig 2 TL Oregano gerebelt
Salz, Pfeffer

Die Lammkoteletts mit Küchenpapier trockentupfen und nebeneinander in eine große Auflaufform legen.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Oregano verrühren, salzen und pfeffern. Die Lammkoteletts mit der Mischung einpinseln und zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Eine große Pfanne auf dem Herd gut heiß werden lassen. Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und in der Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Dabei mit der Marinade aus der Auflaufform bestreichen. Die Lammkoteletts sofort zu Röstkartoffeln und einem grünen Salat servieren.

Christian Henze am 31. Mai 2019

Walnuss Döner

Für 4 Personen:

2 Stck. Walnussbaguette 4 EL Olivenöl 4 Schalotten, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt 1 Chilischote, fein gehackt 1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel 4 Lammfilets á 175 g Salz, Pfeffer
4 EL Zwiebel-Chutney Rucolasalat angemacht

Die Innenseite der Brote mit der Hälfte des Olivenöls bestreichen, die Brote aufklappen und kurz auf einen heißen Grill legen. Warm stellen.

Schalotten, Knoblauch, Chilischote und Gewürze im restlichen Olivenöl 5 Minuten scharf anbraten. Temperatur erhöhen und in der gleichen Pfanne die Lammfilets anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles im vorgeheizten Backofen beim 180° C 6 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Das Lammfleisch in Scheiben schneiden und die Walnussbrote mit etwas Fleisch, Chutney und Rucolasalat füllen.

Christian Henze am 06. September 2019

Meer

Gegrillte Scampi mit karamellisiertem Weißkohl

Für 4 Personen:

Für den Weißkohl:

600 g Weißkohl	3 Schalotten	1 kleine rote Chilischote
1 EL Butter	1 TL Zucker	100 ml Weißwein
1 TL Harissa Paste	5 EL süße Chilisauc	Salz, Pfeffer

Für die Scampi:

500 g Scampi	4 EL Pinienkerne	100 g schwarze Oliven
2 EL Olivenöl	3 EL Basilikumpesto	Salz, Pfeffer

Die Schalotten schälen und würfeln, die Chilischote fein hacken.

Butter in einem Topf erhitzen, Chili und Schalotten darin anschwitzen, das Kraut dazugeben. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Harissa Paste dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Chilisauc unterrühren, salzen, pfeffern und das Kraut bissfest garen.

Die Scampi schälen und den Darm entfernen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und beiseite stellen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scampi darin von beiden Seiten anbraten. Oliven, geröstete Pinienkerne und Pesto zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Scampi mit dem Weißkohl anrichten.

Christian Henze am 15. November 2019

Muscheln in cremiger Knoblauch-Soße

1,5 kg Miesmuscheln	2 Knoblauchzehen	100 g Karotten
100 g Knollensellerie	2 EL Olivenöl	200 ml trockener Weißwein
200 ml flüssige Sahne	2 Lorbeerblätter	½ TL mildes Currypulver
1 Msp. Chilipulver	Saft von 1 Zitrone	Meersalz
Pfeffer	Kristallzucker	

Die Muscheln mehrmals gut wässern, damit sie eventuell vorhandenen Sand abgeben. Alle Muscheln, die beschädigt oder bereits geöffnet sind, aussortieren und Barthaare abschneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotte und den Sellerie schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Muscheln zufügen und alles mehrmals gut durchrühren. Mit dem Wein ablöschen.

Einen Deckel auf den Topf legen und die Muscheln 3 Minuten garen.

Anschließend alle Muscheln aussortieren, die sich nicht geöffnet haben. Dann die Sahne aufgießen und die Lorbeerblätter, das Curry- sowie das Chilipulver zufügen. Die Muscheln noch weitere 10 Minuten köcheln lassen. Abschließend die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Anrichten Die Muscheln auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen und mit der Sauce übergießen. Dazu passt sehr gut frisches, knuspriges Ciabatta.

Christian Henze am 01. März 2019

Rind

BBQ Beef aus dem Schnellkochtopf

Für vier Personen

1 kg Rindfleisch (Schulter)	2 EL Pflanzenöl	1/2 TL geräuch. Paprikapulver
2 TL brauner Zucker	1 TL Salz	2 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer gerieben	1 rote Chili, gewürfelt	1 TL Mehl
1 EL Tomatenmark	0,1 l Ananassaft	0,1 l Gemüsebrühe
5 EL BBQ Sauce	4 EL Sour Cream	Pfeffer

Das Fleisch in große Stücke schneiden. Zucker, Paprikapulver, Salz, Knoblauch, mit Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel vermengen und das Fleisch damit rundherum einreiben. Das Öl im Schnell-Kochtopf erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Mehl darüber stäuben und kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen, Apfelsaft und Ananassaft aufgießen. Den Topf verschließen und alles 15 Minuten garen. Zum Schluss das Fleisch herausnehmen, warmhalten und die Sauce einkochen lassen. Das Fleisch aufschneiden, auf Teller legen und mit Sauce servieren. Dazu schmecken Süßkartoffeln Pommes aus dem Ofen.

Christian Henze am 01. November 2019

Boeuf Stroganoff russischer Klassiker für kalte Tage

Für 4 Personen

500 g Rinderfilet	200 g Steinpilze	1 mittelgroße Zwiebel
150 ml Sahne	Schmand	Salz, Pfeffer
frische Kräuter nach Wahl		

Beilage nach Wahl:

Kartoffelpüree

Rinderfilet im rechten Winkel zu den Fleischfasern erst in Scheiben schneiden, diese dann in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in halbe Ringe schneiden. Steinpilze in dünne Streifen schneiden.

Olivenöl in eine große heiße Pfanne geben. Zuerst die Zwiebeln scharf anbraten, dann die Pilze dazugeben und das Ganze weitere zwei bis drei Minuten braten lassen. Anschließend das Fleisch dazugeben.

Darauf achten, dass so viel Kontakt wie möglich zur Pfanne besteht.

Nach zwei Minuten, wenn das Fleisch noch hell und nicht durchgebraten ist, die Sahne dazugeben. Wichtig: Nicht zu lange mit der Sahne warten, damit das Fleisch zart bleibt. Die Masse nun auf mittlerer Hitze kurz andicken lassen: Sobald die Sahne reduziert ist, saure Sahne dazugeben, um den Garprozess zu beenden und die nötige Säure dazu zu geben. Nach Belieben würzen. Kartoffelpüree oder andere Beilage in einen tiefen Teller geben und eine kleine Kuhle in der Mitte formen. Das Boeuf Stroganoff hinein geben und mit frischen Kräutern dekorieren.

Christian Henze am 13. Dezember 2019

Boeuff Stroganoff mit cremigem Buchweizen

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

500 g Rinderfilet	150 g Zwiebel	3 Essiggurke
1/2 rote Bete	8 Champignons	1 Knoblauchzehe
1 TL grober Senf	1 TL Tomatenmark	0,1 l roten Portwein
0,2 l saure Sahne	1 kleiner Zweig Rosmarin	3 EL Keimöl

Für das Fleisch:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

Zwiebel würfeln, Gurken und rote Bete in Streifen schneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Fleisch kurz und scharf anbraten, wieder herausnehmen und warmhalten. Im Bratenansatz Zwiebel, Gurke, Rote Bete, Pilze und Knoblauch angebraten, Senf und Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit Portwein ablöschen, jetzt die Sahne auffüllen. Kräuter dazugeben, aufkochen lassen und abschmecken.

Für den Buchweizen:

Zutaten für 4 Personen:

20 g getrock. Steinpilze
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ kleine Stange Lauch
2 EL Butter
350 g Buchweizen
700 ml Rinderbrühe
1 Zweig Petersilie
Salz, Pfeffer

Pilze in einem Mixer fein zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, längs einschneiden, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.

Butter zerlassen, Zwiebel, Knoblauch, und Lauch darin andünsten. Buchweizen unterrühren. Nun die Brühe dazu gießen einmal aufkochen, und bei geringer Hitze etwa 15-20 Minuten zuge- deckt garen. Nach der Hälfte der Garzeit, die Pilze einrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken unter den Buchweizen rühren.

Christian Henze am 30. August 2019

Salat Olivier

Für 4 Personen

500 g Rinderfilet	200 g Steinpilze	3 große Kartoffeln
1 große Möhre	1 große Salzgurke	150 g grüne Erbsen
Mayonnaise	1 Ei	150-200 ml Pflanzenöl
Zitronensaft	Salz und Pfeffer	

Kartoffeln und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden (circa 0.5 – 0.7 cm). Zusammen kochen, bis Kartoffeln und Möhre bissfest sind und dann abkühlen lassen.

Salzgurken ebenfalls würfeln, Erbsen abtropfen lassen und zu den Kartoffeln und der Möhre hinzugeben.

Rinderfilet in maximal 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz von jeder Seite anbraten bis das Fleisch rosa ist.

Anschließend würfeln und unter die restliche Salatmasse mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Mayonnaise anrühren: Ei in eine Schüssel geben. Unter stetigem Rühren langsam das Pflanzenöl dazugeben bis ein cremig-dicke Mayonnaise entsteht. Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben.

Die fertige Mayonnaise zur Salatmasse geben und kräftig durchmischen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen. Fertig!

Eine einfache und günstige Alternative: Statt Rinderfilet kann man auch Wurst oder Hähnchenbrust verwenden, außerdem fertige Mayonnaise aus dem Supermarkt.

Christian Henze am 13. Dezember 2019

Vakuum-gegartes Roastbeef, Schwarzwurzel-Püree, Pak Choi

Für 4 Personen:

Für das Roastbeef:

4 Scheiben Roastbeef a 180 g

Marinade:

4 EL Olivenöl

1 TL grob gehackter Rosmarin

2 Zehen Knoblauch

$\frac{1}{2}$ TL Meersalz

Pfeffer

4 Vakuumierbeutel

Für das Püree:

200 g Schwarzwurzeln

1 Zitrone

100 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

3 EL Butter

Salz, Pfeffer, Zucker

2 EL weißer Balsamico

Saft einer halben Zitrone

2 Stk. Rote Bete

200 g Pak Choi

2 Schalotten

Thymian

Salz, Pfeffer

Sesamöl

Olivenöl

Das Roastbeef von Fett und Sehnen befreien und in jeweils einen Beutel legen. Aus Rosmarin, Knoblauch Salz und Pfeffer mit Olivenöl eine Marinade rühren und mit einem Löffeln auf den Roastbeefscheiben verteilen. Die Beutel vakuumieren. und die Marinade anschließend noch etwas in das Fleisch massieren.

In einem Sous Vide-Garer bei 59 Grad 25 Minuten garen. Das Fleisch auspacken, trocken tupfen und in einer heißen Pfanne beidseitig scharf anbraten.

Für das Püree die Schwarzwurzeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Milch und Zitronenscheiben aufbewahren. Die Scheiben nun mit der Sahne in einen Topf geben und langsam weich kochen.

