

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Frank Buchholz**

**2009-2014**

**93 Rezepte**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Kartoffel-Klöße . . . . .	2
Zitronen-Risotto . . . . .	2
<b>Dessert</b>	<b>3</b>
Apfel-Birnen-Strudel . . . . .	4
Aprikosen-Quark-Knödel . . . . .	5
Bayrisch Creme mit Kirsch-Ragout . . . . .	6
Buchteln mit Jasmin-Vanille-Soße . . . . .	7
Gebrannte Creme mit Heidelbeer-Kompott . . . . .	8
Quark-Cannelloni mit Rhabarber-Ragout . . . . .	9
Quark-Soufflé mit Birnen-Rosmarin-Kompott . . . . .	10
<b>Fisch</b>	<b>11</b>
Fisch-Pflanzerl mit Curry und geschmorten Gurken . . . . .	12
Forelle Müllerin Art mit Spinat und neuen Kartoffeln . . . . .	13
Gebratener Zander mit Lauch-Gemüse und Kartoffel-Salat . . . . .	14
Gegrillte Makrele mit Tomaten-Salsa . . . . .	15
Geräucherter Zander auf Kürbis und Brezen-Chips . . . . .	15
Kabeljau-Filet auf Speck-Linsen-Soße . . . . .	16
Kartoffel-Chips mit Lachs und Rucola . . . . .	17
Lachs-Tatar, Kartoffel-Rösti, Limetten, Crème-fraîche . . . . .	18
Makrele auf Sommer-Salat mit Gemüse-Kräuter-Vinaigrette . . . . .	19
Ossobuco von der Makrele mit schwarzem Knoblauch . . . . .	20
Pochierter Fisch mit Erbsen-Soß und Kartoffel-Focaccia . . . . .	21
Räucher-Waller auf Roter Bete . . . . .	22

Rhein-Zander auf Cannellini-Bohnen und Gremolata . . . . .	23
Rotbarbe auf Curry-Fenchel-Salat . . . . .	24
Saibling mit Meerrettich-Mousse und Wildkräuter-Salat . . . . .	25
Seeteufel 'Grenobler Art' mit Gnocchi und Gemüse . . . . .	26
Weißes Bohnen-Tomaten-Gemüse mit Räucherfisch-Klößchen . . . . .	27
Wolfsbarsch-Medaillons an Spaghettini-Salat . . . . .	28
Zander im Salz-Teig . . . . .	29
Zitronen-Risotto mit gebratenem Zander-Filet . . . . .	30
<b>Geflügel</b>	<b>31</b>
Backhendl mit Kartoffel-Salat und Kürbiskern-Öl . . . . .	32
Coq au Vin mit Perlzwiebeln . . . . .	33
Gebratene Gans mit Rotkohl und Kartoffel-Klößen . . . . .	34
Glasierte Perlhuhn-Brust mit Morchel-Soße . . . . .	36
Mais-Hähnchen-Brust, Senfsoße, Mangold, Kartoffel-Püree . . . . .	37
Saltimbocca vom Perlhuhn mit Graupen-Risotto . . . . .	38
<b>Hack</b>	<b>39</b>
Kalb-Frikadelle mit Pastinaken-Püree und Rahm-Wirsing . . . . .	40
<b>Kalb</b>	<b>41</b>
Escalope vom Kalb-Filet mit Limetten-Spalten und Brokkoli . . . . .	42
Geschmorte Kalb-Bäckchen mit Sellerie-Püree . . . . .	43
Kalb-Filet auf Schalotten-Schnittlauch-Butter mit Bohnen . . . . .	44
Piccata milanese mit Steinchampignons . . . . .	45
Spargel in der Folie gegart mit gebratenem Kalb-Rücken . . . . .	45
Vitello Tonnato . . . . .	46
<b>Lamm</b>	<b>47</b>
Lamm-Filet-Spieß mit gebratener Polenta und Sau-Bohnen . . . . .	48
Lamm-Hüfte auf Graupen-Risotto mit Urkarotte . . . . .	49
Lamm-Rücken mit Bohnen und Polenta . . . . .	50

<b>Meer</b>	<b>51</b>
Lauwarmer Oktopus mit roh mariniertem Artischocken-Salat . . . . .	52
Spargel-Mousse mit Jakobsmuscheln . . . . .	53
Tomaten-Brot-Salat mit Garnelen . . . . .	53
<b>Rind</b>	<b>55</b>
Côte de Boeuf mit rotem Zwiebel-Püree . . . . .	56
Gekochter Tafelspitz . . . . .	57
Rinder-Kotelett mit Gremolata und geschmorten Zwiebeln . . . . .	58
Rumpsteak mit Portwein-Schalotten-Soße, Bratkartoffeln . . . . .	59
Tafelspitz-Ravioli mit Meerrettich-Soße und Apfel-Gelee . . . . .	60
<b>Salat</b>	<b>63</b>
Artischocken-Salat . . . . .	64
Fenchel-Salat mit Saibling-Tatar . . . . .	65
Rotkraut-Salat und Preiselbeeren mit Enten-Leber . . . . .	65
<b>Schwein</b>	<b>67</b>
Eisbein auf Möhren, Petersilienwurzel und Kartoffeln . . . . .	68
Schweine-Kotelett mit Spargel und Kartoffel-Gratin . . . . .	69
<b>Soßen</b>	<b>71</b>
Sherry-Soße . . . . .	72
Wild-Soße . . . . .	72
<b>Suppen</b>	<b>73</b>
Indische Curry-Suppe . . . . .	74
Linsen-Suppe mit gebratener Kaninchen-Leber . . . . .	74
Linsen-Suppe mit geräuchertem Tofu . . . . .	75
Schwarzwurzel-Schaumsuppe mit gebratenem Zander-Filet . . . . .	76
Spitzkohl-Möhren-Eintopf . . . . .	77

<b>Vegetarisch</b>	<b>79</b>
Artischocken im Salzteig mit Tomaten-Salat und Burrata . . . . .	80
Bärlauch-Gnocchi . . . . .	81
Frischkäse-Ravioli mit Oliven-Tomaten-Vinaigrette . . . . .	82
Gebackene Zucchini-Blüte mit Lauch und Madeira-Soße . . . . .	83
Kürbis-Ravioli mit Amaretti-Bröseln . . . . .	84
Ravioli mit Macadamia-Nüssen und Tomaten-Salbei-Ragout . . . . .	85
Rote Bete Ravioli mit Mohnbutter . . . . .	86
Spargel im Blätterteig mit Safran-Soße . . . . .	87
Spitzkohl-Roulade auf Bergmann-Spargel in Rahm . . . . .	88
Tatar von Pfifferlingen mit Artischocken . . . . .	89
<b>Verschiedenes</b>	<b>91</b>
Senf-Mayonnaise . . . . .	92
Tomaten-Essenz . . . . .	92
<b>Vorspeisen</b>	<b>93</b>
Carne Cruda von Kalb-Hüfte, Senf-Mayonnaise, Wachtel-Ei . . . . .	94
Geräucherte Enten-Brust-Scheiben mit eingelegtem Kürbis . . . . .	95
Gratinierte Scampi auf Risotto mit Knoblauch-Sabayon . . . . .	96
Petersilien-Schaum-Süppchen mit gebratener Garnele . . . . .	97
Pochiertes Ei mit Salat von Steinpilzen, Parmesan-Creme . . . . .	98
Sauerbraten vom Waller mit Rahm-Kohlrabi und Kirschen . . . . .	99
Tomaten-Safran-Sud mit mariniertem Fenchel . . . . .	100
Vanille-Creme mit Zwetschgenröster, Mandelkrokantippe . . . . .	101
Ziegen-Frischkäse im Zucchini-Mantel auf Tomaten-Confit . . . . .	102
<b>Wild</b>	<b>103</b>
Böflamott von der Hirsch-Shulter mit Sellerie-Püree . . . . .	104
Gebratenes Kaninchen mit Tomaten-Sugo und Gnocchi . . . . .	105
Hirsch-Rücken mit Pinien-Walnuss-Kruste und Rote-Bete . . . . .	106
Hirsch-Rücken mit Walnuss-Pinienkern-Kruste . . . . .	107
Pfeffer-Steak vom Kürbis mit gebratener Wachtel-Brust . . . . .	107

<b>Wurst-Schinken</b>	<b>109</b>
Graukasknödel mit Speck, Roter Bete, Schnittlauch-Butter . . . . .	110
Polenta mit Kräuterseitlingen . . . . .	111
<b>Index</b>	<b>112</b>



# Beilagen

# Kartoffel-Klöße

## Für 8 Personen

650 g Kartoffeln                      75 ml Milch    Salz, Pfeffer, Muskat  
350 g gekochte Kartoffeln    1 Ei

Die rohen Kartoffeln waschen, schälen und in ein Gefäß mit kaltem Wasser fein reiben. Kartoffelmasse in ein Tuch schütten und abtropfen lassen und fest ausdrücken. Anschließend, wenn die Stärke sich am Boden des Gefäßes abgesetzt hat, das Wasser vorsichtig abgießen. Die Stärke auffangen und wieder mit den Kartoffeln mischen. Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. In der Zwischenzeit die frisch gekochten Kartoffeln pressen und mit den rohen Kartoffeln mischen. Die heiße Milch über die Kartoffeln geben. Das Ei zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus dem Teig etwa tennisballgroße Klöße formen. Diese in Salzwasser geben und ca. 20 Minuten sieden lassen.

Tipp:

Das Salzwasser, in dem die Klöße kochen, vorher mit wenig Speisestärke abziehen. Dies verhindert, dass die Klöße evtl. auseinander brechen.

Frank Buchholz am 11. November 2013

# Zitronen-Risotto

## Für 4 Personen

### Tomatenfond:

2 kg Romatomen                      1 Zitrone, unbehandelt    6 EL Gin  
2 Sternanis                            2 EL Meersalz                2 EL Zucker

### Risotto:

1 Schalotte                            1 Zitrone, unbehandelt    2 EL kandierte Zitrone  
1 Bund Basilikum                    80 g Parmesan                1 EL Olivenöl  
80 g Butter                            240 g Risottoreis            80 ml Weißwein  
650 ml weißer Tomatenfond    Meersalz

Für den weißen Tomatenfond die Tomaten vierteln, vom Strunk befreien. Die Zitrone abspülen, trocknen und 6 breite Zesten abziehen. Dann den Saft auspressen. Tomaten mit 3 EL Zitronensaft, den Zesten, Gin, Sternanis, Meersalz und Zucker in den Mixer geben und bei höchster Stufe ca. 1 Minute mixen. Dann die Masse durch ein doppelt gelegtes Passiertuch in einer Schüssel über Nacht abtropfen lassen. Den aufgefangenen Fond bis zur weiteren Verarbeitung im Risotto beiseite stellen.

Für das Zitronenrisotto die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Zitrone abspülen, trocknen und 6 breite Zesten abziehen. Kandierte Zitrone fein hacken. Basilikumblätter fein schneiden. Parmesan fein reiben. Die Schalotte mit 1 EL Olivenöl und 10 g Butter im Schnellkochtopf farblos anschwitzen. Den Reis und die Zitronenzesten untermischen und einige Minuten mitdünsten lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, 650 ml vom vorbereiteten Tomatenfond dazugeben und den Schnellkochtopf verschließen. Auf Stufe I fünf Minuten kochen lassen. Den Schnellkochtopf öffnen und den Reis probieren. Falls er noch nicht die richtige Konsistenz hat, in traditioneller Weise weiterkochen (d.h. evtl. noch etwas Brühe angießen und rührend weich kochen). Sobald der richtige Garzustand erreicht ist, den Schnellkochtopf vom Herd nehmen, kandierte Zitronen hinzufügen, Risottoreis evt. nachsalzen und mit der restlichen Butter, Parmesankäse und Basilikum vermischen.

Frank Buchholz Mittwoch, 12. August 2009

# Dessert

# Apfel-Birnen-Strudel

## Für ca. 10 Stücke:

4 Birnen	4 Äpfel (z. B. Boskop)	Saft von 1 Zitrone
3 EL Mandelblättchen	4 EL gemahlene Haselnüsse	60 g Sahne
100 g saure Sahne	6 EL Zucker	4 EL Rum
3 EL Rosinen	60 g Butter	2 Stück Strudelteig (TK)
3 EL Puderzucker		

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Birnen und Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Mandelblättchen und gemahlene Haselnüsse nacheinander in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Die Sahne steif schlagen. Apfel- und Birnenwürfel mit der sauren Sahne, geschlagenen Sahne und 2 EL Haselnüssen, den Mandelblättchen, restlichem Zitronensaft, Zucker, Rum und Rosinen in eine Schüssel geben. Alles gut vermischen. Butter schmelzen lassen. Den Strudelteig jeweils auf ein bemehltes Küchentuch legen, sofort mit etwa 2/3 der flüssigen Butter bestreichen. Jeweils 1 EL der übrigen Haselnüsse auf jede Teigplatte streuen. Anschließend jeweils die Hälfte der Füllung in einem breiten Streifen auf die Längsseite des Teiges verteilen. Dabei einen 5 cm breiten Rand lassen. Mit Hilfe eines Küchentuchs die Strudel aufrollen, Teigenden abschneiden (oder nach unten einklappen) und mit der Naht nach unten in ein gebuttertes tiefes Backblech legen. Beide Strudel mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Einschubleiste ca. 40 Minuten hellbraun backen. Strudel etwas abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Frank Buchholz am 04. März 2013

# Aprikosen-Quark-Knödel

## Für 4 Personen

### Für die Knödel:

250 g Quark 20%	2 Eigelb	50 g weiche Butter
100 g Mehl	1 Prise Salz	8 Aprikosen
8 Stück Würfelzucker	1 EL Zucker	1 Zimtstange

### Für das Rieslingsabayon:

75 ml Riesling (Beerenauslese)	2 Eigelb	15 g Zucker
--------------------------------	----------	-------------

### Für die Schmelze:

25 g Butter	100 g Semmelbrösel	Puderzucker
1-2 Stiele Minze		

Für die Aprikosenknödel:

Den Quark in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken (es werden circa 200 g getrockneter Quark für die Knödel benötigt). Eigelbe mit der Butter schaumig schlagen, Quark, Mehl sowie das Salz unterrühren. Die Masse etwa 20 Minuten ruhen lassen. (Falls die Masse zu weich oder klebrig ist, noch etwas Mehl oder Semmelbrösel einarbeiten). Die Aprikosen abspülen und trockentupfen. Aprikosen einschneiden (nicht durchschneiden!) und den Stein entfernen. Die Aprikosen mit jeweils einem Stück Würfelzucker füllen und fest zusammendrücken. Den Quarkteig mit bemehlten Händen in 8 Portionen teilen und diese zu flachen Kreisen drücken. Auf jeden Kreis eine gefüllte Aprikose legen, mit dem Teig umhüllen und zu runden Knödeln formen. In einem Topf reichlich Wasser mit Zucker und der Zimtstange zum Kochen bringen, die Aprikosen-Quark-Knödel hineingeben, einmal aufkochen lassen und die Knödel bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für das Rieslingsabayon:

Wein, Eigelbe und Zucker in einer Schüssel cremig verrühren und dann über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen so lange luftig aufschlagen, bis ein schaumiges Sabayon entstanden ist.

