

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Christian Henze

2020

96 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Frittierte Pommes	2
Käse-Knödel	2
Ofen-Pommes	3
Dessert	5
Apfel-Auflauf	6
Crêpe Suzette mit Kirschragout	6
Geeister Zimt-Espresso	7
Warme Rhabarber-Tarte mit Marzipan	7
Fisch	9
Feldsalat mit Thunfisch-Aioli und Grissini	10
Geschmorte Goldbrasse in der Folie mit Kräutern, Chili	11
Knuspriger Fisch mit süßsaurem Spargel und grünem Püree	12
Lachs auf der Zedernholz-Planke mit Avocado-Salat	13
Lachsforelle mit Fächer-Kartoffeln und Mangold	14
Ofenfilet mit Kürbis	15
Vollkorn-Fischstäbchen mit selbstgemachtem Ketchup	16
Zander mit Parmaschinken	17
Geflügel	19
Chrunchige Hähnchen-Wraps	20
Enten-Curry mit Kokos und Mango	20
Feurige Hähnchen-Taler mit Gorgonzola	21
Gefüllte Hähnchen-Brust mit Munster und Lauch-Gemüse	22

Gegrillte Enten-Brust mit orientalischem Chutney	23
Hähnchen-Curry mit roten Linsen	24
Knuspriges Wok-Hähnchen	25
Ofen-Pommes, Hähnchen-Geschnetzeltes und Champignons	26
Spaghetti-Gratin mit Hähnchen und Spargel	27
Spanische Paella	27
Zarte Ofen-Schnitzel mit Risotto	28
Hack	29
Knusprige Feierabend-Hacksteaks mit Röstzwiebeln	30
Knusprige Hackfleisch-Pizza	30
Kroatische Cevapcici mit Paprika und Käse	31
Nudel-Flecken mit Bolognese	32
Kalb	33
Bauernschnitzel mit Petersilien-Kartoffeln, Preiselbeeren	34
Gefüllte Bauern-Schnitzel aus der Pfanne	35
Involtini alla Siciliana mit Caponata-Gemüse	36
Lamm	37
Hot Dog mit Curry-Crème	38
Meer	39
Creemige Curry-Muscheln mit Knoblauch-Brot	40
Knoblauch-Tagliatelle mit Garnelen	41
Süßkartoffel-Salat mit Scampi, Limetten-Pfeffer-Dip	41
Tomaten-Bruschetta mit Scampi und Limonenöl	42
Wok-Garnelen mit Curry	43
Rind	45
Klassische Rinder-Brühe mit Fleisch-Knödeln	46
Rinder-Filet mit Trüffel-Aioli	47
Roastbeef-Röllchen mit Eier-Salat	48
Saftiges Gulasch mit gerösteten Knödel-Scheiben	48
Zwiebelrostbraten mit Käse-Spätzle	49

Salat	51
Meeresfrüchte-Salat mit Limetten und Olivenöl	52
Orientalischer Schichtsalat	53
Pikanter Nudel-Salat mit geräuchertem Käse	54
Pikanter Nudel-Salat mit Thunfisch, Trauben und Avocado	54
Salat mit Blumenkohl, Pilzen und Pesto	55
Salat mit Pilzen, Zitrone und Rucola-Pesto	55
Spinat-Salat mit Ziegenkäse-Dressing	56
Schwein	57
Fleisch-Spieße mit Grillkäse und Schinken-Tomaten-Soße	58
Gefülltes Schweine-Kotelett mit Bratkartoffeln	59
Gratiniertes Schweine-Filet mit Tomaten-Käse-Kruste	60
Krustenbraten vom Schwein	61
Pikantes Schweine-Filet in der Sesam-Kruste	62
Rostbrätl mit Schmorzwiebeln und Röstbrot	63
Soßen	65
Schinken-Tomaten-Soße	66
Suppen	67
Feine Spargelcreme-Suppe	68
Spinat-Suppe mit Kokos	68
Wildkräuter-Suppe mit Lachs-Klößchen	69
Vegetarisch	71
Buntes Ofengemüse mit Thymian	72
Frittierte Pommes, Guacamole, Tomaten-Salsa, Hüttenkäse	73
Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen-Creme	74
Gemüse-Curry	75
Hummus mit Fladenbrot	76
Hummus mit Raz el Hanout	77
Kartoffel-Wirsing-Stampf mit Meerrettich	77
Kartoffelnudeln mit Sauerrahm und lauwarmem Radicchio	78

Käse-Knödel mit Feldsalat	79
Marinierter Käse mit Kürbis	80
Pasta-Auflauf mit Mortadella	80
Pilz-Ragout mit Brezel-Knödeln	81
Rosinen-Granatapfel-Hummus mit Curry	82
Rotwein-Risotto mit Honig-Zwiebeln	82
Spaghetti mit Gorgonzola und Kürbis	83
Süßkartoffel-Pommes mit Roter Bete Hummus, Creme fraiche	83
Zitronen-Tartelettes mit Zitronen-Füllung	84
Verschiedenes	85
Granola Müsli	86
Naan-Brot	86
Over Night Müsli	87
Vorspeisen	89
Gebackener Taleggio mit Granatapfel-Creme	90
Gemüse-Crêpe mit Pilzen	90
Knusper-Rösti mit Honig-Lachs	91
Mediterrane Rösti mit getrockneten Tomaten	91
Süßscharfes Hähnchen-Saté	91
Wild	93
Reh-Schnitzel mit geschmortem Apfel und Honig-Soße	94
Wild-Pfanne mit Pilzen und Preiselbeeren	95
Wild-Pfanne mit Preiselbeeren und Nuss-Spätzle	96
Wild-Ragout mit Ofen-Sellerie	97
Wurst-Schinken	99
Käse-Schinken-Päckchen	100
Krautkrapfen mit Kopfsalat	101
Pochierte Eier mit holländischer Soße	102
Salat mit Bratkartoffeln und karamellisiertem Bacon	103
Spaghetti Carbonara mit Parmesan und Pecorino	104
Wurst-Salat mit Knusper-Toast	105
Index	106

Beilagen

Frittierte Pommes

Für 4 Personen

1 kg große festk. Kartoffeln 2 EL klarer Tafelessig 2 L Wasser
Salz, Paprikapulver, Curry 2 L Frittierfett

Die Kartoffel waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die Pommes in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser-Essig Gemisch übergießen und 15 min wässern.

Dann das Wasser abgießen und die Pommes trocken tupfen.

Das Frittieröl in einem großen Topf oder im Wok auf ca.180°C erhitzen. Mit einem Holzspieß oder Holzkochlöffel die Temperatur des Öles überprüfen. Bei kleiner Blasenbildung ist die geeignete Temperatur erreicht.

Jetzt die Kartoffelstifte in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren.

Die Pommes mit einer Schaumkelle rausholen und auf Küchenpapier geben damit das überflüssige Fett abtropfen kann. Die Pommes Frites würzen.

Christian Henze am 03. Januar 2020

Käse-Knödel

Für 4 Personen

500 g Brötchen vom Vortag 200 ml Milch 1 Zwiebel
1 TL Butterschmalz 1 Bundglatte Petersilie 200 g Bergkäse
4 Eier 1 Msp. Muskat Salz
Pfeffer

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.

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

Den Käse in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zum eingeweichten Brot Petersilie, die Hälfte der gedünsteten Zwiebel und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse ca. 12 Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.

Christian Henze am 02. November 2020

Ofen-Pommes

Für 4 Personen

1,5 kg festk. Kartoffeln 6 EL Sonnenblumenöl 3 EL Reismehl
4 TL feines Meersalz

Backofen und Backblech auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Bogen Backpapier passend schneiden.

Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Stifte schneiden.

Anschließend unter fließendem Wasser abspülen. Stifte in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10-15 Minuten einweichen. Anschließend abgießen.

Die Pommes mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp trocken tupfen und in einer Schüssel mit Öl, Reismehl und Salz vermischen. Das vorgeheizte Backblech vorsichtig mit Backpapier belegen, Pommes darauf verteilen und 30-35 Minuten goldbraun und knusprig backen. Nach 15 Minuten einmal wenden. Heiß servieren.

Christian Henze am 03. Januar 2020

Dessert

Apfel-Auflauf

Für 4 Personen

120 g Mehl	130 g Zucker	100 g Butter
2 Äpfel (z.B. Boskop)	4 EL Apfelmus	1 Vanilleschote

Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Mehl, Zucker und Butter in Flöckchen in eine Schüssel geben. Mit den Händen rasch zu Streuseln kneten.

Äpfel schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Apfelwürfel und Apfelmus mischen.

Vanilleschote aufschlitzen und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

Vanillemark unter die Apfelmasse rühren.

Apfelmasse auf feuerfeste Schälchen oder Teller verteilen und die Streusel darübergeben. Im Backofen 20 Minuten backen. Lauwarm servieren.

Christian Henze am 22. Mai 2020

Crêpe Suzette mit Kirschragout

Für 4 Personen

Für die Crêpe:

130 g Mehl	200 ml Milch	50 g flüssige Butter
2 Eier	Salz	40 g Butter
4 EL Orangenlikör	4 Kugeln Vanilleeis	Puderzucker

Für das Kirschragout:

1 Vanilleschote	200 g entkernte Kirschen	1 Msp. Zimt
5 EL Zucker	50 ml Rotwein	1/2 TL Kartoffelstärke
2 EL Rum		

Die Vanilleschote halbieren und auskratzen. Das Mark mit Kirschen, Zimt und 2 EL Zucker im Rotwein erhitzen. Die Stärke mit Rum vermischen und vorsichtig unter die Kirschen rühren. Einmal behutsam unter Rühren aufkochen und abkühlen lassen.

Das Mehl mit der Milch glatt rühren, dann 40 g flüssige Butter, Eier sowie je 1 Prise Salz und Zucker einrühren. Falls der Teig noch Klümpchen hat, durch ein Sieb laufen lassen.

Ganz wenig flüssige Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Etwas Teig in die Pfanne geben und diese so drehen, dass der Boden dünn bedeckt ist. Crêpe anziehen lassen und wenden. Auf diese Weise nacheinander farblose Crêpes backen und jeweils zweimal zusammenfalten, so dass sie eine Tütenform erhalten.

40 g Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen und mit den restlichen 3 EL Zucker bestreuen. Die Crêpes hineinlegen und mit dem Likör ablöschen.

Sofort mit einem Streichholz entzünden und ausbrennen lassen.

Die Crêpes auf Tellern arrangieren, mit dem Sud aus der Pfanne beträufeln und die Kirschen sowie das Vanilleeis dazu anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Christian Henze am 04. September 2020

Geeister Zimt-Espresso

Für 4 Personen:

Für den geeisten Espresso:

2 Tassen doppelten Espresso	250 ml flüssige Sahne	2 EL geschrotete Kaffeebohnen
3 Msp. Zimt, gemahlen	2 Eiweiß	100 g Kristallzucker
1 EL Vanillezucker	3 Eigelbe	

Für den Milchschaum:

200 ml Vollmilch	1 TL Puderzucker
------------------	------------------

Zum Anrichten:

1 TL Kakaopulver

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

Milchschaum:

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

Auf jede Espressotasse eine Haube aus Milchschaum setzen und mit etwas Kakaopulver bestäuben.

Christian Henze am 18. Dezember 2020

Warme Rhabarber-Tarte mit Marzipan

Für 4 Personen:

150 g Blätterteig	80 g Marzipan	1 EL zimmerwarme Butter
1 Eiweiß	3 EL Mandellikör	2 EL Mandeln, gemahlen
300 g frischer Rhabarber	1 EL Puderzucker	300 g Sahne
2 EL Puderzucker	Mark 1 Vanilleschote	1 EL Mohn, gequetscht
1 Tarteform Ø 28 cm	Puderzucker	

Blätterteig auftauen und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Die Form damit auslegen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Für die Marzipancreme, Butter, Eiweiß, Likör und Mandeln gut verrühren. Creme auf den Teig streichen. Backofen auf 180°C vorheizen.

Für den Belag Rhabarber waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Teig mit Rhabarber belegen und Puderzucker aufstreuen. Rhabarbertarte 20 bis 30 Minuten im Backofen backen. Wenn der Blätterteig am Rand Farbe annimmt, ist die Tarte fertig.

Für die Mohnsahne alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit einem Handrührgerät schlagen, bis die Sahne steif ist.

Tarte aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Portionsstücke auf Tellern anrichten und auf jedes Stück einen Klecks Mohnsahne setzen. Lauwarm servieren.

Christian Henze am 15. Mai 2020

Fisch

Feldsalat mit Thunfisch-Aioli und Grissini

Für 4 Personen

Für die Grissini:

250 g Dinkel-Vollkornmehl	1 Prise Salz	1 TL Zucker
20 g frische Hefe	150 ml Wasser	1 EL Fenchelsamen
1 TL Backkakao	4 EL Olivenöl	

Für den Salat:

100 g Feldsalat	80 g Parmaschinken, dünn	1/2 rote Paprika
2 Eier, hart gekocht	1 Knoblauchzehe	3 EL Naturjoghurt
3 EL Mayonnaise	2 EL weißer Balsamico	100 g Thunfisch
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer
50 g Walnusskernhälften	2 EL eingelegte Kapern	1 Pck. Gartenkresse

Für den Grissiniteig Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und vermengen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröseln.

150 ml lauwarmes Wasser in die Mulde geben und leicht mit der Hefe vermengen.

Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe etwas schäumt.

Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, mit Kakao und Öl in die Schüssel zum Mehl geben. Mit dem Knethaken eines Handrührgerätes oder der Hand alles zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten.

Den Teig in eine Schüssel geben, die Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und den Teig ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig in 20 Stücke teilen und jeweils zu länglichen Grissini rollen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 30 Minuten goldbraun backen.

Die gebackenen Grissini vom Blech nehmen und einem Backgitter abkühlen lassen.

Tipp: Vor dem Servieren kann man die Grissini mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Parmaschinken in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig rösten.

Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die hart gekochten Eier schälen, halbieren, das Eigelb auslösen und separat Eigelb und Eiweiß fein hacken.

Für die Aioli die Knoblauchzehe schälen, andrücken und in einen Mixbecher geben. Joghurt, Mayonnaise, Balsamico, Thunfisch, Zucker, etwas Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Stabmixer glatt mixen. Aioli nochmals abschmecken.

Zum Anrichten den Feldsalat auf die Teller verteilen, Paprika, Parmaschinkenstreifen, Eigelb, Eiweiß, Walnüsse und Kapern darüber streuen. Die Aioli darüber träufeln. Kresse vom Beet schneiden und darüber streuen.

Die Grissini dazu servieren.

Christian Henze am 25. Februar 2020

Geschmorte Goldbrasse in der Folie mit Kräutern, Chili

Für 4 Personen

2 Zitronen	3 Knoblauchzehen	1 Chilischote
1 kl. Bund ital. Kräuter	7 EL Olivenöl	1 Goldbrasse (1 kg)
1 grüne Paprikaschote	1 Tomate	1 festk. Kartoffel
1 Zwiebel	100 g Rucola	Salz, weißer Pfeffer

Zitronen waschen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Peperoni putzen, waschen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Alles mit 5 EL Öl zu einer Marinade verrühren.

Die Goldbrasse waschen, trockentupfen und innen sowie außen mit der Marinade bestreichen. Abdecken und 1 Stunde ziehen lassen.

Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In übrigem erhitztem Öl 5 Minuten dünsten.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Rucola verlesen, waschen, trockenschleudern, grobe Stiele entfernen.

Rucola zum Gemüse geben, salzen und pfeffern.

Den Fisch aus der Marinade nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Gemüse füllen. Gefüllten Fisch und übriges Gemüse auf ein großes Stück mit Pergament belegte Alufolie geben. Die Marinade darüber verteilen und die Folie verschließen. Goldbrasse im Ofen (Mitte!) 30 Minuten braten.

Christian Henze am 20. März 2020

Knuspriger Fisch mit süßsaurem Spargel und grünem Püree

Für 2 Personen

Püree:

250 g mehligk. Kartoffeln	Salz	10 g Babyspinat
150 ml Milch	1 TL Butter	50 g Parmesan, frisch gerieben
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Spargel:

250 g grüner Spargel	5 schwarze Oliven	1 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	3 TL weißer Balsamico-Essig	12 TL Orangenmarmelade
Salz	Pfeffer	

Fisch:

2 dicke Wolfsbarschfilets	Salz	1 EL Weizenmehl (405)
1 EL Olivenöl		

Für das Püree Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen. Dann abgießen und zurück in den Topf geben. Inzwischen Spinat waschen und abtropfen lassen. In einem weiteren Topf die Milch aufkochen. Dann Butter zugeben und schmelzen lassen, Spinatblätter hinzufügen und mit dem Stabmixer grob untermixen. Die heißen Kartoffeln stampfen, die Milchmischung zugeben und mit einem Kunststoffschaber vermengen. Dann Parmesan und Olivenöl einarbeiten und das grüne Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Oliven halbieren. Die Spargelstücke in einer Pfanne im heißen Olivenöl unter gelegentlichem Rühren scharf und bissfest anbraten. Oliven und Pinienkerne dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Balsamico-Essig ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Orangenmarmelade unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während der Spargelgarzeit die Wolfsbarschfilets salzen und mit der Hautseite ins Mehl drücken. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Olivenöl legen, erhitzen und bei mittlerer Hitze 45 Minuten knusprig braten. Wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch kurz ziehen lassen. Den knusprigen Wolfsbarsch mit süßsaurem Spargel und grünem Püree auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Christian Henze am 17. April 2020

Lachs auf der Zedernholz-Planke mit Avocado-Salat

Für 2 Personen:

Lachs:

2 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Honig	1 TL helle Sesamsamen
1 Msp. Zimtpulver	2 Msp. gemahlene Kurkuma	1 EL frisch gehackte Kräuter
2 Lachsfilets (a 170 g)		

Avocado-Salat:

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

Zunächst den Lachs marinieren. Dafür Sesamöl, Honig, Sesam, Zimt, Kurkuma und Kräuter vermengen.