Zum Schluss mit Hilfe eines Stabmixers mit der Butter fein mixen und mit Essig, Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten vierteln und die rote Beeten mit etwas Thymian, Olivenöl und den Schalotten in Alufolie einpacken. Die Päckchen nun in einen vorgeheizten Ofen bei 250 Grad geben und ca. 1 Stunde garen. Die Beeten auskühlen lassen, auspacken, schälen und in Spalten schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pak Choi-Blätter halbieren und in einer heißen Pfanne mit etwas Sesamöl sehr scharf anbraten, bis die Blätter starke Röstaromen vorweisen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Christian Henze am 01. November 2019

Salat

Avocado Couscous-Salat

Für 2 Personen:

75 ml Gemüsebrühe	50 g Couscous	1 reife Avocado
1/2 Granatapfel	2 Ziegenfrischkäsetaler	1 EL weißer Balsamico-Essig
3 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 TL Zucker

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, Balsamico-Essig und 2 TL Olivenöl darüberträufeln und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocado schälen, entkernen, würfeln und vorsichtig unter den Couscous mengen. Granatapfelkerne herauslösen und beiseitestellen.

Zucker auf einen kleinen Teller streuen. Die Ziegenfrischkäsetaler von einer Seite leicht in den Zucker drücken und mit der Zuckerseite nach unten in einer Pfanne im restlichen heißen Olivenöl kurz karamellisieren. Den Avocado-Couscous-Salat auf zwei Teller verteilen, die Ziegenfrischkäsetaler mit der karamellisierten Seite nach oben daraufsetzen, mit Granatapfelkernen bestreuen und lauwarm servieren.

Christian Henze am 14. Juni 2019

Avocado-Salat mit Cashew

Für 2 Personen:

1 Ei	15 g Cashewkerne	1 reife Avocado
ca. 3 Kirschtomaten	2 EL süße Chilisauc	1 TL Zucker
1 EL weißer Balsamico-Essig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Das Ei hart kochen, unter fließendem, kaltem Wasser abschrecken und pellen. • Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Auf Backpapier abkühlen lassen.

Avocado schälen, entkernen und würfeln. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den Avocadowürfeln in eine Schüssel geben. Eier grob hacken, mit den Cashewkernen ebenfalls in die Schüssel geben und locker vermengen.

Chilisauc, Balsamico-Essig und Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, über die Avocadomischung geben und locker unterheben. Den Avocadosalat servieren.

Christian Henze am 02. August 2019

Feinschmecker-Salat mit Bohnen, Erbsen und Burrata

Für 2 Personen

150 g festk. Kartoffeln	Salz	150 g grüne Bohnen
$\frac{1}{2}$ Tasse TK-Erbsen	1 kleine rote Zwiebel	2 Eier, hart gekocht
100 g Thunfisch in Öl	2–3 grüne Oliven	2–3 schwarze Oliven
1 TL Kapern (Glas)	2 dicke Scheiben Ciabatta	1 TL Butter
1 kleine Knoblauchzehe	1 Kugel Burrata (100 g)	

Für die Vinaigrette:

2 EL weißer Balsamico-Essig	2 Msp. Zucker	$\frac{1}{2}$ TL grober Senf
2 $\frac{1}{2}$ EL hochwert. Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Zitronenthymian

Für den Salat die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen. Dann abgießen und lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser bissfest blanchieren.

Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Erbsen nach Packungsangabe bissfest kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden.

Die Eier pellen und würfeln. Den Thunfisch grob zerpfücken.

Kartoffeln und Bohnen in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Erbsen, Eier und Thunfisch mit grünen und schwarzen Oliven sowie Kapern zugeben und vorsichtig vermengen.

Für die Vinaigrette Balsamico-Essig, Zucker, Senf und Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Fein gehackten Zitronenthymian unterrühren, über den Salat gießen und locker vermengen. Ciabatta würfeln und in einer Pfanne in Butter bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren rösten. Knoblauchzehe schälen, in die Pfanne pressen und mitrösten. Die Knoblauchbrotwürfel unter den Salat mengen.

Burrata grob zerpfücken, auf dem Salat geben und servieren.

Christian Henze am 06. Dezember 2019

Knuspriger Hering-Salat

Für 4 Personen

ca. 80 g Löwenzahnsalat	150 g feine Bohnen	100 g Karotte
80 g rote Zwiebel	Salz weißer Pfeffer	600 g Matjesfilets
4 Basilikumherzen	10 Kirschtomaten	

Dressing:

3 EL Obstessig	3 EL Noilly Prat	1/2 Knoblauchzehe, gepresst
1/4 TL Zucker	Basilikum, gezupft	7 EL Olivenöl

Croutons:

6 Scheiben Toastbrot	3 EL Butter	Rosmarin, gehackt
----------------------	-------------	-------------------

Dipp:

100 g Crème-fraîche	100 g Quark	3 EL Sahnemeerrettich
1 TL scharfer Senf	Zitronensaft, Zucker	2 EL Frühlingszwiebel

Den Löwenzahnsalat waschen und klein schneiden. Die Bohnen der Länge nach halbieren, die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, beides kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Für das Dressing Obstessig, Noilly Prat, Knoblauch, Zucker und Basilikum miteinander verrühren. Jetzt das Öl einschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und das Toastbrot darin goldgelb anbraten. Den gehackten Rosmarin dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Matjesfilets wässern und trockentupfen. Für den Dip alle aufgeführten Zutaten gründlich miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit dem Dressing mischen. Die warmen Toastbrot auf einen Teller arrangieren, die Matjes und das Dressing obenauf. Mit dem Dipp umgießen und mit Basilikumherzen und Kirschtomaten garnieren.

Christian Henze am 26. Juli 2019

Lauwarmer Fenchel-Salat mit Aprikose und Pecorino-Bulgur

Für 2 Personen

Bulgur:

50 g Pecorino am Stück	100 ml Gemüsebrühe	50 g Bulgur
1 EL frische Kräuter	Salz	Pfeffer

Salat:

1 Fenchelknolle	Salz	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	2 Soft-Aprikosen
2–3 TL weiße Bohnen	1 Msp. Zucker	1 EL weißer Balsamico-Essig

Für den Bulgur den Pecorino reiben. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und den Bulgur dazugeben. Vom Herd nehmen, Pecorino und Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Bulgur abgedeckt 15 Minuten quellen lassen. • Währenddessen für den Salat den Fenchel putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Knoblauchzehe schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Fenchel in einer Pfanne im Olivenöl bei niedriger Hitze dünsten, bis der Fenchel weich ist, aber noch Biss hat.

Die Soft-Aprikosen in dünne Streifen schneiden, mit den Bohnen zugeben und 2–3 Minuten gut durchschwenken. Zucker und Balsamico-Essig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz abkühlen lassen.

Den lauwarmen Bulgur auf zwei Teller verteilen, den lauwarmen Fenchelsalat darauf anrichten und servieren.

Christian Henze am 14. Juni 2019

Lauwarmer Nudel-Salat mit Mozzarella und weißen Bohnen

Für 2 Personen

Für den Nudelsalat:

200 g Spaghetti	Salz	1 EL Pinienkerne
75 g weiße Bohnen (Dose)	1/2 Kugel Mozzarella (ca. 60 g)	ca. 5 Kirschtomaten
1 Frühlingszwiebel	4 Stängel Basilikum	

Für die Vinaigrette:

1/2 EL weißer Balsamico-Essig	1/2 EL Limonen-Olivenöl	2 Msp. Zucker
Salz, Pfeffer		

Für den Nudelsalat Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente garen, dann abgießen und kurz abtropfen lassen. Währenddessen die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

Bohnen in ein Sieb geben, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Mozzarella zerpflücken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Basilikumblätter abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten mit den Pinienkernen in eine große Schüssel geben. Die heißen Spaghetti hinzufügen und alles locker vermengen.

Für die Vinaigrette Balsamico-Essig, Limonen-Olivenöl und Zucker mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat gießen und vermengen. Kurz ziehen lassen, nochmals abschmecken und lauwarm servieren.

Christian Henze am 02. August 2019

Melonen-Salat, Schafskäse, Sonnenblumen-Kerne, Limonen-Öl

Für 2 Personen

Salat:

3 TL Sonnenblumenkerne 250 g Wassermelone 100 g Schafskäse
2 EL Oliven 1/2 Bund Rucola

Dressing:

1 EL dunkler Balsamico-Essig 2 EL Limonen-Olivenöl Salz, Pfeffer
1/2 TL rote Chilischote

Für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Wassermelone schälen, in 3–4 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schafskäse klein Würfel und hinzufügen. Oliven halbieren.

Rucola waschen, trocken schleudern, grob zerkleinern und mit Oliven und gerosteten Sonnenblumenkernen ebenfalls in die Schüssel geben.

Für das Dressing Balsamico-Essig und Limonen-Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Chiliwürfel einrühren. Das Dressing über den Melonensalat geben.

Christian Henze am 02. August 2019

Rotkraut-Salat mit Rettich

Für 4 Personen

200 g Rotkohl 100 g weißer Rettich 1 Karotte
1 Frühlingszwiebel 4 EL Obstessig 1 EL brauner Zucker
4 EL Ketjap Manis 5 EL Sesamöl 1 TL geriebener Ingwer
Salz

Den Rotkohl putzen und in feine Streifen hobeln. Den Rettich und die Karotte schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Den Obstessig, den braunen Zucker, das Ketjap Manis, das Sesamöl, den frisch geriebenen Ingwer und etwas Salz zugeben. Anschließend mit den Händen kräftig durchkneten und nochmals abschmecken. Den Rotkrautsalat in 4 Gläser füllen.

Christian Henze am 29. März 2019

Schwein

Bratapfel mit Kartoffel-Käse-Creme und Schweine-Lende

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln	Salz	150 ml Milch
100 g Butter	100 g Camembert	4 Äpfel, mittelgroß
100 ml Apfelsaft	100 ml weißer Traubensaft	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	1 Zimtstange	4 Zw. glatte Petersilie
600 g Schweinelende	100 g Bacon	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln abgießen. Inzwischen die Milch in einem Topf erwärmen. Die gegarten Kartoffeln durch eine Presse drücken, zur Milch geben. Butter zugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem feinen Püree verrühren. Etwas abkühlen lassen.

Den Käse fein würfeln und unter das Püree heben. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Äpfel waschen, gründlich trocken reiben und von jedem Apfel jeweils an der Unterseite eine dünne Scheibe abschneiden, so dass der Apfel gut auf einer geraden Fläche stehen kann. Jeweils einen Deckel abschneiden und mit Hilfe eines Kugelausstechers die Äpfel aushöhlen.

Die Äpfel mit dem Püree füllen, in eine feuerfeste Form setzen. Apfel- und Traubensaft mischen und angießen. Lorbeerblatt, Gewürznelken und Zimtstange zugeben.

Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben, Äpfel ca. 20 Minuten schmoren.

Inzwischen die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Fleisch kalt waschen, trocken tupfen. Bacon und Schweinelende in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin portionsweise kräftig von allen Seiten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Baconstreifen zugeben und mitanbraten.

Zum Anrichten die Bratäpfel auf vorgewärmte Teller setzen, mit der FleischSpeck-Mischung umlegen und mit Petersilie bestreut servieren.

