

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Christian Henze

2024

35 Rezepte

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

Inhalt

Erdbeer-Creme	1
Fisch-Filet im Knusper-Kokosmantel mit Paprika-Salsa	2
Lachsforellen-Filet vom Grill	2
Lachsforellen-Filet vom Grill	3
BBQ-Lachs, Honig-Kräuter-Schmand, Röstbrot	4
Tandoori-Lachs mit Parmesan-Spinat	5
Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung	6
Balsamico-Linsen mit gebackenem Mandel-Mozzarella	7
Allgäuer Käse-Spätzle mit Zwiebelschmelz	8
Erbsen-Püree mit Mohnbutter und Manchego	9
Cremiges Mangosorbet und gebackene Babybananen	10
Vegetarische Sommer-Rolle	11
Risotto mit grünem Spargel und Tomaten-Pesto	12
Gebratener Spargel mit Orangen-Pistazien-Salsa	13
Fisch in Pergament mit geschmolzenen Tomaten und Pesto	14
Kürbissuppe mit Mango und Chili	15
Dampfnudeln mit Vanille-Soße	16
Hähnchen mit Thunfisch-Soße	17
BBQ-Chicken-Salat mit Mango und Süßkartoffel-Pommes	18
Cremige Linguine, Burrata, Honig, Zitronen-Hähnchen	19
Zarte Ofen-Schnitzel mit Risotto	20
Burg-Spieß	21
Ei auf Fleisch-Pflanzerl, Tomaten-Soße, Bohnen-Salat	22
Olivenpizza mit Scampi, Rucola, Knoblauch-Creme	23
Zitronengras-Garnelen-Spieße, Honig-Pfeffer-Mayonaise	24

Roastbeef mit Eier-Salat	25
Nizza-Salat	26
Kasseler mit Gorgonzola und Spinat	27
Schweine-Bauch mit Wasabi-Gurken	28
Brutzelfleisch in Tomaten-Soße und Rösti	29
Süßkartoffel-Eintopf mit Pilzen	30
Nudelgratin mit Speck, Apfel und Käse	31
Flammkuchen-Variationen	32
Bratwurst-Buletten mit Kartoffel-Sellerie-Stampf	33
Knödelgröstl mit Speck und Karotten-Salat	34
Index	35

Erdbeer-Creme

Für 4 Personen

300 g frische Erdbeeren	1/2 Vanilleschote	20 g Zucker
1 Msp Zitronenschale	2 Eiweiß	200 g Mascarpone
2 EL Honig	2 EL Eierlikör	Puderzucker

Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtupfen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Vanillemark und Zucker mischen.

Die Erdbeeren mit dem Abrieb der Zitrone und der Hälfte des Vanillezuckers mischen, zugedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Creme die Eiweiße mit dem Handrührgerät cremig anschlagen, den restlichen Vanillezucker zugeben und zu einem schnittfesten Eischnee aufschlagen.

Mascarpone in einer Schüssel mit dem Handrührgerät luftig aufschlagen, dann Honig und evtl. Eierlikör unterrühren. Mit einem Gummispatel vorsichtig den Eischnee unterheben und zuletzt die Erdbeeren locker unterheben.

Die Creme in Dessertschalen geben, mit Puderzucker bestäuben und genießen.

Christian Henze am 25. April 2024

Fisch-Filet im Knusper-Kokosmantel mit Paprika-Salsa

Für 4 Personen

Für die Salsa:

2 rote Paprikaschoten (à 200 g)	4 Frühlingszwiebeln	60 g Cashewkerne
1 Limette	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

800 g frisches Fischfilet	2 Eier (M)	120 g Kokosraspel
Salz	30 ml geröstetes Sesamöl	20 g Butter

Den Backofen auf Grillstufe (oder 220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für die Salsa Paprika vierteln, entkernen und waschen. Dann mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Minuten auf der obersten Schiene rösten. Sobald sich die Paprikahaut wölbt und diese fast verbrennt, herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken.

Die Backofentür einige Minuten öffnen und den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze umstellen.

Paprika etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.

Für den Fisch die Fischfilets säubern und trocken tupfen.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Kokosraspel in einen weiteren tiefen Teller geben.

Fischfilets von beiden Seiten mit Salz würzen und zuerst in verquirltem Ei und dann in Kokosraspeln wenden.

Sesamöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Fischfilets darin von beiden Seiten je drei Minuten goldbraun und knusprig braten.

Anschließend Fischfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen warmhalten. Die Pfanne beiseitestellen.

Für die Salsa Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden.

Dann die Fischpfanne erneut erhitzen und die Cashewkerne darin anrösten.

Frühlingszwiebeln zugeben und anschwitzen, dann Paprikastreifen zugeben.

Von der Limette den Saft auspressen. Pfanne vom Herd ziehen und die Salsa mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die knusprigen Fischfilets und Paprikasalsa anrichten und genießen.

Christian Henze am 25. Juli 2024

Lachsforellen-Filet vom Grill

Für 4 Personen

700 g Lachsforellenfilet	2 EL Butter	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gehackt	1/4 TL Rosmarin, gehackt	2 EL getrock. Öl-Tomaten in Öl
1/2 TL Kapern, gehackt	Salz,	Grillschale (Edelstahl)
1 Ciabatta, grobe Stücke		

Öl mit Knoblauch, Rosmarin, gehackten Tomaten und Kapern in die Grillschale geben und kurz erhitzen. Dann vom Grill nehmen und den Grill auf mittlere Temperatur reduzieren bzw. bei Holzkohle abkühlen lassen. Die Filets salzen und pfeffern, einlegen und pro Seite etwa 5 Minuten in dieser Würzmarinade garziehen lassen. Butter dazugeben, schmelzen lassen. Die Brotwürfel in die Grillpfanne geben und unter Wenden sanft rösten.

Christian Henze am 07. Juni 2024

Lachsforellen-Filet vom Grill

Für 4 Personen

700 g Lachsforellenfilet	2 EL Butter	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gehackt	1/4 TL Rosmarin, gehackt	2 EL getrock. Öl-Tomaten
1/2 TL Kapern, gehackt	Salz, Pfeffer	Grillschale (Edelstahl)
1 Ciabatta, grob gerupft		

Öl mit Knoblauch, Rosmarin, gehackten Tomaten und Kapern in die Grillschale geben und kurz erhitzen. Dann vom Grill nehmen und den Grill auf mittlere Temperatur reduzieren bzw. bei Holzkohle abkühlen lassen. Die Filets salzen und pfeffern, einlegen und pro Seite etwa 5 Minuten in dieser Würzmarinade garziehen lassen. Butter dazugeben, schmelzen lassen. Die Brotwürfel in die Grillpfanne geben und unter Wenden sanft rösten.

Christian Henze am 30. Mai 2024

BBQ-Lachs, Honig-Kräuter-Schmand, Röstbrot

Für 4 Personen

Lachs:

600 g Lachsfilet, ohne Haut	2 Knoblauchzehen	1/2 TL Currypulver
1/2 TL Zwiebelpulver	1/2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL flüssiger Honig
1 TL Salz	3 EL Ananassaft	3 EL Apfelsaft
2 EL BBQ-Sauce		

Honig-Kräuter-Schmand:

2 EL Schmand	2 EL Frischkäse	2 EL flüssiger Honig
2 EL gehackte Kräuter	Salz, Pfeffer	

Röstbrot:

4 Scheiben Graubrot	Schnittlauchröllchen
---------------------	----------------------

Lachs:

Aus dem Lachsfilet eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette herauszupfen und säubern. Das Fischfilet in 4 gleich große Tranchen schneiden und nebeneinander in eine Auflauf-Form legen.