Den Lachs in eine Auflaufform geben und mit der Marinade bestreichen. 20 Minuten marinieren lassen. Den Grill auf 110C vorheizen. Die Lachsfilets auf gewässerte Zedernholzplanken setzen und im Grill 20 Minuten garen. 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 Avocadow ürfeln in eine Schüssel geben. Eier grob hacken, mit den Cashewkernen ebenfalls in die Schüssel geben und locker vermengen.

ChilisaUCE, 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 12. Juni 2020

Lachsforelle mit Fächer-Kartoffeln und Mangold

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

8 Kartoffeln à ca. 100 g	6 EL Butter	Salz
Pfeffer	2 Zweige Rosmarin	1 EL Kapern (Glas)
2 EL schwarze Oliven	2 EL Pinienkerne	

Für die Sauce:

100 ml Weißwein	100 ml weißer Portwein	50 ml Orangensaft
50 ml Grapefruitsaft	50 ml Zitronensaft	100 ml kalte Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Mangold:

500 g Mangold	1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
2 EL Sahne-Meerrettich	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

2 EL Speiseöl	Salz	4 Lachsforellenfilets
Mehl		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, anschließend fächerartig einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.

Die Kartoffeln in eine Auflaufform setzen, die Butter in kleinen Stücken über den Kartoffeln verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben und 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Kapern, Oliven und Pinienkerne fein hacken.

Die Kartoffeln nach 25 Minuten aus dem Ofen nehmen, gehackten Rosmarin, Kapern, Oliven und Pinienkerne darüber streuen und nochmals 25 Minuten in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit für die Sauce Weiß- und Portwein in einen Topf geben und die Flüssigkeiten um ein Drittel einkochen.

Dann Orangen-, Grapefruit- und Zitronensaft zugeben und alles nochmals um ein Drittel einkochen.

Mangold putzen, waschen und etwas klein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und den Mangold darin gut anbraten, Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren. Mit Sahnemeerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne auf die kalte Herdplatte stellen, Öl und etwas Salz zugeben.

Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben. Die Pfanne erhitzen und das Fischfilet auf der Hautseite zu $\frac{2}{3}$ garen, dann wenden und die Kochplatte ausschalten. Filet noch kurz gar ziehen lassen.

Den eingekochten Saucenansatz vom Herd nehmen und die kalte Butter nach und nach einmischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fischfilet, Fächerkartoffeln, Mangold und Sauce anrichten.

Christian Henze am 07. April 2020

Ofenfilet mit Kürbis

Für 4 Personen

4 Fischfilets à 180 g Saft von 1 Zitrone Meersalz

Kruste:

1 Knoblauchzehe 80 g Kürbis, geraspelt 2 EL Panko
4 EL Parmesan 2 EL Estragon, gehackt 2 EL weiche Butter
Meersalz Pfeffer

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Fischfilets abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit etwas Salz bestreuen und nebeneinander in eine Auflaufform legen.

Für die Kruste Knoblauchzehe abziehen und pressen. Knoblauch, Kürbis, Panko, Parmesan, Estragon, Butter, etwas Salz und Pfeffer verkneten. Kürbismasse abschmecken und auf die Fischfilets streichen. Das Schlemmerfilet 20 Minuten im Backofen garen.

Christian Henze am 16. Oktober 2020

Vollkorn-Fischstäbchen mit selbstgemachtem Ketchup

Für 4 Personen

500 g Kabeljaufilet	Salz, Pfeffer	1 Zitrone
4 EL Mehl	2 Eier	100 g Vollkornsemmelbrösel
4 EL Sonnenblumenöl		

Selbstgemachtes Ketchup:

1 Zwiebel	1 EL Öl	750 g Tomaten
1 Apfel	1 kleines Stück Ingwer	4 EL Apfeldicksaft
5 EL milder Weißweinessig	Salz, Pfeffer	1 Msp. Piment
1 TL Curry		

Kartoffelpüree:

800 g mehliges Kartoffeln	1 EL Butter	200 ml fettarme Milch
50 g passierte Dosentomaten	1 EL Ketchup	50 g Gouda
1 rote Paprikaschote	Meersalz	

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Streifen in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fischstäbchen unter gelegentlichem Wenden von allen Seiten goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

So schmeckts auch:

Sie können die Fischstreifen auch in Sesamsaat oder in zerbröselten Cornflakes panieren.

Sehr lecker schmecken die Fischstäbchen, wenn Sie die Fischstreifen vor dem Panieren eine Stunde in einer Mischung aus Sojasauce, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Selbstgemachtes Ketchup:

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf in Öl andünsten. Die Tomaten und den Apfel in Stücke schneiden und dazugeben. Den Ingwer schälen, fein schneiden und mit den übrigen Zutaten in den Topf geben.

Die Tomatensauce aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 50-60 Minuten köcheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren.

Wenn die Tomaten zu einem dicken Brei eingekocht sind, durch ein Sieb passieren, abschmecken und abkühlen lassen.

In eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Das Ketchup hält sich gekühlt 23 Wochen.

Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Durch eine Kartoffelpresse drücken oder stampfen und mit Butter glatt rühren.

Milch, Dosentomaten und Ketchup in einen Topf geben, aufkochen lassen und mit den Kartoffeln vermischen. Den Käse reiben, die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter das Püree rühren. Mit Salz abschmecken.

Christian Henze am 25. September 2020

Zander mit Parmaschinken

Für 4 Personen:

4 Zanderfilets à 170 g	2 EL grober Senf	3 EL Parmesan, frisch gerieben
2 EL Kräuter, gehackt	2 EL kleine Kapern	1 EL weiche Butter
Meersalz	Pfeffer	12 Scheiben Parmaschinken
gutes Olivenöl		

Die Haut behutsam von den Zanderfilets lösen und falls vorhanden Gräten aus dem Fischfleisch entfernen.

Für die Paste Senf, Parmesan, Kräuter, Kapern, Butter, etwas Meersalz und Pfeffer mischen. Abschmecken.

Den Parmaschinken ausbreiten, die Zanderfilets darauf legen und mit der Paste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischröllchen mit der Nahtseite nach unten in das heiße Öl legen und pro Seite 3 Minuten sanft anbraten.

Die Zanderfilets auf Tellern anrichten und mit dem Rotwein Risotto servieren.

Christian Henze am 31. Januar 2020

Geflügel

Chrunchige Hähnchen-Wraps

Für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilets	1 TL Honig	1 EL Ketchup
2 EL Sojasauce	1 Knoblauchzehe	½ TL Ingwer
1 EL Mangochutney	1 TL Kartoffelstärke	Meersalz, Pfeffer
1 kleine Zwiebel	1/2 rote Paprika	1/2 gelbe Paprika
1/2 grüne Paprika	2 EL Rapsöl	4 Tortillas
Cornflakes		

Tortilla-Fladen:

300 g Maismehl	200 ml Wasser, lauwarm	½ TL Salz
----------------	------------------------	-----------

Das Hähnchenfleisch waschen und trockentupfen, in längliche Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Honig, Sojasauce, durchgepressten Knoblauch, fein gehackten Ingwer, Mangochutney, Kartoffelstärke, Salz und Pfeffer vermischen, 10 Minuten marinieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch mit der Marinade nicht zu heiß anbraten. Herausnehmen und im Ofen bei 80° C warm stellen. Zwiebel- und Paprikastreifen in die Pfanne geben und anbraten. Das Fleisch dazugeben und abschmecken. Die Tortillas abgedeckt bei 100° C im Ofen wärmen. In der Zwischenzeit die Nachos grob zerkleinern. Die Tortillas mit der Fleisch-Gemüse-Mischung und den Cornflakes füllen und zusammenfalten.

Tortilla-Fladen:

Mehl in eine Schüssel füllen, eine Kuhle hineindrücken und das Wasser einfüllen. Mehl und Wasser verkneten, dabei nach und nach das restliche Wasser und Salz dazugeben, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht. Daraus gleichgroße Kugeln (Tischtennisball) formen. Die Kugeln zu 2 mm dünnen Fladen formen und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten ca. 30 Sekunden backen.

Christian Henze am 25. September 2020

Enten-Curry mit Kokos und Mango

Für 2 Personen

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

Den Backofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Haut in etwa 2 ½ cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern und in den Backofen stellen.

Zwiebel schälen und würfeln. Chili entkernen und ebenfalls würfeln.

Das restliche Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Chili und Ingwer darin anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, die Ente aus dem Ofen nehmen und dazugeben. Die Mango vom Kern befreien, würfeln und mit den restlichen Zutaten in den Wok geben. Alles gut vermengen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Noch einmal abschmecken und mit Duftreis servieren.

Christian Henze am 28. Februar 2020

Feurige Hähnchen-Taler mit Gorgonzola

Für 4 Personen

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

Die Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in 1/2 Zentimeter große Würfel schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.

Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, Gorgonzola, geriebene Mandeln und Eiweiß mit den Händen gründlich vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Buletten formen und in Butter auf jeder Seite 3 Minuten lang braten.

Christian Henze am 20. März 2020

Gefüllte Hähnchen-Brust mit Munster und Lauch-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Hähnchen:

4 Hähnchenbrüste	Salz	Pfeffer
100 g Munster-Käse	8 Scheiben Speck	

Für die Gratiniermasse:

3 EL weiche Butter	1 große Knoblauchzehe	80 g Comté, grob gerieben
3 EL Semmelbrösel	2 EL klein gehackte Kräuter	Salz, Pfeffer

Für den Lauch:

3 mittlere Stangen Lauch	3 Schalotten	$\frac{1}{2}$ EL Butter
50 ml Weißwein	0,2 l Sahne	Meersalz, weißer Pfeffer

Den Ofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste waschen und gut trocken tupfen. In jede Hähnchenbrust mit einem spitzen Messer horizontal eine Tasche schneiden. Das Fleisch dabei aber nicht durchschneiden. Die Hähnchenbrustfilets rundherum mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Für die Füllung den Munster klein schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden, zu dem Munster geben, mit einer Gabel leicht zerdrücken und gut vermengen.

Die Taschen in den Hähnchenbrustfilets aufklappen, etwas Munster-Speck-Füllung hineingeben und zusammenklappen. Die Ränder eventuell mit kleinen Holzstäbchen fixieren.

Die weiche Butter in eine Schüssel geben und kurz verrühren.

Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und zur Butter geben. Dann frisch geriebenen Comté, Semmelbrösel und die fein gehackten Kräuter hinzufügen und alles gut vermengen. Diese Gratiniermasse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und gleichmäßig auf die Oberseiten der gefüllten Hähnchenbrustfilets streichen.

Die Hähnchenbrustfilets auf ein Backblech setzen und ca. 15 bis 20 Minuten im Ofen garen, bis der Munster geschmolzen und das Fleisch durchgegart ist.

In der Zwischenzeit den Lauch mit der Wurzel der Länge nach halbieren.

Unter fließend Kaltem Wasser reinigen und trocknen. Dunkle Blätter abschneiden. Lauch in feine dünne Streifen schneiden.

Schalotten schälen, fein würfeln, Butter in einem großen flachen Topf bei maximaler Temperatur aufschäumen lassen, Lauch und Schalotten dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Weißwein ablöschen, kräftig einkochen und mit Sahne auffüllen.

Die Temperatur reduzieren, umrühren und sanft einkochen lassen. Dabei immer wieder rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Landhähnchenbrüste auf 4 Teller setzen und mit dem Lauchgemüse servieren.

Christian Henze am 04. September 2020

Hähnchen-Curry mit roten Linsen

Für 4 Personen

300 g Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	2 rote Paprika
400 g Kartoffeln, festk.	700 g Hähnchenbrustfilet	4 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	2 EL Curry
1/2 TL Chilipulver	1 Prise Zimt, gemahlen	3 Gewürznelken
300 ml Gemüsebrühe	50 ml Kokosmilch	100 g rote Linsen
1 Bio-Limette		

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprikahälften in etwa 5 mm breite Streifen schneiden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Hähnchenbrustfilets ebenfalls in 3 cm große Würfel schneiden.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und das Fleisch und die Kartoffelwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch und die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen, kurz beiseite stellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbraten. Dann Fleisch und Kartoffeln wieder zugeben. Curry, Chilipulver, Zimt und Gewürznelken zugeben und gut untermengen.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, Kokosmilch zugeben und zugedeckt das Hähnchen-Curry etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Dann die roten Linsen abspülen, abtropfen und zugeben, das Hähnchen-Curry weitere 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Die eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen.

Das Hähnchen-Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den Limettenscheiben garnieren.

Christian Henze am 20. Mai 2020

Knuspriges Wok-Hähnchen

Für 4 Personen

2 EL Sojasauce	1 TL geriebene Ingwer	2 cm großes Stück Ingwerwurzel
2 EL Sesamöl	600 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Honig
1 EL Speisestärke	1 kl. Bund Frühlingszwiebeln	2 Möhren
3 Knoblauchzehen	0,2 l Pflanzenöl	2 EL Keimöl
5 EL Ketchup	1 EL Weißweinessig	1 TL Chilipulver

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Sojasauce, geriebenen Ingwer, Honig und Stärke mischen. Fleisch darin 1 Stunde ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1cm große Röllchen schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwerwurzel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.

Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Fleischscheiben 3 Minuten im heißen Öl frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Keimöl erhitzen, das vorbereitete Gemüse dazugeben und kurz anbraten.

Den Ketchup mit 5 EL Wasser, Essig, Chilipulver und Sesamöl verrühren. Die Sauce zum Gemüse geben, untermischen und alles einmal aufkochen lassen. Das Fleisch untermengen und in wenigen Minuten erwärmen.

Christian Henze am 25. Mai 2020

Ofen-Pommes, Hähnchen-Geschnetzeltes und Champignons

Für 4 Personen

Ofen-Pommes:

1,5 kg festk. Kartoffeln	6 EL Sonnenblumenöl	3 EL Reismehl
4 TL feines Meersalz	2 Hähnchenbrustfilets	1 Zwiebel, fein gewürfelt
150 g frische Champignons	½ Bund Frühlingszwiebeln	150 ml Schlagsahne
Saft ½ Zitrone	70 ml Brühe	1 El Olivenöl
Salz, Pfeffer	frischer Parmesan am Stück	

Ofen-Pommes:

Backofen und Backblech auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Bogen Backpapier passend schneiden.

Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Stifte schneiden.

Anschließend unter fließendem Wasser abspülen. Stifte in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10-15 Minuten einweichen. Anschließend abgießen.

Die Pommes mit einem sauberen Küchentuch oder Küchenkrepp trocken tupfen und in einer Schüssel mit Öl, Reismehl und Salz vermischen. Das vorgeheizte Backblech vorsichtig mit Backpapier belegen, Pommes darauf verteilen und 30-35 Minuten goldbraun und knusprig backen. Nach 15 Minuten einmal wenden. Heiß servieren.

Hähnchen-Geschnetzeltes:

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons etwas putzen und grob würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch anbraten, die Zwiebeln und die Champignons dazugeben, umrühren, salzen und pfeffern. Mit Brühe, Sahne und Zitronensaft ablöschen und 2-3min köcheln lassen bis die Sauce schön cremig ist. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und nochmals abschmecken.

Anrichten:

Die heißen Pommes auf Schalen oder Schüsseln verteilen und das Geschnetzelte darauf geben und mit gehobeltem Parmesan und Kräutern vollenden.

Christian Henze am 03. Januar 2020

Spaghetti-Gratin mit Hähnchen und Spargel

Für 4 Personen

500 g Spaghetti	Salz	2 Hähnchenbrustfilets
250 g grünen Spargel	1 kleine Zwiebel	100 g Pancetta
2 EL Olivenöl	150 ml Weißwein	250 ml Sahne
Pfeffer	150 g Parmesan	2 EL Butter
1 Kugel Mozzarella (125 g)		

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.

Spargelenden abschneiden, unteres Drittel schälen, und die Stangen dritteln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Pancetta ebenfalls fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel kräftig anbraten., salzen und pfeffern.

Spargel, Zwiebel und den Speck zugeben und ebenfalls gut anbraten. Alles aus der Pfanne herausnehmen, den Ansatz mit Wein ablöschen und etwas einkochen. Dann mit der Sahne aufgießen. Alles zusammen aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti und die anderen Zutaten wieder in die Sauce mischen und ca. 100 g geriebenen Parmesan unterrühren.

Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann den Pfanneninhalt in eine feuerfeste, leicht gebutterte Form umfüllen. Den restlichen Parmesan sowie den zerpfückten Mozzarella über das Gratin streuen und einige Butterflocken daraufsetzen. Das Gratin für 5 Minuten in den auf 250 °C vorgeheizten Backofen (Oberhitze) schieben.

Christian Henze am 22. Mai 2020

Spanische Paella

Für 6 Personen

500 g Hähnchenbrust	300 g Schweinefilet	200 g Chorizo
2 Paprikaschoten (rot, grün)	2 Tomaten	2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl	300 g span. Rundkornreis
0,1 g Safranfäden	Meersalz	Pfeffer
1 l Geflügelbrühe	500 ml Weißwein	300 g Muscheln
6 Riesengarnelen		

Die Hähnchenbrust und das Schweinefilet in Streifen, die Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Das Gemüse und die Chorizoscheiben zugeben. Den Reis ebenfalls zugeben und anschwitzen. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen.