Christian Henze am 09. Dezember 2019

Brutzel-Schweine-Filet mit Röstzwiebeln

Für 2 Personen:

300 g Schweinefilet	75 g geräucherter Bauchspeck	75 g Gouda in Scheiben
1 kleine Zwiebel, gewürfelt	75 g Röstzwiebeln	Salz, Pfeffer
300 g Rosenkohl	2 EL Butter	2 EL Mandeln, gehobelt

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schweinefilet in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bauchspeck und Gouda in Rechtecke schneiden, die etwa die Größe der Filetscheiben haben. Filet-, Bauchspeck- und Goudascheiben abwechselnd dachziegelartig darauf schichten und mit Zwiebeln und Röstzwiebeln bedecken. Im vorgeheizten Backofen 25 Minuten backen.

Den Rosenkohl putzen und am Strunk kreuzförmig einschneiden. In Salzwasser 10 Min. blanchieren, dann in eiskaltem Wasser abschrecken. Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Rosenkohl mit den Mandelstiften sanft durchschwenken und mit dem Brutzelfleisch auf zwei Teller verteilen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder knusprige Baguettescheiben.

Christian Henze am 20. Dezember 2019

Kräuter-Mutzbraten mit Bier, Bier-Zwiebeln mit Kümmel

Zutaten: Für 4 Personen

1 kg Schweinekamm

Marinade:

1 TL Salz	1 EL Rosmarin frisch	2 EL scharfer Senf
3 Knoblauchzehen, gepresst	2 EL geschroteter Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Fl. Schwarzbier
0,5 l Brühe	1 Zweig Rosmarin	800 g Pastinaken
200 g Sellerie	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 Msp Safran	

Bierzwiebeln:

300 g Schalotten	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter	1 EL Puderzucker
1 Fl. dunkles Bier	3 EL Balsamicoessig	1 EL Honig
$\frac{1}{4}$ TL Kümmel, gehackt	$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver edelsüß	Majoran, gerebelt

Den Schweinekamm in große Würfel schneiden (jeweils ca. 200 g). Für die Marinade alle Zutaten aufrühren und das Fleisch damit einreiben. Die Fleischstücke samt Marinade in eine Schüssel geben, abdecken und für ca. 12 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Fleischwürfel auf einen Bratenrost legen und zusammen mit einem tiefen Backblech in den Ofen schieben.

In die Auffangform die Brühe und den Rosmarin geben. Den Mutzbraten ca. 2 Stunden garen.

Die Hälfte der Pastinaken und Sellerie schälen und würfeln.

Pastinaken, Sellerie, Brühe und Sahne zusammen aufkochen und ca. 40 Minuten leise köcheln lassen. Das Gemüse fein pürieren und abschmecken.

Die andere Hälfte Pastinaken schälen, in Würfel schneiden und mit Wasser (eben bedeckt) im offenen Topf bissfest garen. Zum Schluss, wenn das Wasser fast verdampft ist, Gewürze und Butter zugeben und die Pastinaken durchschwenken.

Bierzwiebeln:

Die Schalotten schälen und vierteln. In einem Topf die Schalotten in der Butter anschwitzen, den Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Bier, Balsamico und Gewürze zugeben und das ganze ca. 1 Stunde bei geringer Hitze schmoren lassen.

Christian Henze am 15. Februar 2019

Marinierte Schweine-Filet-Spieße mit Mango

Für 4 Personen:

700 g Schweinefilet	1 Mango	8 Lauchzwiebeln
200 g Keimöl	1 Ei	150 g Speisestärke
50 g Mehl	1 Knoblauchzehe	1 Chili
3 EL Sojasauce	1 TL Curry	1 EL Tandooripaste
1 EL Mango Chutney	Salz, Pfeffer	

Die Schweinefilets in 2 cm große Stücke schneiden. Die Mango schälen und würfeln, die Lauchzwiebeln in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken.

Für die Marinade die Knoblauchzehen und die Chilischote fein hacken. Mit Sojasauce, Curry, Tandooripaste und Mango Chutney vermischen. Die Spieße mit der Marinade bestreichen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Das Ei mit kaltem Wasser, Stärke, Mehl und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten und 10 Minuten quellen lassen. Das Keimöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße in dem Teig wenden und ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Christian Henze am 05. Juli 2019

Meerrettich-Schnitzel mit lauwarmem Kraut-Salat

Für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel	500 g Weißkohl	4 Stängel Petersilie
1 Stück Meerrettich (4 cm)	4 Schweineschnitzel (a 150 g)	3 TL scharfer Senf
Salz, weißer Pfeffer	80 g Räucherspeck	3 EL Öl
5 EL Weißweinessig	1 TL Kümmelsamen	1 TL Zucker
1 EL Butter	200 g Sahne	

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kohl putzen und waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Den Meerrettich schälen.

Die Schnitzel leicht klopfen, sodass sie gleichmäßig dünn werden. Mit 2 TL Senf einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Räucherspeck in kleine Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Speckwürfel darin bei starker bis mittlerer Hitze knusprig auslassen. Zwiebel dazugeben und kurz andünsten. Das Kraut untermischen und unter Rühren in 4–5 Minuten bissfest braten. Das Kraut mit Essig ablöschen, mit Kümmel, Zucker, Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und abschmecken. In eine Schüssel umfüllen.

Übriges Öl und die Butter in der Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze pro Seite 2–3 Minuten braten. Herausnehmen und auf einem vorgewärmten Teller zugedeckt warm halten. Den Bratensatz mit Sahne ablöschen und ganz kurz einkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und übrigem Senf abschmecken.

Die Schnitzel in die Sauce geben und kurz darin ziehen, dann beides auf Teller verteilen. Den Meerrettich fein darüber reiben. Den lauwarmen Krautsalat mit auf die Teller geben. Sofort servieren. Dazu passen Brat- oder Röstkartoffeln.

Christian Henze am 24. Mai 2019

Schweinerücken-Steaks mit Chorizo-Spinat-Füllung

Für 4 Personen:

150 g frischer Blattspinat	6 Schalotten	100 g Chorizo
1 kleine Knoblauchzehe	2 EL Butter	2 EL Pinienkerne
4 EL gekochte Graupen	4 EL Parmesan	200 ml Sahne
2 Eier	Salz	Pfeffer
4 Schweinerückensteaks (a 170 g)	3 EL Öl	300 ml Kalbsfond
1 TL scharfer Senf	2 EL Cognac	

Den Spinat putzen, entstielen und gründlich waschen. Blätter gut abtropfen lassen, aufgetauten Spinat gut ausdrücken. Grob hacken.

Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln.

Zwei Drittel der Schalotten und den Knoblauch und die gewürfelte Chorizo in einer Pfanne in der Butter anschwitzen. Den Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Pinienkerne, Graupen und Parmesan darunterrühren.

100 ml Sahne mit den Eiern aufschlagen und mit dem Spinat vermengen. Die Masse bei sanfter Hitze so lange rühren, bis das Ei stockt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einem großen Messer jeweils eine tiefe Tasche in die Steaks schneiden. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Füllung in die Taschen der Steaks füllen und diese mit Zahnstochern verschließen.

Die Steaks im Öl beidseitig anbraten. Das Fleisch auf eine ofenfeste Platte geben, 8 Minuten im Backofen garen lassen. Die Ofentür öffnen, bis die Temperatur auf 80°C reduziert ist, und die Steaks noch 10 weitere Minuten sanft garen.

Inzwischen im Bratensatz die übrigen Schlotten anschwitzen. Mit Kalbsfond und restlicher Sahne ablöschen und sämig einkochen lassen.

Die Sauce mit Salz, Senf und Cognac abschmecken und zu den Steaks servieren.

Christian Henze am 19. Juli 2019

Soßen

Tartar-Soße

Für 4 Personen

250 ml Mayonnaise 1 Zwiebel 1 EL Kapern oder
2 Gewürzgurken 1 EL Senf Crème-fraîche

Mayonnaise mit feingewürfelter Zwiebel, gehackten Kapern oder Gurken und Senf verrühren. Alles muss sehr fein gehackt werden, damit die Soße glatt bleibt und nicht zu dick wird. Zum Schluss einen Becher Crème fraîche dazu mischen und für circa 15 Minuten kühl stellen.

Christian Henze am 22. November 2019

Suppen

Artischocken-Suppe mit geröstetem Knoblauch

Für 4 Personen:

3 große Artischocken	100 g Zwiebeln	5 EL Olivenöl
1 EL Mehl	100 ml Weißwein	100 ml Noilly Prat
500 ml Brühe	200 ml Sahne	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer	15 Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl
2 EL Petersilie		

Die Stiele der Artischocken abbrechen, die Blattspitzen abschneiden.

Die Blütenköpfe vierteln, die Blätter zurückschneiden, das Heu entfernen und die Artischockenböden würfeln.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Artischockenwürfel goldbraun anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Noilly Prat zugeben und mit Brühe und Sahne aufgießen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl goldgelb rösten. Artischocken- und Zwiebelwürfel pürieren und die Suppe abschmecken. Die Knoblauchscheiben mit dem Knoblauchöl über die Suppe gießen und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Christian Henze am 21. Juni 2019

Cremige Tomaten-Suppe mit Joghurt und Parmaschinken

Für 2 Personen

2 Knoblauchzehen	300 g reife Eiertomaten	3 EL Olivenöl
Salz	4 Scheiben Parmaschinken	1/2 rote Chilischote
1 kleine Zwiebel	200 g geschälte Eiertomaten	50 ml glutenfreie Gemüsebrühe
4-5 Stängel Basilikum	3 EL griech. Joghurt (10%)	1 Prise Zucker
Pfeffer		

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Eiertomaten mehrfach einstechen, in eine Schüssel geben und mit Knoblauch, 2 EL Olivenöl und Salz marinieren. Dann auf ein kleines Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

Inzwischen vom Parmaschinken eine halbe Scheibe nochmals halbieren und zum Garnieren beiseitelegen. Den restlichen Schinken klein schneiden.

Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf im restlichen Olivenöl farblos andünsten.

Klein geschnittenen Parmaschinken und Chili dazugeben und anschwitzen.

Gebackene Tomaten, geschälte Eiertomaten und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Währenddessen das Basilikum abbrausen, die Blätter abzupfen und einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Basilikumblätter grob klein schneiden.

Joghurt, geschnittene Basilikumblätter und Zucker in die Suppe rühren und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Tomatensuppe auf zwei tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem beiseitegelegten Basilikum, Schinken und restlichem Joghurt garniert servieren.

Christian Henze am 03. Mai 2019

Kokosmilchsuppe mit scharfen Gemüse

Für 4 Personen

Für die Suppe:

1 Lauchzwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL Keimöl
3 EL Kokosraspeln	1 EL Mehl	500 ml Kokosmilch
300 ml Hühnerbouillon	2 kleine rote Chilischoten	1 EL Palmzucker
3 Kaffir-Limettenblätter	1 Stängel Zitronengras	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

100 g Karotte	100 g Lauch	100 g Staudensellerie
1 EL Ingwer	1 Knoblauchzehe	frischer Koriander
1 EL Keimöl	1 EL Mango-Chutney	5 EL süße Chilisauce
Salz, Pfeffer		

Die Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf das Keimöl erhitzen und Lauchzwiebeln, Knoblauch und Kokosraspeln darin anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Kokosmilch und Hühnerbouillon aufgießen und mit Zucker abschmecken. Die Chilischoten, die Kaffir-Limettenblätter und das in Stücke geschnittene Zitronengras zugeben. Einmal aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Gewürze herausnehmen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotte, Lauch und Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Stifte schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemügestifte mit Ingwer und Knoblauch darin anbraten. Das Mango-Chutney und die Chilisauce unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen, das Gemüse zugeben und die Suppe mit gehacktem Koriander garnieren.