Für die Schmelze:

Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel untermischen und hellbraun rösten. Die fertigen Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und portionsweise in den Butter-Bröseln wenden. Das noch warme Rieslingsabayon auf Tellern verteilen, die Aprikosen-Quark-Knödel darauf anrichten, mit Puderzucker bestreuen und mit Minzeblättchen garnieren.

Frank Buchholz am 22. Juli 2013

## Bayrisch Creme mit Kirsch-Ragout

### Für 4 Personen

2 Blatt Gelatine	3 Eigelbe	50 g Puderzucker
Mark von 2 Vanilleschoten	300 g Sahne	4 EL Kirschwasser
100 ml Kirschsafft	30 g Zucker	Schale von $\frac{1}{4}$ unbeh. Orange
Mark von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote	300 g Süßkirschen (Glas)	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit Puderzucker und Vanillemark in eine Schüssel geben. Alles zu einer hell-schaumigen Masse rühren. Sahne steif schlagen. 1 EL Kirschwasser erwärmen, den Topf vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und im Kirschwasser auflösen. Kirschwasser vorsichtig unter die Eigelbmasse rühren.  $\frac{1}{3}$  der Sahne mit einem Schneebesen unterrühren. Die übrige Sahne vorsichtig unterheben. Die Crème in 4 Portionsförmchen (ca. 175 ml Inhalt) füllen. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden (oder über Nacht) fest werden lassen. Für das Kirschragout Saft, Zucker und Vanillemark aufkochen und auf ein Drittel einkochen lassen. Orangenschale und 3 EL Kirschwasser zugeben und etwas abkühlen lassen. Kirschen unter die lauwarme Flüssigkeit geben und etwa 1 Stunde marinieren. Zum Servieren einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Förmchen bis zum oberen Rand darin eintauchen. Die Bayrisch Crème auf Teller stürzen und mit dem Kirschragout anrichten.

Frank Buchholz am 11. März 2013

# Buchteln mit Jasmin-Vanille-Soße

**Für 4 Personen**

**Für die Buchteln:**

250 g Mehl	20 g frische Hefe	40 g Zucker
100 – 150 ml Milch	1 Ei	1 Eigelb
1 Pck. Vanillezucker	1 Prise Salz	140 g flüssige Butter

**Für die Jasmin-Vanille-Sauce:**

5 Eigelbe	50 g Zucker	125 ml Milch
1 Vanilleschote	125 g Sahne	1 EL Jasminteeblätter

Für die Buchteln:

Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe mit 1 TL Zucker und etwas lauwarmer Milch verrühren. Die Hefe-Milchmischung in die Vertiefung gießen und mit etwas Mehl vom Rand, zu einem Vorteig verrühren. Abdecken und an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Anschließend mit Ei, Eigelb, Vanillezucker, Salz und 50 g flüssiger, lauwarmer Butter zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Dabei die lauwarmer Milch (Menge ist abhängig von der Größe der Eier) nach und nach zufügen und unterkneten. Der Teig sollte glatt und geschmeidig sein. Mit einem Tuch abdecken und weitere 30 – 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Eine ofenfeste Form (ca. 1 l Inhalt) mit 10 g Butter einfetten. Den aufgegangenen Teig erneut verkneten und etwa 12 – 15 tischtennisballgroße Kugeln formen. Die Kugeln in 35 g flüssiger Butter wälzen. Die Teigkugeln in die Form geben und alles nochmals 20 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Buchteln im vorgeheizten Ofen auf der mittl ernen Schiene ca. 25 – 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Buchteln mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen.

Für die Jasmin-Vanille-Sahne:

Eigelbe, Zucker und 3 EL Milch verrühren. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Die übrige Milch mit Vanillemark, -schote und Sahne aufkochen. Jasminteeblätter zugeben und darin ca. 3 Minuten ziehen lassen (nicht mehr kochen). Die Mischung anschließend durch ein feines Sieb passieren, die Teeblätter leicht ausdrücken. Die Milch-Sahne-Mischung erneut erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die Eigelbmischung unterrühren. Alles Vorsichtig unter ständigem Rühren auf etwa 80 Grad erhitzen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz erhält. Die Sauce abkühlen lassen. Buchteln aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und noch lauwarm mit der Jasmin-Vanille-Sahne servieren.

Frank Buchholz am 15. April 2013

## Gebrannte Creme mit Heidelbeer-Kompott

**Für 4 Personen**

**Für das Heidelbeerkompott:**

250 g Heidelbeeren                      150 g Zucker                      1 TL Gelierzucker  
1 Prise gemahlener Kardamom      1 EL Zitronensaft

**Für die gebrannte Crème:**

75 g Zucker                              6 Eigelbe                              Mark aus 1 Vanilleschote  
125 ml Milch                              375 g Crème-fraîche              2 EL brauner Zucker

Für das Heidelbeerkompott:

Heidelbeeren verlesen, waschen und trockentupfen. Die Beeren mit der Hälfte des Zuckers zum Kochen bringen. Den restlichen Zucker, mit Pektin und Kardamom mischen und unter die Beeren rühren. Kompott kurz aufkochen, Zitronensaft unterrühren, Heidelbeerkompott in 6 Suppenteller füllen und zum Gelieren kalt stellen.

Für die gebrannte Crème:

Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zucker, Eigelbe und Vanillemark in einer Schüssel vermischen. Lauwarme Milch und Crème-fraîche unterrühren, dann die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen. Die Crème über das Heidelbeerkompott gießen und im Backofen etwa 30 bis 35 Minuten backen. Die Crème soll nur stocken, und auf keinen Fall kochen. Im Inneren darf sie noch leicht flüssig sein. Anschließend die gebrannte Crème 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren mit etwas braunem Zucker bestreuen und unter dem heißen Backofengrill karamellisieren lassen. Nach Belieben mit frischen Früchten dekorieren.

Frank Buchholz am 11. November 2013

## Quark-Cannelloni mit Rhabarber-Ragout

### Für 6 Personen

#### Für das Rhabarberragout:

600 g Rhabarber	2 Vanilleschoten	Sternanis
50 ml Orangenlikör	90 g Zucker	250 ml Weißwein

#### Für die Crêpes:

100 ml Milch	4 Eier	1 Prise Salz
6 EL Öl	3 EL Mehl	

#### Für die Füllung:

250 g Magerquark	1/2 Vanilleschote	Schale von 1/2 Zitrone
Schale von 1/2 Orange	2 Blatt Gelatine	3 Eigelb
80 g Zucker	200 g Sahne	Minze

Für das Rhabarberragout:

Rhabarber schälen, waschen und in Stifte schneiden. Vanilleschoten längs einschneiden und das Mark heraus schaben. Die Hälfte Rhabarber mit Vanillemark und -schote, Sternanis, Likör, 50 g Zucker, Weißwein und 250 ml Wasser etwa 15 Minuten langsam köcheln lassen. Rhabarber in ein Sieb geben, den Fond dabei auffangen. Die übrige Hälfte Rhabarber mit dem restlichen Zucker karamellisieren lassen. Den passierten Fond zufügen und einmal aufkochen lassen. Gewürz-Rhabarber untermischen und alles abkühlen lassen.

Für die Crêpes:

Milch und Eier verquirlen. Salz und 2 EL Öl zugeben. Mehl unterrühren und alles zu einem glatten Teig rühren. Aus dem Teig, im restlichen Öl portionsweise etwa 6 Crêpes backen. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Für die Füllung:

Quark in eine Schüssel geben. Vanilleschote längs halbieren, das Mark heraus schaben. Mit Zitronen- und Orangenschale zum Quark geben und verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe und 40 g Zucker cremig schlagen. Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken und über einem heißen Wasserbad bei schwacher Hitze auflösen. Etwas Quarkmasse untermischen. Danach unter die übrige Quarkmasse rühren. Zusammen mit den Eigelben unterrühren und dann die Sahne vorsichtig unter heben. Crêpes ausbreiten, etwas Quarkmasse darauf verteilen und in Klarsichtfolie einrollen. Etwa zwei Stunden kühlen. Cannelloni-Crêpes auspacken, mit übrigem Zucker bestreuen. Mit einem Bunsenbrenner oder unter dem heißen Backofengrill karamellisieren lassen. Cannelloni-Crêpes auf Tellern anrichten mit dem abgekühlten Ragout servieren

Frank Buchholz am 29. April 2013

## Quark-Soufflé mit Birnen-Rosmarin-Kompott

### Für 2 Personen

250 g Birnen	200 g Zucker	3 g Pektin
1 Zweig Rosmarin	1 Gewürznelke	1 Zimtstange
1 EL Zitronensaft	3 Eier	200 g Quark
Schale von 1/2 Zitrone	Butter, Zucker	

Birnen schälen, entkernen, würfeln und mit 65 g Zucker in einem Topf, verrühren und aufkochen. Weitere 65 g Zucker mit Pektin (oder Gelierzucker, dann nur 60 g Zucker verwenden) mischen. Mit Rosmarin, Nelke und Zimtstange zu den Birnen geben, erneut aufkochen lassen, Zitronensaft unterrühren. Birnenkompott auf zwei tiefe Teller verteilen und abkühlen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eier trennen. Eigelbe mit 35 g Zucker schaumig schlagen. Quark und Zitronenschale unter die Eigelbmasse rühren. Eiweiß ebenfalls steif schlagen. Übrige 35 g Zucker zugeben und ca. 1 Minute weiterschlagen, bis der Eischnee schnittfest ist. Eischnee unter die Quarkmasse heben. Soufflémasse in gefettete und gezuckerte Förmchen (ca. 5-6 cm Durchmesser) füllen. Im heißen Ofen, im Wasserbad, ca. 20 Minuten backen. Soufflé herausnehmen. Gewürze aus dem abgekühlten Kompott entfernen. Soufflé mit dem Kompott anrichten.

Frank Buchholz 10. Dezember 2012

**Fisch**

# Fisch-Pflanzerl mit Curry und geschmorten Gurken

## Für 4 Personen

### Für die Fischpflanzerl:

1 Knoblauchzehe	75 g Milchbrötchen	75 ml Milch
1/2 Bund Frühlingszwiebeln	250 g Lachsforellenfilet	250 g Zanderfilet
1 Eigelb	Meersalz, Pfeffer	1 TL mildes Currypulver
1 TL Ingwer	1/2 Bio-Zitrone-Abrieb	1 Spritzer Zitronensaft
4 EL Speiseöl		

### Für die Gurken:

2 Gurken	70 ml Gemüsebrühe	Chilisalz
1 EL Olivenöl	1 EL Butter	1 EL Dillspitzen
Meersalz, Pfeffer		

Backofen auf 180 Grad, Ober- und Unterhitze, vorheizen. Knoblauchzehe schälen und hacken. Das Brioche oder Milchbrötchen etwas reiben, so dass ca. 2 EL Brösel entstehen. Übriges Brioche oder Brötchen in kleine Würfel schneiden und in der lauwarmen Milch einweichen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die beiden Fischfilets durch den Fleischwolf drehen oder sehr fein hacken. Mit Eigelb, eingeweichtem Brot sowie den Frühlingszwiebeln mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Curry, Ingwer, Knoblauch, Zitronenschale sowie Zitronensaft würzen. In die Gurkenschale längs 5 Streifen einritzen, dann die Gurken in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Backblech geben. Brühe angießen und mit Chilisalz bestreuen. Olivenöl darüber träufeln. Im Backofen etwa 10 Minuten schmoren. Aus der Fischmasse mit feuchten Händen etwa 8 Pflanzerl formen. Diese in den Bröseln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pflanzerl bei geringer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gurken aus dem Sud herausnehmen, den Schmorsaft in einen kleinen Topf füllen und etwas einkochen lassen. Gurkenscheiben, Butter und Dillspitzen untermischen, salzen, pfeffern und weitere ca. 2 Minuten schmoren. Die Schmorgurken auf Teller verteilen, mit dem Sud beträufeln und mit den Fischpflanzerln anrichten

Frank Buchholz am 11. März 2013

## Forelle Müllerin Art mit Spinat und neuen Kartoffeln

### Für 4 Personen

16 neue Kartoffeln	Meersalz	9 EL Butter
1 Bund Petersilie	800 g junger Spinat	1 Schalotte
4 EL Olivenöl	Pfeffer, Muskat	4 Forellenfilets à 130 g
Saft von 1 Zitrone	4 EL Mehl	

Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln und mit 2 EL Olivenöl in einem Topf anbraten. Spinat nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen und Flüssigkeit offen einkochen lassen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss 1 EL Butter zugeben und schmelzen lassen. Die Forellenfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Zitronensaft darüber träufeln. Etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die Filets in Mehl wenden. In einer großen Pfanne 2 EL Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Forellen bei mittlerer bis kräftiger Hitze pro Seite 4 Minuten braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Die restliche Butter in die Pfanne geben, bräunen und über die Forellen gießen. Mit restlicher Petersilie bestreut servieren. Die Forelle zusammen mit dem Blattspinat und den neuen Kartoffeln auf Teller anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 15. April 2013

# Gebratener Zander mit Lauch-Gemüse und Kartoffel-Salat

**Für 4 Personen**

**Für den Kartoffelsalat:**

1 kg Kartoffeln, fest	Meersalz	100 g Bauchspeck
3 Schalotten	300 ml Kalbsbrühe	2 EL Senf
Pfeffer, Gewürzgurkenessig	75 g Butter	

**Für den Zander:**

4 Zanderfilets mit Haut (à 120 g)	Meersalz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	

**Für das Lauchgemüse:**

1 Stange Lauch	Meersalz	1 Prise Zucker
5 EL Butter	1 Prise Muskatnuss	

Für den Kartoffelsalat:

Die Kartoffeln waschen und in der Schale in ausreichend gesalzenem Wasser weich kochen, abgießen, pellen und noch heiß in Scheiben schneiden. Den Speck würfeln und in einem Topf erhitzen. Schalotten schälen, klein schneiden, kurz mit anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Senf zugeben und mit Salz, Pfeffer und Gewürzgurkenessig abschmecken. Kochend über die noch heißen Kartoffeln geben, sodass sie gerade bedeckt sind. Die Butter in einem kleinen Topf anbräunen, zum Kartoffelsalat geben und alles gut vermengen. Mindestens 12 Stunden gut durchziehen lassen und am nächsten Tag erneut mit Salz, Pfeffer und Gewürzgurkenessig abschmecken.

Für das Gemüse:

Den Lauch putzen, waschen und in Streifen von ca. 2 x 10 cm schneiden. Die Lauchstreifen in mit Salz und Zucker gewürztem kochendem Wasser kurz garen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für den Zander:

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in heißem Olivenöl auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, bis sie kross ist. Wenden und die Hitze reduzieren. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, zu den Filets geben und weitere 2 – 3 Minuten braten. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Lauchstreifen darin schwenken. Mit Salz, frisch geriebener Muskatnuss und einer Prise Zucker abschmecken. Zanderfilets mit Lauchgemüse und Kartoffelsalat anrichten.

Frank Buchholz am 17. März 2014

## Gegrillte Makrele mit Tomaten-Salsa

### Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	3 Strauchtomaten	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	Meersalz, Pfeffer	2 Stiele Koriander
4 Makrelenfilets (à 180 g)	Saft von 1 Zitrone	Olivenöl
1 unbehandelte Limette		

Knoblauch schälen. Tomaten am Blütenansatz kreuzweise einritzen und ca. 1 Minute in kochendes Wasser geben. Tomaten herausnehmen und häuten. Tomaten halbieren, entkernen und die kleingeschnittenen Würfel in eine Schüssel geben. Den Knoblauch dazu pressen. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden, Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln, alles zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander abspülen, trocken schütteln, fein hacken und zu den Tomaten geben. Makrelenfilets abspülen und trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf ein mit Öl bestrichenes Grillrost legen und von beiden Seiten ca. 4 Minuten grillen (oder in einer Grillpfanne braten). Dabei mit etwas Olivenöl bepinseln. Limette vierteln. Makrelenfilets auf Teller geben. Salsa darauf verteilen und mit je einem Limettenviertel dekoriert servieren.

Frank Buchholz am 01. Juli 2013

## Geräucherter Zander auf Kürbis und Brezen-Chips

### Für 4 Personen

300 g Muskatkürbis	85 g Zucker	100 ml Weißweinessig
Meersalz	1 Scheibe Ingwer	1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt	1 Wacholderbeere	1/2 TL Senfkörner
1/4 TL schwarze Pfefferkörner	2 EL Räuchermehl, Buchenholz	Speiseöl
8 Zanderfilets à ca. 60 g	Pfeffer	1 Laugenstange
3 EL Butter		

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in 5 mm dicke Scheiben schneiden und diese in kleine Stücke von 2 – 3 cm schneiden. Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. 250 ml Wasser zugeben und die Kürbiswürfel sowie Essig, 1/2 TL Salz, Ingwer, Nelke, Lorbeer, Wacholder, Senf- und Pfefferkörner hineingeben. Alles 2 – 3 Minuten köcheln lassen, in ein großes Einmachglas mit 500 ml Inhalt füllen, sofort verschließen und auskühlen lassen. Für den Fisch einen flachen Topf mit Alufolie auslegen und 1 – 2 EL Räuchermehl darauf verteilen. Ein passendes Dämpfgitter oder einen asiatischen Dämpfkorb darauf setzen und auf dem Herd bei milder Temperatur aufheizen, bis leichter Rauch aufsteigt. Den Dämpfeinsatz mit etwas Öl einstreichen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt darin – je nach Dicke des Fisches – in ca. 12 Minuten gar räuchern. Für die Brezenchips die Laugenstange in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Brezenscheiben darin kross braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kürbisstücke in etwas Einlegefond erhitzen, abtropfen lassen und auf vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Den Kürbissud mit einem Stabmixer nochmals aufschäumen, auf dem Kürbis verteilen, geräucherten Zander darauf anrichten und mit den Brezenchips bestreut servieren.

Frank Buchholz am 01. Dezember 2014

# Kabeljau-Filet auf Speck-Linsen-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Linsen:

2 Scheiben Bauchspeck	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 EL Olivenöl
100 g Berglinsen	1 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt	250 ml Geflügelfond	dunkler Balsamico-Essig
30 g geschlagene Sahne		

### Für die Kartoffelrösti:

4 Kartoffeln, fest	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
1 EL Pflanzenöl		

### Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets à 150 g	Salz, Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Olivenöl	1 EL Butter	2 EL Crème-fraîche
1 EL mittelscharfer Senf	1 TL Schnittlauch, fein geschnitten	

Für die Linsen:

Den Speck fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Karotten und Sellerie putzen und fein würfeln. Speck, Schalotten und Knoblauch mit etwas Olivenöl bei nicht zu starker Hitze glasig anschwitzen. Karotten, Sellerie und Linsen zufügen, das Tomatenmark einrühren und leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt einlegen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Mit Backpapier abdecken und die Linsen im 180 Grad heißen Ofen weich dünsten.

Für die Rösti:

Die Kartoffeln schälen, in sehr feine Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffelstreifen zu 4 dünnen Fladen hineingeben und mit dem Pfannenwender andrücken. Auf beiden Seiten goldgelb braten, auf Küchenpapier abtropfen und im 60 Grad heißen Ofen warm stellen.

Für den Kabeljau:

Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und im nicht zu heißen Öl-Butter-Gemisch vorsichtig anbraten. Crème-fraîche mit Senf und Schnittlauch verrühren und eine Seite der Filets kurz vor Ende der Garzeit damit bestreichen. Die Linsen mit Essig und Butter verfeinern und möglichst ohne den Fond (oder mit nur wenig) auf vier vorgewärmte Teller geben. Den Kabeljau darauf anrichten und die Rösti seitlich anlehnen. Die geschlagene Sahne unter den Linsenfond heben und diesen um die Linsen verteilen.

Frank Buchholz am 20. Januar 2014

# Kartoffel-Chips mit Lachs und Rucola

## Für 4 Personen

2 große Kartoffeln, fest	ca. 250 ml Frittieröl	Meersalz
1 Bund Rucola	2 EL Olivenöl	1 EL heller Balsamico
1 Msp. scharfer Senf	Zucker, Pfeffer	1/2 Zitrone
125 g saure Sahne	125 g Naturjoghurt	1 Bund Schnittlauch
150 g geräucherter Lachs		

Für die Chips die Kartoffeln schälen und mit dem Gemüsehobel der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben für 15 Minuten in lauwarmes Wasser legen, dann auf einem Tuch oder in einer Salatschleuder vollkommen trocknen. In einem hohen Topf oder in einer Fritteuse das Frittieröl auf etwa 180 Grad erhitzen, die Kartoffelscheiben darin goldgelb frittieren, herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen. Rucola putzen, waschen, von groben Stängeln befreien, gut trockenschleudern. 2 EL Olivenöl mit Balsamico, Senf, 1 TL Wasser, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermischen. Für die Schnittlauchsauce von der Zitrone etwas Saft auspressen. Saure Sahne mit Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie ca. 2 TL Zitronensaft pikant würzen. Den Schnittlauch abspülen, trocken-schütteln, in feine Röllchen schneiden und unter die Sauce heben. Den Lachs in dünne Scheiben aufschneiden. Rucola mit der Vinaigrette marinieren. Jeweils 3 – 4 Kartoffelchips abwechselnd mit Lachs und Rucola wie eine Lasagne aufschichten, dabei jeweils Lachs und Rucola mit etwas Schnittlauchsauce überziehen. Die Türmchen auf 4 Tellern anrichten und rasch servieren, damit die Kartoffelchips ganz knusprig auf den Tisch kommen.

Frank Buchholz 5.. November 2011

# Lachs-Tatar, Kartoffel-Rösti, Limetten, Crème-fraîche

## Für 4 Personen

### Für Lachstatar:

250 g frischer Lachs	1 Stängel Dill	1 Zweig Oregano
1 TL Zitronenöl	2 EL Olivenöl	geriebene Limetten-Schale
Meersalz	1 Prise Zucker	

### Für die Rösti:

400 g Kartoffeln	2 EL Rapsöl	Salz
1 Prise Muskat	1 EL Butter	

### Für Limetten Crème-fraîche:

1 Bio-Limette	100 g Crème-fraîche	1 Prise Salz
Cayennepfeffer	1 Dose roten Lachskaviar	

Für das Lachstatar den frischen Lachs von Haut und Fett befreien, in Frischhaltefolie einschlagen und für ca. 45 Minuten ins Tiefkühlfach legen. Sobald der Fisch etwas angefroren ist, in kleine, feine Würfel schneiden. Dill und Oregano waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Mit den Ölen und der Limettenschale mischen und mit Salz und Zucker abschmecken. Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und mit einer groben Reibe in Stifte reiben. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, geriebene Kartoffeln portionsweise in die Pfanne geben und mit Salz und Muskat würzen. Einen Esslöffel Butter zugeben und das Rösti von beiden Seiten goldbraun backen. Für die Limetten Crème-fraîche Die Limetten waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Crème-fraîche mit Limonensaft und –schale verrühren, auf dem Herd kurz erwärmen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, im Kühlschrank ca. 20 Minuten abkühlen lassen und anschließend in einen Spritzsack füllen. Lachstatar sowie Kartoffelrösti auf Teller anrichten. Limetten Crème-fraîche auf das Lachstatar dressieren und mit dem roten Lachskaviar garnieren. Dazu passt Wildkräutersalat.

Frank Buchholz 15. Januar 2013

# Makrele auf Sommer-Salat mit Gemüse-Kräuter-Vinaigrette

## Für 4 Personen

1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 kleine Zucchini
Meersalz	1 Tomate	150 g Blattsalate
60 g gemischte Kräuter	1/2 Bund Schnittlauch	1 Zitrone
400 g Makrelenfilet	5 EL Olivenöl	1 EL Butter
3 EL Traubenkernöl	4 EL Weißweinessig	1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Zucker		

Möhre und Sellerie schälen und zusammen mit der Zucchini mit einer Aufschnittmaschine zuerst in dünne Scheiben, dann in Rauten von 1 cm Seitenlänge schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomate kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter für den Salat abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Schnittlauch abspülen und trocken schütteln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Einige Kerbelblättchen und Schnittlauch fein schneiden. Fischfilets mit Salz würzen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Mit Kerbel und Schnittlauch bestreuen, dann die Fischfilets in der Pfanne wenden, die Hitze etwas reduzieren und 1 EL Butter zugeben. Etwas Zitronensaft auf den Fisch träufeln und 1 Minute ziehen lassen. Aus 3 EL Olivenöl, Traubenkernöl, Weißweinessig und 2 EL Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen, mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Gemüserauten mit einem Teil der Vinaigrette marinieren und in die Tellermitte geben. Die Goldmakrelenfilets darauf setzen, Blattsalat und Kräuterblätter mit der restlichen Vinaigrette marinieren und das Gemüsebett dekorativ damit umlegen.