Die Brühe und den Weißwein angießen, einmal umrühren und ca. 18 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und der Reis gar ist. Nach 10 Minuten Garzeit die Muscheln und die Gambas dekorativ auf dem Reis arrangieren.

Christian Henze am 21. August 2020

Zarte Ofen-Schnitzel mit Risotto

Für 4 Personen

4 Hähnchenbrüste	1 Handvoll Basilikum	2 rote Chilischoten
1 Kugel Mozzarella (125 g)	8 Scheiben Bacon	100 g Parmesan
Meersalz	Pfeffer	Olivenöl
Das Risotto	3 Schalotten	3 Knoblauchzehen
50 g Butter	370 g Risottoreis	3 Lorbeerblätter
200 ml Weißwein	1 l Hühnerbrühe	100 g Parmaschinken
1 EL gehacktes Basilikum	3 EL Parmesan	5 EL Olivenöl
weißer Pfeffer		

Den Backofen auf Maximaltemperatur (250 300 °C) vorheizen.

Die Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und mit einem scharfen Messer waagrecht halbieren, aber nicht durchschneiden (Schmetterlingsschnitt).

Basilikum waschen, trockenschwenken, von den Stielen zupfen und grob schneiden. Chilischoten längs halbieren, Kerne entfernen und die Schoten grob würfeln. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Hähnchenbrüste aufklappen und mit Bacon, Mozzarella, Basilikum und Chili belegen. Anschließend mit dem Parmesan bestreuen und zuklappen. Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen und auf ein Backblech legen.

Das Fleisch 10 Minuten im Backofen garen.

Für das Risotto:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Reis dazugeben und gut verrühren, sodass die Reiskörner komplett von Butter überzogen sind und leicht glasig aussehen. Die Lorbeerblätter dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Nun die Brühe Schöpflöffel für Schöpflöffel angießen und jedes Mal den Reis die Flüssigkeit komplett aufnehmen lassen. Währenddessen den Parmaschinken würfeln und knusprig braten.

Basilikum, Parmesan und Olivenöl zugeben, mit Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Die Schinken-Basilikum-Mischung unter das Risotto heben und auf die Teller verteilen, die Ofen-Schnitzel schräg aufschneiden und auf das Risotto setzen.

Christian Henze am 24. April 2020

Hack

Knusprige Feierabend-Hacksteaks mit Röstzwiebeln

Für 4 Personen

500 g gem. Hackfleisch	200 g Gouda	100 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL scharfer Senf	$\frac{1}{4}$ TL geräuch. Paprikapulver
2 Eier	4 EL Paniermehl	120 g Röstzwiebeln
100 g Bauchspeck		

Zwiebel und Knoblauch würfeln. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, herausnehmen und abkühlen lassen. Hackfleisch in einer Schüssel mit allen Gewürzen, Senf, Zwiebel und Knoblauch mit Semmelbrösel und Eiern kräftig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 4 schöne Buletten formen.

Röstzwiebel und Schinken mischen, Buletten darin wenden und in 2 Esslöffel Butter pro Seite ungefähr 4 Minuten langsam knusprig braten.

Christian Henze am 06. November 2020

Knusprige Hackfleisch-Pizza

Für 4 Personen

400 g gem. Hackfleisch	80 g Zwiebeln, fein gewürfelt	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	1 EL Paprikamark	1 EL frisch gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer	400 g TK Blätterteig	200 g Crème-fraîche
100 g Gouda	100 g Mozzarella	

Backofen auf 220 Grad vorheizen In einer Pfanne Zwiebel Knoblauch in Öl anbraten. Hackfleisch dazugeben und fein krümelig anbraten.

Tomatenmark in die Pfanne geben und mit anrösten bis es intensiv riecht und eine schöne Farbe hat, salzen und pfeffern und die gehackten Kräuter dazugeben.

Blätterteig in 4 Teile teilen, etwas ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Crème fraîche mit Salz und Pfeffer aufrühren, jeweils einen großen Klecks auf die Teig-Rechtecke geben und verstreichen. Das krümelige Hackfleisch darauf verteilen, Die Käsesorten würfeln und auf dem Fleisch verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 220° Celsius in der Mitte bei Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Dazu schmeckt frischer grüner Salat.

Christian Henze am 06. November 2020

Kroatische Cevapcici mit Paprika und Käse

Für 6 Personen

500 g Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Ei
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 Zweig Rosmarin	1 TL Senf
1 TL rote Chilipaste	Salz, Pfeffer	Olivenöl
1 Glas gröstete Paprikaschoten	400 g Schafskäse	600 g Sahne
2 mittelgroße Zwiebeln	450 g geribener Emmentaler	150 ml Rotwein
Mehl, Butter		

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und die Cevapcici formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Cevapcici darin anbraten.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Zwiebeln mit etwas Butter in einem Topf andünsten. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

In der Zwischenzeit die Paprika pürieren und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Den Schafskäse in kleine Stücke bröckeln und ebenfalls in den Topf geben. Nun muss man die Sauce immer rühren, bis der Käse komplett geschmolzen ist. Den Rotwein dazugießen, kurz aufkochen lassen und die Sahne dazugeben.

Die Sauce einige Minuten einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gegebenenfalls mit etwas Mehl abbinden. Die Cevapcici in eine Auflaufform geben, mit der Sauce übergießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen bei 180°C goldbraun backen.

Christian Henze am 17. Januar 2020

Nudel-Flecken mit Bolognese

Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	2 kleine Karotten
2 Stangen Staudensellerie	100 g Pancetta	5 EL gutes Olivenöl
1 EL Butter	500 g Hackfleisch (Kalb, Rind)	1 Glas trockener Rotwein
ca. 500 ml Fleischbrühe	200 g passierte Tomaten (Dose)	1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken	1 EL getrock. Steinpilze	Muskatnuss
Salz, Pfeffer	Zucker	500 g Lasagneplatten
Salz	2 EL Butter	2 EL Olivenöl
100 g geriebener Parmesan	Basilikum, fein gehackt	

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder durch eine Presse drücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotten und den Staudensellerie putzen und ebenfalls fein würfeln. Den Pancetta klein schneiden. Das Öl und die Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Pancetta darin anbraten. Anschließend das Hackfleisch eventuell in 2 Portionen gut anbraten.

Dann die Gemüsewürfel und den Knoblauch dazugeben und nochmals gut anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und den Wein einkochen lassen. Mit der Brühe und den Tomaten aufgießen. Das Lorbeerblatt und die Nelken, eventuell in ein Gewürzsäckchen verpackt, zusammen mit den Steinpilzen zur Sauce geben.

Die Sauce mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und ca. 2 Stunden unter gelegentlichem Umrühren sanft köcheln lassen. Vor dem Anrichten die Sauce nochmals abschmecken.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Lasagneplatten in Viertel brechen, al dente kochen.

Olivenöl mit Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Pasta mit einer Schaumkelle aus dem Topf in die Pfanne geben. Parmesan und Basilikum dazugeben und alles gut durchschwenken.

Die Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen. Sauce darüber löffeln und mit etwas Parmesan bestreuen.

Christian Henze am 13. März 2020

Kalb

Bauernschnitzel mit Petersilien-Kartoffeln, Preiselbeeren

Für 4 Personen

600 g kl. festk. Kartoffeln	Salz	1 Bund glatte Petersilie
4 Kalbsschnitzel a 200 g	Salz	Pfeffer
4 Scheiben Bergkäse	4 Scheiben Alpkäse	4 EL Weizenmehl
2 Eier	3 EL Paniermehl	3 EL gemahl. Haselnusskerne
4 EL Butterschmalz	2 EL Butter	4 EL Preiselbeeren

Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Salzwasser je nach Größe 20-25 Minuten garkochen.

Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden.

Die Kalbsschnitzel am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je eine Scheibe Bergkäse und eine Scheibe Alpkäse auf das Fleisch legen, zusammenklappen, sodass die Füllung gut umschlossen ist. Die Enden mit ein bis zwei Holzspießchen zusammenstecken.

Mehl auf einen Teller streuen, Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Paniermehl mit den Haselnüssen in einem zweiten tiefen Teller vermischen.

Die gefüllten Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und zum Schluss in der Paniermehlmischung wälzen.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun ausbacken.

Inzwischen die Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen.

Schnitzel kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Holzspießchen entfernen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin durchschwenken. Zum Schluss die Petersilie darüberstreuen.

Bauernschnitzel und Petersilienkartoffeln auf Teller verteilen.

Dazu die Preiselbeeren servieren.

Christian Henze am 30. Juli 2020

Gefüllte Bauern-Schnitzel aus der Pfanne

Für 4 Personen

4 Kalbsschnitzel (Oberschale)	Salz	Pfeffer
4 Scheiben Bergkäse	4 Scheiben Alpkäse	1 EL Honig-Senf
4 EL Weizenmehl (405)	2 Eier	3 EL Paniermehl
3 EL gemahl. Haselnüsse	3 EL Butterschmalz	

Kalbsschnitzel am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig leicht flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je eine Scheibe Bergkäse und je eine Scheibe Alpkäse auf das Fleisch legen, den Senf darauf streichen, zusammenklappen, sodass die Füllung gut umschlossen ist, und die Enden mit ein bis zwei Holzspießchen zusammenstecken.

Mehl auf einen Teller streuen, Eier in einer Schale verquirlen und das Paniermehl mit den Haselnüssen in einer weiteren Schale vermischen.

Die gefüllten Schnitzel zuerst im Mehl und dann im Ei wenden und zum Schluss in der Paniermehlmischung wälzen.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun ausbacken. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Holzspießchen entfernen.

Je ein Bauernschnitzel auf vier Teller legen und servieren.

Christian Henze am 24. April 2020

Involtini alla Siciliana mit Caponata-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Involtini:

900 g Kalbsoberschale	40 g Rosinen	160 ml Marsala
7 EL Olivenöl	100g Paniermehl	0,5 Bund Petersilie
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	70 g Pecorino
100g Parmesan	50 g Pinienkerne	Salz Pfeffer
60 g Paniermehl	Olivenöl	

Für das Caponata Gemüse:

500 g Auberginen	1 TL Salz	2 weiße Zwiebeln
2 Stangen Staudensellerie	4 Tomaten	100 g Oliven ohne Kern
30 g Pinienkerne	5 EL Olivenöl	2 EL Kapern
1 Bund Basilikum	1 TL Zucker	6 EL Weißweinessig
30 g Rosinen	Pfeffer	

Für die Involtini:

Die Rosinen in Marsala einweichen. Das Olivenöl mit den Semmelbröseln leicht anrösten. Petersilie fein hacken, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Pecorino reiben und den Parmesan würfeln. Alle Zutaten zusammen mit den eingeweichten Rosinen vermengen.

Die Kalbsoberschale portionieren und plattieren. Von einer Seite würzen und die Masse dünn auf dem Fleisch verteilen. Die Scheiben zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Involtini in Paniermehl rollen und in heißem Öl braun anbraten und anschließend bei 200 °C Umluft für ca. 15 Min. fertig garen.

Für das Caponata Gemüse:

Für die Caponata die Auberginen waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz vermengen und stehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Staudensellerie waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und klein würfeln. Die Oliven vierteln. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten und abkühlen lassen.

Die Auberginen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und gut trocken tupfen. In einem Topf 4 EL Olivenöl erhitzen. Die Auberginen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 8-10 Minuten garen und bräunen, herausheben und beiseite stellen.

Das restliche Öl in den Topf geben. Zwiebeln, Sellerie, Tomaten und Oliven darin 6-8 Minuten dünsten. Kapern und Auberginen unterheben. Basilikumblättchen klein zupfen und mit dem Zucker, 4 EL Weißweinessig, Rosinen und den gerösteten Pinienkernen untermischen.

Christian Henze am 06. März 2020

Lamm

Hot Dog mit Curry-Crème

Für 4 Personen:

Für die Wurst:

10 m Wurstdarm	400 g Lammkeule	3 EL brauner Zucker
1 EL Paprikapulver, mild	1 EL Curry rot	1 Zwiebel fein gerieben
1 rote Spitzpaprika fein gerieben	2 Knoblauchzehen	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander gemahlen	3 EL gehackte Petersilie	1,5 EL Salz, Pfeffer

Für die Hot-Dog-Brötchen:

300 g Mehl 405	150 g Mehl 550	150 ml Wasser
50 ml Milch	45 g Zucker	18 g frische Hefe
4 g Salz	25 g Butter	2 Eier

Für den Jaipur-Dip:

4 EL Majonaise	2 EL Crème-fraîche	1 TL Jaipur-Curry
Salz, Pfeffer	Limettensaft	1 TL Minze

Für die Wurst:

Die Lammkeule klein schneiden und durch einen Fleischwolf drehen. Die Gewürze und die anderen Zutaten mit dem Hackfleisch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Hilfe eines Wurstaufsatzes für den Fleischwolf oder mit einem Spritzbeutel in den Darm füllen; an den Enden abdrehen und grillen.

Wer sich die Mühe mit der Wurstherstellung sparen möchte, rollt das Fleisch zu mittelgroßen Cevapcici (Hackfleischrollen).

Für die Hot-Dog-Brötchen:

Die Mehlsorten mit Zucker und Salz vermengen. Wasser, Milch, Butter erwärmen, die frische Hefe reinbröseln und mit einem Schneebesen verrühren bis Sie sich auflöst. Die lauwarme Flüssigkeit mit den Eiern und dem Mehl für 10 Minuten durchkneten bis ein glatter Teig entsteht. Den fertigen Teig mit einem feuchten Tuch bedecken, für 40 min. an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend kleine Brötchen daraus formen, auf ein Backblech mit Backpapier geben und bei 170C Umluft 12-16 min. backen. Nach dem Backen auf einem Backgitter abkühlen lassen.

Für den Jaipurdip:

Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz, Pfeffer und Limetten-Saft abschmecken.

Hot-Dog-Brötchen der Länge nach aufschneiden, mit dem Dip einstreichen und einem Würstchen füllen.

Für den Salat eignen sich fein geschnittene Gurken, Tomaten und eingelegte Zwiebeln.

Christian Henze am 12. Juni 2020

Meer

Cremige Curry-Muscheln mit Knoblauch-Brot

Für 4 Personen:

1,5 kg Miesmuscheln	2 Knoblauchzehen	100 g Möhre
100 g Sellerie	2 EL Olivenöl	200 ml Weißwein
200 ml Sahne	2 Lorbeerblätter	½ TL Curry
1 Msp. Chilipulver	Saft von 1 Zitrone	Salz, Pfeffer, Zucker

Knoblauchbrot:

1 Knoblauchzehe	2 EL Kräuter (gemischt)	Salz, Pfeffer
2 EL weiche Butter	1 Ciabatta	

Den Backofen auf 250 °C vorheizen.

Muscheln waschen, und falls vorhanden, Barthaare herausziehen bzw. abschneiden. Geöffnete oder beschädigte Muscheln aussortieren.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf mit Deckel erhitzen.

Muscheln, Gemüse und Knoblauch in den Topf geben. Mit Weißwein ablöschen, Deckel auflegen und die Muscheln in 3 Minuten garen.

Anschließend nicht geöffnete Muscheln aussortieren. Dann Sahne, Lorbeerblätter, Curry- und Chilipulver zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für das Knoblauchbrot den Knoblauch abziehen und pressen. Zusammen mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Butter verrühren. Das Brot in Scheiben schneiden und mit der Knoblauchbutter bestreichen. 5 Minuten im Backofen knusprig backen.

Muscheln mit der Sauce in einer Schale anrichten und das Knoblauchbrot dazu reichen.

Christian Henze am 31. Januar 2020

Knoblauch-Tagliatelle mit Garnelen

Für 4 Personen

1 Möhre	2 Zwiebeln	6 Knoblauchzehen
1 scharfe Peperoni	8 EL Olivenöl	200 g Tomaten (Dose)
Salz	350 g Tagliatelle	1 kleines Bund Blatt-Petersilie
150 g Garnelen	weißer Pfeffer	100 g Parmesan im Stück
4 Blatt Küchenpergament		

Möhre, Zwiebeln und 5 Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Peperoni waschen. 6 EL Olivenöl erhitzen und alles darin andünsten.

Die Tomaten dazugeben, leicht zerdrücken und die Sauce bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter grob hacken.

Übrigen Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

Die Garnelen schräg in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, die Garnelen darin ganz kurz anbraten, salzen und mit der Petersilie und dem Knoblauch zur Tomatensauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 200° C vorheizen.

Tagliatelle abgießen, abschrecken und zurück in den Topf geben. Die Pergamentblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen. In die Mitte jeweils $\frac{1}{4}$ der Pasta setzen, Sauce darüber geben und mit gehobeltem Parmesan bestreuen. Die Päckchen verschließen und 10 Minuten garen.

Die Päckchen herausnehmen, auf vorgewärmte Teller setzen und servieren.

Christian Henze am 13. März 2020

Süßkartoffel-Salat mit Scampi, Limetten-Pfeffer-Dip

Für 2 Personen:

Süßkartoffelsalat:

300 g Süßkartoffeln	3 EL Mango-Chutney	3 EL hellen Balsamicoessig
2 Msp. Curry	1 TL geriebener Ingwer	3 EL Olivenöl
8 kleine Scampi	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
3 EL Maiskörner	3 EL Kidneybohnen	1 Handvoll Rucola
Dip	1 EL Mayonnaise	2 EL Crème fraîche
Saft von $\frac{1}{2}$ Limette	1 TL geschrot. Pfeffer	Salz, Honig

Süßkartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser etwa 7 Minuten garen. Anschließend abgießen.