Christian Henze am 21. Juni 2019

Polnische Sauermehl-Suppe für jede Jahreszeit

Für 6 - 8 Personen

2 Liter Gemüsebrühe	0,5 Liter Sauerteigbrühe	200 g Schinkenspeck
6-8 Weißwürste	2 große Zwiebeln	3 EL Schlagsahne (30%)
6 große Kartoffeln	3 hartgekochte Eier	2 TL Meerrettich
1 Knoblauchzehe	frischer Majoran	Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe langsam im Topf erhitzen. Gewürfelten Speck in der Pfanne anbraten. Wenn das Fett schmilzt, die gehackte Zwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze braten, bis der Speck und die Zwiebel schön gebräunt sind. Den Inhalt der Pfanne, ganze Weißwürste und grob zerschnittenen Kartoffeln in die heiße Brühe geben. Den Sud bei schwacher Hitze etwa 30 bis 40 Minuten lang kochen, bis er ein ausgeprägtes Fleischaroma aufweist.

Die fertige Sauerteigbrühe hinzu geben. Zunächst etwa die Hälfte, damit die Suppe nicht zu sauer wird. Dann abschmecken und je nach Bedarf mehr Brühe hinzugeben bis der gewünschte Geschmack erreicht ist.

Eine leicht zerdrückte Knoblauchzehe, zwei kleine Teelöffel Meerrettich und großzügig frischen Majoran in den Topf geben. Den Polnischer Hausfrauentrick: Den Majoran vorher kräftig in den Händen reiben, damit besonders viele Aromen freigesetzt werden.

Die Suppe einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und dann vom Herd nehmen. Nun etwas Schlagsahne hinzugeben.

Die gekochte Wurst vor dem Servieren aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden und wieder hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerteigbrühe:

5 Esslöffel Roggenmehl 2000 500-700 ml Wasser 4 Knoblauchzehen (halbiert) 3 Lorbeerblätter 5 Körner Piment . Alle Zutaten in ein Rührgefäß geben und kräftig mischen.

Das Gefäß mit einem Leinentuch abdecken und beiseite stellen. Wahlweise ein Schraubglas mit Deckel verwenden und in den Decke ein Luftloch stechen. 5 bis 7 Tage an einem warmen Ort stehen lassen. Täglich kräftig umrühren oder schütteln.

Wer die Gärung beschleunigen möchte, füge ein Stück Sauerteigbrot oder einen Esslöffel Gurkensaft hinzu. Der Die Sauerteigbrühe ist fertig, wenn er einen klaren sauren Duft verbreitet. Dann kann er direkt verarbeitet oder in einer Flasche mit verschlossenem Deckel im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Christian Henze am 25. Oktober 2019

Rote Linsen-Suppe mit Limetten-Blättern und Kokos-Crunch

Für 2 Personen

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	15 g Butterschmalz
1 TL gehackter Ingwer	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander
1/2 TL gemahl. Kurkuma	1/2 TL indisches Currypulver	200–250 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch	125 g rote Linsen	1–2 Kaffir-Limettenblätter
15 g Tomatenmark	Salz und schwarzer Pfeffer	1 TL Zitronensaft
1 EL gehackter Koriander		

Für den Crunch:

3 TL Kokosraspel	1 TL Zucker
------------------	-------------

Für die Suppe Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Ghee in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Currypulver einrühren und 30 Sekunden mitbraten. Mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, Kokosmilch, Linsen und Kaffir-Limettenblätter zugeben und abgedeckt etwa 40 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind.

Inzwischen für den Crunch Kokosraspel in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Dann den Zucker drüberstreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

Tomatenmark in die Linsensuppe einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, restliche Gemüsebrühe oder etwas Wasser zugeben. Vom Herd nehmen und mit Zitronensaft verfeinern.

Zum Schluss die Limettenblätter herausnehmen und den gehackten Koriander unterrühren. Kokoscrunch leicht zerstoßen. Die Linsensuppe in zwei tiefe Teller oder Schalen füllen, mit Kokoscrunch bestreuen und heiß servieren.

Christian Henze am 06. Dezember 2019

Sahniges Grünkohl-Süppchen mit Parmesan

Für 4 Personen

5 Schalotten, gewürfelt	30 g Butter	1 EL Mehl
100 ml Weißwein	800 ml Geflügelbrühe	380 g Sahne
Salz	weißer Pfeffer	Zitronensaft
500 g Grünkohl	2 Knoblauchzehen	100 g Mandeln
2 EL Parmesan	8 EL Olivenöl	

Die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, dann mit Weißwein ablöschen. Jetzt die Brühe und 300 g Sahne zugießen und das Ganze um ein Drittel einkochen lassen. Die Grundsuppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Grünkohl grob schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minuten blanchieren. Abgießen.

Grünkohl, Knoblauchzehen, 1 EL Mandeln, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren, gegebenenfalls etwas Wasser dazugeben. Die restliche Sahne steif schlagen. Die übrigen Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten.

Grünkohl in die Suppe geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Die geschlagene Sahne unterheben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in tiefe Teller geben und mit den gerösteten Mandeln bestreuen.

Christian Henze am 01. Februar 2019

Samtige Kürbis-Suppe mit Kokos

Für 2 Personen:

200 g Hokkaido-Kürbis	1 kl. Dose Kokosmilch (200 ml)	100 ml Gemüsebrühe
1–2 Msp. mildes Currypulver	1 TL Mango-Chutney	1 TL Butter
1/2 TL Zucker	1 TL weißer Balsamico-Essig	Salz Pfeffer

Kürbis mit einem Löffel entkernen, waschen, in Würfel schneiden und in einem Topf in Butter anbraten. Zucker dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Mit Balsamico-Essig ablöschen, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazu gießen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Currypulver und Mango-Chutney dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, mit etwas mehr heißer Gemüsebrühe verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbissuppe in zwei tiefe Teller oder Suppenschalen füllen und servieren.

Christian Henze am 18. Oktober 2019

Vegetarisch

BBQ-Süßkartoffeln mit Shitake-Pilzen

Für 2 Personen

4 große Süßkartoffeln	2 EL Keimöl	2 EL BBQ-Sauce
1 EL indonesische Sojasauce	1 TL geriebener Ingwer	2 EL zerbröselter Feta
1 Frühlingszwiebel	1/2 EL Butter	1 Handvoll Shiitakepilze
2 EL Cashewkerne	Jalapeno	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln gut waschen und mit Schale in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich Wasser 5 Minuten kochen. Währenddessen Öl, BBQ-Sauce, Sojasauce und Ingwer vermengen.

Die Süßkartoffeln abgießen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit der Sauce einpinseln, den Feta darüber bröseln und im Ofen 30 Minuten backen.

Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe oder mund-gerechte Stücke zerteilen. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Shiitake darin anbraten, Frühlingszwiebel, Cashews und Jalapenos dazugeben, kurz mitrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze auf den Süßkartoffeln anrichten und servieren.

Christian Henze am 14. Juni 2019

Böhmische Quark-Knödel mit Erdbeerfüllung

Für 6 Portionen

500 g Quark	100 g geschmolzene Butter	1 Tasse halbgriffiges Mehl
100 g geriebener fester Quark	500 g frische Erdbeeren	2 Eigelb
Puderzucker	Salz	

Den Quark mit halbgriffigem Mehl mischen. Das Eigelb und eine Prise Salz hinzugeben und die Masse kneten, bis ein fester Teig entsteht.

Falls der Teig klebt, noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zum Ruhen für einige Minuten in den Kühlschrank stellen. Danach den Teig in eine Rollenform bringen und gleichmäßige handgroße Stücke abschneiden.

Jedes Stück breit drücken, eine Erdbeere hineinlegen und den Teigling in Knödelform rollen. Die so geformten Knödel in kochendes Wasser geben und circa sieben Minuten kochen lassen. Wenn die Knödel an die Oberfläche treiben sind sie fertig. Die abgeschöpften Knödel auf einen Teller legen. Etwas geschmolzene Butter, geriebenen Quark und Puderzucker darüber geben.

Christian Henze am 22. November 2019

Fitness Röhrei mit Tomate und Frühlingszwiebeln

Für 2 Personen:

1 Frühlingszwiebel	1 Tomate	4 Eier
1 Prise Salz	Pfeffer	1 EL süße Chilisauce
1 EL Petersilie	100 g Hüttenkäse	1 TL Butter

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, Stielansatz heraus schneiden und Fruchtfleisch würfeln. Eier mit Salz und Pfeffer in einem Mixbecher mit dem Stabmixer mixen.

Frühlingszwiebel und Tomaten mit Chilisauce und Petersilie einrühren. Dann den Hüttenkäse unterheben.

Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Eiermasse zugeben und bei niedriger Hitze 3–4 Minuten stocken lassen, dabei die Masse mit einem Kunststoffspatel nur etwas hin- und herschieben und nicht zu fest werden lassen, denn das Röhrei sollte weich und cremig sein. Das Fitnessröhrei auf zwei Teller verteilen und genießen.

Christian Henze am 07. Juni 2019

Frische Gnocchi mit Basilikum

Für 4 Personen:

500 g mehliges Kartoffeln	100 g Basilikum	2 Eigelbe
100 g geriebener Parmesan	2 EL Speisestärke	100 g Mehl
100 g Ricotta	4 EL Butter	1 EL Pinienkerne
1 Knoblauchzehe		

Die Kartoffeln in Salzwasser weich garen, schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken, abkühlen lassen.

Das Basilikum verlesen, waschen, trockenschleudern und knapp die Hälfte davon mit den Eigelben pürieren. Püree mit Kartoffeln, dem Parmesan, Speisestärke, Mehl und Frischkäse zu einem Teig verarbeiten.

Den Teig zu fingerdicken Rollen formen, 3cm breite Stücke abschneiden und leicht zusammendrücken. In kochendem Salzwasser in etwa 2-4 Minuten gar ziehen lassen.

Übriges Basilikum in feine Streifen schneiden. Die Butter zerlassen und Pinienkerne darin bräunen, Basilikum dazugeben und andünsten.

Knoblauchzehe schälen und dazu pressen, salzen. Mit den Gnocchi in der Pfanne vorsichtig durchschwenken.