Frank Buchholz 13. August 2012

## Ossobuco von der Makrele mit schwarzem Knoblauch

### Für 4 Personen

14 Zweige Thymian	3 Zweige frischer Koriander	2 Knoblauchzehen
160 ml Olivenöl	800 g Makrelenfilet	12-16 schwarze Knoblauchzehen
15 ml Räucheröl	50 g Speckschwarte	1 Prise Koriander, gemahlen
1, 5 Blatt Gelatine	150 ml Fischfond	1 g Agar Agar
150 g Traubensenf	280 g rote Paprika	Meersalz, Pfeffer, Zucker
1 EL Ingwersaft	8 Kapernäpfel	100 ml Kalbssauce
2 EL Butter	1 Spritzer Zitronensaft	

Thymian und Koriander abspülen, trocken schütteln. Knoblauch schälen und grob hacken. Koriander und die Hälfte der Thymianzweige grob schneiden und mit Knoblauch und 100 ml Olivenöl zu einer Marinade mischen. Das Makrelenfilet auf ein etwas tieferes Blech setzen, die Marinade darüber gießen und ca. 2-3 Stunden gekühlt ziehen lassen. Die schwarzen Knoblauchzehen mit 30 ml Olivenöl, Räucheröl, 2 Thymianzweigen, Speck und gemahlenem Koriander in einen Vakuummierbeutel geben, diesen mit dem Vakuummiergerät verschließen und in einem 65 Grad heißem Wasserbad ca. 1-1,5 Stunden pochieren. Für das Gelée die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fischfond mit dem Agar-Agar mischen und ca. 2 Minuten leicht kochen. Die eingeweichte und ausgedrückte Gelatine darin auflösen und den Traubensenf unterrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und in ein mit Frischhaltefolie ausgelegtes Gefäß (flache Schale) ca. 2 cm hoch füllen und kalt stellen. Paprika schälen, vom Kerngehäuse befreien, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit 100 ml Wasser einmal aufkochen lassen, dann im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Den Sud anschließend in einen Topf geben und auf ca. 100 ml einkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ingwersaft abschmecken. Den Grill des Backofens vorheizen. Makrelenfilet aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne mit hitzebeständigem Griff von allen Seiten anbraten. Dann die Pfanne unter den Backofengrill stellen und den Fisch für ca. 6-8 Minuten langsam weiter garen lassen. Einmal wenden und weitere 6 Minuten darunter ziehen lassen. Traubensenf-Gelée aus der Form stürzen und in Würfel schneiden. Den schwarzen Knoblauch aus dem Beutel auspacken und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kapernäpfel sechsteln und mit der Kalbssauce in einem Topf erwärmen. In einer Pfanne 2 EL Butter mit 5 Thymianzweigen erhitzen, das Makrelenfilet kurz darin wenden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und auf Küchenpapier leicht abtropfen. Die Paprikasauce mit 1 EL Olivenöl verfeinern. Makrelenfilet in Medaillons schneiden und auf vorgewärmte Teller setzen. Mit etwas Meersalz bestreuen, 3-4 schwarze Knoblauchzehen anlegen, mit dem Traubensenf-Gelée garnieren und mit den beiden Saucen nappieren.

Frank Buchholz Dienstag, 19. Juli 2011

# Pochierter Fisch mit Erbsen-Soß und Kartoffel-Focaccia

## Für 4 Personen

### Für den Fisch:

1 Stange Staudensellerie	1 Möhre	4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Rosmarinweig	2 Lorbeerblätter
250 ml Weißwein, trocken	4 EL Weißweinessig	2 Wolfsbarsche (à ca. 450 g)

### Für die Erbsensauce:

600 g junge Erbsen in der Schote	2 Knoblauchzehen	8 Stiele Minze
2 EL Weißweinessig	180 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffelfocaccia:

225 g gekochte Kartoffeln	15 g Hefe	60 ml Milch
450 g Mehl	1 EL Salz	2 EL getrockneter Thymian
Olivenöl, Meersalz, Pfeffer		

Für den pochierten Fisch das Staudensellerie, Möhre und Frühlingszwiebeln waschen, putzen bzw. schälen und grob schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. 750 ml Wasser in einem weiten Topf mit Knoblauch, dem Gemüse, Rosmarin, Lorbeer, Weißwein und Weißweinessig zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische gründlich waschen und im Sud bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen – nicht kochen, nur leise sieden lassen. Für die Erbsensauce die Erbsen aus der Schale brechen, den Knoblauch schälen und grob schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Erbsen, Knoblauch, Minze, Weißweinessig und Olivenöl in einem Mixer fein pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die gekochten Kartoffeln im noch warmen Zustand durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Hefe in lauwarmer Milch auflösen und mit den restlichen Zutaten Mehl, 190 ml Wasser, Salz und Thymian zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes tieferes Blech setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und den Teig mit den Händen gleichmäßig verteilen, so dass er ca. 3 cm hoch aufliegt. Mit etwas getrocknetem Thymian bestreuen und an einem warmen Ort ca. 45-60 Minuten gehen lassen. Das Focaccia sollte danach um zwei Drittel aufgegangen sein. Anschließend das Brot im vorgeheizten Backofen bei 175° C für 20 – 25 Minuten goldgelb backen. Die beiden Fische aus dem Sud heben und mit der Erbsensauce sowie dem Kartoffelfocaccia servieren.

Frank Buchholz am 21. Juni 2013

## Räucher-Waller auf Roter Bete

### Für 4 Personen

400 g Rote Bete	Salz	1/2 TL Kümmelsamen
2 EL Buchenräuchermehl	Speiseöl	8 Wallerfilets ohne Haut a 60 g
Pfeffer	1 feste, reife Birne	1-2 TL Puderzucker
2 EL Butter	80 ml Gemüsebrühe	1 Streifen Zitronenschale
1 Streifen Orangenschale	1 Scheibe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer
1 Zweig Thymian	1 Spritzer Rotweinessig	1 Prise Zucker
5 Halme Schnittlauch	frischer Meerrettich	

Roten Bete Knollen waschen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser und Kümmel etwa 1 Stunde weich köcheln. Rote Beten abgieße, schälen und dann in schmale Streifen schneiden. Für den geräucherten Waller einen großen Topf mit Alufolie auslegen und das Räuchermehl darauf verteilen. Einen passenden Dämpfeinsatz oder ein Bambus-Dämpfkörbchen einölen und in den Topf setzen. Den Topf bei milder Hitze erwärmen, bis leichter Rauch aufsteigt. Die Wallerfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten (je nach dicke des Filets) räuchern. Die Birne waschen, vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen, die Birnenspalten hinzufügen, leicht anbräunen und wenden. 1 EL Butter dazugeben und untermischen. In einer großen Pfanne die Rote Bete Streifen mit Brühe, Zitronen- und Orangenschale, Knoblauch, Ingwer und Thymian bei milder Hitze 2-3 Minuten erwärmen. 1 EL Butter dazugeben und zerlassen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und 1 Prise Zucker würzen. Dann Kräuter, Ingwer, Knoblauch und Zitruschalen wieder entfernen. Schnittlauch fein schneiden, Meerrettich reiben. Das Rote-Bete-Gemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen, die karamellisierten Birnenspalten dazwischen legen und die Wallerfilets daneben anrichten. Mit Meerrettich und Schnittlauch garnieren.

Frank Buchholz Dienstag, 12. April 2011

# Rhein-Zander auf Cannellini-Bohnen und Gremolata

## Für 4 Personen

300 g Cannellinibohnenkerne	500 g Romatomen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	250 ml Kalbsfond
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer, Muskat
1 Bund Blattpetersilie	1 Biozitrone	100 g gehackte Mandeln
60 ml Olivenöl	4 Zanderfilets mit Haut a 120 g	2 EL Mehl
250 ml Sherrysauce		

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Bohnenkerne in reichlich lauwar-  
men Wasser ca. 30 Minuten einlegen. Die Tomaten vierteln und den Strunk entfernen. Schalotten  
und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten gla-  
sig anschwitzen. Anschließend die Tomaten und eine fein gehackte Knoblauchzehe dazugeben,  
kurz mitrösten und dann mit dem Kalbsfond ablöschen. Alles ca. 10 Minuten kräftig kochen  
lassen. Am Schluss je 1 Zweig Thymian und Rosmarin hinzugeben. Alles pürieren und durch  
ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Die eingeweichten  
Bohnen abgießen und auf ein tiefes Blech legen. Mit der Tomatensoße aufgießen, bis alles gut  
bedeckt ist. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 35 - 40 Minuten im Backofen  
garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Für die Gremolata die Zitrone  
gut abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Mandeln mit dem Zitronenabrieb und  
dem vorbereiteten Knoblauch in einer Pfanne goldbraun rösten, dann 40 ml Olivenöl hinzu-  
geben und die Pfanne vom Herd ziehen. Die Hälfte der Petersilie untermischen und mit Salz  
und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mit  
Mehl bestäuben und auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl ca. 3 Minuten  
kross braten. Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben und den Fisch auf die  
Fleischseite wenden. Dann beiseite stellen und den Zander gar ziehen lassen. Die Sherrysauce in  
einem Topf erwärmen und mit einem Stabmixer aufschäumen. Die restliche Petersilie unter die  
gegarten Bohnen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen in der Mitte des  
Tellers anrichten, den kross gebratenen Zander darauf setzen und mit der Gremolata an einer  
Seite des Filets garnieren. Die erwärmte Sherrysauce um die Bohnen gießen.

Tipp: Sherry-Sauce

2 Schalotten	300 ml Sherry	1 kleines Lorbeerblatt
150 ml Fischfond	200 ml Sahne	

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Sher-  
ry auffüllen, das kleine Lorbeerblatt zugeben und einige Minuten kochen lassen. Anschließend  
mit Fischfond und Sahne auffüllen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat  
abschmecken und die Sauce durch ein Sieb passieren.

Frank Buchholz Montag, 04. April 2011

## Rotbarbe auf Curry-Fenchel-Salat

### Für 4 Personen

3 Fenchelknollen	Meersalz	1 Zitrone
20 g Ingwer	150 g Zucker	600 ml Wasser
150 ml Champagneressig	1 Zimtstange	2 EL Senfkörner
3 Gewürznelken	1 Wacholderbeere	1 Lorbeerblatt
1 TL Currypulver	1 Msp. Kurkuma	1 mehligk. Kartoffel
ca. 100 ml Maiskeimöl	100 g Weißbrot	6 EL Olivenöl
50 g Sepia Tinte	4 Rotbarben, geschuppt (à 200 g)	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	1 EL Butter	1/2 Bund Dill

Für den Fenchelsalat die Fenchelknollen waschen, das Fenchelgrün beiseite stellen. Dann mit der Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden, leicht salzen, gut durchkneten und die austretende Flüssigkeit abgießen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Ingwer schälen. Zucker mit Wasser, 150 ml Champagneressig, Zitronensaft, Ingwer, Zimtstange, 5 Senfkörnern, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Curry und Kurkuma in einem Topf aufkochen. Die Kartoffel schälen und in den Sud hineinreiben. Alles gut durchkochen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren, abschmecken und nach und nach das Maiskeimöl unterrühren. Die Marinade noch warm unter den vorbereiteten Fenchel mischen. Restliche Senfkörner mit 1 EL Essig in eine kleine Kasserolle geben, mit Wasser bedecken und kräftig aufkochen lassen. In einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen und unter den Fenchelsalat mischen. Diesen unter gelegentlichem Durchmischen abkühlen und durchziehen lassen. Brot in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl zu knusprigen Croûtons braten, leicht salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen. Für das Sepia-Öl die Tinte mit 2 EL Olivenöl verrühren. Die gut geschuppten Rotbarben filetieren. Die Filets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 2 EL Olivenöl und Butter in eine kalte Pfanne (mit hitzebeständigem Griff) geben, die Rotbarbenfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und in etwa 2 Minuten im vorgeheizten Backofen bei Oberhitze garen, bis die Filets schön glasig sind. Dill und Fenchelgrün abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter den Fenchelsalat mischen und nochmals abschmecken. Salat auf Teller verteilen und die Rotbarbenfilets darauf anrichten, mit dem Sepia-Öl garnieren und mit den Croûtons bestreuen.

Frank Buchholz am 11. Juli 2014

# Saibling mit Meerrettich-Mousse und Wildkräuter-Salat

## Für 4 Personen

2 Blatt Gelatine	275 g saure Sahne	100 g Crème-fraîche
50 g Meerrettich	Zitronensaft	Salz, Cayennepfeffer
1 Prise Zucker	75 g Sahne	½ junge Salatgurke
100 g Wildkräuter	50 g Frisée	125 g saure Sahne
1 - 2 TL klarer Tomatensaft	3 Zweige Dill	4 Bachsaiblingfilets à 80 g
Butter	2 EL weißer Balsamico	3 EL Olivenöl

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Für die Meerrettich-Mousse 150 g saure Sahne mit Crème-fraîche und Meerrettich verrühren und mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und Zucker pikant abschmecken. Die eingeweichte Gelatine bei sanfter Hitze auflösen und unter die Masse rühren. Die Sahne schlagen und unter die Meerrettichmasse heben. Die Mousse im Kühlschrank 2-3 Stunden fest werden lassen. Wildkräuter und Frisée putzen, waschen und trocken schleudern. Die Gurke waschen und dünn schälen. Dann am besten mit der Aufschnittmaschine die Gurke der Länge nach in 2-3 mm dicke Scheiben und diese zu feinen Nudeln schneiden. In sprudelnd kochendem, gesalzenem Wasser nur 30 Sekunden lang blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Dill abspülen, trocken schütteln, Dillspitzen für die Garnitur zur Seite legen, Rest fein schneiden. 125 g saure Sahne mit Tomatenmarinade verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Die Gurkennudeln und den fein geschnittenen Dill untermischen und gut durchziehen lassen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Fischfilets sorgfältig entgräten und beidseitig leicht salzen. Einen Porzellanteller mit etwas Butter einfetten, die Saiblingsscheiben nebeneinander darauf legen und mit etwas Butter bestreichen. Fest mit hitzebeständiger Klarsichtfolie verschließen und den Fisch auf der unteren Schiene des vorgeheizten Ofens ca. 10-12 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und den Saibling ein paar Minuten nachziehen lassen. Aus Essig, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren. Die Gurkennudeln auf Teller verteilen und den Saibling darauf anrichten. Jeweils 1 Kugel Meerrettich-Mousse ansetzen. Den Wildkräutersalat mit etwas Dressing marinieren, dazu anrichten und mit Dillspitzen garnieren.