Für die Marinade die Knoblauchzehen schälen, sehr fein hacken und in eine kleine Rührschüssel geben. Das Currypulver, das Zwiebelpulver, das Paprikapulver, den Honig, das Salz, den Ananassaft, den Apfelsaft und die BBQ-Sauce hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einer glatten Marinade verrühren. Die Marinade gleichmäßig über die Lachstranchen geben. Die Lachstranchen in der Marinade wenden. Die Form mit einem Deckel verschließen und den Lachs im Kühlschrank für 3 Stunden marinieren lassen.

Rechtzeitig einen Grill auf 250 °C vorheizen. Die Lachstranchen aus der Marinade nehmen (die Marinade aufbewahren) und nebeneinander in eine Grillschale legen und im geschlossenen Grill 810 Minuten garen. Den gegarten Fisch mit den Fingern oder mit zwei Gabeln zerzupfen und vorsichtig mit etwas Marinade vermengen. Den Lachs abschmecken, je nach Bedarf noch etwas Marinade oder Salz hinzugeben und anschließend warm stellen.

Honig-Kräuter-Schmand:

Den Schmand mit dem Frischkäse und dem Honig in eine Schüssel geben und glattrühren. Die Kräuter vorsichtig unterrühren. Den Schmand mit Salz und Pfeffer würzen.

Röstbrot:

Die Graubrotscheiben beidseitig kurz auf dem Grill rösten und mit dem Honig-Kräuter-Schmand bestreichen. Den Lachs darauf anrichten. Die Röstbrote nach Belieben halbieren. Zum Schluss mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

Christian Henze am 30. Mai 2024

Tandoori-Lachs mit Parmesan-Spinat

Für 4 Personen

700 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan	4 Lachsfilets ohne Haut	80 g Naturjoghurt (3,5%)
2 EL Tandoori-Paste	Salz	2 EL Pflanzenöl
80 g Sahne	Pfeffer	

Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lachs abbrausen und trocken tupfen.

Joghurt und Tandoori-Paste glattrühren und mit 1 Prise Salz würzen.

Den Lachs rundherum mit der Joghurt-Marinade bepinseln, dann in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen.

Dann den Spinat zugeben, den Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen.

Spinat umrühren, 1 Minute köcheln lassen, Sahne zugeben, aufkochen lassen.

Pfanne vom Herd ziehen, Parmesan untermischen und den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat auf Teller geben und den Lachs obenauf setzen.

Tipp:

Tandoori-Paste selber machen. Dazu den Saft einer halben Zitrone auspressen. 1 EL mildes Paprikapulver, 1 EL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL gemahlene Kurkuma, 1 TL gemahlene Koriander, 1 TL Ingwerpulver und 1 TL gemahlene Pfeffer eine Schüssel geben und mit Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.

Christian Henze am 25. April 2024

Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung

Für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

200 g Weizenmehl, 405	350 ml Milch (3,5%)	2 Eier (M)
Salz	4 EL Butter	

Für die Ei-Spargel-Füllung:

4 Eier	2 EL Milch	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	500 g grüner Spargel
2 EL Olivenöl	2 EL Balsamico	1 Prise Zucker
3 Stängel Basilikum		

Für die Lachs-Käse-Füllung:

100 g Doppelrahmfrischkäse	100 g Räucher-Lachs in Scheiben	1 Beet Gartenkresse
----------------------------	---------------------------------	---------------------

Für den Pfannkuchenteig Mehl, Milch, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter zerlassen, eine Kelle Teig hineingeben und diesen durch Schwenken dünn in der Pfanne verteilen. Die Pfannkuchen-Unterseite goldgelb backen, dann den Pfannkuchen wenden und die andere Seite ebenfalls goldgelb backen.

Pfannkuchen auf einen Teller geben und auf die gleiche Weise nach und nach aus dem Teig weitere Pfannkuchen ausbacken.

Für die erste Füll-Variante die Eier und Milch verquirlen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der verquirlten Eiermasse in der Pfanne verteilen und stocken lassen, also zu einem dünnen Eierkuchen ausbacken.

Dann aus der Pfanne nehmen und mit der restlichen Masse einen weiteren Eierkuchen ausbacken.

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

Spargel der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Spargel kurz von allen Seiten anbraten.

Balsamico und Zucker dazugeben und den Spargel 2 Minuten bei kleiner Hitze in der Pfanne ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Auf jeweils einen Pfannkuchen einen Eierkuchen auflegen, jeweils den Spargel darauf in die Mitte legen, ein paar Blätter Basilikum darauf geben und Pfannkuchen mit der Füllung fest aufrollen. Anschließend in der Mitte schräg aufschneiden und den Spargel-Ei-Wrap genießen.

Für die zweite Variante die übrigen Pfannkuchen mit dem Frischkäse bestreichen, darauf die Räucherlachs-Scheiben legen.

Die Gartenkresse vom Beet schneiden und überstreuen. Die Pfannkuchen mit der Füllung fest aufrollen.

Anschließend in der Mitte schräg aufschneiden und den Lachs-Frischkäse-Wrap genießen.

Christian Henze am 18. April 2024

Balsamico-Linsen mit gebackenem Mandel-Mozzarella

Für 4 Personen

Für die Linsen:

200 g Belugalinsen	5 EL Balsamico	2 EL Balsamico-Creme
1/2 rote Chilischote	1/2 TL Zucker	Salz
Pfeffer	5 EL Olivenöl	1/2 Bund glatte Petersilie

Für das Pesto:

1/2 rote Chilischote	2 EL Pinienkerne	100 g getrocknete Öl-Tomaten
100 g Parmesan	1 Knoblauchzehe	3 EL Tomatenmark
2 EL heller Balsamico	3 EL Wasser	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	6 EL Olivenöl

Für den Mozzarella:

250 g Mozzarella	2 Eier	Salz
Pfeffer	2 EL Weizenmehl, 405	70 g gemahlene Mandeln
300 g Frittierfett		

Die Linsen abspülen und dann in einem Topf mit kochendem Wasser 20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit für das Pesto und das Dressing die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden.

Den Käse grob reiben Knoblauch schälen und grob hacken.

Tomaten, Käse, Hälfte der gewürfelten Chili (übrige Chili wird für das Pesto verwendet), Knoblauch, Tomatenmark, Pinienkerne, heller Balsamico und Wasser in einen Zerkleinerer (Cutter) geben und alles zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Olivenöl einrühren.

Die gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.

Für das Linsen-Dressing Balsamico, Balsamico-Creme, restliche gewürfelte Chili, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.

Mozzarellakugeln gründlich abtropfen lassen, dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Käsewürfel panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen, dann in den Mandeln wälzen.

Frittierfett in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett taucht, Blasen aufsteigen.

Die panierten Mozzarella-Würfel portionsweise je 1 Minute im heißen Fett goldgelb ausbacken. Zum Servieren die Linsen auf Teller verteilen und die Mozzarellawürfel darauf anrichten.

Das Pesto dazu reichen.

Christian Henze am 12. November 2024

Allgäuer Käse-Spätzle mit Zwiebelschmelz

Für 4 Personen:

Für die Röstzwiebeln:

400 ml neutrales Pflanzenöl 200 g weiße Zwiebeln 2 EL Weizenmehl (405)
1 TL edelsüßes Paprikapulver

Für die Zwiebelschmelze:

400 g Zwiebeln 125 g Butter $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Pfeffer

Für die Spätzle:

150 g Bergkäse 100 g Emmentaler 100 g Alpkäse oder Appenzeller
100 g Romadur oder Limburger 500 g Weizenmehl (405) 8-9 Eier, Salz

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Endiviensalat 3 EL Rotweinessig 1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer 5 EL Sonnenblumenöl

Für die Röstzwiebeln: Für die Röstzwiebeln das Öl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170 °C erhitzen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Mehl und Paprikapulver darüber stäuben, alles gut vermengen, überschüssiges Mehl abklopfen. Die Zwiebelringe im heißen Öl goldgelb und knusprig frittieren und dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Zwiebelschmelze: Zwiebeln schälen und in Ringe oder Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin ca. 15 Minuten weich dünsten, bis sie Farbe annehmen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Pfanne vom Herd nehmen, geschmolzene Zwiebeln pfeffern, Schnittlauch unterrühren.