Süßkartoffeln etwas auskühlen lassen und mit Mango-Chutney, Olivenöl, Curry und Balsamico mischen.

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

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

Süßkartoffeln, Mais, Bohnen und Rucola schichtweise in Gläser füllen, dabei den Dip in die Mitte geben und Scampi draufsetzen.

Christian Henze am 03. Juli 2020

Tomaten-Bruschetta mit Scampi und Limonenöl

Für 4 Personen:

reife Tomaten (ca. 200 g)	2 Stängel Basilikum	4 EL gutes Olivenöl
Salz	Pfeffer	Kristallzucker
Scampi (ca. 150 g)	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 EL Limonenöl	Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl	frische Kräuter	8 Scheiben Weißbrot
2 Knoblauchzehen		

Die Tomaten halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Das Basilikum abzupfen und in Streifen schneiden. Die Tomatenwürfel mit den Basilikumstreifen, dem Öl und den Gewürzen mischen und etwas durchziehen lassen.

Die Scampi, die Zwiebel und den Knoblauch klein würfeln. Das Limonenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Dann die Scampiwürfel zugeben und ebenfalls anschwitzen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und zum Aromatisieren einige Zweige frische Kräuter dazugeben. Dann die Brotscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und gut rösten. Die gerösteten Brotscheiben auf Küchenkrepp abtropfen lassen und anschließend mit den halbierten Knoblauchzehen gut einreiben.

Zum Anrichten je 2 Brotscheiben auf einen Teller legen und als erste Schicht die Tomaten darauf anrichten. Abschließend die gebratenen Scampi gleichmäßig darauf verteilen.

Christian Henze am 14. August 2020

Wok-Garnelen mit Curry

Für 4 Personen:

Für die Garnelen:

500 g rohe Garnelen	1 Zwiebel	2 EL Butter
400 ml ungesüßte Kokosmilch	1 frische rote Chilischote	1 EL geriebener Ingwer
1 Bio-Limette (Abrieb, Saft)	1 TL mildes Currypulver	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer	100 g rote Linsen

Reis:

200 g Basmatireis	Salz	4 EL Kokosraspel
kleinblättr. Basilikum		

Die Garnelen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Das Sieb über eine Schüssel hängen und die Garnelen auftauen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebelwürfel darin farblos anschwitzen. Dann mit der Kokosmilch aufgießen.

Die Chilischote putzen, in feine Würfel schneiden und mit dem Ingwer in die heiße Kokosmilch geben. Die Kokosmilch mit dem Limettenabrieb, dem Limettensaft, dem Currypulver, dem Cumin, etwas Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Linsen in die Kokosmilch geben und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen fast weich sind, die Garnelen zugeben und weitere 5 Minuten sanft köcheln lassen.

Das Curry abschließend nochmals abschmecken.

Den Basmatireis mit 400 ml Wasser in einen Topf geben, kräftig salzen, aufkochen und bei ganz geringer Temperatur im geschlossenen Topf in ca. 15 Minuten bissfest garen.

Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den fertig gegarten Reis in 4 große Tassen füllen und darin auf die vorgewärmten Teller stürzen. Den Reis mit gerösteter Kokosraspel bestreuen. Daneben das Garnelen-Curry anrichten und mit kleinen violetten Basilikumblättchen garnieren.

Christian Henze am 25. Mai 2020

Rind

Klassische Rinder-Brühe mit Fleisch-Knödeln

Für 6 Personen:

1 Zwiebel	100 g Karotten	100 g Knollensellerie
100 g Lauch	Salz	5 Rinder-Markknochen
800 g Rinder-Suppenfleisch	2 Lorbeerblätter	3 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren	1 TL schwarze Pfefferkörner	Pfeffer

Fleischknödel:

250 g frisches Fleischbrät	1 Ei 2 EL Weizenmehl	½ EL feine Semmelbrösel
1 Msp Zitronen-Abrieb	1/2 EL gehackte Blattpetersilie	Salz, Pfeffer

Die ungeschälte Zwiebel halbieren und mit den Schnittseiten nach unten in eine Pfanne legen. Die Zwiebeln ohne Fettzugabe sehr stark bräunen.

Die Karotten und den Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

In einem großen Topf 1,5 l Salzwasser aufkochen. Die Markknochen für 1 Minute in das kochende Salzwasser geben, wieder herausnehmen und kalt abspülen. Das Salzwasser wegschütten.

Die gebräunten Zwiebelhälften, das Gemüse, die Markknochen und das Suppenfleisch in einen großen Topf geben und mit 3 l kaltem Wasser aufgießen. Die Lorbeerblätter, die Gewürznelken und die Wacholderbeeren zugeben und alles langsam zum Kochen bringen. Den aufsteigenden Schaum immer wieder mit einer Schöpfkelle abtragen.

Sobald die Suppe kocht, die Temperatur reduzieren und alles 3 Stunden sanft köcheln lassen.

Die Rinderbrühe durch ein Sieb gießen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Fleischknödel:

Das Fleischbrät, das aufgeschlagene Ei, das Weizenmehl, die Semmelbrösel, die frisch abgeriebene Zitronenschale und die gehackte Blattpetersilie in eine Schüssel geben und kräftig verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

2 In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken von dem Fleischteig abstechen und in das kochende Salzwasser gleiten lassen. Dabei die Teelöffel immer wieder ins kochende Wasser tauchen, damit die Fleischasse nicht haften bleibt. Die Temperatur reduzieren, den Deckel halb auf den Topf legen und die Bratknödel 10-15 Minuten ziehen lassen. Die fertigen Bratknödel mit einer Schöpfkelle herausnehmen und kurz abtropfen lassen.

Christian Henze am 27. März 2020

Rinder-Filet mit Trüffel-Aioli

Für 4 Personen:

2 Rinderfilets (à 300 g)	Salz	Pfeffer
2 EL neutrales Pflanzenöl	500 g aromatische Tomaten	2 rote Zwiebeln
10 Sardellen	2 EL Kapern	1 Chilischote
Saft von 1 Zitrone	5 EL gutes Olivenöl	Kristallzucker
1 große Handvoll Rucola	150 g Parmesan	

Für die Trüffel-Aioli:

2 EL Mascarpone	2 EL Mayonnaise	1 EL Trüffel, gehackt
2 EL Trüffelöl	Salz	Pfeffer
heller Essig		

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Rinderfilets auf jeder Seite ca. zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend die Pfanne für ca. zehn Minuten in den auf 100 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze, zweite Schiene von unten) schieben und das Fleisch gar ziehen lassen.

Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Sardellen und die Kapern etwas hacken. Die Chilischote entkernen und fein würfeln. Alle Zutaten in eine große Schüssel füllen.

Aus dem Zitronensaft, dem Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und diese über dem Salat verteilen. Den Rucola dazugeben und alles vermischen. Alle Zutaten für die Aioli in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Stabmixer gut vermischen.

Anschließend nochmals abschmecken.

Das Fleisch schräg in Scheiben schneiden. Den Salat auf den Tellern anrichten und die Fleischscheiben darauf verteilen. Den Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und zusammen mit den Knoblauchscheiben über dem Rinderfilet verteilen. Die Trüffel-Aioli in einem separaten Schälchen dazu reichen oder daneben anrichten. Als Beilage empfiehlt sich hier ein frisches, knuspriges Ciabatta.

Christian Henze am 23. Oktober 2020

Roastbeef-Röllchen mit Eier-Salat

Für 2 Personen:

2 EL Pflanzenöl	250 g Roastbeef am Stück	Salz schwarzer Pfeffer
4 Bio-Eier (M)	½ Handvoll Rucola	40 g Mayonnaise (80%)
80 g Naturjoghurt (1,5%)	2 Msp. Currypulver	2 Msp. Paprikapulver
1 EL Essig	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Hitze von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten garen. Herausnehmen und das Fleisch erkalten lassen.

Inzwischen für den Salat die Eier hart kochen, abgießen, kalt abschrecken und schälen. Rucola waschen und trocken schütteln.

Mayonnaise, Joghurt, Currypulver, Paprikapulver und Essig mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Eier hacken, unterheben und abschmecken.

Anrichten:

Rucola auf zwei Teller geben und den Eiersalat darauf verteilen. Das Fleisch sehr dünn aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit Pfeffer bestreuen.

Christian Henze am 11. Dezember 2020

Saftiges Gulasch mit gerösteten Knödel-Scheiben

Für 4 Personen

800 g Zwiebeln	5 Knoblauchzehen	1 kg Rindfleisch
1 EL Butterschmalz	3 EL edels. Paprikapulver	1 TL getrock. Majoran
1/2 TL getrock. Thymian	1/2 TL gemahl. Kümmel	2 EL Weißweinessig
100 ml Wasser	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken. Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.

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

Das Paprikapulver, den Majoran, den Thymian und den Kümmel zugeben und kurz verrühren. Dann mit dem Weißweinessig und dem Wasser ablöschen.

Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Das Fleisch zugeben und den Bräterinhalt vermengen. Das Fleisch nicht anbraten, sondern den Bräter sofort mit einem Deckel verschließen und das Fleisch ca. 2 Stunden bei milder Hitze ganz leise köcheln lassen.

Bei Bedarf zwischendurch etwas Wasser nachgießen.

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

Christian Henze am 28. Februar 2020

Zwiebelrostbraten mit Käse-Spätzle

Für 4 Personen

Für die Spätzle:

150 g Bergkäse	100 g Emmentaler	100 g Alpkäse
100 g Romadur	500 g Weizenmehl (405)	8 Eier
Salz		

Für den Rostbraten:

350 g weiße Zwiebeln	2 EL Weizenmehl (405)	1 TL Paprikapulver, edelsüß
400 ml Pflanzenöl	4 Rumpsteaks à 200 g	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	1 EL Butter

Zunächst für die Spätzle Bergkäse, Emmentaler und Alpkäse reiben. Romadur klein würfeln. Alle Käse in eine Schüssel geben, vermischen und beiseitestellen.

Für den Rostbraten Zwiebeln schälen, etwas weniger als die Hälfte der Zwiebeln fein würfeln und beiseitestellen. Restliche Zwiebeln in feine Ringe hobeln.

Mehl und Paprikapulver vermischen, über die Zwiebelringestäuben und vermengen.

In einem hohen Topf (oder einer Fritteuse) das Frittieröl auf ca. 170 Grad erhitzen.

Die Zwiebelringe nach und nach im heißen Fett goldgelb und knusprig frittieren, bevor sie ins heiße Fett kommen, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Die gerösteten Zwiebeln auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Für die Spätzle das Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Eier und 1 TL Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel gründlich vermischen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leichte Blasen wirft.

Zugedeckt den Spätzleteig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen reichlich Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rumpsteaks leicht flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je 3 Minuten scharf anbraten.

Steaks aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech oder eine feuerfeste flache Form geben und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Im Bratfett der Fleischpfanne die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen. Butter zugeben und Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Anschließend warmhalten.

Eine Auflaufform bereitstellen bzw. im Backofen leicht vorheizen.

Das Wasser für die Spätzle kräftig salzen. Eine Portion Spätzleteig durch eine Spätzlepresse oder über einen Spätzlehobel ins kochende Wasser geben.

Aufkochen, durchrühren und die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen. Nicht mit kaltem Wasser abschrecken und das Kochwasser nicht wegschütten.

Die heißen Spätzle in die vorbereitete Auflaufform geben, mit etwas Käsemischung bestreuen.

So den restlichen Teig portionsweise zu Spätzle verarbeiten und abwechselnd mit der Käsemischung in die Auflaufform schichten.

100 ml vom heißen Spätzle-Kochwasser gleichmäßig über die Spätzle in der Form gießen und vorsichtig durchmischen.

Die Käsespätzle auf Teller verteilen und darauf je ein Stück Rostbraten geben.

Zuerst die geschmolzenen Zwiebeln darauf geben, darüber die knusprigen Zwiebelringe verteilen.

Christian Henze am 08. Dezember 2020

Salat

Meeresfrüchte-Salat mit Limetten und Olivenöl

Für 4 Personen

500 g gemischte Meeresfrüchte	100 ml Weißwein	100 ml Wermut
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ TL Salz	weißer Pfeffer	1 gehäufter EL Zucker
$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	150 g Staudensellerie	100 ml Olivenöl
2 Limetten		

Die Meeresfrüchte auftauen und gut abtropfen lassen. Weißwein, Wermut, Lorbeerblätter, Nelken und die geviertelte Zwiebel in einen Topf geben. Einmal aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Meeresfrüchte zugeben und einmal aufkochen lassen. Weitere 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Estragonblätter fein hacken. Staudensellerie putzen und in feine Streifen schneiden. Die Meeresfrüchte mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit dem Sellerie mischen.

Das Olivenöl in 100 ml Fonds rühren und mit dem Limettensaft und Estragon abschmecken.

Die Vinaigrette über den Salat geben.

Dazu schmecken Baguette und ein Glas Weißwein.

Christian Henze am 10. Januar 2020

Orientalischer Schichtsalat

Für 4 Personen:

1 Dose Kichererbsen 400 g	2 EL Tahin/ Sesampaste	Saft von 2 Zitronen
3 Knoblauchzehen, gepresst	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL milde Chilischote
1 TL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	Mineralwasser
4 EL gutes Olivenöl	Salz, Zucker	3 EL Blattpetersilie
200 g Wassermelone	200 g Räuchertofu	100 g Softaprikosen
100 g Schafskäse	4 hart gekochte Eier	150 g Räucherlachs
1 Kopf Eisbergsalat	2 EL Öl	150 g Couscous
150 ml Gemüsebrühe		

Dressing:

3 EL heller Obstessig	Saft von 2 Zitronen	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Harissa	6 EL gutes Olivenöl	Kerne von $\frac{1}{2}$ Granatapfel
2 EL Minze gehackt		

Für das Hummus alle Zutaten mixen und pürieren, eventuell noch etwas Mineralwasser zugeben, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

Petersilie zum Schluss zugeben und nochmals abschmecken.

Für das Dressing Essig, Zitronensaft und Gewürze aufrühren und Olivenöl einschlagen. Zum Schluss Minze und Granatapfelkerne zugeben.

Abschmecken.

Räuchertofu und Aprikosen klein würfeln und in 2 EL Öl anbraten.

Gemüsebrühe erhitzen und über den Couscous gießen und quellen lassen.

Zwischendurch einmal umrühren.

Melone schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Schafskäse mit den Fingern grob zerbröseln.

Salat waschen und grob zerschneiden und als erstes in die Glasschüssel geben.

Als nächste Schicht kommt der Couscous auf den Salat, danach das Hummus hineingeben.

Danach kommt der Tofu mit den Aprikosen. Jetzt das Dressing über den Salat geben. Die Melone mit dem Schafskäse darüber verteilen.

Zum Schluss die gehackten Eier darüber darauf geben und den Räucherlachs zerrupft ebenfalls dazu geben.

Christian Henze am 08. Mai 2020

Pikanter Nudel-Salat mit geräuchertem Käse

Für 2 Personen:

100 g Spiralnudeln (Fusilli)	14 Salatgurke	5 Soft-Aprikosen
1-2 Kugeln geräucherter Scamorza	2 hart gekochte Eier	Salz
2 EL weißer Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl	1 kleine Prise Zucker
Pfeffer		

Fusilli in Salzwasser al dente kochen, abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. In der Zwischenzeit Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Soft-Aprikosen und Scamorza ebenfalls würfeln und mit den Gurken zu den Nudeln geben. Eier pellen, würfeln und hinzufügen. Balsamico-Essig, Olivenöl, Zucker, etwas Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren, über den Salat träufeln und vermengen. Den Salat noch lauwarm servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020

Pikanter Nudel-Salat mit Thunfisch, Trauben und Avocado

Für 4 Personen:

500 g Farfalle (Spirelli)	4 Bio-Eier	2 EL gutes Olivenöl
1 EL Zucker	weiße kernlose Trauben	1 Avocado
1 Salatgurke	200 g Thunfisch in Öl	

Dressing:

4 EL Frischkäse	5 EL Obstessig	5 EL Milch
5 EL gutes Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	Zucker, Petersilie, gehackt

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen und in ein Sieb abgießen. Die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und in Würfel schneiden. Trauben waschen und halbieren. Die Salatgurke waschen und in Würfel schneiden. Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale holen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für das Dressing Frischkäse, Essig, Milch, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen. Petersilie über den Nudelsalat geben. Lauwarm servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020

Salat mit Blumenkohl, Pilzen und Pesto

Für 2 Personen

½ kleinen Blumenkohl	125 g Pfifferlinge	12 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 TL Olivenöl	Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer	1 EL Pinienkerne	½ Bund Rucola
2 ½ EL hochwertiges Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig	1 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer		

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl so lange braten, bis die Röschen bissfest sind. Für das Pesto Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Den Rucola waschen und trocken schleudern.

Pfifferlinge putzen. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Pilze mit Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Vom Herd nehmen und warm halten.

Pinienkerne, Rucola, Olivenöl und Balsamico-Essig im Mixbecher mit dem Stabmixer glatt mixen. Dann den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarmen Salat auf zwei Teller verteilen, mit Rucolapesto beträufeln und genießen.