Christian Henze am 08. März 2019

Gebackene Süßkartoffeln, Schwarze-Bohnen-Creme, Hummus

Für 2 Personen:

2 große Süßkartoffeln	$\frac{1}{2}$ Dose schwarze Bohnen	2–3 Jalapeño-Scheiben
1 TL Aprikosenkonfitüre	100 g saure Sahne	EL weißer Balsamico-Essig
Salz	Pfeffer	1 kleine Prise Zucker

Hummus:

1 kleinere Dose Kichererbsen (200 g)		1 Knoblauchzehe
1 EL Tahin (Sesampaste)	1 Msp. mildes Currypulver	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 kleine Prise Zucker	Salz	1 EL Olivenöl

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

Süßkartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten weich garen, dabei gegen Ende der Garzeit mit einem Holzspieß oder einem spitzen Messer eine Garprobe machen. Bohnen, Jalapeños, Aprikosenkonfitüre und Balsamico-Essig im Standmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saure Sahne mit Zucker und etwas Salz und Pfeffer in einer Schale cremig aufschlagen.

Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Süßkartoffeln auf zwei Teller setzen, längs einschneiden und mithilfe von zwei Gabeln aufbrechen. Dann mit der Bohnencreme füllen und mit der gewürzten sauren Sahne garniert servieren.

Zubereitung Hummus:

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse in einen Mixbecher drücken. Kichererbsen, Tahin, Currypulver und die Hälfte des Zitronensafts dazugeben und mit dem Stabmixer glatt mixen.

Den Zucker hinzufügen und mit Salz und nach Belieben mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss das Hummus mit Olivenöl verfeinern und in einen gut schließenden Behälter füllen.

Christian Henze am 16. August 2019

Gefüllte Pfannkuchen mit Röstmandeln

Für 2 Personen

25 g Mandelblättchen	165 ml Milch	1 Ei
1 Mango (Papaya, Ananas)	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	80 g Weizenmehl (405)
1 kleine Prise Salz	1 EL Butter	1 EL Zucker

Die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten und abkühlen lassen. Milch, Mehl, Ei und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Pfannkuchenteig verrühren. Dann nacheinander in zwei Pfannen jeweils in etwas Butter insgesamt vier dünne Pfannkuchen backen und auf ein Kuchengitter legen.

Mango oder Ananas waschen, vierteln, Kern entfernen bzw. Schälen und in einen Topf geben. Zucker mit Vanille oder Zimt vermischen, über die Fruchtwürfel streuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren.

Die heißen Früchte auf die Pfannkuchen verteilen, geröstete Mandelblättchen darüber streuen und aufrollen. Die gefüllten Pfannkuchen auf zwei Teller setzen und genießen.

Christian Henze am 08. März 2019

Gemüse-Dürüm mit Räuchertofu

Für 4 Personen:

Für den Weißkohlsalat:

2 Handvoll Weißkohl	Salz	2 EL heller Essig
1 TL Kristallzucker	Pflanzenöl	

Für die Paprikastreifen:

2 rote Paprikaschoten	2 EL Olivenöl
-----------------------	---------------

Für den Tofu:

500 g Räuchertofu	1 EL Butter	3 EL Sojasauce
1 TL flüssiger Honig	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	2 Msp. mildes Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für die Joghurtsauce:

4 EL Natur-Joghurt, 3,5%	2 EL Mayonnaise	Zitronensaft
Salz	Kristallzucker	Pfeffer

Für die Fertigstellung:

2 Dürüm-Fladen	2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 TL grober Cayennepfeffer		

Die Weißkohlstreifen in eine Schüssel legen und salzen. Dann die Weißkohlstreifen kräftig durchkneten. Den Essig mit dem Zucker in einem Rührbecher vermischen und unter Rühren das Öl einlaufen lassen.

Die Marinade über die Weißkohlstreifen gießen und alles gut durchmischen. Den Salat nochmals abschmecken. Den Salat etwas durchziehen lassen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und entkernen. Die Paprikahälften mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen und für ca. 10 Minuten in vorgeheizten Backofen (Grillstufe) so lange grillen, bis die Schale schwarz wird.

Die Paprikahälften herausnehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Wenn sie etwas abgekühlt sind, die Schale vollständig ablösen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.

Den Räuchertofu in Streifen schneiden. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Tofustreifen anbraten. Die Sojasauce, den Honig und die Gewürze zugeben und alles kräftig durchschwenken. Die Tofustreifen bei ca. 80 °C im Backofen warmhalten. Für die Sauce alle Zutaten in einem hohen Rührbecher gut vermischen und nochmals abschmecken.

Die Dürümfladen in einer Pfanne nach Packungsangabe anrösten. Die Tomaten und die Gurke in dünne Scheiben schneiden und auf die Fladen legen. Dann den Weißkohlsalat, die Paprikastreifen und den Räuchertofu gleichmäßig verteilen. Zum Schluss etwas Joghurt-Sauce und eine Prise Cayenne-Pfeffer über die Füllung geben. Aufrollen, halbieren und servieren.

Christian Henze am 06. September 2019

Gemüse-Schaschlik, Räucher-Tofu, Erbsen, Guacamole

Für 4 Personen:

12 Shiitake-Pilze	1 Zucchini	12 Champignons
3 kleine rote Zwiebeln	400 g Räuchertofu	4-8 Holzspieße
3 EL Keimöl	Meersalz	Pfeffer

Marinade:

1 Knoblauchzehe	4 EL Sojasauce	1 EL Ingwer
1 EL Honig	Meersalz	Pfeffer

Guacamole:

1 Avocado	100 g TK Erbsen	1 EL Schmand
2 EL gutes Olivenöl	½ Limette	2 Msp. Jaipur Curry
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Zucchini waschen und putzen. Pilze mit einem Tuch trocken abreiben und die Stiele kürzen. Die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebeln abziehen und vierteln. Tofu würfeln. Alle Zutaten abwechselnd auf Holzspieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum 5 Minuten abraten. Spieße abtropfen lassen, auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern.

Für die Marinade den Knoblauch abziehen und hacken. Sojasauce mit Knoblauch, Ingwer, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Spieße mit der Marinade bestreichen und 15 Minuten im Backofen garen. Zum Servieren die Spieße auf Tellern anrichten.

Avocado-Erbsen-Guacamole:

Erbsen blanchieren und mit Schmand, Olivenöl und Limettensaft und Curry mixen. Das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen, den Kern entfernen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Erbspüree und Avocado verrühren und mit Salz und Pfeffer mischen.

Guacamole zu den Gemüse-Spießen servieren.

Christian Henze am 04. Januar 2019

Gemüse-Tatar mit Rösti und Parmesan

Für 4 Personen

1 Möhre (100 g)	1 Zucchini (100 g)	4 Lauchzwiebeln (100 g)
100 g Schwarzwurzel	Salz	2 EL Kapern
4 Sardellen	2 Stängel Blatt-Petersilie	2 hartgekochte Eier
2 TL Pesto	4 EL Mayonnaise	2 EL Tomaten-Ketchup
2 EL Cognac	Pfeffer	Zitronensaft
600 g festk. Kartoffeln	Öl	2 EL Parmesan

Gemüse putzen und waschen. Möhre schälen, Schwarzwurzel, waschen und schälen. Alles fein würfeln. Die Gemüse in Salzwasser nacheinander knackig kochen. Jeweils mit einem Sieb herausfischen und in Eiswasser kurz abschrecken. Das Gemüse trockentupfen.

Kapern, Sardellen, Petersilienblätter und hartgekochte Eier fein hacken und mit Pesto, Mayonnaise, Ketchup und Cognac verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Gemüswürfel mit der Sauce gut aufrühren, so dass eine cremige Masse entsteht. Kühl stellen. Den Ofen auf 80 vorheizen. 4 Die Kartoffeln schälen und raspeln, in einem Küchentuch gut ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen.

Kartoffelraspel mit einem Esslöffel in die Pfanne setzen und dünn glattstreichen. Die Rösti auf beiden Seiten goldgelb braten, auf Küchenpapier entfetten und im Ofen warmstellen, bis alle fertig sind.

Jeweils ein Rösti mit Gemüsetatar belegen und mit einem zweiten Rösti abdecken. Mit Parmesan bestreuen und heiß servieren.

Christian Henze am 11. Januar 2019

Gratinierter Pasta mit Weißkohl und Käse

Für 4 - 6 Personen:

300 g Penne	4 Äpfel, z.B. Boskop	300 ml Weißwein
1 Zimtstange	3 EL Zucker	Zitronen-Abrieb
160 g Weißkohl	2 EL Butter	100 g Käse (Greyerzer)
Salz	weißer Pfeffer	

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Apfelscheiben, Weißwein, Zimt, Zucker und Zitronenschale zusammen ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Zimtstange herausnehmen, die Äpfel noch etwas einkochen lassen und dann pürieren.

Den Weißkohl in kleine Würfel schneiden und in der Butter behutsam in ca. 15 Minuten weich dünsten. Währenddessen den Käse raspeln.

Die Nudeln in eine Auflaufform oder 4 tiefe Teller füllen, Apfelmus und Weißkohl obendrauf setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Käse darüber geben.

Kurz unter dem Grill gratinieren.

Christian Henze am 01. Februar 2019

Kartoffel-Käse mit Schnittlauch und Tomaten

Für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, mehlig	100 g Frischkäse	100 g saure Sauerrahm
80 g Zwiebel	1 EL Butter	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer	1 Msp. Kümmel, gemahlen	2 große Scheiben Bauernbrot
Butter	5 Kirschtomaten	Schnittlauchröllchen

Kartoffeln in der Schale in wenig Wasser gar kochen. Noch heiß pellen und ausdampfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein stampfen. Frischkäse und Sauerrahm einrühren. Zwiebeln abziehen und würfeln. Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem Kümmel zu den Zwiebeln geben. Kartoffelpüree und Zwiebelmischung miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Brot tosten. Scheiben halbieren und Butter aufstreichen. Mit der Kartoffelmischung bedecken. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf die Brote legen. Mit Schnittlauch garnieren.

Christian Henze am 16. August 2019

Mini-Kartoffel-Knödel mit Orangen und Knusper-Mandeln

Für 4 Personen:

Für den Kartoffelteig:

600 g mehlig Kartoffeln	200 g Mehl	50 g Butter
50 g Grieß	2 Eigelbe	1 Prise Salz

Mandelmischung:

50 g Butter	40 g Zucker	3 EL Orangensaft
120 g gemahlene Mandeln	Orangen-Abrieb	Puderzucker
Zesten von einer Orange		

Die Kartoffeln in Alufolie wickeln. Bei 200°C im Vorgeheizten Backofen 1 Stunde backen und anschließend pellen. Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Butter in Stücken, den Grieß, Eigelbe und Salz hineingeben. Die heißen Kartoffeln kranzförmig durch die Kartoffelpresse auf den Mehtrand drücken und alles miteinander rasch zu einem glatten Teig kneten. 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Strängen von 3-4 cm Durchmesser rollen und mit Mehl bestäuben. Mit einem Messer 1 cm große Stücke abschneiden und mit der Hand zu Knödeln rollen. In kochendes, leicht gesalzenes Wasser einlegen und bei schwacher Hitze in 6 Minuten garziehen lassen. Abseihen und gut abtropfen lassen.

Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Zucker und Orangensaft zugeben und köcheln, bis die Mischung leicht karamellisiert. Die Mandeln und die abgeriebene Orangenschale zufügen und rühren, bis sich die Butter-Zucker-Mischung vollständig mit den Mandeln vermischt hat. Mit den Knödeln vermengen, bis sie ganz von der Mandelmischung eingehüllt sind. Die Knödel auf Teller anrichten, mit Puderzucker und Orangenesten bestreuen.