Frank Buchholz 09. Juli 2012

## Seeteufel 'Grenobler Art' mit Gnocchi und Gemüse

### Für 4 Personen

250 g Kartoffeln, mehligk.	Meersalz	1/2 TL Kümmel
4 Seeteufelkoteletts à 160 g	Pfeffer	5 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	40 g Mehl	30 g Hartweizengrieß
1 Prise Muskat	1 Eigelb	3 Tomaten
1 Zitrone	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
je 1/2 Zucchini, grün und gelb	1 kleine Aubergine	100 g Butter
2 EL kleine Kapern		

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln putzen und in Salzwasser mit etwas Kümmel weich kochen. Fischkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und Rosmarinzweigen goldgelb anbraten. Dann auf ein Backblech legen, mit dem aromatisiertem Bratöl nappieren und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. Gekochte Kartoffeln abschütten, pellen, ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Grieß, Salz, Muskat und Eigelb zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Masse zu kleinen Kugeln rollen, mit einer Gabel Rillen eindrücken und zu Gnocchi formen. Die Gnocchi in einem Topf mit kochendem Salzwasser ein paar Minuten garen, bis sie auf der Oberfläche schwimmen. Gnocchi herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen, die Haut abziehen, die Kerne austreichen und Fruchtfleisch würfeln. Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets heraus schneiden. Für das mediterrane Gemüse Paprika, Zucchini, Aubergine waschen, von Strunk und Kerngehäuse befreien und alles in gleichgroße Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Paprika, Zucchini und Aubergine knackig andünsten. Würfel einer Tomate zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. In einer Pfanne mit je 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter die Gnocchi anschwemmen. Für die Fischgarnitur restliche Butter in einer Pfanne leicht bräunen, restliche Tomatenwürfel, Kapern und Zitronenfilets zugeben und mit Salz abschmecken und durch schwenken. Fisch anrichten und die Garnitur obenauf geben. Das Gemüse und die Gnocchi dazu reichen und servieren.

Frank Buchholz am 19. Mai 2014

# Weißes Bohnen-Tomaten-Gemüse mit Räucherfisch-Klößchen

## Für 2 Personen

150 g weiße Bohnenkerne	600 ml Gemüsebrühe	250 g Tomaten
1 Schalotte	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer	150 g Zanderfilet ohne Haut	150 g geräuchertes Forellenfilet
200 ml Sahne	1 Ei	1/2 Bund glatte Petersilie

Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit ca. 500 ml Gemüsebrühe weich kochen. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch würfeln. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Bohnen und Tomatenwürfel zugeben, mit restlicher Brühe auffüllen, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zanderfilet und Forellenfilet in Würfel schneiden und mit Sahne und Ei in einen Cutter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Aus der Farce Klößchen formen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten pochieren. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Bohnengemüse abschmecken und in Tellern anrichten, die Fischklößchen obenauf geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Frank Buchholz Freitag, 09. September 2011

# Wolfsbarsch-Medaillons an Spaghettini-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Nudeln:

250 g Hartweizengrieß	300 g Mehl Type 405	7 Eigelb
3 Eier	1 TL Salz	1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter		

### Für die Vinaigrette:

100 ml Madeira	1 TL Senf	6 EL Balsamico
4 EL Gemüsebrühe	Salz, weißer Pfeffer	1 Prise Zucker
50 ml Olivenöl	6 Blätter Basilikum	60 g getr. Tomatenfilets

### Für den Wolfsbarsch:

12 Wolfsbarschmedaillons à 35 g	Meersalz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Für den Nudelteig:

Grieß, Mehl, Eigelb, Eier, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knet-  
haken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 –  
10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens vier Stunden kalt stellen.

Für die Vinaigrette:

Madeira um die Hälfte, auf ca. 50 ml einkochen und abkühlen lassen. Anschließend Senf, Essig,  
Brühe und abgekühlten Madeira mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Zuletzt das Olivenöl  
nach und nach einrühren bis eine Emulsion entsteht. 4 EL von der Vinaigrette beiseite stellen:  
2 EL für die Salatgarnitur und 2 EL für die Spaghettini. Das Basilikum in feine Streifen schnei-  
den und zusammen mit den getrockneten Tomaten vor dem Anrichten unter die Vinaigrette  
mischen. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine in ca. 20 cm lange und 2 mm dicke Platten  
ausrollen, dann die Platten mit einem Spaghettiaufsatz zur Spaghetti ausrollen. Diese dann meh-  
lieren, damit sie nicht zusammen kleben. In reichlich Salzwasser bissfest kochen und dann im  
Eiswasser abschrecken, in einem Sieb beiseite stellen.

Für den Wolfsbarsch:

Die Wolfsbarschmedaillons mit Meersalz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit dem Oli-  
venöl, der Butter und den Kräutern goldgelb und glasig braten. Die Spaghettini im Nudelwasser  
noch einmal erwärmen, abtropfen lassen und mit 2 EL der beiseite gestellten Vinaigrette mischen.  
Spaghettini mit den Wolfsbarschmedaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten. Tomatenvinai-  
grette darüber träufeln. Nach Belieben mit Blattsalat und Dill garnieren.

Frank Buchholz am 27. Januar 2014

## Zander im Salz-Teig

### Für 4 Personen

600 g Mehl	2 kg grobes Meersalz	5 Eiweiß
4 mittelgroße weiße Bete	1 TL Kümmelsamen	1-2 kg Zander
1 Zweig Lorbeer	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
1 Schalotte	1 TL Butter	1 Prise Zucker
heller Balsamico	1 Prise Kümmel, gemahlen	Meersalz

Für den Salzteig, Mehl und Salz gut mischen. Nach und nach das Eiweiß untermischen und etwa 1 Stunde ruhen lassen. Anschließend 125 ml lauwarmes Wasser unter die Salzmasse kneten und eine weitere Stunde ruhen lassen. Backofen auf 210 Grad vorheizen. Weiße Bete waschen und in reichlich Salzwasser, mit etwas Kümmel, ca. 30 Minuten weich kochen. Weiße Bete abgießen und etwas abkühlen lassen. Zander abspülen und trockentupfen. Den Salzteig auf Backpapier geben und so ausrollen, dass der Zander darin eingeschlagen werden kann. Zander auf eine Hälfte des Salzteiges legen. Mit Lorbeer, Thymian und Rosmarin belegen. Zander mit dem übrigen Teig abdecken und alles gut verschließen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im heißen Backofen ca. 30-40 Minuten garen. Weiße Bete schälen und in ca. 1 x1 cm große Würfel schneiden. Schalotte schälen und ebenfalls fein würfeln. Butter erhitzen. Schalotten darin glasig andünsten. 1 Prise Zucker darüberstäuben. Weiße Bete Würfel zugeben und ca. 1 Minute dünsten. Mit etwas Balsamico, gemahlenem Kümmel und Meersalz würzen. Fisch aus dem Ofen nehmen. Salzteig mit einem Brotmesser rundherum aufschneiden. Weiße Bete auf Tellern anrichten. Zanderfilets darauf setzen und sofort servieren.

Frank Buchholz 10. Dezember 2012

# Zitronen-Risotto mit gebratenem Zander-Filet

## Für 4 Personen

### Tomatenfond:

2 kg Romatomen	1 Zitrone, unbehandelt	6 EL Gin
2 Sternanis	2 EL Meersalz	2 EL Zucker

### Risotto:

1 Schalotte	1 Zitrone, unbehandelt	2 EL kandierte Zitrone
1 Bund Basilikum	80 g Parmesan	1 EL Olivenöl
80 g Butter	240 g Risottoreis	80 ml Weißwein
650 ml weißer Tomatenfond	Meersalz	

### Für den Zander:

4 Zanderfilets mit Haut a 80 g	Meersalz, Pfeffer	1 EL Mehl
4 EL Olivenöl	50 g Butter	1 Knoblauchzehe
3 Thymianzweige		

### Zitronen-Nuss-Butter:

1 Zitrone	2 EL Butter	Zucker
-----------	-------------	--------

Für den weißen Tomatenfond die Tomaten vierteln, vom Strunk befreien. Die Zitrone abspülen, trocknen und 6 breite Zesten abziehen. Dann den Saft auspressen. Tomaten mit 3 EL Zitronensaft, den Zesten, Gin, Sternanis, Meersalz und Zucker in den Mixer geben und bei höchster Stufe ca. 1 Minute mixen. Dann die Masse durch ein doppelt gelegtes Passiertuch in eine Schüssel über Nacht abtropfen lassen. Den aufgefangenen Fond bis zur weiteren Verarbeitung im Risotto beiseite stellen. Für das Zitronenrisotto die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Zitrone abspülen, trocknen und 6 breite Zesten abziehen. Kandierte Zitrone fein hacken. Basilikumblätter fein schneiden. Parmesan fein reiben. Die Schalotte mit 1 EL Olivenöl und 10 g Butter im Schnellkochtopf farblos anschwitzen. Den Reis und die Zitronenzesten untermischen und einige Minuten mitdünsten lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdunstet ist, 650 ml vom vorbereiteten Tomatenfond dazugeben und den Schnellkochtopf verschließen. Auf Stufe I fünf Minuten kochen lassen. Den Schnellkochtopf öffnen und den Reis probieren. Falls er noch nicht die richtige Konsistenz hat, in traditioneller Weise weiterkochen (d.h. evtl. noch etwas Brühe angießen und rührend weich kochen). Sobald der richtige Garzustand erreicht ist, den Schnellkochtopf vom Herd nehmen, kandierte Zitronen hinzufügen, Risottoreis evt. nachsalzen und mit der restlichen Butter, Parmesankäse und Basilikum vermischen. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite bei mittlerer Hitze fast gar braten. Dann Butter, eine zerdrückte Knoblauchzehe und Thymian dazugeben, Zander wenden und fertig braten. Für die Zitronen-Butter, die Zitrone dick schälen und filetieren. Die Butter in einer Sauteuse schmelzen, bis sie eine leicht bräunliche Farbe aufweist und leicht anfängt zu schäumen. Dann die Zitronenfilets hinein geben, kurz schwenken und abschmecken. Das Risotto auf der Mitte von vorgewärmten Tellern anrichten, das gebratene Zanderfilet darauf setzen. Die Zitronenfilets um das Risotto anrichten und mit der geschäumten Butter umgießen. Nach Belieben mit Dill oder Kerbel ausgarnieren.

Frank Buchholz Mittwoch, 12. August 2009

# Geflügel

# Backhendl mit Kartoffel-Salat und Kürbiskern-Öl

## Für 4 Personen

### Für den Erdäpfelsalat:

1 kg Kartoffeln, fest	Meersalz	3 Schalotten
100 g Bachspeck	300 ml Kalbsbrühe	2 EL Senf
Pfeffer	3 -5 EL weißer Balsamico	2 EL Gewürzgurkensud
75 g Butter	1 EL Kürbiskernöl	

### Für das Backhendl:

2 Stubenküken à 400 g	Meersalz, Pfeffer	2-3 EL Mehl
2 Eier	ca. 150 g Semmelbrösel	ca. 250 g Butterschmalz

Für den Erdäpfelsalat:

Die Kartoffeln in der Schale in reichlich gesalzenem Wasser weich kochen, abschütten, schälen und in Scheiben schneiden. Während der Kochzeit der Kartoffeln die Schalotten schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln und in einem Topf anschwitzen, die Schalotten zugeben und anschließend mit dem Kalbsfond ablöschen. Den Senf hinzugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Essig und dem Gewürzgurkensud abschmecken. Noch kochend über die heißen Kartoffeln geben, sodass sie gerade bedeckt sind. Alles gut und vorsichtig vermengen. Die Butter in einem kleinen Topf anbräunen, zu dem Erdäpfelsalat geben und nochmals alles gut vermengen. Den Salat einige Stunden (3-6 Stunden) gut durchziehen lassen, dann nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Für das Backhendl:

Die Stubenküken waschen und trocknen. Dann die beiden Keulen abtrennen und anschließend die beiden Brüste von der Karkasse lösen (die Karkassen können zum Kochen eines Geflügelfonds verwendet werden). Die beiden Flügelspitzen von der Brust abtrennen, sodass nur noch der letzte Knochen an der Brust übrigbleibt. Von den Keulen den Oberschenkelknochen entfernen. Die Stubenkükenteile mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend (wie ein Wiener Schnitzel) panieren:

zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss in den Semmelbrösel wenden. Die Teile in einem hohen Topf mit reichlich 150 Grad heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken. Den Erdäpfelsalat mit Hilfe eines Ringes (Durchmesser ca. 10 cm) mittig auf den Teller geben und die Stubenkükenteile darauf anrichten. Das Kürbiskernöl als Dekoration in Kreisen um den Erdäpfelsalat ziehen.

Frank Buchholz 08. Oktober 2012

## Coq au Vin mit Perlzwiebeln

### Für 4 Personen

1 küchenfertige Poularde (1,8 kg)	200 g durchwachsener Speck	24 frische Perlzwiebeln
2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	2 EL Mehl
80 ml Cognac	1 Bouquet garni	500 ml Rotwein
250 g kleine Champignons	1 EL Butter	8 Scheiben Baguette
1 Knoblauchzehe		

Die Poularde mit einer Geflügelschere zerlegen. Speck fein würfeln. Die kleinen Zwiebeln schälen. In einer großen, feuerfesten Kasserolle den Speck mit 1 EL Oliven anbraten, die Zwiebeln zugeben und mit andünsten. Anschließend beides aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die Geflügelteile in der gleichen Kasserolle mit 1 EL Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Wenn das Fleisch goldbraun angebraten ist, mit dem Cognac ablöschen. Speck, Zwiebeln und Bouquet garni zugeben, mit dem Wein auffüllen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 2,5 Stunden garen. Anschließend Geflügelteile, Speck und Zwiebeln herausnehmen und beiseite stellen. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten auf die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit Die Pilze putzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter dünsten. Die Brotscheiben in einer Pfanne rösten, den Knoblauch schälen, halbieren und die gerösteten Brotscheiben damit einreiben. Geflügelteile, Speck und Zwiebeln wieder in die Sauce geben, Pilze zufügen und alles erhitzen. Sofort mit dem Knoblauchbrot servieren.