Christian Henze am 10. Januar 2020

Salat mit Pilzen, Zitrone und Rucola-Pesto

Für 2 Personen:

2 rote Paprikaschoten	125 g Pfifferlinge	1-2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 TL Olivenöl	Saft von ½ Zitrone
Pfeffer	1 EL Pinienkerne	½ Bund Rucola
2 ½ EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Parmesan

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen.

Für den Salat Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und abspülen.

Dann mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen so lange rösten, bis die Haut schwarz wird.

Inzwischen für das Pesto Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Rucola waschen und trocken schleudern.

Die Paprika aus dem Ofen nehmen, kurz unter ein feuchtes Küchentuch legen, dann die Haut abziehen und in Streifen schneiden.

Pfifferlinge putzen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze mit Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten.

Paprikastreifen zugeben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vom Herd nehmen und warm halten.

Pinienkerne, Rucola, Olivenöl und Balsamicoessig im Mixbecher mit dem Stabmixer glatt mixen. Dann den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauwarmen Salat auf zwei Teller verteilen, mit Rucolapesto beträufeln und genießen.

Christian Henze am 17. September 2020

Spinat-Salat mit Ziegenkäse-Dressing

Für 4 Personen

3 EL Walnüsse	60 g Ziegenfrischkäse	50 ml Sahne
5 EL Rapskernöl	6 EL Apfelessig	1/2 TL Zucker

Für den Salat:

200 g junger Blattspinat	3 Scheiben Toastbrot	4 EL Rapskernöl
1 TL Rosmarinnadeln	1 Aprikose (oder Birne)	1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Die Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne anrösten. Den Käse mit Sahne, Öl, Essig und Zucker cremig rühren.

Den Spinat waschen und trocken schleudern, die Stiele abzupfen. Das Toastbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin mit gehacktem Rosmarin, dem geschälten und fein geschnittenen Knoblauch, Salz und Pfeffer anrösten.

Aprikose waschen und würfeln.

Den Spinat mit den Croutons und dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Die Nüsse und Aprikosenwürfel darüber streuen.

Christian Henze am 14. August 2020

Schwein

Fleisch-Spieße mit Grillkäse und Schinken-Tomaten-Soße

Für 4 Personen

200 g reife Eiertomaten	Salz	100 g dünnen Parmaschinken
1 gelbe Paprikaschote	3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
2 EL weißer Balsamico	Pfeffer	600 g Schweinelende
200 g Grillkäse	1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe
400 g griech. Joghurt (10%)		

Tomaten in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Parmaschinken klein schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und klein würfeln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und den Schinken darin anbraten.

Zunächst Paprika, dann Tomaten zugeben und mit anbraten. Mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren.

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

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe (oder Oberhitze bei 250 Grad) vorheizen.

Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen. Fleisch und Grillkäse in walnussgroße Stücke schneiden und abwechselnd auf Spieße stecken. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen, dann direkt auf die Tomatensauce in der Pfanne legen. Sofern die Pfanne nicht backofengeeignet ist, die Tomatensauce in eine Auflaufform umfüllen und die Spieße auflegen.

Tipp: Die Grillkäsestücke können nach Geschmack auch in Parmaschinken eingewickelt werden und so mit dem Fleisch aufgespießt werden.

Alles in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 20 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Garzeit die Spieße einmal wenden.

In der Zwischenzeit für das Zaziki die Gurke waschen und fein raspeln. Anschließend die Gurkenraspel in einem sauberen Küchentuch gut ausdrücken. Knoblauch schälen und fein reiben.

Joghurt mit den Gurkenraspeln, Knoblauch, 1 Spitzer weißem Balsamico und Rest Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfanne aus dem Ofen nehmen. Die Spieße und Sauce auf Tellern anrichten und servieren. Zaziki dazu reichen.

Tipp: Dazu passen gebratene Kartoffelecken. Dafür geschälte und ausgekühlte Pellkartoffeln längs vierteln. Etwas Olivenöl und Butterschmalz in eine Pfanne geben, die Kartoffeln bei starker Hitze schwenken, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Zitronenabrieb, geräuchertem Paprikapulver und Thymian würzen und goldbraun schwenken.

Christian Henze am 16. Juli 2020

Gefülltes Schweine-Kotelett mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Koteletts:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Haselnusskerne
100 g frischer Blattspinat	1 EL Butter	1 Ei
2 EL geriebener Emmentaler	Salz	Pfeffer
4 Schweine-Koteletts mit Knochen	2 EL Butterschmalz	

Für die Bratkartoffeln:

100 g geräuch. Bauchspeck	3 Schalotten	600 g gegarte Pellkartoffeln
½ TL Paprikapulver edelsüß	1 EL Mehl	2 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	1 Prise gemahlener Kümmel	1 TL Majoran
Salz	Pfeffer	

außerdem:

kleine Holzspieße

Für die Füllung Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.

Nüsse fein hacken.

Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen oder trockenschleudern.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden hell andünsten.

Nüsse und Spinat zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Die Mischung in ein Sieb geben und abtropfen lassen oder ausdrücken.

Inzwischen für die Bratkartoffeln den Speck in feine Würfel schneiden.

Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden.

Paprikapulver und Mehl mischen, über die Kartoffelscheibenstäuben und alles vorsichtig vermischen.

Spinatmischung mit Eiern, Emmentaler, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermischen.

Die Koteletts kalt waschen, gründlich trocken tupfen und seitlich waagrecht eine tiefe Tasche ins Fleisch einschneiden. Das Fleisch innen und außen leicht salzen und pfeffern.

Die Käse-Spinat-Füllung in die Fleischtaschen verteilen, die offene Fleischseite mit Holzspießen verschließen.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Koteletts darin bei mittlerer bis hoher Temperatur je Seite etwa 34 Minuten kräftig braten, bis Fleisch und Füllung gegart sind.

Währenddessen für die Bratkartoffeln das Butterschmalz in einer weiteren großen, beschichteten Pfanne erhitzen.

Kartoffelscheiben möglichst so einlegen, dass sie nebeneinander auf dem Pfannenboden liegen. Speck und Schalottenwürfel zugeben und alles goldbraun braten.

Knoblauch abziehen und fein würfeln oder durchpressen und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und mitbraten.

Die Bratkartoffeln mit Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken.

Bratkartoffeln auf 4 vorgewärmten Tellern verteilen, die Koteletts anlegen und alles sofort servieren.

Christian Henze am 04. Juni 2020

Gratinierteres Schweine-Filet mit Tomaten-Käse-Kruste

Für 2 Personen

1 Kohlrabi	75 g gare mehligk. Kartoffeln	50 g Gouda, gerieben
2 Schweinefilet-Medaillons	75 g Crème-fraîche	1 TL Tomatenmark
Salz	Pfeffer	1 TL Pflanzenöl

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Kohlrabi schälen, fein würfeln und beiseite stellen. Kartoffel durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und gut mit Tomatenmark und Gouda vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schweinefilet-Medaillons von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer ofenfesten Pfanne im heißen Pflanzenöl von beiden Seiten kurz und scharf anbraten. Vom Herd nehmen und die Kartoffelmasse auf das Fleisch streichen.

Die Pfanne mit den Steaks in den vorgeheizten Backofen schieben und die Schweinefilet-Medaillons 3 bis 4 Minuten gratinieren. Parallel zum Braten der Steaks etwas Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kohlrabiwürfel darin etwa 5 Minuten gar kochen.

Dann abgießen, Crème fraîche einrühren, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rahmkohlrabi auf zwei Teller verteilen, je ein gratiniertes Schweinefilet-Medaillons daneben anrichten und servieren.

Christian Henze am 14. Februar 2020

Krustenbraten vom Schwein

Für 6 Personen

1,5 kg Schweineschulter	4 Schalotten	Salz schwarzer Pfeffer
3 EL Sonnenblumenöl	700 ml Dunkelbier	300 ml Fleischbrühe
1 TL Thymianblattchen	20 g eiskalte Butterwürfel	

Den Backofen rechtzeitig auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Etwas heißes Wasser in einen Bräter gießen, sodass dieser 12 cm hoch gefüllt ist. Die Schweineschulter mit der Schwarte nach unten in den Bräter legen und für 25 Minuten in den Backofen schieben.

Währenddessen die Schalotten schälen und grob würfeln.

3 Das Fleisch herausnehmen und trocken tupfen. Das Wasser aus dem Bräter gießen. Die Schwarte vorsichtig mit einem sehr scharfen Messer oder einem Teppichmesser rautenförmig einritzen, sodass ein Gitter entsteht. Dabei darauf achten, dass nur die Schwarte und die Fettschicht eingeritzt und das Fleisch nicht verletzt wird.

Anschließend das Fleisch rundherum kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer einreiben. Das Fleisch beiseite stellen.

Das Sonnenblumenöl in dem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten einige Minuten anbraten. Die Schalotten zugeben und goldgelb rösten. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Den Bratensatz mit dem Dunkelbier ablösen. Die Fleischbrühe angießen und die Flüssigkeit aufkochen. Das Fleisch anschließend mit der eingeritzten Schwarte nach oben in den Bräter setzen. Den Schweinebraten im offenen Bräter im auf 160 °C vorgeheizten Backofen weitere 90 Minuten garen. Das Fleisch dann aus dem Bräter nehmen.

Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Das Fleisch mit der Schwarte nach oben zurück in den Bräter setzen und an einem warmen Ort zugedeckt ruhen lassen. Die Backofentemperatur auf 250 °C (Grillfunktion) erhöhen.

Die Sauce aufkochen. Den Thymian zugeben, aufkochen und je nach Geschmack etwas einkochen.

Sobald die Backofentemperatur 250 °C erreicht hat, den Bräter in den Backofen schieben und den Schweinebraten grillen, bis die Schwarte knusprig aufpufft.

Vorsicht: Die Schwarte verbrennt schnell, ihr müsst sie ständig beobachten.

Den knusprigen Schweinebraten aus dem Backofen nehmen und auf einem Schneidebrett mindestens 5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilt.

Die Schweinebratensauce mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die eiskalten Butterwürfel zugeben und mit einem Schneebesen unterrühren, bis die Sauce leicht gebunden ist. (Das nennt man montieren.)

Christian Henze am 27. März 2020

Pikantes Schweine-Filet in der Sesam-Kruste

Für 4 Personen:

1 TL heller Sesamsamen	$\frac{1}{2}$ TL geriebene Ingwerwurzel	3 EL Sesamöl
3 EL Weißweinessig	1 TL Zucker	5 EL Weißwein
1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 Msp. Chilipulver	500 g Schweinefilet	2 Eiweiß
4 EL Speisestärke	500 ml Pflanzenöl	

Den Weißwein mit Essig und Zucker aufkochen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und unter dem Wein-Essig-Sud mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und quer in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sesamsamen im Wok ohne Fett goldbraun anrösten, anschließend herausnehmen.

Eiweiß mit einem Schneebesen leicht schaumig schlagen. Den Sesamsamen, 2 EL Stärke und Ingwer kräftig unterschlagen. Pflanzenöl im Wok erhitzen. Das Fleisch in der restlichen Stärke wenden, abklopfen. Nach und nach die Fleischstücke durch den Eiweißteig ziehen und im heißen Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Schluss das Fleisch mit etwas Sesamöl beträufeln und mit der Sauce servieren. füllen und genießen. Dazu passt ein luftiger Reis.

Christian Henze am 08. Mai 2020

Rostbrätl mit Schmorzwiebeln und Röstbrot

Für 4 Personen

Fleisch, Mariande:

4 durchw. Sch. Schweinefleisch 2 mittelgroße Zwiebeln 2 Knoblauchzehen
2 EL mittelscharfer Senf 1 Fl. dunkles Bier (0,5l) 1 EL Butter
1 TL Zucker

Röstbrot:

4 Scheiben Bauernbrot 2 EL Kräuterbutter 2 EL Sahne Meerrettich
gehackte Petersilie 2 schöne Strauchtomaten 1 EL Öl
Salz, Pfeffer

Das Fleisch kräftig klopfen. Für die Marinade Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch mit dem Senf einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rostbrätl abwechselnd in einer Schüssel mit Zwiebel- und Knoblauchscheiben schichten und das Bier angießen, so dass das Fleisch bedeckt ist. Mindestens 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Die Rostbrätl aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf dem vorgeheizten Grill oder in der Bratpfanne von beiden Seiten knusprig braten.

Für die Zwiebeln Butter in einer Pfanne aufschäumen und die abgetropften Zwiebeln darin sanft schmoren lassen. Mit Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.

Röstbrot:

Brotscheiben mit Butter bestreichen und auf dem Grill oder in einer Pfanne rösten.

Herausnehmen und mit Meerrettich bestreichen.

Anrichten:

Die Rostbrätl auf den Brotscheiben legen und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und klein schneiden. Mit etwas Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und dazu arrangieren.

Christian Henze am 14. August 2020

Soßen

Schinken-Tomaten-Soße

Für 4 Personen

200 g reife Eiertomaten	Salz	100 g dünnen Parmaschinken
1 gelbe Paprikaschote	3 EL Olivenöl	1 TL Zucker
2 EL weißer Balsamico	Pfeffer	

Tomaten in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Parmaschinken klein schneiden. Paprikaschote waschen, putzen, klein würfeln.

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, den Schinken darin anbraten.

Zunächst Paprika, dann Tomaten zugeben und anbraten. Mit Zucker bestreuen, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren.

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

Christian Henze am 16. Juli 2020

Suppen

Feine Spargelcreme-Suppe

Für 4 Personen

250 g weißer Spargel	400 ml Gemüsebrühe	1 TL Zucker
1 Scheibe Orange	1 Scheibe Zitrone	1 Lauchzwiebeln
50 g Butter	50 ml Wermut	1 TL Weizenmehl
2 EL Mandelstifte, geröstet	100 g gekühlte Sahne	150 g Crème-fraîche
Salz, Cayenne-Pfeffer	Zucker, Zitronensaft	

Die Spargelstangen waschen und holzige Enden abschneiden. Spargel schälen, die Spitzen abschneiden. Wasser in einem Topf zum Sieden bringen, Salz, Zucker Zitronen- und Orangenscheibe dazugeben. Schalen und Spitzen darin ca. 8 Minuten leise köcheln lassen. Fonds durch ein Sieb gießen, dabei auffangen. Spitzen aufheben und die Schalen, sowie die Zitronen- und Orangenscheibe entfernen.

Die Spargelstangen und Lauchzwiebel in Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Spargel (ohne Spitzen) und Lauchzwiebel dazugeben und ohne Farbe anschwitzen. Mehl darüber stäuben und sorgfältig einrühren.

Mit Wein ablöschen und mit dem Blanchierfonds auffüllen. Creme fraiche einrühren und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen.

Suppe anschließend fein pürieren.

Sahne steif schlagen, unter die Suppe heben und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte Teller geben, die Spargelspitzen und Mandelstifte verteilen.

Christian Henze am 17. April 2020

Spinat-Suppe mit Kokos

Für 4 Personen:

$\frac{1}{4}$ rote Chilischote	1 Schalotte	1 TL Butterschmalz oder Kokosöl
1 EL Kokosraspel	250 ml Kokosmilch	1 TL Mango-Chutney
1 Kaffir-Limettenblatt	junger Blatt-Spinat	Salz
Pfeffer	4 Knoblauchzehen	2-3 EL Olivenöl

Chilistück entkernen, waschen und würfeln. Schalotte schälen, würfeln und in einem Topf in Butterschmalz anschwitzen.

Kokosraspel zugeben und kurz anrösten. Mit Kokosmilch ablöschen.

Chili, Mango-Chutney und Kaffir-Limettenblatt zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Limettenblatt herausnehmen.

Spinat waschen, putzen, trockenschleudern, in die Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne im heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Die Knoblauchchips auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Das Spinatsüppchen in zwei tiefe Teller oder Schalen füllen, mit den Knoblauchchips bestreuen und servieren.

Christian Henze am 15. Mai 2020

Wildkräuter-Suppe mit Lachs-Klößchen

Für 4 Personen

Klößchen:

100 g Lachsfilet, gewürfelt 0,1 l Sahne 2 Eiweiß
Salz

Für die Suppe:

3 Schalotten, gewürfelt 1 Knoblauch, gewürfelt 1 EL Butter
1 EL Mehl 0,7 l Brühe 0,2 l Sahne
100 g Kräuter, frisch Saft von 1 Zitrone Salz, Pfeffer

Das Lachsfilet in Würfel schneiden und mit der Sahne, den Eiweißen und etwas Salz verrühren. In eine Metallschüssel geben und im Tiefkühlfach ca. 15 Minuten leicht anfrieren lassen.

Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen, würfeln und in der Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit der Brühe ablöschen. Die Sahne zugeben und die Suppe 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 1l Wasser in einem Topf erhitzen. Die Lachsmischung pürieren und mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstechen. Die Klößchen im leise siedendem Salzwasser ca. 5 7 Minuten gar ziehen lassen.

Die Kräuter fein schneiden und in die Suppe geben. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit dem Zitronensaft, der geriebenen Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die schaumige Suppe in Teller füllen, die Lachsklößchen zugeben und servieren.

Christian Henze am 03. April 2020

Vegetarisch

Buntes Ofengemüse mit Thymian

Für 4 Personen:

1 mittelgroße Zucchini	1 mittelgroße Aubergine	1 rote Paprikaschote
1 Handvoll Brokkoli	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL gutes Olivenöl	Meersalz	Pfeffer
50 g Perlzwiebeln	1 Tasse passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
3 EL Balsamicoessig	1 EL Kapern	1 EL Honig
1 EL Thymian	1 EL Nüsse (egal welche)	4 Blatt Alufolie DIN-A4

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

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

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

Öl erhitzen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Perlzwiebeln, passierte Tomaten, Zucker, Balsamicoessig, Kapern, Honig und Thymian zugeben und umrühren. Das Schmorgemüse auf die Alufolie setzen, zu Päckchen verschließen und 20 Minuten im Backofen garen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett langsam anrösten.