Christian Henze am 16. August 2019

Ofen-Pilze mit Limetten-Marinade und Mozzarella

Für 2 Personen:

2 kleine Zweige Thymian	150 g Pilze	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1–2 TL weißer Balsamico-Essig	2 Sardellenfilets
25 g grüne Oliven	3 TL Doppelrahmfrischkäse	1 EL Zitronensaft
$\frac{1}{2}$ Kugel Mozzarella (60 g)	3 TL Limonen-Olivenöl	

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Den Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Pilze putzen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwei Drittel der Thymianblättchen dazugeben. Die Pilzmischung in eine kleinere Auflaufform füllen, dann den Balsamico-Essig darüberträufeln und vermischen.

Sardellenfilets und Oliven hacken, in eine Schale geben und mit dem Frischkäse vermengen. Den Zitronensaft einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Creme in kleinen Klecksen auf den Pilzen verteilen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf die Pilze legen. Mit Limonen-Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 5–8 Minuten grillen.

Christian Henze am 15. März 2019

Pasta mit Feigen-Senf und Gorgonzola

Für 2 Personen:

125 g Pappardelle	Salz	1 TL Pinienkerne
1 Bund Rucola	1 frische Feige	1 TL Butter
1 EL Feigensenf	1 EL gehackte Öl-Tomaten	50 g Gorgonzola
Pfeffer		

Die Pappardelle in reichlich Salzwasser al dente garen, abgießen und kurz abtropfen lassen. Während die Pasta kocht, die Pinienkerne ohne Fettzugabe in einer kleinen Pfanne rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Rucola waschen, trocken schleudern und grob in Stücke schneiden. Die Feige waschen, in Spalten schneiden und in einem Topf in Butter anschwitzen. Feigensenf, gehackte Tomaten und geröstete Pinienkerne einrühren. Dann die tropfnasse heiße Pasta zugeben. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und auf der Pasta verteilen. Rucola hinzufügen und alles locker vermengen.

Die Pappardelle auf zwei Teller verteilen und mit reichlich grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Christian Henze am 11. Oktober 2019

Pilz-Curry im Wok mit Tofu

Für 2 Personen

200 g frische Shiitake-Pilze	100 g Seidentofu	2 ½ EL Tamari
2 ½ EL süße Chilisauce	1 TL geriebener Ingwer	1 EL Pflanzenöl
1 TL weißer Balsamico-Essig		

Shiitake-Pilze putzen und halbieren. Seidentofu in Würfel schneiden. Einen Wok stark erhitzen und das Pflanzenöl darin heiß werden lassen.

Pilze und Tofu zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten scharf anbraten.

Mit Sojasauce ablöschen. Chilisauce und geriebenen Ingwer unterrühren, mit Balsamico- Essig abschmecken. Das Wok-Pilzcurry auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 23. September 2019

Pochiertes Ei mit Kohlrabi und Meerrettich-Senf-Soße

Für 2 Personen

Für die Sauce:

1 kleine Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe	1 TL Butter
1 EL süßer Senf	1 TL scharfer Senf	3 EL trockener Weißwein
50 g Sahne	1 EL Meerrettich	Salz

Kohlrabi und Eier:

1 mittelgroßer Kohlrabi	Salz	1 TL Butter
3 EL weißer Balsamico-Essig	2 gut gekühlte Eier	1 TL frisch gehackter Estragon

Für die Sauce Schalotte und Knoblauchzehe schälen, würfeln und in einem Topf in Butter 4–5 Minuten farblos anschwitzen. Süßen und scharfen Senf dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Sahne und Meerrettich hinzufügen und aufkochen. Mit dem Stabmixer glatt mixen und die Sauce mit Salz abschmecken. Warm halten.

Kohlrabi schälen, würfeln und in Salzwasser bissfest blanchieren. Dann abgießen und in einer Pfanne in Butter 2–3 Minuten durchschwenken. Mit Salz abschmecken. Parallel dazu 1,5–2 l Wasser mit Balsamico-Essig in einem Topf zum Sieden bringen. Eier einzeln in zwei Tassen aufschlagen, zügig ins Essigwasser gleiten lassen und 4 Minuten pochieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

Den Kohlrabi auf zwei Teller verteilen, je ein pochiertes Ei daraufsetzen und mit Estragon und Salz bestreuen. Rundherum etwas Meerrettich-Senf-Sauce träufeln und servieren.

Christian Henze am 07. Juni 2019

Rucola-Risotto mit frittiertem Ei

Für 4 Personen

Für das Risotto:

1 Bund Rucola	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Stangen Staudensellerie	2 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
80 ml trockener Wermut	80 ml trockener Weißwein	800 ml Gemüsebrühe
150 g Parmesan	1 EL kalte Butter	50 g Ricotta
Salz	Pfeffer	2 EL Zitronen-Olivenöl

Für die Eier:

300 ml Pflanzenöl	4 frische Eier	Salz, Pfeffer
-------------------	----------------	---------------

Für den Risotto Rucola abspülen, trockenschleudern, grob zerzupfen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten.

Den Reis zugeben und anschwitzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Brühe in einem Topf aufkochen.

Nach und nach etwas heiße Brühe zum Reis gießen und unter Rühren einkochen lassen.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis gar ist, aber noch guten Biss hat, die kalte Butter und 2/3 vom Parmesan unterrühren und den Risotto cremig binden.

Zum Schluss Ricotta und Rucola untermengen und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Eier in einem Topf Pflanzenöl auf 180 Grad erhitzen.

Ein Ei in eine Kelle schlagen und vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen. Ca. 30 Sekunden fritieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Auf die gleiche Weise die weiteren Eier zubereiten.

Die frittierten Eier mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Den Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit restlichem Parmesan und grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Jeweils ein Ei mittig daraufsetzen, mit Zitronen-Olivenöl beträufeln und servieren.

Christian Henze am 23. Juli 2019

Verschiedenes

Zitronenmelisse-Ingwer-Tee mit Matcha

Für 4 Personen:

1 Stück Ingwer (50 g) 1/2 Liter Wasser 5 Stängel Zitronenmelisse
1 EL Honig 2 g Granatapfelkerne

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Zitronenmelisse waschen und trockenschütteln und grob schneiden. Ingwer, Melisse und Honig in einen Krug geben. Wasser aufkochen und aufgießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss die 2 Msp Matcha mit einem Schneebesen einschlagen.

Granatapfelkerne auf vier Gläser verteilen, mit dem Tee aufgießen und servieren.

Tee in vier Gläser aufteilen und je einen Teelöffel.

Christian Henze am 15. März 2019

Vorspeisen

Karamellierte Ofen-Karotten mit Granatapfel-Quark

Für 4 Personen:

Für die Marinade:

300 ml frischer Orangensaft 1 EL frischer Ingwer 1/2 TL Garam-Masala
1 TL Currypulver Salz 2 EL flüssiger Honig

Für die Karotten:

2 Bund kleine Karotten 2 EL Butter 1 EL Puderzucker

Für den Quark:

8 EL Magerquark 4 EL Crème-fraîche 2–3 EL Vollmilch
2 EL Mango-Chutney 4 EL Granatapfelkerne Salz
Kristallzucker Pfeffer

Zum Anrichten:

Minzeblättchen

Orangen-Marinade:

Den Orangensaft, Ingwer, Garam-Masala-Gewürzmischung, Currypulver, Honig mit etwas Salz in einen Topf geben und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Die Orangenmarinade beiseite stellen.

Karotten:

Den Backofen rechtzeitig auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Karotten putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Die Schale mit einer scharfen Messerklinge dünn abschaben. Die Karotten je nach Größe und Dicke ganz lassen oder der Länge nach halbieren.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Karotten darin von allen Seiten anbraten. Karotten herausnehmen und nebeneinander auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen. Die Orangen-Marinade gleichmäßig darübergießen, dann mit Puderzucker bestäuben.

Karotten im Backofen etwa 20 Minuten bissfest garen und dabei schön karamellisieren lassen. Die Flüssigkeit sollte während des Garens nochmals ordentlich reduziert werden – bei Bedarf müsst ihr sie ein paar Minuten länger im Ofen lassen.

Granatapfel-Quark:

Quark, Crème fraîche und die Vollmilch in eine Schüssel geben und glatt rühren. Das Mango-Chutney und die Granatapfelkerne unterrühren.

Den Dip mit Salz, Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die karamellisierten Frühlingskarotten am besten in 4 Gläser stecken und mit dem Orangenschmorsaft beträufeln. Den Granatapfelquark in separaten Schälchen zum Dippen reichen. Alles mit kleinen Minzeblättchen garnieren.

Christian Henze am 11. Januar 2019

Knusprige Käse-Waffel mit Schinken

Für 4 Personen

130 g weiche Butter	2 Eier	100 g Schüttelbrot
350 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver	200 ml Buttermilch
Salz, Pfeffer	100 g guter Bergkäse	100 g gekochter Schinken
1 EL gehackte Petersilie		

Die Butter mit den Eiern schaumig schlagen. Schüttelbrot hacken. Mehl mit dem Backpulver vermengen. Butter-Eier-Mischung, Schüttelbrot, Mehl und Buttermilch zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse würfeln oder reiben, Schinken würfeln. Zum Teig geben, Petersilie ebenfalls dazugeben und noch einmal gut untermengen.

Das Waffeleisen aufheizen und Waffeln ausbacken. Sie schmecken heiß ebenso gut wie abgekühlt.

Christian Henze am 12. April 2019

Lachs-Plätzchen mit Granatapfel-Minz-Joghurt

Für 4 Personen:

4 Tranchen Lachs (á 130 g)	1 EL Estragon	8 Scheiben Räucherlachs
2 EL Butter	300 g griech. Joghurt	Saft von 1 Zitrone
4 EL Granatapfelkerne	10 Blätter Minze	Salz
Pfeffer	Zucker	

Die Lachstranchen mit gehacktem Estragon bestreuen und mit je 2 Räucherlachsscheiben umwickeln. Den Lachs in eine Auflaufform setzen.

Die Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und bei mittlerer Temperatur solange erhitzen, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen hat. Vorsicht: Die Butter verbrennt schnell. Diese Nussbutter durch ein Sieb passieren und über den Lachs träufeln. Die Lachsplätzchen im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Ober-/Unterhitze) 10 Minuten garen.

Joghurt und Zitronensaft glatt rühren, die Granatapfelkerne unterrühren. Die Minze hacken und untermengen. Den Granatapfel-Minz-Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zu den Lachsplätzchen servieren.

Christian Henze am 04. Januar 2019

Reis-Salat mit Limetten-Hähnchen und Cashews

Zutaten: Für 4 Personen

200 g Basmatireis	200 g Hähnchenbrust	Salz
30 g Butter	1 reife Mango (500 g)	$\frac{1}{2}$ frische Ananas (500 g)
2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Tasse Hühnerbrühe	1 kleine Peperoni
2 EL feines Pflanzenöl	2 EL Weinessig	1 EL Limettensaft
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer	10 schwarze Oliven
Cashewkerne		

Den Reis in Salzwasser kochen, durch ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die Hähnchenbrust salzen, in dünne Scheiben schneiden und in heißen Butter ganz kurz anbraten.