Für die Spätzle: Die Hartkäsesorten reiben, den Romadur fein würfeln, alle Sorten mischen und beiseitestellen.

Für die Käsespätzle das Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Eier mit 1 TL Salz hineingeben, alles mit einem Kochlöffel vermengen und dann 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und Blasen wirft. Teig abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, dann salzen.

Eine Portion Teig mit dem Spätzlehobel in das kochende Wasser hobeln, kurz aufkochen, mit einem Schaumlöffel herausheben und nur kurz abtropfen lassen, nicht kalt abschrecken und das Wasser nicht wegschütten.

Spätzle in eine vorgewärmte Auflaufform geben und mit etwas Käsemischung bestreuen.

Das Wasser erneut aufkochen, den restlichen Teig in Portionen zu Spätzle verarbeiten und abwechselnd mit der restlichen Käsemischung in die Form schichten.

100 ml heißes Kochwasser darüber gießen und alles behutsam durchmischen. Ggf. warmhalten.

Für den Salat: Endiviensalat putzen, in etwa 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und leicht trockenschleudern.

Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl in dünnem Strahl mit einem Schneebesen einarbeiten. Dressing über den Salat träufeln und alles vermengen.

Anrichten Die Zwiebelschmelze mittig über die Käsespätzle geben, mit Röstzwiebeln garnieren und in der Auflaufform servieren. Dazu den Endiviensalat reichen.

Christian Henze am 11. Oktober 2024

Cremiges Mangosorbet und gebackene Babybananen

Für 4 Personen braucht:

Für das Mangosorbet:

400 g frisches Mangofleisch 5 EL Kristallzucker 2 gehäufte TL Vanillezucker
1 Vanilleschote 1 Bio-Limette, Saft, Abrieb

Für die gebackenen Bananen:

250 g Weizenmehl, 405 1 EL Zucker 1 Ei
250 ml kalte Milch 3 EL Wasser 3 Eiswürfel
800 ml neutrales Pflanzenöl 8 Babybananen

Mangosorbet:

Das Mangofruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Zucker und dem Vanillezucker in einen Topf geben. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschneiden und das Mark mit der Messerspitze herauskratzen. Die leeren Schoten und das Vanillemark in den Topf geben. Die Flüssigkeit kurz aufkochen. Die leeren Vanilleschote wieder herausnehmen. Das Mangogemisch mit dem Stabmixer gut pürieren. Das Mangopüree durch ein feines Sieb streichen. Das Mangopüree mit dem Limettenabrieb und -saft abschmecken.

Anschließend abkühlen lassen und kalt stellen. Das Mangopüree vor dem Anrichten in der Eismaschine zu cremigem Mangosorbet gefrieren.

Gebackene Bananen:

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

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

Die Bananen schälen, nacheinander in den Teig legen und mehrmals darin wenden, damit sie vollständig vom Teig umschlossen sind.

Die Bananen nacheinander in das heiße Öl geben und goldbraun ausbacken. Die frittierten Bananen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemeinsam mit dem Sorbet anrichten.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Vegetarische Sommer-Rolle

Für 2 Personen:

150 g Weißkohl	2 EL Reißessig	2 EL geröstetes Sesamöl
Salz	2 EL Cashewkerne	1/4 Mango
1/4 Avocado	1/2 rote Chilischote	2 EL süße ChilisaUCE
1 EL gehackte Korianderblätter	4-8 Reisblätter	

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

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

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

Die Reisblätter durch kaltes Wasser ziehen, mit der Weißkohlmischung belegen und aufrollen. Zum Transport in eine geölte Dose geben. Die süße ChilisaUCE in ein Schraubglas geben und zu den Sommerrollen servieren.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Risotto mit grünem Spargel und Tomaten-Pesto

Für 4 Personen:

250 g grüner Spargel	1l Geflügelbrühe	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	300 Risottoreis
150 ml trockener Weißwein	100 ml Wermut	100 g geriebener Parmesan
2 EL kalte Butter	Meersalz, Pfeffer	8 Kirschtomaten
3-4 getrock Tomaten	2 EL Pinienkerne	3 EL geriebener Parmesan
8 EL Olivenöl	1-2 EL heller Aceto Balsamico	Salz, Pfeffer

Risotto:

Die Spargelstangen waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Spargelstangen nach Belieben schälen. Die Spitzen abschneiden und beiseite legen. Die Spargelstangen in 1-2 cm lange Stücke schneiden.

Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin bei milder Temperatur farblos anschwitzen. Den ungewaschenen Risottoreis hineinrühren und ca. 2 Minuten glasig schwitzen. Die Spargelstücke zugeben und kurz weiterbraten.

Mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit unter Rühren reduzieren. Dann eine Schöpfkelle kochend heiße Brühe aufgießen und bei mittlerer Temperatur einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren! Erst wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, die nächste Schöpfkelle Brühe zugeben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis nach etwa 18-20 Minuten gar ist, aber noch guten Biss hat. Die Spargelspitzen ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

Den Topf vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan sowie die kalte Butter in den Risotto rühren. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebener Zitronenschale abschmecken. Kurz ruhen lassen, auf Teller verteilen und sofort servieren.

Tomatenpesto:

Die Kirschtomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut der Tomaten mit einem spitzen Messer abziehen. Das Tomatenfruchtfleisch in Würfel schneiden und in einen Mixbecher geben.

Die getrockneten Tomaten fein würfeln und zusammen mit den Pinienkernen und dem Parmesan in den Mixbecher geben. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern. Das Olivenöl löffelweise zugeben, bis eine grobe Paste entstanden ist.

Das Tomatenpesto mit etwas hellem Balsamico, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Gebratener Spargel mit Orangen-Pistazien-Salsa

Für 4 Personen:

20 Stangen grüner, weißer Spargel	2 EL neutrales Pflanzenöl	1 EL Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer	2 rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl
1 große Orange	2 Strauchtomaten	4 Zweige frisches Basilikum
3 EL grüne Pistazienkerne		

Die weißen und grünen Spargelstangen und fließendem Wasser waschen und kurz abtropfen lassen. Die holzigen Enden der Spargelstangen (ca. 2 cm) abschneiden und die weißen Spargelstangen in der flachend Hand legend von der Spitze beginnend nach unten hin schälen.

Tipp:

Ab dem unteren Drittel etwas mehr Druck ausüben, damit der Spargel dort dicker geschält wird, denn zum Ende hin werden die Stangen oft noch holziger.

Die Spargelstangen je nach Länge und Dicke quer halbieren, mit einem feuchten Tuch bedecken und beiseitestellen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Nun die Orange filetieren (Von der Orange oben und unten einen Deckel abschneiden, sodass sie eine Standfläche hat. Die Orange zum Filetieren auf eine der flachen Seiten stellen. Dann mit einem sehr scharfen Messer die Schale vorsichtig so dick abschneiden, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Orange dann in die Hand nehmen und die einzelnen Orangenfilets mit einem Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden.) Die Orangenfilets in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Strauchtomaten waschen, den Strunk herausschneiden und die Tomaten vierteln. Die Kerne herausschneiden und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten zu den Orangen in die Schüssel geben.

Die Basilikum-Zweige waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Dann in Streifen schneiden und ebenfalls zu Salsa geben.