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

Christian Henze am 15. Mai 2020

Frittierte Pommes, Guacamole, Tomaten-Salsa, Hüttenkäse

Für 4 Personen

Pommes:

1 kg große festk. Kartoffeln 2 EL klarer Tafelessig 2 L Wasser
Salz, Paprikapulver, Curry 2 L Frittierfett

Guacamole:

1 mittlere Avocado essreif $\frac{1}{2}$ Chilischote gehackt Saft $\frac{1}{2}$ Limone
frischer Koriander Salz und Pfeffer

Tomatensalsa:

250 g kleine, bunte Kirschtomaten $\frac{1}{2}$ Zwiebel Basilikum
Salz, Pfeffer 1 Tl Zucker 3 El Olivenöl
Saft 1 Zitrone

Granatapfel-Hüttenkäse:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel 200g Hüttenkäse $\frac{1}{2}$ Schnittlauch
Salz und Pfeffer

Pommes:

Topf oder Wok, Schaumkelle, Holzspieß oder Holzkochlöffel Die Kartoffel waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die Pommes in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser-Essig Gemisch übergießen und 15 min wässern.

Dann das Wasser abgießen und die Pommes trocken tupfen.

Das Frittieröl in einem großen Topf oder im Wok auf ca.180°C erhitzen. Mit einem Holzspieß oder Holzkochlöffel die Temperatur des Öles überprüfen. Bei kleiner Blasenbildung ist die geeignete Temperatur erreicht.

Jetzt die Kartoffelstifte in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren.

Die Pommes mit einer Schaumkelle rausholen und auf Küchenpapier geben damit das überflüssige Fett abtropfen kann. Die Pommes Frites würzen. Die Pommes Frites gleichmäßig verteilen und mit den 3 verschiedenen Dips servieren.

Guacamole:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Die Avocado in eine Schüssel geben. Die Chili und den Limonensaft dazu geben. Würzen und mit einer Gabel alles grob zerdrücken. Mit dem Koriander abschmecken.

Bunte Tomatensalsa:

Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Basilikum klein schneiden. In einer Schüssel den Zitronensaft mit dem Zucker verrühren, das Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Zutaten dazugeben.

Granatapfel-Hüttenkäse:

Die Granatapfelkerne puhlen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Hüttenkäse in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 03. Januar 2020

Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen-Creme

Für 4 Personen:

Für die Süßkartoffeln:

4 Süßkartoffeln, mittelgroß	400 g schwarze Bohnenkerne	2 EL eingel. Jalapeño-Scheiben
2 TL Aprikosenkonfitüre	1 EL weißer Balsamico	Salz
Pfeffer	200 g saure Sahne	1 Prise Zucker

Für den Tomaten-Shot:

2 EL Pinienkerne	200 g Eiertomaten, gekühlt	Balsamico
Olivenöl	rote Tabascosauce	2 Prisen Zucker
Salz	Pfeffer	2 Stängel Koriander
8 grüne Oliven		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 40-45 Minuten weich garen. Dabei zum Ende der Garzeit mit einem Holzspieß oder einem spitzen Messer eine Garprobe machen.

Währenddessen Bohnenkerne in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Bohnenkerne, Jalapeños, Aprikosenkonfitüre und Balsamico-Essig im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Für den Tomaten-Shot Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Eiertomaten waschen, Stielansatz entfernen und Kerne auslösen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. In einen Standmixer geben. Essig, Olivenöl, etwas Tabascosauce und Zucker dazugeben und alles glatt mixen. (Alternativ einen Pürierstab verwenden.) Den Shot dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und 4 kleine vorgekühlte Gläser verteilen.

Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Oliven ebenfalls hacken und beides auf die Shots streuen. Zum Schluss mit den Pinienkernen garnieren. Tomaten-Shots bis zum Servieren kalt servieren.

Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Süßkartoffeln auf Teller verteilen, längs einschneiden und mithilfe von zwei Gabeln auseinander drücken.

Die Bohnencreme einfüllen und mit der gewürzten sauren Sahne garnieren. Die Tomaten-Shots dazu servieren.

Tipp: Nach Wunsch mit Parmesanchips dekorieren. Dafür einfach Parmesan fein reiben. Eine beschichtete Pfanne mit einem Stück Backpapier auslegen, darauf den Parmesan streuen und bei mittlerer Hitze den Parmesan schmelzen lassen. Sobald der Parmesan golden geschmolzen ist, das Backpapier mit dem Parmesan vorsichtig aus der Pfanne nehmen. Den Parmesanchip etwas abkühlen lassen. Anschließend vom Backpapier lösen und nach Wunsch zerbrechen.

Christian Henze am 06. Oktober 2020

Gemüse-Curry

Für eine Person:

1 EL Kokosraspel	3 EL Sesamöl	1 EL heller Sesamsamen
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Keimöl
1 EL gehackte Mandeln	1/4 l Weißwein	1/4 l Gemüsebrühe
1 Chilischote	100 g Zuckerschoten	1 Stange Staudensellerie
1/2 gelbe Paprikaschote	1 große Möhre	1 TL Zucker
1-2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer	

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Keimöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Mandeln und Kokosraspel anschwitzen. Mit Wein und Brühe aufgießen, Sesamöl untermischen und alles 5 Minuten durchköcheln lassen.

Die Chilischoten von Stielansatz und Samen befreien, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Sesamsamen unter die Sauce mischen. Einmal aufkochen lassen, dann sanft ziehen lassen.

Inzwischen Zuckerschoten waschen, die Enden eventuell abknipsen und die Schoten schräg halbieren. Die Selleriestangen putzen und waschen. Die Paprika waschen, Samen sowie Samenwände entfernen. Sellerie und Paprika in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Restliches Keimöl in einem Wok erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Die Sauce unter das Gemüse mischen und alles bei geringer Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 02. Oktober 2020

Hummus mit Fladenbrot

Für 6-8 Personen:

225 g getrocknete Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 TL Salz
4 EL frischer Zitronensaft	6 EL gutes Olivenöl	4 EL Tahini (Sesampaste)
1 Prise edelsüßes Paprikapulver gutes Olivenöl	Pfeffer	2-3 EL gehackte Petersilie

Die Kichererbsen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf geben, vollständig mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Kichererbsen im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie gar sind.

Die garen Kichererbsen abgießen und abkühlen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen und beiseite stellen. 2 EL Kichererbsen abnehmen und bis zum Anrichten kalt stellen. Die restlichen gegarten Kichererbsen in einen Mixer füllen und zu einer dicken Paste pürieren.

Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zusammen mit dem Salz mit einer Messerklinge zerdrücken. Die Knoblauch-Salz-Paste mit dem Olivenöl, dem Tahini und 1 Prise Paprikapulver zu der Kichererbsenpaste geben und nochmals gut durchmischen. Sollte die Kichererbsenpaste zu fest sein, 2-3 EL Kichererbsen-Kochwasser dazugeben. Das Hummus mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten das Hummus in eine flache Servierschale geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Mit dem Rücken eines Esslöffels eine kreisrunde Rille in die Kichererbsenpaste drücken. Auf das Hummus die beiseite gestellten gegarten Kichererbsen geben. Außenherum die gehackte Petersilie sowie 1 Prise Paprikapulver streuen. In die Rille reichlich gutes Olivenöl geben und servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020

Hummus mit Raz el Hanout

Christian Henze

Für 6-8 Personen:

225 g getrocknete Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 TL Salz
4 EL gepresster Zitronensaft	6 EL gutes Olivenöl	4 EL Tahini (Sesampaste)
1/2 TL Raz-el-Hanout	Orangensaft, Pfeffer	2 EL schwarze Oliven
gutes Olivenöl		

Die Kichererbsen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf geben, vollständig mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Kichererbsen im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie gar sind.

Die garen Kichererbsen abgießen und abkühlen lassen. Die gegarten Kichererbsen in einen Mixer füllen und zu einer dicken Paste pürieren.

Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zusammen mit dem Salz mit einer Messerklinge zerdrücken. Die Knoblauch-Salz-Paste mit dem Olivenöl, dem Tahini und 1/2 TL Raz el Hanout zu der Kichererbsenpaste geben und nochmals gut durchmischen.

Sollte die Kichererbsenpaste zu fest sein, 23 EL Orangensaft dazugeben. Das Hummus mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten das Hummus in eine flache Servierschale geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Mit dem Rücken eines Esslöffels eine kreisrunde Rille in die Kichererbsenpaste drücken. Auf das Hummus die Oliven geben.

Außenherum 1-2 Prisen Raz el Hanout streuen. In die Rille reichlich gutes Olivenöl geben und servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020

Kartoffel-Wirsing-Stampf mit Meerrettich

Für 4 Personen

200 g Wirsing	100 g Zwiebel	60 g Speck
100 g Butter	0,2 l Sahne	4 EL Meerrettich
Salz, weißer Pfeffer	500 g Kartoffeln	1/4 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	

Die Kartoffeln schälen, kochen und abgießen und ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Butter in einem großen Topf aufschäumen lassen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit dem Wirsing anschwitzen. Sahne angießen und Wirsing sanft garen, dass er noch bissfest ist. Meerrettich dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Speck in feine Würfel schneiden und mit 1 EL Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne kross braten, restliche Butter dazugeben und aufschäumen lassen, dann vom Herd nehmen.

Petersilie fein hacken. Kartoffeln stampfen, warme Butter mit Speck und Petersilie dazugeben. Nach und nach den Sahne-Wirsing einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Wenn der Stampf zu kompakt ist, noch etwas warme Sahne oder Milch einrühren.

Christian Henze am 06. November 2020

Kartoffelnudeln mit Sauerrahm und lauwarmem Radicchio

Für 4 Personen

Für die Kartoffelnudeln:

250 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	500 g Weizenmehl (550)
Muskatnuss	5 Eier	3 EL kalte Butter
200 g saure Sahne	edelsüßes Paprikapulver	Pfeffer

Für den Radicchio:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne
2 Radicchio	2 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker
1 Msp. Jaipur-Curry	1 Orange	Salz

zusätzlich:

60 g Parmesan

Für die Kartoffelnudeln die Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser je nach Größe 20-25 Minuten garkochen, abgießen und gut abkühlen lassen.

Das kann auch schon am Vortag gemacht werden.

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Mehl, 1 Prise Muskat, etwas Salz und Eier zugeben, zu einem festen Nudelteig verarbeiten und zu einer Rolle formen.

Mit einem Küchenspachtel kleine Stücke abstechen, mit den Handflächen zu länglichen, spitzen Fingernudeln formen und auf das vorbereitete Backblech legen.

Die Butter in Flöckchen darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

Für den Radicchio die Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Radicchio-Blätter lösen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und die Knoblauchzehe anschwitzen, Radicchio-Blätter zugeben und kurz anbraten. Pinienkerne zugeben.

Mit braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen, Curry ebenfalls untermischen. Von der Orange den Saft auspressen, zum Radicchio geben und etwas einkochen lassen. Den gebratenen Salat mit Salz abschmecken.

Für die Fingernudeln die saure Sahne mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, über die heißen Fingernudeln im Ofen träufeln und 5 Minuten überbacken.

Die Kartoffelnudeln auf Teller verteilen und mit dem Radicchio anrichten. Nach Belieben vor dem Servieren Parmesan darüber hobeln oder reiben.

Christian Henze am 13. August 2020

Käse-Knödel mit Feldsalat

Für 4 Personen

500 g Brötchen vom Vortag	200 ml Milch	1 Zwiebel
1 TL Butterschmalz	1 Bundglatte Petersilie	200 g Bergkäse
4 Eier	1 Msp. Muskat	Salz
Pfeffer	100 g Feldsalat	80 ml Gemüsebrühe
1 kl. gekochte Kartoffel	2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Apfelessig
1/2 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	100 g Butter
2 EL Semmelbrösel		

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.

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

Den Käse in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zum eingeweichten Brot Petersilie, die Hälfte der gedünsteten Zwiebel und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse ca. 12 Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Für das Dressing die Brühe leicht erwärmen.

Die Kartoffel in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Brühe angießen und gut vermengen. Die restlichen angedünsteten Zwiebeln, Öl, Essig und Senf zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Bröselbutter die Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen. Dann Semmelbrösel untermischen, den Topf vom Herd ziehen und mit Salz abschmecken.

Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und die Bröselbutter darauf geben. Feldsalat mit Dressing marinieren und dazu reichen.

Christian Henze am 02. November 2020

Marinierter Käse mit Kürbis

Für eine Person:

200 g junger Käse	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
100 g Kürbisfruchtfleisch	1 EL Zucker	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	1 Wacholderbeere	100 ml Weißwein
2 EL Weißweinessig	30 g Perlgraupen	

Den Käse in etwa 1 cm große Stücke brechen oder schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit dem Olivenöl vermischen.

Das Knoblauchöl über den Käse träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und marinieren lassen, bis die Salsa fertig ist.

Für die Salsa: Das Kürbisfleisch klein würfeln. Den übrigen Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Zucker, Lorbeerblättern, Nelken, Wacholderbeeren, Wein und Essig vermischen. Alles bei geringer Hitze 1 Stunde sanft köcheln lassen.

Nach 30 Minuten Perlgraupen zum Kürbis geben und mitgaren. Dann die Kürbissalsa ein wenig abkühlen lassen.

Den marinierten Käse mit dem Öl unter die lauwarmer Salsa mischen und auf Tellern servieren.

Christian Henze am 02. Oktober 2020

Pasta-Auflauf mit Mortadella

Zutaten 4 Personen	2 Zwiebeln	1 kleine Aubergine
80 g Champignons	2 Knoblauchzehen	150 g Mortadella
3 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	100 g Tomatenpüree
150 ml trockener Weißwein	Salz, weißer Pfeffer	250 g Makkaroni
2-3 Zweige Majoran	100 g Mascarpone	weißer Pfeffer
1 Kugel Mozzarella (125 g)		

Die Zwiebeln schälen, die Aubergine waschen und putzen. Beides in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Champignons trocken abreiben und halbieren oder vierteln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mortadella in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

Das Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin anbraten.

Das Tomatenmark und -püree untermischen, den Wein aufgießen. Die Sauce bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Majoran abrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Mit dem Mascarpone unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abgießen und mit der Sauce in eine hitzebeständige Form schichten. Mortadella in dünne Scheiben schneiden und darüber verteilen. Den Nudelaufbau im Ofen (Mitte!) in etwa 10 Minuten goldbraun überbacken.

Christian Henze am 14. August 2020

Pilz-Ragout mit Brezel-Knödeln

Für 4 Personen

Für die Brezelknödel:

250 g Laugenstangen	150 ml Milch	1 Zwiebel, klein
2 Stängel glatte Petersilie	3 EL Butter	2 Eier
1 Prise Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Pilzragout:

300 g gemischte Speisepilze	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Stängel glatte Petersilie	1 TL Butter	100 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Für die Knödel das Salz von den Laugenstangen abstreifen, die Stangen in etwa 5 mm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch aufkochen, über die Laugenwürfel gießen, abdecken und 20 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen und dann zu den eingeweichten Laugenstangen geben. Eier leicht verquirlen und darüber gießen. Petersilie zugeben, mit Muskat Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Die Knödelmasse mit angefeuchteten Händen zu einem 4 cm dicken Strang formen, dann auf Frischhaltefolie legen und zu einer Rolle formen. Die Enden straff eindrehen, verknoten und in ein Geschirrtuch einwickeln und die Enden mit Küchengarnt gut verschließen.

Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen.

Die Knödelrolle hineinlegen und im leicht siedenden Wasser 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Pilzragout die Pilze putzen und grob in Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weiterbraten, bis alles gut Farbe angenommen hat. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und sämig einkochen.

Die gegarte Knödelrolle aus dem Wasser herausnehmen, auswickeln und in dicke Scheiben schneiden.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödelscheiben darin von beiden Seiten knusprig anbraten.

Das Pilzragout mit Zitronensaft verfeinern, die gehackte Petersilie untermengen und auf vier Teller verteilen. Dazu die knusprig gebratenen Brezelknödel reichen.

Christian Henze am 08. September 2020

Rosinen-Granatapfel-Hummus mit Curry

Für 6-8 Personen:

225 g getrocknete Kichererbsen	1 TL Salz	4 EL frischer Zitronensaft
6 EL gutes Olivenöl	4 EL Tahini (Sesampaste)	1/2 TL Currypulver
frischer Orangensaft	2/3 EL weiche Rosinen	Pfeffer
2 EL Granatapfelkerne	gutes Olivenöl	

Die Kichererbsen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf geben, vollständig mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Kichererbsen im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie gar sind.

Die garen Kichererbsen abgießen und abkühlen lassen. Die gegarten Kichererbsen in einen Mixer füllen und zu einer dicken Paste pürieren. Das Olivenöl, das Tahini und 1/2 TL Currypulver zu der Kichererbsenpaste geben und nochmals gut durchmischen.

Die Rosinen mit einem Messer hacken und mit einem Löffel unter das Hummus rühren. Sollte die Kichererbsenpaste zu fest sein, 2 EL Orangensaft dazugeben.