Frank Buchholz 15. Januar 2013

# Gebratene Gans mit Rotkohl und Kartoffel-Klößen

## Für 8 Personen

### Für den Rotkohl:

1 Rotkohl	100 ml Rotweinessig	4 TL Rapsöl
200 ml Rotwein	200 ml Orangensaft	Salz, Pfeffer, Zucker
3 Gewürznelken	4 Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
2 Äpfel	4 Schalotten	1 EL Pflanzenöl
1 EL weiche Butter	2 EL Mehl	

### Für die Gans:

1 Gans (ca. 4,5 kg)	4 säuerliche Äpfel	2 Zwiebeln
2 Zweige Beifuß	2 Zweige Majoran	1 EL Orangenabrieb
Salz, Pfeffer	50 g Gänseschmalz	1 leere Flasche (250 ml)

### Für die Kartoffelklöße:

650 g Kartoffeln	75 ml Milch	Salz, Pfeffer, Muskat
350 g gekochte Kartoffeln	1 Ei	

### Für die Schmelze:

80 g Butter	40 g Semmelbrösel	Zimt , Zucker, Salz
-------------	-------------------	---------------------

Für den Rotkohl:

Den Rotkohl putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Rotkohlstücke fein hobeln, mit Essig, Öl, Rotwein und Orangensaft in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Anschließend richtig durchkneten, bis die Kohlstreifen weich werden. Das Gewürzsäckchen zugeben und alles zusammen mindestens 12 Stunden gekühlt ziehen lassen. Am nächsten Tag die Butter mit dem Mehl zu einer glatten Masse verrühren. Diese mit Hilfe eines Stücks Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten kaltstellen. Äpfel und Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Die Schalotten im Öl farblos andünsten. Rotkohl mit Marinierflüssigkeit und Äpfeln zugeben. Den Topf mit einem Deckel verschließen und alles so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Rotkohl gar ist. Das Gewürzsäckchen herausnehmen Die fest gewordene Mehlbuttermasse aus der Folie wickeln in feine Scheiben schneiden, nach und nach unter den Kohl mischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und erneut abschmecken.

Für die Gans:

Das Tier abspülen und trockenreiben. Äpfel und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Beifuß- und Majoranblätter abzupfen, fein schneiden und alles gemeinsam mit der Orangenschale vermengen. Kurz in etwas Gänseschmalz anschwitzen. Gans mit Salz und Pfeffer von innen und außen einreiben, mit der vorbereiteten Masse etwa zur Hälfte füllen. In die Gans nun die kleine, leere Glasflasche mit der schmalen Seite zum Hals hin, stecken. Die Gans zunähen und in einen passenden Bräter geben. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Flasche in der Mitte der Gans dient dazu, die Hitze gleichmäßig an die Innenseite der Keulen zu leiten. So ist ein besseres Garergebnis zu erzielen. Die Keulen sind am Knochen / Gelenk auf diese Weise gut mit Hitze versorgt, denn durch das Glas wird die Hitze gut geleitet. Nun so viel Wasser dazu gießen, dass der Boden etwa 1 cm hoch bedeckt ist und im Backofen so lange braten, bis das Wasser verdampft ist. Sobald Fett austritt, Temperatur auf 180 Grad reduzieren und unter ständigem Übergießen circa 1 Stunde braten. Anschließend aus dem Ofen nehmen, an einem warmen Platz 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 220 Grad hochschalten. Die Gans zurück in den Ofen geben und etwa 30 Minuten im eigenen Fett fertig braten. Gans vor dem Tranchieren erneut 10 Minuten ruhen lassen, die Füllung herausnehmen und eventuell für die Sauce verwenden.

Für die Kartoffelklöße:

Die rohen Kartoffeln waschen, schälen und in ein Gefäß mit kaltem Wasser fein reiben. Kartoffelmasse in ein Tuch schütten und abtropfen lassen und fest ausdrücken. Anschließend, wenn die Stärke sich am Boden des Gefäßes abgesetzt hat, das Wasser vorsichtig abgießen. Die Stärke auffangen und wieder mit den Kartoffeln mischen. Milch mit Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. In der Zwischenzeit die frisch gekochten Kartoffeln pressen und mit den rohen Kartoffeln mischen. Die heiße Milch über die Kartoffeln geben. Das Ei zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus dem Teig etwa tennisballgroße Klöße formen. Diese in Salzwasser geben und ca. 20 Minuten sieden lassen.

Tipp:

Das Salzwasser, in dem die Klöße kochen, vorher mit wenig Speisestärke abziehen. Dies verhindert, dass die Klöße evtl. auseinander brechen.

Für die Schmelze:

Butter erhitzen, Semmelbrösel zugeben, mit Zimt, Salz und Zucker abschmecken. Die Gans tranchieren. Die Stücke mit der Füllung, Bratenfond, dem Rotkohl und Kartoffelklößen auf Tellern anrichten. Die Schmelze über die Klöße träufeln.

Frank Buchholz am 11. November 2013

## Glasierte Perlhuhn-Brust mit Morchel-Soße

### Für 4 Personen

4 Perlhuhnbrustfilets	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
3 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	150 g Morcheln
2 Schalotten	Muskat	60 ml Sherry
200 ml Geflügelbrühe	250 ml Sahne	1 Stange junger Lauch
1 EL Crème double	1 Prise Zucker	

Den Backofen auf 75 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten und leicht Farbe nehmen lassen. 1 TL Butter und den Rosmarinzweig beifügen, dann die Brüste auf ein Backblech legen und mit der Rosmarinbutter übergießen. Im vorgeheizten Backofen eine halbe Stunde ziehen lassen. Für die Sauce die Morcheln gut putzen. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. 4 schöne Morcheln beiseite legen. Die restlichen Morcheln zu den Schalotten geben und anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit 50 ml Sherry ablöschen. Den Sherry nahezu vollständig einkochen lassen, dann mit Geflügelbrühe und Sahne auffüllen. Die Sauce ca. 15 Minuten kochen und dabei leicht reduzieren lassen. Den Lauch längs halbieren, waschen und in 8 cm lange Stücke schneiden. Die einzelnen Blätter ablösen, 1 cm dicke Streifen schneiden und im Salzwasser kurz kochen, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Sauce in einem Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren und eventuell abschmecken. 200 ml der Sauce abfüllen und in einem separaten Topf dicklich einkochen, dann die fertige Morchelglasur beiseite stellen. Unter die restliche Sauce Crème double geben und aufschäumen. Die Morchelglasur erhitzen, den Lauch ebenfalls in einer Pfanne mit 1 TL Butter erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Perlhuhnbrüste in die eingekochte Morchelglasur geben und mit dieser immer wieder überziehen. Den Topf bis zum Anrichten in den Backofen stellen. Die beiseite gestellte Morcheln längs halbieren und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Spritzer Sherry ablöschen. Perlhuhnbrüste mit Lauch und den Morcheln anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Frank Buchholz 05. März 2012

# Mais-Hähnchen-Brust, Senfsoße, Mangold, Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffelpüree:

1 kg mehligk. Kartoffeln    Salz, Pfeffer                    300 ml Milch  
Muskatnuss                    100 g kalte Butter

### Für die Hähnchenbrust:

3 Zweige Thymian            2 Zweige Rosmarin            2 Knoblauchzehen  
4 Maishähnchenbrüste      Salz, Pfeffer, Olivenöl

### Für die Senfsauce:

150 ml Fleischbrühe        2 EL grobkörniger Dijonsenf

### Für den Mangold:

200 g Sahne                    1 Staude Mangold              Meersalz, Pfeffer  
2 Schalotten                    Olivenöl, Muskatnuss

Für das Püree:

Die Kartoffeln waschen, schälen, in ausreichend Salzwasser garen, anschließend abschütten und ausdampfen lassen. Die Milch in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen, aufkochen und durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren. Die ausgedampften Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch pressen und alles gut mischen. Butter würfeln, nach und nach unter das noch heiße Püree rühren. Alles abschmecken.

Für die Hähnchenbrüste:

Thymian und Rosmarin abspülen und trockenschütteln. Knoblauch schälen. Die Maishähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrüste auf der Hautseite knusprig braten. Kurz wenden, ebenfalls anbraten. Anschließend die Hähnchenbrüste auf ein leicht geöltes Backblech legen. Kräuterzweige und geschälten Knoblauch zugeben und im vorgeheizten Backofen, ca. 10 Minuten fertig garen.

Für die Senfsauce:

In der Zwischenzeit für die Senfsauce Kalbsjus bzw. Fleischbrühe und Senf in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Für den Mangold:

Die Sahne in einen Topf geben und um ein Drittel einkochen lassen. Mangold waschen und die Stiele herausschneiden. Die Stiele in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Das Mangoldgrün ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Stiele ca. 4 Minuten sowie das Grün ca. 2 Minuten in reichlich gesalzenem Wasser kochen. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken. Mangoldblätter und Stiele gut abtropfen lassen. Schalotten schälen, fein würfeln und in etwas Öl andünsten. Mangold zugeben, etwa 2 Minuten schmoren. Eingegekochte Sahne untermischen und mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und dekorativ auf die Teller spritzen. Davor den rahmigen Mangold setzen und die Maishähnchenbrust anlegen. Das Ganze mit der Senfsauce beträufeln.

Frank Buchholz am 22. Juli 2013

# Saltimbocca vom Perlhuhn mit Graupen-Risotto

## Für 4 Personen

### Für die Saltimbocca:

4 Perlhuhnbrüste	4 Scheiben Parma-Schinken	1/2 Bund Salbei
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl

einige Holzspieße

### Für das Graupenrisotto:

4 Möhren	2 Schalotten	30 g durchwachsener Speck
1 EL Butter	1 EL Olivenöl	240 g feine Graupen
1 Lorbeerblatt	50 ml Weißwein	850-1000 ml Geflügelfond
80 g Parmesan, gerieben	1 Bund Schnittlauch	50 g schwarze Oliven

### Für die Sauce:

3 Schalotten	1 Zweig Thymian	1/2 Lorbeerblatt
200 ml Madeira	200 ml Kalbsfond	2 EL Crème double
1 Prise Paprikapulver	Meersalz, Pfeffer	30 g kalte Butter

Für die Saltimbocca:

Perlhuhnbrust abspülen und trocken tupfen. Längs, seitlich eine Tasche in das Fleisch schneiden. In diese Tasche jeweils eine Scheibe Parma-Schinken und 1-2 Blätter Salbei legen. Die Öffnung nach Belieben mit einem Holzspieß fest stecken. Perlhuhnbrust von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 90 Grad vorheizen. Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste darin mit dem Rosmarin und Thymian knusprig anbraten. Perlhuhnbrüste im heißen Ofen bei 90°C ca. 4-5 (?) Minuten fertig garen.

Für das Risotto:

Die Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls fein würfeln. Je 1 EL Olivenöl und Butter im Schnellkochtopf farblos andünsten. Speck hinzufügen und kurz mit schmoren. Graupen, Möhren und Lorbeerblatt untermischen und ca. 4 Minuten mit dünsten. Mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, 850 ml Geflügelfond dazugeben. Den Schnellkochtopf verschließen und auf Stufe I ca. 13 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann den Schnellkochtopf öffnen und die Graupen probieren. Falls sie noch nicht die richtige Konsistenz haben sollten, in traditioneller Weise wie ein klassisches Risotto weiter garen. Unter Rühren die übrige Brühe zugeben, bis das Graupenrisotto eine cremig bissfeste Konsistenz hat. Den Schnellkochtopf vom Herd nehmen, Graupen mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan unterrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Oliven fein würfeln. Kurz vor dem Servieren den Schnittlauch und Oliven unterrühren. Für die Sauce Schalotten schälen und klein schneiden. Schalotten, Thymian, Lorbeerblatt und Madeira in einem Topf um etwa ein Drittel einköcheln lassen. Kalbsfond zugeben und weitere ca. 10 Minuten kochen. Crème double unterrühren und die Sauce erneut, bei starker Hitze einkochen, bis sie so dickflüssig ist, dass sie am Löffel haftet. Thymianzweig und das Lorbeerblatt entfernen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Butter stückchenweise unterrühren und die Sauce damit binden. Vor dem Servieren abschmecken und mit dem Pürierstab kurz aufschäumen. Das Graupenrisotto in der Mitte eines tiefen Tellers anrichten. Perlhuhn-Saltimbocca darauf setzen. Mit der aufgeschäumten Madeirasauce beträufeln und sofort servieren.

Frank Buchholz 04. Februar 2013

**Hack**

# Kalb-Frikadelle mit Pastinaken-Püree und Rahm-Wirsing

## Für 4 Personen

### Für die Frikadellen:

1 Brötchen vom Vortag	2 Schalotten	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	600 g Kalbfleisch	1 EL Kapern
2 Eier	1 EL Tomatenketchup	Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver	1 EL Senf	Semmelbrösel
2 EL Pflanzenöl		

### Für den Rahmwirsing:

50 g Bauchspeck	1 Zwiebel	1 kleiner Wirsing
1 EL Pflanzenöl	250 ml Kalbsfond	150 g Sahne
1 EL Mehlbutter	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

### Für das Pastinakenpüree:

400 g Pastinaken	2 Schalotten	1 EL Butter
200 g Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
100 g Crème-fraîche	1 Spritzer Zitronensaft	

Für die Frikadellen:

Das Brötchen in Wasser einweichen. Schalotten schälen, fein würfeln und in etwas Butter anschwitzen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Kalbfleisch mit Kapern durch einen Fleischwolf drehen, mit dem ausgedrückten und zerpflückten Brötchen sowie den Eiern und Tomatenketchup vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf würzen. Semmelbrösel nur unterarbeiten, wenn die Masse zu flüssig sein sollte. Die Hackmasse zu 8 Frikadellen formen und in einer ofenfesten Pfanne in heißem Öl von jeder Seite braun braten. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 130 °C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten fertig garen.