Die Pistazienkerne in einem Mörser grob zerstoßen oder mit einem Messer gut hacken, dann ebenfalls zugeben. Die Salsa mit einem Löffel vermengen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Nun wird der Spargel gebraten.

Kurz vor dem Anrichten das Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei hoher Temperatur 3-4 Minuten scharf anbraten. Dabei immer wieder gut durchschwenken, bis der Spargel sehr knackig gegart ist.

Den Spargel mit dem Balsamico ablöschen, sofort durchschwenken und zum Schluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Den sautierten Spargel auf 4 Teller verteilen. Mittig die Orangen-Pistazien-Salsa daraufgeben und heiß servieren.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Fisch in Pergament mit geschmolzenen Tomaten und Pesto

Für 4 Personen:

Für die Tomaten:

500 g rote Kirschtomaten 2 Knoblauchzehen 1 EL Butter

1/2 TL Kristallzucker 5 EL süße Chilisauce Salz, Pfeffer

Für die Fischpäckchen:

4 frische Fischfilets Salz, Pfeffer 4 Blatt Kochpergament

Pesto

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur aufschäumen. Die Tomaten und den Knoblauch hineingeben. Den Kristallzucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Dann die Chilisauce zugeben, die Pfanne gut durchschwenken und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Tomatenragout in einen tiefen Teller geben und abkühlen lassen.

Für den Fisch rechtzeitig den Backofen vorheizen (200°C).

Die Filets mit einer Pinzette von eventuell vorhandenen Gräten befreien, säubern und gut trocken tupfen.

Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pergamentblätter auf der Arbeitsplatte ausbreiten und die Ränder etwas nach oben biegen.

In die Mitte jedes Blattes 2-3 EL geschmolzene Tomaten geben. Darauf je 1 Fischfilet legen.

Über jedes Fischfilet nach Belieben 1 EL Pesto träufeln.

Die langen, gegenüberliegenden Seitenränder nach oben klappen und umkrepeln. Die seitlichen Ränder gut einschlagen, umkrepeln und am besten mit Büroklammern fixieren, sodass kompakte und fest verschlossene Fischpäckchen entstehen.

Das Fischpäckchen in den vorgeheizten Ofen auf mittlere Stufe legen und ca. 10 Minuten garen lassen. Das Fischpäckchen nicht wenden.

Zum Anrichten die Fischpäckchen vorsichtig auf 4 vorgewärmte Teller setzen und das Pergament öffnen.

Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Kürbissuppe mit Mango und Chili

Für 4 Personen:

500 g Kürbisfleisch	1 reife Mango	2 EL Butter
3 EL Mango-Chutney	4 Knoblauchzehen, (Scheiben)	1 EL Zucker
100 ml Weißwein	800 ml Brühe	300g Schlagsahne
10 EL süße Chilisauce	1/2 TL Curry	Salz, Pfeffer
4 EL Weißweinessig	1 rote Chilischote	

Das Kürbisfleisch würfeln, die Mango in Scheiben schneiden.

In einem Topf Butter schmelzen und die Kürbiswürfel darin anschwitzen.

Mangoscheiben, Mangochutney, Knoblauch und Zucker zugeben und karamellisieren lassen.

Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe und Sahne auffüllen. Die Suppe ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann die Gewürze zugeben.

Mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Sollte die Suppe noch zu dick sein, kann sie mit etwas Brühe verdünnt werden.

Zum Schluss die Chili in feine Streifen schneiden und als Garnitur auf die Suppe geben. Cookies helfen uns bei der Bereitstellung unserer Dienste. Durch die Nutzung unserer Dienste erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies setzen.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Dampfnudeln mit Vanille-Soße

Für 4 Personen:

Für den Teig:

250 ml Milch (3,5%)	80 g Zucker	20 g frische Hefe
500 g Weizenmehl, 405	1 Prise Salz	2 Eier
50 g weiche Butter	Weizenmehl, 405	

Für den Milchsud:

60 g Butter	250 ml Milch (3,5	1 EL Zucker
1 Prise Salz		

Für die Vanillesauce:

500 ml Milch (3,5%)	1 Prise Salz	1 Vanilleschote
4 Eigelb	2 EL Zucker	

Für den Teig die Milch handwarm erwärmen, dann 1 EL Zucker und die Hefe darin auflösen. Das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemilch hineingießen, mit etwas Mehl vermengen und den Vorteig 15-20 Minuten zugedeckt gehen lassen, bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat.

Restlichen Zucker, Salz, Eier und Butter zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät oder mit den Händen so lange kneten, bis ein glatter und elastischer Teig entstanden ist, der sich leicht vom Schüsselrand löst. Zudecken und 30-45 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen fast verdoppelt hat.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und eine ca. 5 cm dicke Rolle formen.

Daraus 8 ca. 5 cm große Stücke abstechen und zu glatten Kugeln formen.

Für den Milchsud Butter, Milch, Zucker und Salz in einer gut verschließbaren hohen Pfanne oder in einem großen Topf verrühren und lauwarm erhitzen.

Die Teigkugeln mit der Nahtseite nach unten hineinsetzen. Den Deckel aufsetzen, Flüssigkeit aufkochen und alles bei niedriger Hitze 30 Minuten garen den Deckel während des Garvorgangs auf keinen Fall öffnen, sonst fallen die Dampfnudeln zusammen! Sobald ein leichtes Bratgeräusch zu hören ist, sind sie fertig.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Milch und Salz in einem Topf erhitzen.

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen, beides in die Milch geben und aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Vanillemilch zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Eigelb und Zucker in einer Schüssel glatt, aber nicht schaumig rühren.

Die Vanilleschote entfernen und die heiße Vanillemilch und unter ständigem Rühren in die Eigelbmasse einarbeiten.

Dann die Mischung zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen. Beim ersten leichten Aufwallen (ca.

80 Grad) sofort vom Herd nehmen sonst flockt die Sauce aus und Sauce durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.

Die gegarten Dampfnudeln, die jetzt unten eine schöne Kruste haben sollten, herausnehmen.

Die Dampfnudeln auf Teller verteilen, mit warmer Vanillesauce übergießen und servieren.

Christian Henze am 15. Januar 2024

Hähnchen mit Thunfisch-Soße

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

3 Hähnchenbrüste (à 175 g) Salz, Pfeffer 2 EL Olivenöl

Für die Sauce:

200 g Thunfisch, in Öl 1 EL Kapern 200 g Mayonnaise

100 g Naturjoghurt (3,5%) 2 EL weißer Balsamico 1 Prise Zucker

1 Spritzer Zitronensaft 1 TL flüssiger Honig

Zum Anrichten:

1 rote Chilischote 1 Bund Rucola

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten gut anbraten. Dann die Pfanne in den Backofen geben und das Fleisch ca. 30 Minuten sacht durchgaren.

Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.

Für die Sauce den Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Die Kapern etwas hacken.

Thunfisch, Kapern, Mayonnaise, Joghurt und Balsamico in einen hohen Rührbecher geben und alles mit einem Pürierstab zu einer sämigen Sauce mixen. Die Sauce mit Zucker, Zitronensaft und Honig abschmecken.

Die Chilischote waschen, trocknen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und die Chilihälften fein schneiden.

Rucola verlesen, abbrausen, trockenschütteln und grob zerpfeifen.

Vor dem Servieren das Fleisch schräg in dünne Scheiben schneiden.

Rucola und die Chiliwürfel auf Teller verteilen. Fleischscheiben darauf anrichten und die Sauce darüber löffeln. Dazu passt knuspriges Baguette.