Die Mango schälen, vom Stein lösen und würfeln. Die Ananas ebenfalls schälen, den Strunk entfernen und würfeln. Die Tomaten halbieren, Haut und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Für die Sauce, die Brühe mit der entkernten und in Streifen geschnittenen Peperoni bis zur Hälfte einkochen. Erkalten lassen und mit den übrigen Zutaten zu einer Salatsauce rühren. Den Salat damit anmachen und zum Schluss die Oliven zufügen.

Cashewkerne in einer Pfanne vorsichtig ohne Fett anrösten und auf dem Salat verteilen.

Christian Henze am 15. März 2019

Rucola-Salat mit Röstbrot und Gorgonzola-Dressing

Für 4 Personen:

Für das Dressing:

3 EL Pinienkerne	80 g Gorgonzola	50 ml Sahne
50 ml Milch	6 EL weißer Balsamico-Essig	$\frac{1}{2}$ TL Zucker

Für den Salat:

300 g Rucola	8 Scheiben Toastbrot	8 EL Olivenöl
1 TL Rosmarinnadeln	2 EL getrock. Öl-Tomaten	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer		

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten. Den Gorgonzola durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Sahne, Milch, Essig und Zucker cremig rühren.

Den Rucola waschen und trockenschleudern, die Stiele abzupfen. Das Toastbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin mit gehacktem Rosmarin, den in Streifen geschnittenen Tomaten, dem geschälten und fein geschnittenen Knoblauch, Salz und Pfeffer anrösten.

Den Rucola mit den Croutons und dem Dressing mischen und in Gläser oder Mittagsbox füllen. Die Pinienkerne darüber streuen.

Christian Henze am 05. Juli 2019

Rustikaler Brot-Salat mit Thunfisch

Für 4 Personen

250 g älteres Weißbrot	100 ml Olivenöl	250 g Tomaten
1 rote Paprikaschote	1 Zucchini	4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 EL Kapern	6 EL Rotweinessig
Zucker	Meersalz, weißer Pfeffer	150 g Thunfisch in Lake

Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Weißbrot samt Rinde in ca. 2 cm große Würfel schneiden 50 ml Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin leicht anrösten, auskühlen lassen.

Das Gemüse (Paprikaschoten, Zucchini) halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Alles auf ein Blech geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 190°C für 25 Minuten schmoren.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

Den frisch gepressten Knoblauch und die Kapern in einer großen Schüssel mit dem Brot und Gemüse vermengen. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Salat auf Tellern anrichten und den abgetropften Thunfisch darauf geben.

Christian Henze am 03. Mai 2019

Sellerie-Taler mit Belugalinsen und Schafskäse

Für 2 Personen

Sellerietaler:

400 g Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
2 Eier	4 EL Weizenmehl	4 EL gemahlene Mandeln
3 EL Olivenöl		

Linsen:

3 EL Apfelessig	Saft von 1 Limette	3 EL Rapskernöl
1 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer	5 Minzblätter
1 Tasse gekochte Linsen	2 EL Schafskäse	

Sellerie schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Selleriescheiben darin 5 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Mit einem Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl in einen zweiten und Mandeln in einen dritten Teller geben. Die Selleriescheiben zunächst im Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und zum Schluss in den Mandeln wenden, diese etwas andrücken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Selleriescheiben von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Essig, Limettensaft, Öl und Ahornsirup gut miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minzblätter in feine Streifen schneiden. Linsen, Minze und Schafskäse vermengen und das Dressing gut unterrühren. Noch einmal abschmecken. Die Linsen zu den Talern servieren.

Christian Henze am 12. April 2019

Wild

Hirsch-Medaillons mit Meerrettich-Kartoffeln

Für 2 Personen:

350 g Hirschrücken	Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
½ rote Paprikaschote	50 g weiße Zwiebel	50 g Zucchini
50 g passierte Tomaten	2 ½ EL süße Chilisauce	½ TL geriebener Ingwer
1 EL weißer Balsamico-Essig	Salz	Pfeffer

Kartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	Salz	50 g Sahne
3 TL Sahnemeerrettich Pfeffer	1 EL Preiselbeerkonfitüre	2 Msp. Wasabipaste

Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Hirschrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl rundum scharf anbraten. Das Fleisch auf das Backofengitterrost legen, eine Fettpfanne darunter platzieren und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten fertig garen. Pfanne beiseitestellen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die Paprikaschote entkernen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Für die Meerrettichkartoffeln die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. Sahne, Sahnemeerrettich, Preiselbeerkonfitüre und Wasabipaste mit etwas Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen. Kartoffelwürfel abgießen, zur Meerrettichsauce geben und vermengen. Warmhalten.

Gemüsewürfel in der Fleischpfanne anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und aufkochen. Chilisauce, Ingwer und Balsamico-Essig zugeben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hirschrücken aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden, mit süßsaurem Gemüse und Meerrettichkartoffeln auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 05. April 2019

Pasta mit Wildschwein-Ragout und Wildroster und Zwiebeln

Für 2 Personen:

100 g weiße Zwiebeln	1 EL Butter	1 EL Honig
3 TL weißer Balsamico-Essig	Salz	125 g Penne
Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	100 g Wildbratwürste
200 g Wildschweinfilet	1 TL Olivenöl	75 g Ricotta
4 Softaprikosen	1 EL Aprikosenkonfitüre	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne in Butter unter Rühren anbraten. Dann bei niedriger Hitze etwa 30 Minuten dünsten, bis die Zwiebelringe sehr weich sind. Den Honig dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 3–4 Minuten karamellisieren. Mit dem Balsamico-Essig ablöschen und mit Salz abschmecken. Inzwischen für die Pasta die Penne in reichlich Salzwasser al dente garen, abgießen und kurz abtropfen lassen. Währenddessen Rucola waschen und grob zerkleinern.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Bratwurst häuten, mit den Fingern in kleine Stücke teilen und zum Fleisch geben und ebenfalls kurz und scharf anbraten. Die heiße, tropfnasse Pasta hinzufügen und gut vermengen. Rucola, Ricotta, Aprikosenstücke und -marmelade dazugeben, kurz durchschwenken und mit etwas Salz und Pfeffer pfeffern.

Pastagericht auf zwei Teller geben, die Honigzwiebeln und Wildschweinragout darauf anrichten und genießen.

Christian Henze am 05. April 2019

Wurst-Schinken

Avocado Vollkorn-Sandwich mit Meerrettich-Käse, Aprikosen

Für 4 Personen :

8 Scheiben Bacon 4 Scheiben Vollkornbrot 150 g körniger Hüttenkäse
3 EL Meerrettich 2 reife Avocados 4 TL Aprikosenmarmelade

Frühstücksspeck in einer Pfanne knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Roggenbrot toasten.

Hüttenkäse und Meerrettich verrühren und auf das Roggenbrot streichen.

Avocado schälen, vom Stein befreien und in Spalten schneiden. Avocado fächerartig auf die Brote legen und mit knusprigen Speck, sowie kleinen Kleksen Aprikosenmarmelade garnieren.

Christian Henze am 15. März 2019

Avocado-Omelette

Für 2 Personen

50 g Bacon 1 TL Butter $\frac{1}{4}$ reife Avocado
1 EL Honig 3 Eier Salz
Pfeffer $\frac{1}{2}$ Kugel Mozzarella (60 g)

Frühstücksspeck in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne in Butter unter gelegentlichem Rühren anbraten. Avocado schälen, würfeln und zugeben. Honig darüber träufeln, vorsichtig umrühren und bei mittlerer Hitze kurz karamellisieren. Inzwischen Eier mit Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben, mit dem Stabmixer mixen und gleichmäßig über die Speckmischung gießen. Mozzarella würfeln und gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen. Die Hitze reduzieren und das Omelette auf mittlerer Stufe etwa 4–5 Minuten stocken lassen – es sollte nicht ganz durchstocken. Wenn die Eiermasse an der Oberfläche noch leicht feucht und glänzend ist, das Omelette mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Pfannenrand lösen, zur Mitte hin umklappen und halbieren. Die Omelettehälften auf zwei Teller setzen und genießen.

Christian Henze am 07. Juni 2019

Frischkäse-Törtchen mit Kraut, Roter Bete und Speck

Für 2 Personen:

1 Packung Strudelteig	1 TL Butter	1 EL Weizenmehl
100 g Weißkohl	1 kleine Zwiebel	1/2 EL Butter
2 EL gewürfelter Speck	Salz, Pfeffer, Zucker	1/2 kl. gekochte Rote Bete
2 EL Frischkäse	1 EL Sauerrahm	2 EL geriebener Bergkäse
1 EL glatte Petersilie		

Den Strudelteig in 18 Quadrate (ca. 15 x 15 cm) schneiden. Eine 6er- Muffinform oder sechs Förmchen (Durchmesser 8 cm) zunächst ausbuttern und dann etwas mehlieren. Das überschüssige Mehl ausklopfen. Je drei Teigstücke überlappend in eine Form geben.

Kohl fein schneiden oder würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, zunächst den Speck, dann Kohl und Zwiebeln kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Zucker darübergeben und leicht karamellisieren lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rote Bete fein würfeln. Frischkäse, Sauerrahm, Käse, Rote Bete und Petersilie miteinander verquirlen und unter den Kohl rühren. Nicht mehr kochen!

Abschmecken und in die Förmchen füllen. Im Ofen 15 Minuten backen. Schmeckt kalt oder warm.

Christian Henze am 17. Mai 2019

Italo Bowl mit Pasta und Mortadella

Für 2 Personen:

1 Bund Rucola	300 g gekochte Nudeln (vom Vortag)	75 g Mortadella in Scheiben
2 reife Eiertomaten	1 Kugel Burrata (200 g)	3 TL weißer Balsamico-Essig
1 TL Tomatenmark	1–2 Msp. Zucker	4 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Rucola waschen und trockenschleudern, dann mit den Nudeln in eine Schüssel geben. Mortadella in grobe Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, Fruchtfleisch achteln und mit den Mortadellastreifen in die Schüssel geben. Balsamico-Essig, Tomatenmark und Zucker vermischen, dann 3 TL Olivenöl einrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Nudelmischung gießen und alles locker vermengen. Die Nudeln auf zwei Schalen verteilen. Die Burrata mithilfe von zwei Gabeln mittig halbieren und je eine Hälfte mit der Öffnung nach oben auf die Salatportionen setzen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und genießen.

Christian Henze am 23. August 2019

Marinierter Ziegenkäse mit Lavendel und Ibérico-Schinken

Für 4 Personen

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 kleine Zucchini
2 Schalotten	2 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark
8 EL Weißwein	¼ TL Zucker	Meersalz, weißer Pfeffer
4 Scheiben Ziegenfrischkäse	8 Scheiben Ibérico-Schinken	1 Packung Kantaifi-Teig
4 EL Olivenöl	Lavendel	

Die Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und würfeln. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Das Gemüse und die Schalotten in Olivenöl dünsten. Mit Tomatenmark und Weißwein verfeinern. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Ziegenkäserand mit Schinken umwickeln und diesen wieder mit dem Kantaifi-Teig umwickeln. Auf ein eingefettetes Backblech setzen und 10 Minuten backen.