Für den Rahmwirsing:

Den Bauchspeck in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Wirsing putzen, waschen, in feine Streifen schneiden, in ausreichend Salzwasser garen, auf ein Sieb geben und ausdampfen lassen. Speck- und Zwiebelwürfel in einem Topf in wenig heißem Öl anbraten und mit Kalbsfond aufgießen. Sahne zugeben und mit Mehlbutter binden. Heißen Wirsing zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für das Püree:

Die Pastinaken putzen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf in etwas Butter leicht anschwitzen. Die Pastinakenwürfel zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit der Sahne aufgießen, salzen, pfeffern und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Gemüsegewürfel bei mittlerer Hitze weich kochen und in einem Mixer fein pürieren. Nach Bedarf durch ein Sieb streichen und die Crème-fraîche unterrühren. Nochmals abschmecken und mit etwas Zitronensaft verfeinern. Die Kalbsfrikadellen mit dem Pastinakenpüree und dem Rahmwirsing auf Tellern anrichten.

Frank Buchholz am 13. Januar 2014

**Kalb**

# Escalope vom Kalb-Filet mit Limetten-Spalten und Brokkoli

## Für 2 Personen

3 Stängel glatte Petersilie	120 g Steinchampignons	5 EL Butter
Salz, Pfeffer	2 Kalbsfiletmedaillons a 120 g	1 EL Mehl
400 g Brokkoli	2 Limetten	2 Schalotten
1 TL Olivenöl	80 ml Weißwein	50 ml Portwein
100 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	Cayennepfeffer
1 EL Puderzucker		

Petersilie abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Die Pilze putzen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. 3 EL Butter schaumig aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Blattpetersilie zugeben. Das Kalbsfilet zwischen einem Gefrierbeutel dünn plattieren (es sollte nach dem Plattieren einen Durchmesser von ca. 12 cm haben), mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die vorbereitete Butter auf die Fleischscheiben streichen, darauf die Pilze rosettenförmig legen. Dann die Fleischscheiben kurz kalt stellen. Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen, die Stiele in Form schneiden. Röschen und Stiele in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann die restliche Schale mit einem Messer wegschneiden, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist. Über einer Schüssel die Fruchtfilets herausschneiden und den austretenden Saft dabei auffangen. Für die Sauce die Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Olivenöl farblos anschwitzen, mit Wein und Portwein ablöschen. Dann 1 Spritzer Limettensaft zugeben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Anschließend Geflügelfond und Sahne zugeben, nochmals etwas einkochen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen. In einer Pfanne etwas aufgefangenen Limettensaft und -schale mit etwas Wasser (ca. 30 ml) und Puderzucker karamellisieren, mit 1 TL Butter abbinden und die Limettenfilets in den Sirup legen. Brokkoliröschen und -stiele in einer Pfanne mit 1 EL Butter warm schwenken. Die Fleischscheiben zuerst auf der Pilzseite in einer Pfanne mit 1 TL Butter goldbraun anbraten, dann wenden und auf der Fleischseite fertig braten. Die Sauce in die Mitte des Tellers geben, Escalope aufsetzen, Brokkoli dazugeben, und den Teller mit den karamellisierten Limonenspalten garnieren.

Frank Buchholz Dienstag, 01. März 2011

# Geschmorte Kalb-Bäckchen mit Sellerie-Püree

**Für 4 Personen**

**Für die Kalbsbäckchen:**

8 Kalbsbäckchen, geputzt	1 Karotte	2 Stangen Staudensellerie
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	200 ml Portwein
100 ml Madeira	300 ml Rotwein	1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt	2 Zweige Rosmarin	1 TL Pfefferkörner
Meersalz		

**Für das Selleriepüree:**

600 g Sellerie	Meersalz	1 Spritzer Zitrone
100 g Butter	Pfeffer	4 Mini-Karotten
Zucker		

Für die Kalbsbäckchen:

Die Kalbswangen würzen und in einer Pfanne ohne Fett scharf anbraten. Das Gemüse putzen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf in Olivenöl anbraten. Das Tomatenmark hinein geben, kurz mit rösten und den Ansatz mit dem Portwein, Madeira und dem Rotwein ablöschen. Knoblauch schälen. Mit Rosmarin, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt zufügen, mit etwas Salz abschmecken und mit ca. 200 ml Wasser auffüllen. Die Kalbswangen erst in den Fond geben, wenn er kocht. Dann 1,5 – 2 Stunden weich schmoren. Die fertigen Kalbswangen herausnehmen, mit Folie abdecken und warm stellen. Dann den Fond passieren und um die Hälfte reduzieren, bis er einen kräftigen Geschmack bekommt.

Für das Selleriepüree:

Den Sellerie schälen, grob würfeln, mit Salz würzen und mit Zitronensaft einreiben. In einen Topf mit Siebeinsatz über Dampf weich garen und ausdampfen lassen. Noch heiß mit 80 g Butter, Salz und Pfeffer pürieren. Die Schale der Minikarotten mit einem Messer abschaben, die Karotten in Salz-Zucker-Wasser blanchieren, herausnehmen und vor dem Anrichten in übriger Butter schwenken und würzen. Die Kalbsbäckchen in der reduzierten Sauce erwärmen, das Selleriepüree ebenfalls erhitzen. Püree mit Kalbswangen anrichten, die Karotte an das Fleisch legen und mit Sauce beträufeln.

Frank Buchholz am 23. Dezember 2013

# Kalb-Filet auf Schalotten-Schnittlauch-Butter mit Bohnen

## Für 4 Personen

### Für die Grießroulade:

260 ml Milch	5 Zweige Thymian	50 g Hartweizengrieß
30 g Parmesan	3 Eigelb	300 g Strudelteig
1 Ei	Meersalz, Pfeffer	20 g Butter

### Für das Kalbsfilet:

20 ml Weißwein	400 ml Kalbsfond	8 Schalotten
2 Bund Schnittlauch	130 g Butter	Salz, Pfeffer
8 Scheiben Kalbsfilet à 60 g	2 EL Rapsöl	

### Für die Bohnen:

300 g breite Bohnen	1 Schalotte	1 EL Butter
Meersalz, Pfeffer, Muskat		

Für die Grießroulade:

Milch und Thymian in einen Topf geben. Alles zusammen aufkochen und ca. 3 bis 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Milch durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren. Milch zum Kochen bringen. Den Grieß einstreuen, unter ständigem Rühren ca. 2 – 3 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd ziehen und den Grieß ca. 15 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren. Parmesan fein reiben und mit den Eigelben zufügen und zügig unterrühren. Den Strudelteig halbieren und mit etwas verquirltem Ei bestreichen. Die zweite Hälfte des Teiges darauf legen. Die Grießmasse gleichmäßig auf den doppelten Teig streichen. Alles zu einer Roulade rollen, dabei die Ränder verschließen. Die Roulade danach zuerst straff in Frischhaltefolie, dann in Alufolie einwickeln. Anschließend ca. 20 Minuten in leicht siedendem Wasser ca. 20 Minuten pochieren. Roulade herausnehmen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

Für die Bohnen: Die Bohnen putzen, waschen und schräg in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser weich garen. Abgießen und im Eiswasser abschrecken. Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin andünsten. Bohnen zugeben und ca. 2 Minuten erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Sauce: den Weißwein in einen Topf geben und kurz aufkochen. Fond zufügen und alles auf ein Viertel einköcheln lassen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten in Wasser ca. 3 Minuten garen. Durch ein Sieb abgießen. Auf ein Tuch geben und trocken tupfen. Schnittlauch abspülen und trockenschütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. 100 g Butter unter den Saucenansatz rühren. Die Sauce mit einem Pürierstab leicht schaumig schlagen. Schalottenwürfel und Schnittlauch unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kalbfilet: Die Filetscheiben trockentupfen und salzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Filetscheiben von beiden Seiten kurz anbraten. Öl abgießen, die übrigen 30 g Butter zugeben und die Filets bei reduzierter Hitze ca. 1-2 Minuten rosa garen. Mit Pfeffer würzen. Grießroulade auspacken, in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und diese portionsweise in einer Pfanne mit Butter goldgelb braten. Nach Belieben würzen. Mit der Schnittlauchbutter auf vorgewärmten Tellern einen Spiegel gießen und die Filetscheiben darauf anrichten. Die Grießroulade an das Fleisch setzen und mit den Bohnen umlegen.

Frank Buchholz am 30. September 2013

## Piccata milanese mit Steinchampignons

### Für 4 Personen

150 g Steinchampignons	3 EL Butter	1 Schalotte
Meersalz	Pfeffer	300 g Crème double
1 Zweig glatte Petersilie	12 kleine Kalbschnitzel à 30 g	50 g Parmesan
6 Eier	100 g Semmelbrösel	2 EL Mehl
3 EL Olivenöl	50 ml Kalbssauce	

Die Pilze putzen, achteln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Die Schalotte schälen, fein würfeln, dazugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Crème double auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dann durch ein durch ein Sieb passieren, die Sauce auffangen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die abgetropften Pilze mit der Petersilie mischen und kalt stellen. Die Fleischscheiben mit einem Plattierisen dünn plattieren (das geht am besten, wenn man das Fleisch zwischen Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel legt), mit Salz und Pfeffer würzen, mit der kalten Pilzmasse füllen und zu Taschen einschlagen. Parmesan reiben, Eier aufschlagen und mit Semmelbrösel und Parmesan zu einem glatten Teig verrühren. Die Fleischtaschen zuerst in etwas Mehl wenden, vorsichtig abklopfen und durch die Parmesan-Ei-Masse ziehen. In einer Pfanne mit Olivenöl und 2 EL Butter die gefüllten Schnitzel (Piccata) von beiden Seiten goldgelb anbraten. Die Champignonsauce sowie die Kalbssauce erhitzen und jeweils mit dem Pürierstab aufschlagen. Die Piccata auf einen vorgewärmten Teller anrichten und mit beiden Saucen nappieren. Dazu passen dünne Bandnudeln.

Frank Buchholz 26. März 2012

## Spargel in der Folie gegart mit gebratenem Kalb-Rücken

### Für 4 Personen

28 Stangen Spargel (à ca. 50 g)	160 g Butter	600 g Kalbsrücken
Meersalz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	250 ml Kalbsjus	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen. Spargel schälen und die unteren holzigen Enden abschneiden. 150 g Butter in einem Topf schmelzen. Je 7 Stangen Spargel auf zwei übereinander gelegte große Bögen Alufolie legen. Mit der geschmolzenen Butter begießen. Nacheinander die beiden Folien darüber schließen und die Folienenden jeweils sorgfältig zusammenfalzen. Die Pakete nebeneinander auf einem Backblech auf die untere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben und den Spargel ca. 35 Minuten garen. Den Kalbsrücken in Medaillons von ca. 150 g schneiden. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, eine ungeschälte Knoblauchzehe zugeben und die Medaillons bei etwas mehr als der mittleren Hitzestufe von beiden Seiten jeweils ca. 6 Minuten in der Pfanne braten. 2 Minuten vor Ende der Bratzeit 1 EL Butter, 2 Rosmarin und 4 Thymianzweige mit in die Pfanne geben. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kalbsjus in einem Topf erhitzen. Den Spargel aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, aus der Folie nehmen. Spargel mit Meersalz und einer Prise Zucker würzen. Auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen. Die Medaillons dazu anrichten, mit der Jus beträufeln und servieren.

Frank Buchholz 04. Juni 2012

## Vitello Tonnato

### Für 4 Personen

800 g Kalbstafelspitz	Meersalz, Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	50 g Rucola	50 g Lollo rosso
50 g Frisée	1/2 Dose Öl-Thunfisch	1 Bio-Zitrone
2 EL Mayonnaise	1 EL Kapern	50 ml Rapsöl
30 ml heller Balsamico	35 g Senf, mittelscharf	1 EL Zucker
15 ml Wasser	75 ml Olivenöl	Parmesan

Den Backofen auf 80 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl das Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Rosmarin- und Thymianzweig mit in die Pfanne geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde rosa garen. Dann auskühlen lassen. Blattsalate putzen, waschen und trocken schleudern. Für die Sauce den Thunfisch abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, etwas Schale abreiben und dann den Saft auspressen. Thunfisch mit Mayonnaise, Zitronenschale, etwas Zitronensaft und 1/2 TL Kapern in einen Mixer geben und fein pürieren. Für die Salatsauce Rapsöl mit Balsamico, Senf, Zucker, eine Prise Salz und Pfeffer und 15 ml Wasser in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab mixen, dann nach und nach das Olivenöl zugeben und zu einer Emulsion aufmixen. Den Tafelspitz in dünne Scheiben aufschneiden und auf Tellern auslegen. Mit der Thunfischsauce bestreichen. Blattsalate mit dem Dressing marinieren und etwas Salat auf der Tellermitte anrichten. Nach Belieben mit Kapern und Parmesanspänen garnieren.