Christian Henze am 17. Oktober 2024

BBQ-Chicken-Salat mit Mango und Süßkartoffel-Pommes

Für 4 Personen

Für die Süßkartoffel-Pommes:

800 g Süßkartoffeln 1 EL Maisstärke Salz
60 ml Olivenöl

Für das Hühnchen:

600 g Hähnchenbrust 6 EL Sojasauce 6 EL BBQ Sauce
1 EL Kartoffelstärke Salz Pfeffer
10 g frischer Ingwer 1 Knoblauchzehe 100 g Mungobohnen-Sprossen
1 reife Mango 4 Frühlingszwiebeln 6 EL süße Chilisauce

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke und ca. 6-8 cm lange Streifen schneiden. Die Streifen sollten ungefähr gleich groß sein, damit sie auch gleichmäßig garen.

Die Kartoffelstreifen in kaltes Wasser legen, gut 30 Minuten darin einlegen und danach gut abtrocknen.

In einer großen Schüssel die Süßkartoffelstreifen mit der Maisstärke, einer guten Prise Salz und Olivenöl gut vermengen und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen. Die Pommes sollten sich nicht überlappen, sonst werden sie nicht knusprig.

Im vorgeheizten Ofen die Süßkartoffel-Pommes für 10-15 Minuten goldbraun backen und dann vorsichtig wenden und für weitere 10 Minuten von der anderen Seite ebenfalls bräunen.

Für den Salat das Hähnchenfleisch waschen und trockentupfen. Anschließend in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Für die Marinade Sojasauce, BBQ-Sauce und Stärke mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Ingwer schälen und fein darüber reiben. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und ebenfalls einrühren.

Die Fleischstücke mit der Marinade gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, anschließend herausnehmen.

Inzwischen die Bohnensprossen kurz in kochendem Salzwasser (ca. 1 Minute) blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Sprossen, Mango und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen, dann süße Chilisauce und gegarte Hähnchenwürfel unterheben und abschmecken.

Hähnchen-Mango-Salat und Süßkartoffel-Pommes servieren.

Christian Henze am 11. März 2024

Cremige Linguine, Burrata, Honig, Zitronen-Hähnchen

Für 4 Personen

600 g Hähnchenbrustfilets	16 Parmaschinken	16 Salbeiblätter
3 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Pfeffer
1 kleine Zucchini	1 kleine Zwiebel	2 EL Olivenöl
1 kl. Hand. Pinienkerne	3 EL Mascarpone	150 ml Milch
150 ml Gemüse-Brühe	1 Burrata	$\frac{1}{2}$ Chilischote
2 EL flüssiger Honig	500 g Linguine	

Die Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm dicke Scheiben (ca. 16 Scheiben) schneiden. Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und dann mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und zur Butter in die Pfanne geben. Die Fleischpäckchen mit Salz (Vorsicht, falls der Schinken schon etwas salzig ist) und Pfeffer würzen und in der Zitronen-Butter braten. Anschließend das Hähnchen auf einen ofenfesten Teller legen und im auf 80 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) warmhalten.

Die Zucchini und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Zucchiniwürfel zusammen mit den Pinienkernen darin anbraten. Anschließend den Mascarpone, die Milch und die Brühe angießen. Das Ganze kurz aufkochen und dann den Burrata unterrühren.

Die Chilischote sehr fein würfeln. Die Sauce mit den Chiliwürfeln, dem Zitronenabrieb, den gehackten Kapern und dem Honig würzen. Nochmals aufkochen und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem ausreichend großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Linguine entsprechend der Packungsanleitung al dente kochen. Die fertigen Linguine abgießen und anschließend unter die Sauce mischen.

Linguine auf Tellern anrichten und das Zitronenhähnchen daraufsetzen.

Christian Henze am 01. März 2024

Zarte Ofen-Schnitzel mit Risotto

Für 4 Personen

Für die Schnitzel:

1/2 Bund Basilikum	2 rote Chilischoten	125 g Mozzarella
50 g Parmesan	4 Hähnchenbrüste	4 Bacon-Scheiben
Salz	Pfeffer	2 EL Olivenöl

Für das Risotto:

1 l Hühnerbrühe	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	300 g Risottoreis	2 Lorbeerblätter
200 ml Weißwein	1/2 Bund Basilikum	50 g Parmesan
5 EL Olivenöl	weißer Pfeffer	

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Schnitzel Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Chilischoten waschen, längs halbieren, Kerne entfernen und die Schoten grob würfeln.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

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

Hähnchenbrüste aufklappen und mit Bacon, Mozzarella, Basilikum und Chili belegen.

Parmesan aufstreuen und das Fleisch wieder überklappen.

Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen und auf ein Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen die gefüllten Schnitzel ca. 10 -15 Minuten garen.

Für das Risotto die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Die Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Reis dazu geben und gut verrühren, sodass die Reiskörner komplett von Butter überzogen sind und leicht glasig glänzen.

Die Lorbeerblätter dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Die heiße Brühe Schöpflöffel für Schöpflöffel angießen und jeweils den Reis bei schwacher Hitze köchelnd die Flüssigkeit komplett aufnehmen lassen.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis bissfest gegart ist, Lorbeerblätter entfernen. Parmesan und Olivenöl unter den Reis rühren. Risotto mit Pfeffer abschmecken und Basilikum locker untermischen.

Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Ofen-Schnitzel schräg aufschneiden und auf dem Risotto anrichten.

Christian Henze am 08. Februar 2024

Burg-Spieß

Für 4 Personen

4 Kartoffeln (angekocht)	1 rote Paprika	150 g Grillkäse
200 g geräuch. Bauchspeck	200 g Schweinefilet	1 Zwiebeln
200 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	gehackte Kräuter
Paniermehl	Salz, Pfeffer	Paprikapulver
2 EL Schnittlauch	Olivenöl	

Das Hackfleisch mit den Gewürzen, Kräutern, Paniermehl und dem Ei mischen.

Die Zwiebelhälften mit dem Fleischteig füllen und die Paprika mit dem Grillkäse und Fleischteig füllen.

Dann zuerst ein Schweinefiletstück auf den Spieß stecken, danach kommen der Bauchspeck, eine Kartoffel und ein Grillkäse-Paprika-Päckchen. Danach ein weiteres Zwiebel-Hackfleisch-Päckchen und zum Schluss noch ein Stück Schweinefilet aufspießen.

Den Spieß von jeder Seite eine Minute grillen.

Den Schnittlauch und Öl mit einer Prise Salz verrühren, anschließend über den Spieß träufeln.

Christian Henze am 09. Dezember 2024

Ei auf Fleisch-Pflanzerl, Tomaten-Soße, Bohnen-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

400 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	2 EL weißer Balsamico	Pfeffer
4 EL Pflanzenöl		

Für die Fleischpflanzerl:

4 Eier (Größe M)	500 g gemischtes Hackfleisch	2 TL Tandoori-Paste
4 TL süße Chilisaucе	4 EL Panko	Salz
Pfeffer		

Für die Sauce:

400 g stückige Tomaten, Dose	200 g Sahne	Salz
Pfeffer	1/2 TL Zucker	1/2 Bund Basilikum

Für den Salat die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garkochen.

Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen.

Das Bohnenkraut entfernen, die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Für die Pflanzlerl die Eier trennen, Eigelbe in je eine Tasse geben und beiseitestellen.

Eiweiß, Hackfleisch, Tandoori-Paste, Chilisaucе und Pankomehl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Fleischteig verkneten. Daraus mit leicht angefeuchteten Händen vier große flache Fleischpflanzerl formen und mit einem Löffel mittig eine Mulde eindrücken.

Für die Sauce Tomaten und Sahne in eine Pfanne geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

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

Die Fleischpflanzerl in die heiße Tomatensauce legen und die Eigelbe in die Mulden gleiten lassen. Den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten garen.

Kurz vor dem Servieren den Bohnensalat nochmals abschmecken.