Das Hummus mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten das Hummus in eine flache Servierschale geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Mit dem Rücken eines Esslöffels eine kreisrunde Rille in die Kichererbsenpaste drücken. Auf das Hummus die Granatapfelkerne geben. Außenherum 12 Prisen Raz el Hanout streuen. In die Rille reichlich gutes Olivenöl geben und servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020

Rotwein-Risotto mit Honig-Zwiebeln

Für 4 Personen:

Risotto:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	Gutes Olivenöl
300 g Risottoreis	2 Gläser Rotwein	800 ml Gemüsebrühe
2 Handvoll Parmesan, gerieben	Meersalz	Pfeffer

Honigzwiebeln:

2 große weiße Zwiebeln	1 EL Butter	2 EL Zucker
1 EL Honig		

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei schwacher Hitze anbraten. Den Reis zugeben und 5 Minuten glasig anbraten. Mit dem Wein ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen.

Nach und nach Brühe zugeben und unterrühren. Den Reis offen etwa 15 Minuten garen, bis er weich ist, aber dennoch etwas Biss hat.

Für die Honigzwiebeln die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln, Zucker und Honig hinzugeben und 20 Minuten sanft anbraten.

Risotto mit den Honigzwiebeln und dem Parmesan mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 31. Januar 2020

Spaghetti mit Gorgonzola und Kürbis

Für 4 Personen:

500 g Spaghetti	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 EL Butter	400 g Hokkaido Kürbis	½ Tasse Weißwein
½ Tasse Milch	½ Tasse Sahne	150 g Gorgonzola
1 EL Mango-Chutney	2 EL süße ChilisaUCE	2 Msp. Curry
Cayennepfeffer	Meersalz	Pfeffer
100 g Bacon in Scheiben		

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen und in ein Sieb abgießen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Butter erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei schwacher Hitze anbraten. Kürbis zugeben und kurz anbraten.

Weißwein, Milch und Sahne Mango-Chutney, ChilisaUCE und Gewürze hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.

Den Gorgonzola klein schneiden und in die Sauce rühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bacon in einer Pfanne kross anbraten.

Die Spaghetti mit der Sauce mischen. Spaghetti auf Tellern anrichten und den Bacon auf den Nudeln arrangieren.

Christian Henze am 16. Oktober 2020

Süßkartoffel-Pommes mit Roter Bete Hummus, Creme fraiche

Für 4 Personen

Süßkartoffel Pommes:

1 kg Süßkartoffeln	4 EL Sesamöl	1 EL Knoblauchpulver
1 Tl Kreuzkümmel	1 EL geräuch. Paprikapulver	1 EL Salz
2 EL schwarzer Sesam	1 EL schwarzer Pfeffer	

Rote Bete Hummus:

200 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
2 EL Tahin (Sesampaste)	Salz, Kreuzkümmel	1-2 EL Zitronensaft
80 g gekochte Rote Bete	¼ Liter Wasser	

Süßkartoffel Pommes:

Backofen auf 230°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffel schälen und in dicke Stifte schneiden. Unter fließend kaltem Wasser die Stärke abspülen. Abtropfen lassen und gut abtrocknen.

Die Süßkartoffelstifte in eine Schüssel geben und mit dem Sesamöl und den Gewürzen gut vermengen und anschließend auf ein Backblech geben. Die Stifte gut verteilen.

Die Stifte für 30 min in den Backofen geben. Gelegentlich wenden. Wenn die Pommes knusprig sind, aus dem Ofen nehmen, mit Salz und schwarzem Sesam würzen.

Die Pommes heiß servieren. Dazu das Hummus und die Creme fraiche reichen.

Rote Bete Hummus:

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und in einem Topf mit heißem Wasser geben und bei mittlerer Hitze weich kochen.

Kichererbsen abgießen, in einen Mixer geben und pürieren. Die Sesampaste, die rote Beete, den Knoblauch und das Wasser dazu geben. Mit den Gewürzen, dem Zitronensaft und dem Olivenöl verfeinern und abschmecken.

Christian Henze am 03. Januar 2020

Zitronen-Tartelettes mit Zitronen-Füllung

Für 8 Personen

150 g Weizenmehl Type 405 100 g kalte Butterwürfel 50 g Kristallzucker
1 Eigelb weiche Butter, Mehl Hülsenfrüchte (Linsen)

Zitronen-Füllung:

3 Eigelbe 3 Eier 150 g Kristallzucker
1 TL Vanillezucker 180 ml Zitronensaft 2 Bio-Zitronen-Abrieb
180 g Butter

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben. Die kalten Butterwürfel, den Zucker und das Eigelb zugeben und alles mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, leicht plattdrücken, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Nach der Kühlzeit den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

8 Tartelette-Förmchen (10-12 cm) mit weicher Butter einfetten und bemehlen.

Den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen und die Förmchen damit auskleiden.

Jeden Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit er sich beim Backen nicht wölbt. Passend große Backpapierkreise zuschneiden. Diese mit etwas Wasser benetzen, damit sie formbar werden. Einen Backpapierkreis auf jeden Mürbteigboden legen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Die Förmchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen etwa 20-25 Minuten blindbacken. Nach der Backzeit die Hülsenfrüchte und das Backpapier entfernen und die Tarteletteböden in den Formen abkühlen lassen.

Zitronenfüllung:

Das Eigelb, die Eier, den Kristallzucker und den Vanillezucker in einen Topf geben und verrühren. Dann den Zitronensaft und den Zitronenabrieb unterrühren. Die Butter in Würfel schneiden und zugeben. Alles unter Rühren langsam aufkochen, dann durch ein feines Sieb passieren und etwas abkühlen lassen. Diese Zitronencreme auf die gebackenen Teigböden gießen. Die Tartelette-Förmchen mehrere Stunden oder bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank stellen bis die Zitronenfüllung fest ist.

Den Zucker mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, das Wasser verdampft ist und ein heller Sirup entstanden ist. Währenddessen die Eiweiße mit dem Salz und dem Weinsteinbackpulver in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und zu steifem Schnee schlagen. Dabei bei stetigem Rühren langsam in dünnem Strahl den heißen Sirup hineinlaufen lassen. Den Eischnee weiterschlagen, bis er cremig und glänzend ist. Anschließend so lange weiterschlagen, bis der Eischnee auf Raumtemperatur abgekühlt ist.

Diese Meringuemasse in einen Kunststoffspritzbeutel mit glatter Tülle füllen.

Fertigstellen:

Die Zitronen-Tartelettes aus dem Kühlschrank nehmen, aus der Form lösen und auf eine Servierplatte setzen. Vom Rand ausgehend kleine Meringue-Tupfen mit langen Spitzen aufspritzen, diese sollen wie kleine Zipfelmützen aussehen. Die Meringuetupfen mit einem Bunsenbrenner vorsichtig abflämmen, bis sich die Spitzen braun färben. Die Zitronen-Tartelettes sofort servieren.

Christian Henze am 03. April 2020

Verschiedenes

Granola Müsli

Für 4-6 Personen

2 Tassen Getreideflocken	1 Tasse Nüsse	1 Tasse Sonnenblumenkerne
$\frac{1}{4}$ Tonkabohne	6 EL Olivenöl	8 EL Honig
1 Handvoll Kokoschips	1 Handvoll getrocknete Früchte	

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Flocken, Nüsse und Kerne vermengen. Die Tonkabohne reiben und dazugeben. Olivenöl und Honig in einem kleinen Topf langsam erhitzen und einmal kurz aufkochen. Die heiße Mischung über die Flocken gießen, die Kokoschips dazugeben und alles gründlich vermengen.

Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und andrücken. Das Blech ins untere Drittel des vorgeheizten Ofens geben und 30-40 Minuten backen.

Nach etwa der Hälfte der Zeit alles einmal gut durchmischen, damit das Granola schön knusprig wird. Aus dem Ofen nehmen, gut auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Mit Joghurt und Früchten servieren.

Christian Henze am 21. Februar 2020

Naan-Brot

Für 4 Portionen

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	60 ml Wasser
400 g Weizenmehl (Type 405)	1 TL Backpulver	1 TL Salz
1 Prise Chilipulver	1 Ei	60 ml Milch
100 g Naturjoghurt		

Die Hefe in einer kleinen Schale zerbröseln, Zucker und handwarmes Wasser zugeben und mischen.

Mehl, Backpulver, Salz und Chilipulver in eine große Schüssel geben und vermischen.

Das Ei mit Milch und Joghurt verquirlen und zur Mehlmischung geben. Das Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen, den Teig gut kneten.

Tipp: Ist der Teig zu flüssig noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch 1-2 EL Wasser hinzufügen.

Die Teigschüssel abdecken und den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig in 4 Stücke teilen, diese jeweils dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Tipp: Die Teigstücke können in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne auch von beiden Seiten gebraten und auf diese Weise gebacken werden.

Christian Henze am 20. Mai 2020

Over Night Müsli

Für 2 Personen

Müsli:

1 EL Dinkelflocken

5 frische Aprikosen

1 EL Crème fraîche

1 EL Buchweizenflocken

$\frac{1}{2}$ Tasse Aprikosensaft

$\frac{1}{2}$ Vanilleschote

1 Tasse Milch

5 EL Joghurt (3,5%)

Aprikosenspalten

Sesamkaramell:

1 EL Butter

1 EL fein gehackter Ingwer

1 EL Zucker

2 EL helle Sesamsamen

Die Getreideflocken am Vorabend in der Milch einweichen. Am nächsten Tag die Aprikosen entsteinen und fein würfeln. Getreideflocken, Aprikosenwürfel und -saft, Joghurt und Crème fraîche gut verrühren. Mit dem Vanillemark abschmecken.

Butter und Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen.

Sesam und Ingwer unterrühren.

Karamell unter das Müsli mischen und mit Aprikosenspalten garniert servieren.

Christian Henze am 21. Februar 2020

Vorspeisen

Gebackener Taleggio mit Granatapfel-Creme

Für 2 Personen:

1/2 kleiner Granatapfel	2 EL Crème-fraîche (30%)	50 g Naturjoghurt (3,5%)
1 1/2 TL flüssiger Honig (8 g)	Meersalz, schwarzer Pfeffer	2 Zweige Petersilie
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	5 EL Pistazien
1 Ei	2 EL Mehl	150 g Feldsalat
250 g Taleggio		

Für die Creme die Kerne aus dem Granatapfel lösen – es sollten 60 g sein. Crème fraîche, Joghurt, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter hacken.

Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und in eine kleine Schüssel geben.

Die Pistazien fein hacken, das Ei verschlagen und Mehl in eine kleine Schüssel geben. Feldsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und auf Teller verteilen. Taleggio entrinden und in 12 gleich große Scheiben schneiden. Den Käse zuerst in der Kräutermarinade dann im Mehl und Ei und zum Schluss in den Pistazien wenden.

Das restliche Öl erhitzen und die panierten Käsescheiben darin pro Seite in etwa 20 Sekunden leicht bräunen. Das Kartoffel-Dressing über den Feldsalat träufeln und den Käse darauf anrichten.

Christian Henze am 11. Dezember 2020

Gemüse-Crêpe mit Pilzen

Für 4 Personen

250 g Mehl	4 EL Sesamöl, geröstet	Salz
175 ml kochendes Wasser	80 g Zwiebel, gewürfelt	3 Knoblauchzehen, gewürfelt
150 g Champignons	150 g Weißkraut	3 EL Obstessig
1 TL Ingwer, gerieben	8 EL süße Chilisaucе	1 TL Speisestärke
8 EL Sojasauce	weißer Pfeffer	

Aus Mehl, Sesamöl, etwas Salz und Wasser einen elastischen Teig kneten und diesen 1 Stunde ruhen lassen. Den Ofen auf 80° vorheizen. Den Teig in 8 Portionen teilen und diese jeweils zu einem Kreis mit 15 cm Durchmesser ausrollen. Die Teigkreise in Sesamöl beidseitig backen und anschließend im Ofen warm halten. Etwas Sesamöl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Pilze und Weißkraut würfeln und dazugeben.

Obstessig, Ingwer und Chilisaucе verrühren. Die Speisestärke mit Sojasauce anrühren und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit der Gemüsefüllung vermischen, auf die Crêpes setzen und diese aufrollen.

Christian Henze am 06. März 2020

Knusper-Rösti mit Honig-Lachs

Für 4 Personen

1 Bio-Orange	2 EL frisch gehackter Dill	1 EL Honig
1 EL Ahornsirup	1 ½ EL Zucker	½ TL Salz
250 g frischer Lachs mit Haut	2 große Kartoffeln	1 Rosmarinzweig
Salz, Pfeffer	8 EL Olivenöl	

Die Orange heiß waschen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft und -schale mit Dill, Honig, Ahornsirup, Zucker und Salz mischen. Den Lachs mit der Marinade einreiben, in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Die Kartoffeln schälen und raspeln, in einem Küchentuch gut ausdrücken und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse 4 dünne Rösti auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten und im Backofen (bei 60 °C) warm stellen, bis alle fertig sind.

Das Lachsfilet aus der Folie wickeln, mit einem scharfen Messer schräg in dünne Scheiben schneiden und auf den Rösti anrichten.

Christian Henze am 18. Dezember 2020

Mediterrane Rösti mit getrockneten Tomaten

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer	2 EL getrock. Öl-Tomaten
2 EL geröst. Pinienkerne	2 Zweige Rosmarin	4 EL Butterschmalz

Die Kartoffeln schälen und raspeln. Die Raspel sofort mit Hilfe eines Leinentuchs auspressen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Tomaten und Pinienkerne untermischen.

Den Rosmarin waschen, abzupfen, fein hacken und unter die Kartoffeln mischen. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und kleine, runde Rösti portionsweise knusprig, goldgelb ausbacken. Die Rösti anschließend auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Christian Henze am 06. März 2020

Süßscharfes Hähnchen-Saté

Für 2 Personen:

200 g Hähnchenbrustfilet	100 g Fenchelknolle	2 Lauchzwiebeln
1 EL Sesamöl	Salz, schwarzer Pfeffer	3 EL süße Chilisauce
1 EL helle Sesamsamen		

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Fenchel waschen und ebenfalls 2 cm groß würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Fleisch, Fenchel und Lauchzwiebeln abwechselnd auf Spieße stecken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer bis hoher Hitze 2 Minuten pro Seite anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, die Chilisauce darüber träufeln und mit Sesam bestreuen. Schmeckt warm oder kalt.

Christian Henze am 11. Dezember 2020

Wild

Reh-Schnitzel mit geschmortem Apfel und Honig-Soße

Für 4 Personen

700 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	600 g Rehkeule
2 EL Mehl	3 EL Butter	1 kleiner Apfel
1 kleine Zwiebel	10 EL Madeira (Likörwein)	2 EL Preiselbeeren
3 EL Aceto balsamico	1 EL flüssiger Honig	100 ml Wildfond
$\frac{1}{2}$ TL Rosmarin		

Die Kartoffeln mit Schale in reichlich Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben (ca. 3 mm) schneiden.

Jeweils 1 EL Butter bei mittlerer Temperatur in 2 Pfannen erhitzen und die Kartoffelscheiben flach nebeneinander in die Pfannen legen. Die Bratkartoffeln auf beiden Seiten goldgelb und knusprig anbraten. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit den Kartoffeln braten. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Vor dem Servieren die Schnittlauchröllchen unter die Bratkartoffeln mischen.

Die Rehkeule in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Rehschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. 2 EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Fleischscheiben darin auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Die Rehschnitzel im vorgeheizten Backofen (90°C, Ober-/Unterhitze) warm stellen.

Den Apfel und die Zwiebel sehr fein würfeln. Apfel, gehackten Rosmarin und Zwiebel im Bratfett anschwitzen, mit Madeira und Essig ablöschen. Anschließend Honig und Preiselbeeren zugeben und mit dem Wildfond aufgießen. Die Sauce gut einkochen lassen.

Vor dem Servieren einen Esslöffel eiskalte Butter in die Sauce montieren.

Zum Anrichten je 2 Rehschnitzel auf die vorgewärmten Teller legen und mit der Honig-Sauce übergießen. Die Bratkartoffeln daneben anrichten.

Christian Henze am 13. November 2020

Wild-Pfanne mit Pilzen und Preiselbeeren

Für 4 Personen:

600 g Wildfleisch	Salz	1 kleine Zwiebel
200 g frische Waldpilze	1 kleiner Zweig Rosmarin	1 EL Butterschmalz
2 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt	1 TL Weizenmehl (405)
80 ml trockener Rotwein	150 g Sahne	2 EL Preiselbeeren
1 EL scharfer Senf	Pfeffer	Kartoffelklöße

Für die Wildpfanne das Fleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden und salzen. Zwiebel schälen und würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und abgedeckt beiseite stellen. Zwiebeln und Pilze in die Pfanne geben und im Bratensatz kräftig anbraten. Rosmarin, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt zugeben. Dann das Mehl darüber stäuben und kurz verrühren. Mit Rotwein ablöschen und einköcheln.

Die Sahne aufgießen und 12 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze entfernen, Preiselbeeren und Senf zugeben und einmal aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Fleisch hineingeben und einige Minuten erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Zur Wildpfanne passen Spätzle oder Kartoffelklöße.

Christian Henze am 17. September 2020

Wild-Pfanne mit Preiselbeeren und Nuss-Spätzle

Für 4 Personen

Für die Haselnuss-Spätzle:

250 g Mehl (405)	5 Eier (M)	Salz
2 EL Butter	25 g gemahl. Haselnusskerne	

Für die Fleischpfanne:

600 g Wildfleisch	Salz	1 Zwiebel
200 g gemischte Speisepilze	1 Zweig Rosmarin	2 EL Butterschmalz
2 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt	1 TL Mehl (405)
80 ml trockener Rotwein	150 g Sahne	2 EL Preiselbeeren
1 EL scharfer Senf	Pfeffer	

Für die Spätzle das Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Eier und 1 TL Salz verquirlen, in die Mulde gießen. Mit einem Kochlöffel gründlich vermischen und durchschlagen, bis der Teig glatt und leicht blasig ist. Zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Fleischpfanne das Fleisch kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Fleisch mit etwas Salz würzen.