Etwas Gemüse auf einen Teller geben, darauf den Ziegenkäse setzen und mit Olivenöl und Lavendel dekorieren.

Christian Henze am 31. Mai 2019

Mini-Calzone mit Chorizo und Gorgonzola

Für 3–4 Personen

Teig:

250 g Weizenmehl (Type 405)	60 g Hartweizengrieß	1/4 TL Meersalz
1/2 TL Zucker	5 g Trockenhefe	

Sugo:

1 kleine Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
200 g ital. Eiertomaten (Dose)	Zucker, Salz, Pfeffer	

Füllung:

100 g Chorizo	1 EL Gorgonzola	1 Mozzarella
1 EL Mascarpone		

Mehl, Grieß, Salz, Zucker und Trockenhefe in einer Schüssel gut vermengen. 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig noch einmal gut durchkneten und erneut abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Währenddessen das Sugo zubereiten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin sanft Farbe annehmen lassen. Die Dosentomaten dazugeben und bei milder Hitze 30–45 Minuten leicht einköcheln lassen. Dann mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in sechs bis acht Stücke teilen, auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und dünn zu Kreisen ausrollen. Das Sugo darauf verteilen, jeweils einen Rand von 1/2 cm lassen.

Chorizo würfeln, Gorgonzola zerbröseln, Mozzarella zerzupfen, auf dem Sugo verteilen und jeweils einen kleinen Klecks Mascarpone darauf geben. Die Teigkreise zuklappen und die Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken. Im Ofen 15 Minuten goldbraun backen.

Christian Henze am 17. Mai 2019

Reste-Nudel-Gratin mit Herbst-Pilzen

Für 2 Personen:

100 g Champignons	50 g geräuch. Schinken	1 TL Pflanzenöl
1 kleine Prise Zucker	Salz, Pfeffer	1 TL weiche Butter
100 g Doppelrahmfrischkäse	300 g gekochte Nudeln	75 g Käse, gerieben

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden und in einer Pfanne im heißen Pflanzenöl anbraten. Champignons zugeben und mitbraten. Frischkäse unterrühren, Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine kleinere Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Nudeln in die Sauce geben, gut vermengen und in die Form füllen. Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten gratinieren. Herausnehmen, das Nudel-Gratin auf zwei Teller verteilen und servieren.

Christian Henze am 18. Oktober 2019

Russische Eier mit Variationen

Für 6 Personen:

4 Eier	2 EL Keimöl	1 EL weiche Butter
1 TL Senf	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer
Zitronensaft	50 g Champignons	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
50 g gekochter Schinken	1 TL Tomatenmark	3 Stk. gekochte Sardellenfilets
1 EL frische, gehackte Kräuter	4 große Kopfsalatblätter	1 rote Paprika
4 Sardellenfilets		

Die Eier in ca. 8 Minuten hart kochen. Die erkalteten Eier halbieren, das Eigelb lösen und durch ein Sieb streichen. Restliche Zutaten dazugeben und kräftig aufrühren. Abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel (Sterntülle) füllen und in die Eierhälften spritzen.

Variante:

Champignons und Zwiebel fein würfeln und in Butter anschwitzen. Tomatenmark, Sardellen und Kräuter dazugeben. Erkalten lassen. Alles zusammen zur Eigelbmasse geben und gut aufrühren. Abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen.

Anrichten:

Die Eier auf marinierte Kopfsalatblätter anrichten und mit roten Paprikastreifen und Sardellenfilets servieren.

Christian Henze am 30. August 2019

Schlutzkrapfen mit Gorgonzola, Salbei und Speck

Für 4 Personen :

Für den Teig:

150 g Roggenmehl	100 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Ei	1 EL Öl	50 ml Wasser

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	2 EL Speckwürfel
-----------------	-------------	------------------

Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Ei, Öl und Wasser dazugeben und alles zu einem glatten, aber festen Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln und eine 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, Frischkäse und Gorgonzola dazugeben und gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Butter die Salbeiblätter fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Speckwürfel und 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, sodass Halbkreise entstehen und die Ränder fest zusammendrücken. Salzwasser in einem Topf erhitzen, die Schlutzkrapfen 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, die Schlutzkrapfen darin schwenken und sofort servieren.

Christian Henze am 28. Juni 2019

Süßkartoffel-Ragout BBQ-Style

Für 4 Personen

500 g Süßkartoffeln	Salz	200 g Zucchini
100 g Frühstücksspeck	200 g Crème-fraîche	2 Msp Paprikapulver, geräuchert
2 EL weißer Balsamicoessig	Pfeffer	

Süßkartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel mit 250 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben, Deckel auflegen, aufkochen und etwa 8 Minuten garen.

Zucchini waschen, putzen, würfeln und zu den Süßkartoffeln geben.

Frühstücksspeck klein schneiden und mit der Crème fraîche und dem Paprikapulver zum Gemüse geben. Einmal aufkochen und etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen.

Balsamicoessig einrühren und das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffelragout auf Tellern anrichten.

Christian Henze am 02. Oktober 2019

Süßsaurer Wurstsalat mit Fenchel und Camembert

Für 2 Personen:

200 g Fleischwurst	1/2 Fenchelknolle	1 kleine rote Zwiebel
50 g kernlose weiße Trauben	75 g Camembert	2 EL weißer Balsamico-Essig
2 EL Pflanzenöl	1/2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Fleischwurst in dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Trauben waschen und halbieren, Camembert würfeln.

Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Balsamico-Essig, Pflanzenöl, Senf und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Fleischwurstmischung träufeln. Zutaten und Dressing gut vermengen und mindestens 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Den Wurstsalat vor dem Servieren noch mal abschmecken.

Alternativ kann dieser Salat auch mit vegetarischer Wurst zubereitet werden.

Christian Henze am 13. September 2019

Wurst-Gulasch mit gegrillten Kräuter-Kartoffeln

Für 2 Personen:

2 dicke Bockwürste	75 g frische Steinpilze	75 ml Kalbsfond
75 g Crème-fraîche	1 TL Butter,	Salz, Pfeffer
2 große Kartoffeln (400g)	2 EL Kräuterbutter	5 EL Olivenöl
1 TL gehackter Rosmarin	50 g würziger Bergkäse gewürfelt	Salz, Pfeffer

Bockwürste in daumendicke Scheiben schneiden. Steinpilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Bockwurstscheiben und Steinpilze in einer Pfanne in Butter unter gelegentlichem Rühren kräftig anbraten. Mit Kalbsfond ablöschen, etwas einkochen lassen und gut durchschwenken. Zum Schluss Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Wurstgulasch auf zwei Teller verteilen und genießen.

Die Kartoffeln mit Schale weich kochen, abgießen und ausdampfen lassen und in eine Auflaufform setzen. Mit einem scharfen Messer die Kartoffeln oben längs einschneiden und mit zwei Löffeln vorsichtig auseinanderziehen. Ein paar Spritzer Olivenöl darüber geben, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Zum Schluss jeweils einen Löffel Kräuterbutter und die Käsewürfel auf die Kartoffeln geben und im Ofen unter dem Grill ca. 8 Minuten grillen.

Christian Henze am 13. September 2019

Index

- Ananas, 7
Apfel, 42
Aprikosen, 8
Artischocke, 56
Aubergine, 26
Avocado, 13, 42, 66, 86
- Bacon, 86
Bananen, 7
Beef, 36
Beef-Stroganoff, 36, 37
Birnen, 6
Bohnen, 2, 43–45, 64
Bolognese, 27
Braten, 49
Brot, 3, 77–79
Bulgur, 45
- Calzone, 88
Chorizo, 88
Coq-au-Vin, 18
Couscous, 42
Crumble, 6
Curry, 64–66, 70
- Dorade, 10
- Eier, 43, 63, 67, 70, 71
Eis, 7
Erbsen, 38, 43, 64, 66, 89
- Fenchel, 45, 91
Filet, 32, 36–38, 48, 50, 51
Fisch, 10, 43, 44, 77, 79
Fleisch, 36
Forellen-Filet, 13
Frischkäse, 68, 69
- Gans, 20
Geflügel, 57, 59, 78
Gnocchi, 63
Gorgonzola, 69
Grünkohl, 59
Gulasch, 91
- Gurke, 37, 38, 54, 65
- Hähnchen, 20
Hähnchen-Brust, 18, 19, 21, 22
Hühnchen, 18
Hühner-Brust, 20
Hackfleisch, 25
Himbeeren, 7
Hirsch-Medaillon, 82
Hirsch-Rücken, 82
Hummer, 34
- Käse, 42, 46, 62, 63, 67, 71, 77, 79
Kürbis, 20, 60
Kabeljau, 12
Kalb, 27
Kartoffel, 62–64, 67, 68
Kartoffeln, 3, 43, 58
Kirschen, 7
Knödel, 8, 62, 68
Kohlrabi, 70
Kokos, 57, 59, 60
Kotelett, 32
Kraut, 50, 87
Kuchen, 6, 64
- Lachs, 77
Lachs-Filet, 11, 12
Lauch, 67
Linsen, 59, 79
- Möhren, 25, 34, 38, 44, 46, 57, 67, 76
Mandeln, 6
Mascarpone, 6
Mayonnaise, 54
Mozzarella, 45, 69
Muscheln, 34
- Nudeln, 11, 13, 19, 27, 45, 67, 69, 83, 87, 89
- Obst, 74, 76–79
- Püree, 2
Pak-Choi, 39

Paprika, 19, 24, 25, 79, 82, 88, 89
Pastinaken, 49
Pfannkuchen, 64
Pilze, 15, 18, 19, 21, 25, 36–38, 62, 66, 69,
70, 89, 91
Puten-Schnitzel, 22

Quark, 62

Räucherfisch, 11, 12
Rösti, 67
Rücken, 52
Radicchio, 13
Reis, 71, 78
Rettich, 12, 44, 46, 50, 51, 58, 70, 82, 86
Rinder-Hack, 24, 26
Roastbeef, 39
Rosenkohl, 48
Rote-Bete, 37, 39, 87
Rotkraut, 46, 51
Rucola, 13, 22, 30, 32, 46, 69, 71, 78, 83, 87

Salat, 89, 91
Schinken, 56, 58, 77, 88, 89
Schnitzel, 50
Schoten, 57, 65
Schwarzwurzeln, 39
Sellerie, 25, 34, 49, 51, 57, 71, 79
Senf, 54
Spargel, 14, 18
Speck, 58, 87, 90
Spinat, 2, 11, 12, 14, 51, 52
Steak, 30, 52

Tatar, 67
Thunfisch, 13
Tiramisu, 6
Toast, 78
Tomaten, 56
Topinambur, 51

Vegan, 70

Weißkohl, 10, 20, 34, 50, 65, 67, 87
Wild, 82
Wildschwein, 83
Wolfsbarsch, 14
Wurst, 58
Wurst-Gulasch, 91

Zander-Filet, 15
Zucchini, 12, 66, 67, 79, 82, 88, 90