Die Fleischpflanzerl mit der Tomatensauce anrichten und den Bohnensalat dazu servieren.

Christian Henze am 25. Juni 2024

Olivenpizza mit Scampi, Rucola, Knoblauch-Creme

Für 4 Personen

Für den Tomatensugo:

1 Zwiebel, klein	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
500 g ital. Eiertomaten, Dose	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	2 Stängel Basilikum	

Für den Teig:

500 g Weizenmehl, 405	120 g Hartweizengrieß	1/2 TL Salz
1 TL Zucker	10 g Trockenhefe	400 ml Wasser, lauwarm
Weizenmehl, 405		

Für den Belag:

250 g Mozzarella	400 g Scampi, geschält	200 g grüne Oliven
1 Bund Rucola		

Für die Knoblauchcreme:

3 Stängel glatte Petersilie	2 Knoblauchzehen	4 EL Mayonnaise
2 EL Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensugo Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Tomaten zufügen und mit Salz, Pfeffer sowie einer Prise Zucker würzen. Den Sugo mindestens 30 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder mal umrühren, damit die Tomaten gut zerfallen und der Sugo eine dickflüssige Konsistenz annimmt.

In der Zwischenzeit für den Teig Mehl, Hartweizengrieß, Salz, Zucker, Hefe und 400 ml lauwarmes Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine vermischen und gut zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig an einem warmen, zugfreien Ort zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig nochmals gut durchkneten und dann erneut an einem warmen, zugfreien Ort zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Für den Sugo Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den gekochten Sugo mischen. Anschließend den Sugo nochmal kräftig abschmecken.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche entweder zu einem großen Rechteck für ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ausrollen oder zu 4 Kreisen für runde Pizzableche ausrollen. Den großen Teig oder die runden Teige aufs Backblech (oder Backbleche) geben.

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Tomatensugo auf dem Teig verstreichen.

Den Mozzarella zerpflücken und gleichmäßig auf dem Sugo verteilen, Scampi und Oliven ebenfalls gleichmäßig darauf verteilen.

Die Pizza auf der unteren Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und 15-20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Knoblauchcreme Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken oder durch die Presse drücken.

Mayonnaise, Crème fraîche und Knoblauch in einer Schüssel rühren, Petersilie untermischen und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola abbrausen, trocken schütteln und zerzupfen.

Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen, in Portionsstücke teilen und mit Rucola bestreuen und servieren. Die Knoblauchcreme separat dazu servieren.

Christian Henze am 07. November 2024

Zitronengras-Garnelen-Spieße, Honig-Pfeffer-Mayonaise

Für 4 Personen:

1 Eigelb	1/2 EL weißer Aceto balsamico	1 Knoblauchzehe
150 ml Sonnenblumenöl	Salz, Kristallzucker	1 EL flüssiger Honig
Pfeffer	800 g rohe Riesengarnelen	8 Stängel Zitronengras
Salz	1 rote Chilischote	1 Bio-Zitrone
geröstetes Weißbrot		

Honig-Pfeffer-Mayonaise:

Die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in einen hohen Mixbecher geben.

Das Eigelb und den Balsamico zugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren.

Unter stetigem Weitermischen in einem feinen Strahl das Sonnenblumenöl hineinlaufen lassen, bis eine gebundene Emulsion entsteht.

Die Mayonnaise mit Salz und Kristallzucker würzen. Abschließend den Honig und etwas geschrotenen schwarzen Pfeffer unterrühren. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken.

Zitronengras-Garnelen-Spieße:

Die Garnelen säubern. Dazu den Rücken mit einem scharfen, spitzen Messer einschneiden und mit dem Messer den Darm entfernen. Die Garnelen nicht schälen. Die Garnelen unter fließendem Wasser abbrausen und auf Küchenpapier gut abtupfen.

Die äußeren, harten Hüllblätter vom Zitronengras abziehen. Die Garnelen mittig mit einem Metallspeer durchstechen (zum Bohren der Löcher). Je 4 Garnelen auf einen Zitronengrassängel stecken. Die Garnelenspieße rundherum mit Salz würzen.

Für die Chilimarinade die Chilischote putzen und sehr fein hacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit der Chilischote verrühren und beiseitestellen.

Die Garnelenspieße von beiden Seiten je 2 Minuten grillen.

Zum Anrichten je 2 Zitronengras-Garnelen-Spieße auf 4 Teller legen und mit der Chilimarinade beträufeln.

Bei Tisch die gegrillten Garnelen von den Zitronengrasspeeren streifen und die Schalen abziehen.

Die Honig-Pfeffer Mayonnaise in einem separaten Schälchen zum Dippen reichen.

Dazu passt geröstetes Weißbrot.

Christian Henze am 26. Januar 2024

Roastbeef mit Eier-Salat

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

3 EL Pflanzenöl 500 g Roastbeef Salz, Pfeffer

Für den Salat:

6 Eier, M 2 Bund Rucola 100 g Mayonnaise
150 g Naturjoghurt 1 TL Currypulver 1 TL Paprikapulver, edelsüß
2 EL Weißweinessig Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten kräftig anbraten.

Dann das Fleisch in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten rosa garen.

Anschließend das Fleisch herausnehmen und erkalten lassen.

Inzwischen für den Salat die Eier hart kochen, abgießen und kalt abschrecken.

Rucola abbrausen und abtropfen lassen.

Für den Salat die Mayonnaise, Joghurt, Curry- und Paprikapulver und Essig mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.

Die Eier pellen, hacken, unter die Mayo-Mischung heben und abschmecken.

Rucola auf Teller geben und den Eiersalat darauf verteilen.

Das Fleisch sehr dünn aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit Pfeffer bestreuen.

Christian Henze am 20. Juni 2024

Nizza-Salat

Für 4 Personen

300 g zarte grüne Bohnen	Meersalz	6 Knoblauchzehen
75 ml Olivenöl	2 EL Mandelkerne	300 g gekochte Pellkartoffeln
1 TL Harissa	Pfeffer	0,5 Bund glatte Petersilie
2 Romana-Salatherzen	1 Dose Thunfischfilet in Olivenöl	4 Eier, hart gekocht
Sardellen-Dressing:		
3 Sardellenfilets in Lake	2 EL Zitronensaft	4 EL Obstessig
2 Prisen Zucker	80 g schwarze Oliven	Meersalz
Mayonnaise-Dressing:		
4 EL Mayonnaise (80%)	2 EL Naturjoghurt (3,5%)	2 EL Obstessig, mild
Meersalz		

Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.

Bohnen abgießen, in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Knoblauchzehen schälen und halbieren. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Knoblauch darin sacht weich garen. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu stark geröstet wird, sonst wird er bitter.

Mandelkerne hacken.

Pellkartoffeln abziehen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Mandeln, Harissa, etwas Salz und Pfeffer zu einer Paste verrühren. Kartoffeln und Würzpaste mischen.

Petersilie waschen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie hacken.

Das Knoblauchöl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Kartoffeln darin 34 Minuten kräftig anbraten und rösten. Petersilie untermischen und dann in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Salatherzen putzen, waschen, in Streifen schneiden und trocken schütteln oder schleudern.

Thunfisch abtropfen lassen.

Für das Sardellen-Dressing die Filets fein hacken und mit Zitronensaft, Essig und Zucker verrühren. Oliven halbieren, unterrühren und mit Salz abschmecken.

Für das Mayonnaise-Dressing alle Zutaten, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser verrühren.

Bohnen, Salatstreifen und Thunfisch zu den Kartoffeln geben und alles vermengen.

Sardellen-Dressing locker unterheben und den Salat auf Teller verteilen.

Eier pellen, hacken und auf dem Salat verteilen. Das Mayonnaise-Dressing überträufeln.

Mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

Christian Henze am 16. Mai 2024

Kasseler mit Gorgonzola und Spinat

Für 2 Personen

120 g frischer Babyspinat 1 EL Butter 2 Scheiben Kassler (à 170 g)
100 g Sahne Salz,schwarzer Pfeffer 2 EL Preiselbeeren
50 g Gorgonzola

Pesto-Kartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln 1 Handvoll Basilikum 2 El geröstete Pinienkerne
2 El Parmesan 5 El Olivenöl Salz und Pfeffer

Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

Spinat waschen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Kasseler-Scheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten, dann herausnehmen.

Die Sahne in die Pfanne gießen und aufkochen. Den Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfanneninhalt in eine kleine Auflaufform geben.

Kasseler-Scheiben auf das Spinatbett setzen, mit Preiselbeeren und Gorgonzola-Stücken belegen und im vorgeheizten Ofen 810 Minuten gratinieren.

Pesto-Kartoffeln:

Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixbecher geben und mit einem Mixstab pürieren.

Die Kartoffeln schälen, in daumendicke Stücke schneiden, in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, salzen, zum Kochen bringen und 1015 Minuten gar kochen. Dann die Kartoffeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen, zurück in den Topf geben, Pesto dazugeben und vorsichtig vermengen.

Anrichten:

Die Pesto-Kartoffeln auf Teller verteilen, den überbackenen Kasseler und Spinat dazugeben und genießen.

Christian Henze am 11. Oktober 2024

Schweine-Bauch mit Wasabi-Gurken

Für 4 Personen

Für den Schweinebauch:

1,5 l Wasser	Salz	2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken	1 TL schwarze Pfefferkörner	3 EL heller Balsamico-Essig
600 g Schweinebauch	2 Knoblauchzehen	6 g frischer Ingwer
4 EL Teriyaki-Sauce	4 EL Sriracha-Sauce	1 EL Speisestärke
4 EL Pflanzenöl	2 Stängel Koriander	2 Limetten

Für die Gurken:

2 Salatgurken	Salz	6 EL heller Balsamico-Essig
1,5 TL Wasabi-Paste	Zucker	

Für die Teriyaki-Creme:

3 EL Mayonnaise (80%)	1,5 EL BBQ-Sauce	1,5 EL Teriyaki-Sauce
1 TL Wasabi-Paste		

Für den Schweinebauch 1,5 l Wasser mit 3 TL Salz, Lorbeerblättern, Gewürznelken, Pfefferkörnern und Essig in einem Topf aufkochen.

Schweinebauch in 8 Scheiben schneiden, in den Sud geben und bei niedriger Hitze 45 Minuten sanft ziehen lassen. Dann herausnehmen und gut trocken tupfen.

Inzwischen für die Wasabi-Gurken die Gurken waschen, die Enden abschneiden. Gurke ungeschält längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und die Gurke in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden.

Gurkenwürfel in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Essig mit Wasabi-Paste und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren.

Die Gurkenwürfel ausdrücken, zur Wasabi-Marinade geben, gut vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die entstandene Flüssigkeit abgießen und die Gurken evtl. mit Salz und Zucker nochmals abschmecken.

Für die Teriyaki-Creme Mayonnaise, BBQ-Sauce, Teriyaki-Sauce und Wasabi-Paste in einer kleinen Schüssel glattrühren und beiseitestellen.

Für den Schweinebauch Knoblauchzehen schälen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen, fein reiben und zum Knoblauch geben. Teriyaki-Sauce, Sriracha-Sauce und Speisestärke hinzufügen und verrühren.

Die Schweinebauchscheiben mit der Mischung von beiden Seiten einstreichen.

Anschließend mit dem Bratöl bepinseln.

Dann die Fleischscheiben in der heißen Grillpfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten knusprig braten.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Limetten in Spalten schneiden.

Die krossen Fleischscheiben auf Teller geben, mit Koriander bestreuen, jeweils mit einem Klecks Teriyaki-Creme und Limettenspalten anrichten. Dazu die Gurkenwürfel reichen.

Christian Henze am 20. August 2024

Brutzelfleisch in Tomaten-Soße und Rösti

Für 2 Personen

50 g Senfgurken	300 g Schweinefilet	1 EL scharfer Senf
80 g Schwarzwälder Schinken	2 EL Olivenöl	200 g passierte Tomaten
2 EL Ajvar	2 EL Tomatenketchup	80 g Emmentaler am Stück
4 EL Röstzwiebeln	Pfeffer	Salz

Röstis im Waffleisen:

400 g Kartoffeln, festk.	1/2 TL Rosmarinnadeln	2-3 EL neutrales Pflanzenöl
Pfeffer	Salz	

Für das Schweinefilet in Tomatensauce Senfgurken fein würfeln.

Schweinefilet in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischscheiben auf einer Seite mit Senf bestreichen und Senfgurkenwürfel darauf verteilen. Dann zusammenklappen und mit je einer Schinkenscheibe umwickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstücke darin beidseitig kurz und scharf anbraten und herausnehmen. Tomaten, Ajvar und Tomatenketchup hineingeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

Emmentaler in dünne, kleine Scheiben schneiden. Das Brutzelfleisch wird durch Emmentaler und Fleisch und Käse dachziegelartig in der Sauce platzieren und Röstzwiebeln darüberstreuen. Pfanne zurück auf den Herd stellen, Deckel auflegen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist.

Für die Röstis Kartoffeln schälen, grob raspeln, in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. Dann in eine Schüssel füllen, auflockern und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.

Ein Waffleisen vorheizen und beide Seiten mit Öl einpinseln.

Kartoffelraspel gut verteilen und in etwa 8-10 Minuten fertig backen.

Christian Henze am 16. Februar 2024

Süßkartoffel-Eintopf mit Pilzen

Für 4 Personen

600 g Süßkartoffeln	300 g Champignons	100 g Bacon
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
600 ml Gemüsebrühe	1 Bund glatte Petersilie	1 TL geräuch. Paprikapulver
50 g Crème-fraîche	150 g Cheddar-Käse	2 EL heller Balsamico

Die Süßkartoffeln abwaschen, schälen und in 1,5 cm große Stücke schneiden.

Die Pilze putzen und vierteln.

Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Süßkartoffeln und Frühstücksspeck zugeben und 3-4 Minuten darin anschwitzen, dann die Pilze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, so dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.

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

Anschließend Paprikapulver und Crème fraîche unter den Eintopf rühren und nochmals 2-3 Minuten weiterköcheln lassen.

Den Käse grob reiben.

Den Eintopf mit Balsamico verfeinern, abschmecken und in tiefen Tellern oder Bowls anrichten.

Mit Käse und Petersilie bestreuen und servieren.

Christian Henze am 31. Oktober 2024

Nudelgratin mit Speck, Apfel und Käse

Für 4 Personen

Für das Gratin:

500 g säuerliche Äpfel	1 Spritzer Zitronensaft	1/2 Zimtstange
40 ml Wasser	Salz	300 g Penne
300 g geräuch. Bauchspeck	4 EL Olivenöl	200 g Greyerzer
2,5 EL Butter		

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1/2 Zwiebel	3 EL Weißweinessig
1/2 TL Senf	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

Äpfel waschen, schälen und entkernen. Dann Äpfel in kleine Stücke schneiden.

Apfelstücke, Zitronensaft, Zimtstange und das Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze die Äpfel ca. 15 Minuten lang köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch zerfällt.

Die Zimtstange aus dem Topf entfernen.

Die Äpfel mit dem Pürierstab fein pürieren oder durch ein Passiergerät (Flotte Lotte) passieren.

Für die Nudeln reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Penne darin nach Packungsangabe al dente garen.

Inzwischen den Speck fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin gut anbraten.