Zwiebel schälen und würfeln. Pilze putzen und Stücke schneiden. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten. Zugedeckt beiseite stellen.

Zwiebeln und Pilze im Bratfett unter Wenden kräftig anbraten. Rosmarin, Wacholderbeeren und Lorbeer zugeben. Das Mehl überstäuben und kurz mit anschwitzen.

Rotwein unter Rühren angießen und etwas einköcheln lassen.

Die Sahne zugießen und alles 12 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen reichlich Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Die Gewürze aus dem Saucenfond entfernen, Preiselbeeren und Senf zugeben und alles glatt verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zugeben, einige Minuten in der Sauce ziehen, dabei aber nicht mehr köcheln lassen.

Das Wasser für die Spätzle kräftig salzen. Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse oder über einen Spätzlehobel ins kochende Wasser geben.

Aufkochen, durchrühren und die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und aufschäumen lassen. Haselnüsse einstreuen und kurz anrösten. Die tropfnassen Spätzle darin kurz schwenken. Mit Salz würzen.

Die Fleischpfanne nochmals abschmecken, mit Haselnuss-Spätzle anrichten und servieren.

Christian Henze am 12. November 2020

Wild-Ragout mit Ofen-Sellerie

Für 2 Personen

500 g Wildschwein-Keule	Meersalz, schwarzer Pfeffer	300 g weiße Zwiebeln
10 g Butter	1 TL gehackte Kümmelsamen	2 getrock. Lorbeerblätter
30 g Tomatenmark	1 ½ TL edelsüßes Paprikapulver	300 g passierte Tomaten
30 g schwarze Oliven	40 g Sardellenfilets	10 g Kapern
1 EL Rosmarinnadeln	200 ml Gemüsebrühe	1 Sellerieknolle (500 g)
20 g Butter	Meersalz	

Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Ragout das Fleisch in 34 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Butter in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln, Kümmel und Lorbeerblätter zugeben und etwa 10 Minuten unter Rühren anbraten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und kurz anrösten. Passierte Tomaten unterrühren und aufkochen. Oliven halbieren und mit Sardellenfilets, Kapern und Rosmarin zugeben. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Das Fleisch in die Sauce legen, den Bräter in den vorgeheizten Ofen schieben und ohne Deckel etwa 2,5 Stunden schmoren.

Dabei ab und zu das Fleisch wenden.

Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Sellerieknolle schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Butter in einer ofenfesten Pfanne aufschäumen und Selleriewürfel darin langsam etwa 10 Minuten rundherum anbraten. Mit Salz würzen, dann die Pfanne in den Backofen schieben und den Sellerie die letzten 510 Minuten auf unterster Schiene mitschmoren.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen, das Fleisch aus der Sauce heben und die Sauce je nach Konsistenz etwas einköcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zurück in die Sauce legen und kurz ziehen lassen. Die Sellerie-Pfanne aus dem Ofen nehmen.

Das Ragout auf zwei Teller verteilen und den Ofensellerie dazu servieren.

Christian Henze am 13. November 2020

Wurst-Schinken

Käse-Schinken-Päckchen

Für 4 Personen:

0,5 Bio-Zitrone	2 kleine, reife Birnen	1 EL Zucker
8 große Scheiben TK-Blätterteig	150 g Emmentaler in Scheiben	150 g gekochter Schinken
100 g Schmand	150 g Doppelrahmfrischkäse	2 EL Honig
Salz	Pfeffer	2 EL Mandelkerne
2 Eigelb		

Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale spiralförmig abschälen, Zitronensaft auspressen.

Die Birnen schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Wasser, Zucker, Zitronensaft und -schale in einem Topf aufkochen.

Die Birnenwürfel darin zugedeckt kurz weich dünsten. Birnenwürfel abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Blätterteigscheiben mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech legen und auftauen lassen.

Restliche Blätterteigscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und ebenfalls auftauen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Teigscheiben auf dem Blech mit Käse und Schinken belegen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen.

Schmand, Frischkäse und Honig mit etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren.

Die Mandeln hacken, mit 150 g Birnenstückchen unter die Frischkäsemischung rühren.

Die Schmandmischung mittig auf dem Schinken verteilen.

Die Eigelbe und etwas Wasser verrühren und die Teigländer damit bepinseln.

Die restlichen Blätterteigscheiben etwas ausrollen, über die Füllung legen und die Ränder rundum mit einer Gabel gut festdrücken, damit die Füllung beim Backen nicht ausläuft.

Die Strudelpäckchen mit dem restlichen Eigelb bepinseln.

Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten goldgelb backen.

Je ein knusprig gebackene Käse-Schinken-Päckchen auf einen Teller setzen und servieren. Nach Belieben grünen Salat mit Vinaigrette dazu servieren.

Christian Henze am 19. Oktober 2020

Krautkrapfen mit Kopfsalat

Für 4 Personen

Für die Krapfen:

1 Zwiebel	150 g geräucherter Bauchspeck	600 g Spitzkraut
3 EL Schweineschmalz	1/2 TL Kümmelsamen	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	100 ml trockener Weißwein
450 ml Wasser	1 TL Speisestärke	300 g Weizenmehl (405)
2 Eier	200 ml Rinderbrühe	

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1/2 Zwiebel	4 EL Weißweinessig
1/2 TL Senf	6 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker		

Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein schneiden, den Speck fein würfeln. Das Kraut abwaschen, den harten Strunk entfernen und das Kraut in feine Streifen schneiden.

1 EL Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Speck hinzugeben und anbraten.

Die Krautstreifen zugeben und einrühren. Kümmelsamen und Zucker zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weißwein und 400 ml Wasser hinzugießen, ca. 1 Stunde offen sämig einkochen.

Tipp: Anstatt frischem Weißkraut kann man auch Sauerkraut verwenden.

Speisestärke mit 1-2 EL kaltem Wasser glattrühren, zum Binden in die Füllung einrühren und vollständig auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit für den Krapfenteig Mehl, 1 Prise Salz, Eier und 3 EL Wasser zu einem geschmeidigen Nudelteig verarbeiten. Den Teig abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Den geruhten Nudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer dünnen Platte (30 cm x 40 cm) ausrollen.

Die Füllung auf die Teigplatte streichen und wie einen Strudel von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle in 5 cm lange Stücke schneiden.

Restliches Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Teigstücke auf den Schnittflächen hineinsetzen und leicht anbraten.

Dann etwa 2/3 der Brühe angießen und die Krautkrapfen abgedeckt 30 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten, zwischendurch wenden. Nach Bedarf Brühe nachgießen und von der anderen Seite knusprig braten.

Inzwischen den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und fein schneiden. Essig, Senf und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut verrühren.

Die Zwiebel untermischen. Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren. Die Krautkrapfen gleich aus der Pfanne servieren, den Salat dazu reichen.

Christian Henze am 14. September 2020

Pochierte Eier mit holländischer Soße

Für 4 Personen

4 Scheiben Toastbrot 4 Eier 8 Scheiben Speck
2 Handvoll junger Spinat 1 Schalotte $\frac{1}{2}$ EL Butter
4 EL Hollandaise

Hollandaise:

200 g Butter 2 EL Weißweinessig 4 EL trockener Weißwein
1 Prise Salz 2 Eigelb

Mittleren Topf Essigwasser zum Kochen bringen und danach ein bisschen herunterdrehen. Mit einem Schneebesen im Wasser einen Strudel erzeugen. In diesen Strudel die Eier vorsichtig reingeben und pochieren. Das Wasser muss in Bewegung sein. Den Deckel auf den Topf setzen und je nach Eiergröße 2 - 3 Minuten ziehen lassen. Eier mit einem Sieb oder Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Toastscheiben toasten. Den Speck ohne Fett in einer Pfanne von beiden Seiten kross anbraten und auf die Toastscheiben geben. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin anschwitzen und den gewaschenen und geputzten Spinat dazugeben. Zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinat auf den Toastscheiben verteilen und die pochierten Eier darauf setzen und die Hollandaise darüber geben.

Zubereitung Hollandaise Die Butter in einen kleinen Topf geben und behutsam zerlassen, dabei nichtkochen oder bräunen lassen.

Den Weißweinessig, den Weißwein, 1 Prise Salz und die Eigelbe in eine Sauteuse oder in einen Topf geben, der einen nach außen gezogenen hohen Rand hat. Alles mit einem Schneebesen glatt rühren.

Die Sauteuse direkt auf den Herd stellen und bei geringer Temperatur erwärmen.

Dabei den Topfinhalt mit einem Schneebesen stetig schlagen.

Nicht zu stark erhitzen, sonst gibt es Rührei! Sobald die Sauce dickschaumig ist, die Sauteuse sofort vom Herd nehmen und 12 Minuten weiterschlagen. Dadurch stabilisiert sich die Eiermasse. Dann vorsichtig und tröpfchenweise unter stetigem Rühren die zerlassene Butter zugeben und emulgieren. Die weißliche Molke, die sich am Topfrand abgesetzt hat, ebenfalls unter die Eiermasse rühren.

Die dickcremige Sauce zum Schluss nochmals mit Salz abschmecken und sofort servieren.

Christian Henze am 21. Februar 2020

Salat mit Bratkartoffeln und karamellisiertem Bacon

Für 2 Personen:

500 g gegarte Pellkartoffeln	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
1 TL Weizenmehl	3 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln	10 grüne Oliven	1 TL Kapern
3 EL Balsamico	2 EL süße Chilisauce	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	2 Tomaten
1 Handvoll Basilikum		

Bacon mit Honig:

4 Sch. gek., geräuch. Bauchspeck	1 EL brauner Rohrzucker	1 EL Honig
$\frac{1}{2}$ TL schwarzen Pfeffer	50 ml Apfelsaft	

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Paprikapulver, Salz und Mehl mischen und die Kartoffeln darin schwenken.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin knusprig braten.

Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln schräg in Stücke schneiden. Oliven halbieren. Knoblauch, Frühlingszwiebel, Oliven und Kapern zu den Kartoffeln geben und kurz mitbraten.

Balsamico, Chilisauce und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten würfeln und mit Basilikum zu den Kartoffeln geben. Das Dressing dazugeben, vermengen und etwas ziehen lassen.

Bacon mit Honig:

Ein Backblech mit Papier auslegen. Baconstreifen nebeneinander darauf legen, mit Honig bestreichen, Zucker auf den Bacon streuen und vorsichtig etwas Apfelsaft darüber träufeln.

Backofen auf 190°C Ober und Unterhitze ca. 25 Minuten knusprig garen.

Den Speck dabei immer mal wieder kontrollieren, denn der Zucker sollte braun aber nicht zu dunkel karamellisieren.

Anrichten:

Den Kartoffelsalat auf Teller verteilen und zwei Scheiben Bacon dazu legen und warm servieren.

Christian Henze am 03. Juli 2020

Spaghetti Carbonara mit Parmesan und Pecorino

Für 4 Personen

120 g geräuch. Bauchspeck	1 EL Olivenöl	Salz
350 g Spaghetti	3 Eier	150 g Sahne
50 g geriebener Pecorino	weißer Pfeffer	2 Knoblauchzehen
Muskatnuss	50 g geriebener Parmesan	

Speck in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer sehr großen Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig auslassen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen die Eier mit Sahne und Pecorino verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Speck aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Knoblauch schälen, durch die Presse in die Pfanne drücken und im zurückgebliebenen Fett sanft andünsten.

Die Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen. Dann sofort in die Pfanne geben und in Fett und Knoblauch wenden. Pfanne vom Herd nehmen und die Eiersahne gründlich untermischen. Die Sauce darf keinesfalls stocken, sie soll cremig sein. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti auf Teller geben und den Speck darüber verteilen. Den Parmesan darüber streuen.

Christian Henze am 13. März 2020

Wurst-Salat mit Knusper-Toast

Für 4 Personen

Für den Wurstsalat:

500 g Fleischwurst	200 g Bergkäse	100 g Essiggurken (Glas)
6 EL Obstessig	6 EL Essiggukensud	1 EL scharfer Senf
1 Prise Zucker	1 Pr. edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	5 EL Sonnenblumenöl	1 rote Zwiebel
1/2 Bund Schnittlauch		

Für das Knuspertoast:

8 Scheiben Sandwichtoast	1 Bund Schnittlauch	4 EL Doppelrahm-Frischkäse
Butter	Meersalz	

Die Wurst gegebenenfalls aus der Hülle lösen, in dünne Scheiben (oder Streifen) schneiden und in eine Schüssel geben Käse gegebenenfalls entrinden und in feine Streifen schneiden.

Essiggurken abtropfen lassen, dabei etwa 6 EL der Einlegeflüssigkeit auffangen. Gurken in dünne Scheiben schneiden.

Käse und Gewürzgurken unter die Wurstscheiben mischen.

Essig, Essiggukensud, etwa 6 EL Wasser, Senf, Zucker, Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, bis sich Salz und Zucker gelöst haben.

Dann das Öl gründlich untermischen.

Die Marinade über die Salatzutaten gießen, alles gründlich vermengen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Währenddessen die Rinde von den Toastscheiben fein abschneiden.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Toastscheiben jeweils auf einer Seite dünn mit dem Frischkäse bestreichen, Schnittlauch aufstreuen. Die Toasts mit den bestrichenen Seiten aufeinander klappen, leicht andrücken.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Toastscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Toasts nach Belieben diagonal halbieren und mit Meersalz bestreuen.

Währenddessen für den Salat die Zwiebel abziehen und in feine Ringe hobeln oder schneiden.

Schnittlauch verlesen, abrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Den Wurstsalat in Schälchen verteilen, Zwiebelringe darauf anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen. Knuspertoast zum Salat reichen.

Christian Henze am 17. Juni 2020

Index

- Apfel, 6, 53, 56
Aubergine, 36, 72, 80
Auflauf, 6, 80
Avocado, 13, 54, 73
- Balsamico, 66
Blumenkohl, 55
Bohnen, 23, 41, 74
Bolognese, 32
Braten, 61
Bratkartoffeln, 59, 103
Brokkoli, 72
Brot, 86
Butter, 87
- Carbonara, 104
Cevapcici, 31
Couscous, 53
Crêpe, 6
Crème, 87
Curry, 38, 73, 75, 78, 82, 83
- Dorade, 11
- Eier, 53, 54, 74, 78, 79, 81, 84
Eisberg, 53
Enten-Brust, 20, 23
Erbsen, 53, 76, 77, 82, 83
- Feld-Salat, 90
Filet, 47, 58, 60, 62
Fisch, 54, 69, 91
Fisch-Filet, 15
Fisch-Stäbchen, 16
Fleisch, 46, 48, 58, 61, 63, 95, 96
- Garnelen, 41, 43
Geflügel, 91
Geschnetzeltes, 26
Gorgonzola, 83
Gulasch, 48
Gurke, 54, 58, 105
- Hähnchen-Brust, 20–22, 24–28
- Hähnchen-Curry, 24
Hühner-Brust, 20–23, 28
Hackfleisch, 30–32
Hummer, 41, 42
- Käse, 53, 54, 56, 73, 78–80, 82
Kürbis, 15, 80, 83
Kabeljau-Filet, 16
Kartoffel, 73, 74, 77–79, 83
Kartoffeln, 91
Keule, 38
Klößchen, 69
Knödel, 2, 46, 48, 79, 81
Kohlrabi, 60
Kokos, 68
Kotelett, 59
Kräuter, 69
Kraut, 101
- Lachs, 53, 91
Lachs-Filet, 13
Lachs-Forelle, 14
Lasagne, 32
Lauch, 21, 46, 68, 91
Linsen, 24, 43
- Möhren, 25, 32, 40, 41, 46, 75
Mangold, 14
Medaillons, 60
Meeresfrüchte, 52
Miesmuscheln, 40
Mozzarella, 80
- Nüsse, 86
Nudeln, 27, 32, 41, 54, 80, 83, 104
- Obst, 90, 91
- Paella, 27
Paprika, 10, 11, 16, 20, 21, 27, 30, 31, 55, 58, 66, 72, 75
Pilze, 20, 26, 32, 55, 80, 81, 90, 95, 96
Pizza, 30
Pommes-frites, 2, 3

Rösti, 91
Radicchio, 78
Ragout, 81
Reh-Schnitzel, 94
Reis, 20, 27, 28, 43, 82
Rettich, 14, 63, 77
Roastbeef, 48
Rostbraten, 49
Rote-Bete, 83
Roulade, 36
Rucola, 11, 41, 47, 48, 55
Rumpsteak, 49

Salat, 101, 103, 105
Schinken, 100
Schnitzel, 34, 35
Schoten, 27, 28, 31, 55, 75
Sellerie, 32, 36, 40, 46, 52, 75, 97
Spaghetti, 83
Spargel, 12, 27, 68
Speck, 101–104
Spinat, 12, 56, 59, 68, 102

Tarte, 7
Thunfisch, 10
Tomaten, 66

Vegan, 75–77, 82

Weißkohl, 90
Wild, 94
Wildfleisch, 95, 96
Wildschwein, 97
Wirsing, 77
Wolfsbarsch, 12

Zander-Filet, 17
Zucchini, 72