Den Käse fein reiben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Auflaufform mit 1 TL Butter ausfetten.

Die gegarten Nudeln abgießen, tropfnass zum Speck in der Pfanne geben, gut durchschwenken, dann in die Auflaufform geben.

Das Apfelmus und die Hälfte vom geriebenen Käse zu den Nudeln geben und alles gut vermischen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Die restliche Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen und alles im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten gratinieren.

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.

Das Nudelgratin aus dem Ofen nehmen und reichlich Pfeffer aus der Mühle darüber geben.

Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren und zum Nudelgratin reichen.

Christian Henze am 17. September 2024

Flammkuchen-Variationen

Für 4 Personen

Für den Teig:

750 g Weizenmehl, 405 1 TL Salz 20 g Trockenhefe
450 ml Wasser

Für die herzhaften Beläge:

100 g Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 2 Zweige Thymian
2 Stängel Majoran 2 Stängel Basilikum 1 EL Butter
80 g Bacon 4 Radicchioblätter 2 Schalotten
1 reife Birne, mittelgroß 150 g Crème-fraîche 150 g saure Sahne
Salz Pfeffer

Für den fruchtig, süßen Belag:

250 g weißer Spargel 100 g Erdbeeren 60 g Schmand
60 g Crème-fraîche 1 TL Puderzucker 2 EL Balsamico Reduktion
2 EL Pistazien 2 EL Honig

Für den Teig Mehl, Salz und Trockenhefe vermischen. Handwarmes Wasser zugießen und einige Minuten gut durchkneten, bis ein fester, geschmeidiger Teig entstanden ist.

Den Teig in der Schüssel abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen, dann nochmals durchkneten und erneut abgedeckt weitere 20 Minuten ruhen lassen.

Für den ersten Belag Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kräuter zufügen. Schinken in Streifen schneiden.

Für den zweiten Belag Radicchioblätter waschen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Birne waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Für den fruchtig süßen Belag Spargel waschen, schälen, untere Enden abschneiden.

Spargel in feine Scheiben schneiden. Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen, putzen und klein schneiden.

Den Backofen auf 250°C (Heißluft) Unterhitze) vorheizen.

Den Teig in 6 gleichgroße Stücke teilen, jedes Stück mit einem Nudelholz dünn ausrollen.

Drei Backbleche mit Backpapier auslegen. Jeweils zwei Teigfladen nebeneinander darauf legen.

Für die herzhaften Flammkuchen Crème fraîche und saure Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf vier Teigstücke streichen.

Auf zwei Fladen die Zwiebel-Kräutermischung geben den Schinken darauf gleichmäßig verteilen.

Flammkuchen auf der untersten Schiene im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Die restlichen beiden mit Schmand bestrichenen Fladen mit Schalotten, Radicchio und Birnenspalten belegen.

Flammkuchen auf der untersten Schiene im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Schmand, Crème fraîche und Puderzucker verrühren und auf die restlichen beiden Teigstücke streichen. Spargel und Erdbeeren gleichmäßig darauf geben. Balsamico, Pistazien und Honig darauf verteilen. Flammkuchen auf der untersten Schiene im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Tipp: Zusätzlich etwas geriebene weiße Schokolade vor dem Backen auf dem Flammkuchen verteilen.

Frisch gebackene Flammkuchen möglichst sofort genießen.

Christian Henze am 13. Mai 2024

Bratwurst-Buletten mit Kartoffel-Sellerie-Stampf

Für 4 Personen

Für den Stampf:

300 g Knollensellerie	500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz
150 ml Milch	60 g Butter	Pfeffer
Muskat	1 Bund Schnittlauch	

Für Buletten und Sauce:

3 Stängel Blattpetersilie	3 Stängel Basilikum	120 g Bergkäse
500 g von rohen Bratwürsten	1 EL Butterschmalz	80 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL scharfer Senf	1 EL süßer Senf
150 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne	Salz
Pfeffer		

Für den Stampf Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.

In einen Topf geben, soviel kaltes Wasser angießen, dass die Gemüswürfel fast bedeckt sind, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit für die Buletten Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Käse in 1 cm große Stückchen schneiden.

Das Fleischbrät aus der Wurstpelle drücken und mit Käse sowie den Kräutern mischen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Aus der Brätmasse mit angefeuchteten Händen Buletten von ca. 8 Zentimeter Durchmesser formen.

Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Buletten darin von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die gebratenen Buletten in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Zwiebel und Knoblauch im Bratensatz in der Pfanne anschwitzen und leicht Farbe nehmen lassen. Zweierlei Senf, Brühe und Sahne dazugeben, aufrühren und etwas einkochen lassen.

Für den Stampf gekochte Kartoffeln und Sellerie abgießen und kurz ausdämpfen lassen.

Milch und Butter in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Kartoffeln und Sellerie zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den Stampf mischen, abschmecken.

Sauce abschmecken, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Buletten aus dem Ofen nehmen in Sauce geben und alles kurz schwenken.

Buletten und Sauce auf Tellern anrichten und den Stampf dazu servieren.

Christian Henze am 20. Februar 2024

Knödelgröstl mit Speck und Karotten-Salat

Für 4 Personen

Für den Karottensalat:

500 g Karotten	1 Apfel	1/2 Orange
2 EL Apfelessig	1 EL Honig	3 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für das Gröstl:

1 Zwiebel	100 g geräuch. Bauchspeck	8 Semmelknödel vom Vortag
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Butter
4 Eier	Salz, Pfeffer	

Für den Salat Karotten waschen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben.

Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel fein raspeln und zu den Karotten geben.

Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.

Etwas Orangenabrieb und -saft mit Essig, Honig und Rapsöl zum geraspelten Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermischen und den Salat etwas ziehen lassen.

Für das Gröstl die Zwiebel schälen und würfeln.

Den Speck ebenfalls würfeln.

Die Semmelknödel halbieren und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

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

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Butter in einer großen Pfanne (oder zwei mittelgroßen Pfannen) schmelzen und die Knödelscheiben darin anbraten.

Zwiebeln und Speck zugeben und weiterbraten, dabei die Knödelscheiben ab und zu wenden und knusprig braten.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie und Schnittlauch zugeben und die Eier über die Knödel gießen. Alles ab und zu wenden, bis die Eier gestockt sind.

Das Gröstl auf Tellern anrichten und den Karottensalat dazu reichen.

Christian Henze am 22. Januar 2024

Index

Avocado, 11

Bacon, 30, 32

Bauch, 28

Bohnen, 18, 26

Bratklops, 22

Bratwurst, 33

Burger, 8

Curry, 15

Eier, 26

Erbsen, 9

Erdbeeren, 1

Filet, 29

Fisch, 26

Fisch-Filet, 2

Flammkuchen, 32

Garnelen, 23, 24

Gratin, 31

Gurke, 28, 29

Hähnchen-Brust, 17–20

Hühnchen, 18

Hühner-Brust, 17, 20

Kürbis, 15

Kasseler, 27

Knödel, 34

Lachs-Filet, 4, 5

Lachs-Forelle, 2, 3

Linsen, 7

Möhren, 34

Mascarpone, 1

Mozzarella, 7

Nudeln, 19, 31

Paprika, 2

Pfannkuchen, 6

Pilze, 30

Pizza, 23

Räucherfisch, 6

Rösti, 29

Radicchio, 32

Reis, 12, 20

Roastbeef, 25

Rucola, 17, 23, 25

Salat, 31, 34

Schoten, 2, 20

Schwein, 21

Sellerie, 33

sonstige, 10, 14, 16

Spätzle, 8

Spargel, 6, 12, 13, 32

Speck, 31, 34

Spieße, 21, 24

Spinat, 5, 27

Suppen, 15

Vegan, 11, 13

Weißkohl, 11

Zucchini, 19