Frank Buchholz 07. August 2012

**Lamm**

## Lamm-Filet-Spieß mit gebratener Polenta und Sau-Bohnen

### Für 4 Personen

1 Schalotte	4 EL Butter	175 ml Geflügelfond
190 ml Milch	Meersalz	Pfeffermischung
1 Prise Muskat	100 g instant-Polenta-Grieß	1 TL Mascarpone
Olivenöl	150 g frische Saubohnen	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	320 g Lammfilet, pariert	60 g getrocknete Tomaten
1 EL Butter	8 EL Lammfond	Pfeffer

Für die Polenta Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Geflügelfond und Milch angießen, mit Salz, Pfeffermischung und Muskat würzen und aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln und 3-4 Minuten kochen lassen. Die Polenta etwas abkühlen lassen, dann Mascarpone einrühren. Die Masse 1,5 - 2 cm dick auf ein mit Frischhaltefolie überzogenes Blech streichen und kühl stellen, bis die Polenta ganz fest ist. Die Saubohnen in Salzwasser blanchieren und häuten. Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, jeweils vierteln und entkernen. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Das Lammfilet in 6 gleich große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Abwechselnd mit den Ofentomaten auf 2 lange Holzspieße stecken und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf beiden Seiten ganz kurz anbraten. Dann auf einem Rost (mit einem Blech darunter) im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten garen. Herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen. Die aufgespießten Lammfilets vor dem Anrichten halbieren und die Holzspieße nach dem dritten Filet durchschneiden, sodass 4 Spieße entstehen. Diese in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken. Den Lammfond erhitzen. In einer Pfanne mit 2 EL Butter Bohnen und Paprika schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta in 3 x 8 cm große Rechtecke schneiden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Polenta-Scheiben auf vier Teller legen und jeweils 1 Spieß aufsetzen. Mit dem Gemüse umlegen und mit dem Lammfond umgießen.

Frank Buchholz Mittwoch, 23. Juni 2010

# Lamm-Hüfte auf Graupen-Risotto mit Urkarotte

## Für 4 Personen

### Für das Risotto:

2 Schalotten	2 TL Butter	200 g Perlgraupen
Salz, Pfeffer	200 ml Riesling	600 ml Kalbsfond
100 g geriebener Parmesan		

### Für die Urkarotten:

3 Urkarotten	Meersalz	4 Kirschtomaten
1/2 Bund Petersilie	2 EL Rapsöl	Pfeffer

### Für die Lammhüfte:

4 parierte Lammhüftsteaks (à 200 g)	Salz	2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl	4 Zweige Rosmarin	

Für das Graupenrisotto:

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten darin farblos anschwitzen, die Perlgraupen zugeben und mit anschwitzen, bis sie leicht glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Riesling ablöschen. Nach und nach den Kalbsfond angießen und gelegentlich gut durchrühren. Wenn die Perlgraupen noch Biss haben, vom Herd nehmen, den Parmesan unterrühren und etwas ziehen lassen.

Für die Urkarotten:

In der Zwischenzeit die Karotten schälen, in Stifte schneiden und in ausreichend kochendem Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Karottenstifte darin rundherum braten, die Tomatenhälften zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Petersilie bestreuen.

Für die Lammhüfte:

Die Lammhüftsteaks waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen. Knoblauch schälen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammhüftsteaks bei starker Hitze von allen Seiten gut anbraten. Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit dem übrigen Öl bestreichen. Lammhüftsteaks darauf legen und pfeffern. Gewaschenen Rosmarin und Knoblauch zugeben. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten rosa garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Lammhüftsteaks mit Graupen und Karotten anrichten.

Frank Buchholz am 02. Dezember 2013

# Lamm-Rücken mit Bohnen und Polenta

## Für 4 Personen

### Für den Lammrücken:

2 kg Lammrücken mit Knochen	4 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Petersilie	3 Scheiben Weißbrot	1 EL weiche Butter
1 TL Senf	1 EL Madeira	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	100 ml Lammjus	

### Für die Polenta:

200 ml Milch	100 ml heller Kalbsfond	2 Zweige Rosmarin
1 Prise Muskat	1 EL Butter	4 EL Polenta (Maisgrieß)

### Für die Bohnen:

200 g breite Bohnen	Salz, Pfeffer	2 Schalotten
1 EL Butter	1 Prise Muskat	

Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Für die Polenta:

Milch, Kalbsfond und Rosmarin mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen. Dann zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30-40 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für die Bohnen:

In der Zwischenzeit die breiten Bohnen schräg in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser weich kochen und im Eiswasser abschrecken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Für den Lammrücken:

Die Lammrücken ausbeinen, das Fett entfernen und in 8 Medaillons portionieren. Für die Kräuterkruste Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in einem Cutter klein mixen. Das Weißbrot sehr klein schneiden. Kräuter, Butter und Senf in eine Schüssel geben, gut durchkneten, Weißbrot zugeben und alles mit Madeira, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammmedaillons leicht salzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten. Mit der Kräutermasse bestreichen und für wenige Minuten in dem vorgeheizten Ofen gratinieren, bis die Kruste knusprig wird und Farbe annimmt. In einer Pfanne 1 EL Butter auslassen, Schalotten und Bohnen darin anschwanken, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lammjus in einem Topf erwärmen. Zuletzt Mascarpone unter die Polenta rühren, evtl. nachschmecken. Je 2 Lamm-Medaillons auf die Teller geben, mit den heißen Schnippelbohnen und der Polenta anrichten und mit etwas Lammjus nappieren.

Frank Buchholz am 07. April 2014

**Meer**

# Lauwarmer Oktopus mit roh mariniertem Artischocken-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Oktopus:

1 Oktopus (1 kg)	3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
75 g Lauch	75 g Stangensellerie	2 EL Butter
125 ml Weißwein	Meersalz	5 schwarze Pfefferkörner
1/2 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1/2 Zitrone, ausgepresst
3 Weißweinnaturkorken	200 ml klarer Tomatensaft	

### Für den Artischockensalat:

3 Artischocken	1 Zitrone, ausgepresst	200 ml Gemüsebrühe
2 Limetten, ausgepresst	2 EL klarer bzw. weißer Tomatensaft	Meersalz, Zucker
150 ml Olivenöl	2 Schalotten	2-3 Tomaten
4 EL saure Sahne	2 EL Speiseöl	Cayennepfeffer, Pfeffer

Den Oktopus in seine einzelnen Arme teilen, die Mitte entfernen. Die Arme kalt waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Stangensellerie schälen bzw. putzen oder waschen. Zwiebeln vierteln, Lauch und Sellerie in Stücke schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter das Gemüse samt dem Knoblauch andünsten, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit Wein ablöschen, die Oktopusarme zugeben und völlig mit Wasser bedecken. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zitronensaft würzen. Die Weißweinkorken zufügen; sie sorgen dafür, dass die Oktopusarme schön weich werden. Alles einmal aufkochen und dann bei sanfter Hitze etwa 1 Stunde leise köcheln lassen, bis die Arme weich sind. Den Topf vom Herd nehmen und Oktopusarme im Sud abkühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm sind. Dann die Arme abtropfen lassen, in 1-2 cm große Stücke schneiden und noch lauwarm unter den Tomatensaft mischen. Die Artischockenböden vorbereiten, dazu von den Artischocken die Stiele abbrechen (dabei lösen sich auch die harten Fasern vom Blütenboden). Mit einem Messer oder einer Schere die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter, die über dem „Heu“ liegen, herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Die vorbereiteten Böden sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen. Gemüsebrühe mit Limettensaft, Tomatensaft, Salz und Zucker verrühren. Das Olivenöl nach und nach untermischen. Schalotten schälen, fein schneiden und unter das Dressing mischen. Zwei Artischockenböden mit der Aufschnittmaschine oder einem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Sofort in die Marinade geben, gut untermischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten am Sielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. saure Sahne mit 1 EL Öl verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den übrigen Artischockenboden in schmale Keile schneiden, in eine Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun und weich braten, leicht salzen. Die Tomatenwürfel mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und locker unter den Artischockensalat heben. Den Salat nochmals abschmecken und mit etwas Marinade auf die Teller geben. Den marinierten Oktopus leicht abtropfen lassen und mit den gebratenen Artischocken und auf dem Salat anrichten. Die Sauerrahmcreme in Linien um den Salat verteilen.

Frank Buchholz Freitag, 1. Juli 2011

## Spargel-Mousse mit Jakobsmuscheln

### Für 6 Personen

1,4 kg weißer Spargel	Salz, Zucker	6 Blatt weiße Gelatine
4 EL Champagneressig	1 EL Himbeeressig	500 g Sahne
100 ml Geflügelfond	6 Jakobsmuscheln	Pfeffer
1 Prise gemahlene Muskatblüte		

Spargel schälen und die (trockenen) Enden abschneiden. In einem großen Topf ca. 3 l Wasser zum kochen bringen, salzen, 1 Prise Zucker zugeben und den Spargel darin gut weich kochen (ca. 20 Minuten). Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den weich gekochten Spargel abschütten und durch ein Sieb oder eine flotte Lotte streichen. Es sollte ca. 1kg Spargelpüree ergeben. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und im heißen Spargelpüree auflösen. Himbeer- und Champagneressig unterrühren, die Masse mit Zucker und Salz abschmecken und abkühlen lassen. Sahne etwas mehr als halbsteif schlagen und unter die Spargelmasse heben. Mit Frischhaltefolie abgedeckt die Spargelmousse mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren Geflügelfond in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Die Jakobsmuscheln in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten gut anbraten, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatblüte leicht würzen. Zum Anrichten mit einem heißen Löffel aus der Mousse Nocken abstechen, auf Teller platzieren, mit den Jakobsmuscheln garnieren und diese mit etwas reduziertem Geflügelfond beträufeln.

Frank Buchholz am 05. Mai 2014

## Tomaten-Brot-Salat mit Garnelen

### Für 4 Personen

4 Strauchtomaten	1 – 2 rote Zwiebeln	2 Bund Rucola
2 EL Olivenöl	12 – 16 Garnelen	2 Zweige Rosmarin
1 - 2 Knoblauchzehen	1 EL Butter	1 Weißbrot
1 Kopf Radicchio	4 Zweige Basilikum	100 g geriebener Parmesan

### Für das Dressing:

1 EL Senf	50 ml Balsamico	50 ml Brühe
1 EL Zucker	Salz	1 Knoblauchzehe
150 ml Olivenöl	Pfeffer	

Die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Nun die Haut abziehen und die Tomaten in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Rucola waschen und evtl. zu lange Stiele entfernen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen zusammen mit einem Zweig Rosmarin und dem zerdrückten Knoblauch kurz und kräftig darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen, schälen und den Darm entfernen. Vor dem Servieren noch einmal in etwas Butter und Rosmarin in der Pfanne erhitzen. Für das Dressing Senf, Balsamicoessig, Brühe, Zucker, etwa Salz und die geschälte und fein gehackte Knoblauchzehe in einem Mixer kräftig durchrühren. Bei kleinerer Stufe das Öl nach und nach zugeben. Mit Pfeffer und Salz evtl. noch einmal abschmecken. Das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl goldgelb anbraten. Dann Garnelen und Tomatenwürfel zugeben und mit dem Dressing marinieren. Lauwarm servieren und mit dem Rucola dekorieren. Zum Schluss noch etwas Parmesan darüber streuen.

Frank Buchholz 19. Juni 2012



**Rind**

## Côte de Boeuf mit rotem Zwiebel-Püree

### Für 6 Personen

1 Rinderkotelett 1,2 kg, pariert	Meersalz, Pfeffer	400 g rote Zwiebeln
20 g brauner Zucker	250 ml Rotwein	250 ml roter Portwein
20 g Butter	1 TL Gänseeschmalz	250 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter	1 Zweig Thymian	500 g festk. Kartoffeln
Muskatnuss	75 g zerlassene Butter	6 Schalotten
2 EL Maiskeimöl	1 Prise Cayennepfeffer	150 ml Kalbsfond
200 ml Rinderjus	50 g gebräunte Butter	2 Lauchzwiebeln

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Das Rinderkotelett mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne ganz kurz auf beiden Seiten anbraten. Auf einem Gitter (mit Blech darunter) im heißen Ofen etwa 45 Minuten garen. Herausnehmen, 15-20 Minuten ruhen lassen, dann erneut für 15 Minuten in den heißen Ofen schieben, damit es durchgehend schön rosa ist. Für das Zwiebelpüree die Zwiebeln schälen und fein Würfeln. In einem Topf braunen Zucker karamellisieren, mit Rot- und Portwein ablöschen. 20 g Butter und Gänseeschmalz einrühren und alles etwas einkochen lassen. Zwiebeln, Gemüsebrühe, ein Lorbeerblatt und Thymian zugeben und alles köcheln lassen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Dann Lorbeer und Thymian entfernen und die Zwiebeln im Mixer pürieren. Das Zwiebelpüree mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Tarte die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die zerlassene Butter zufügen und alles von Hand gut durchkneten, bis die Kartoffeln weich und geschmeidig sind. Dann in eine Tarteform (18 cm Durchmesser) geben und fest andrücken. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen in etwa 20 Minuten goldgelb backen. Die Tarte nach dem Herausnehmen einige Minuten mit einem Teller beschweren, damit sie flach bleibt. Die Schalotten schälen, quer halbieren und auf der Schnittfläche in einer ofenfesten Pfanne mit 2 EL Maiskeimöl kräftig anrösten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. So viel Kalbsfond angießen, dass die Schalotten zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Ein Lorbeerblatt zugeben und zusammen mit der Kartoffeltarte im Ofen etwa 20 Minuten garen. Die Rinderjus in einem Topf kurz aufkochen und mit der gebräunten Butter verfeinern. Lauchzwiebeln putzen, waschen abtropfen lassen und fein schneiden. Zum Anrichten das Fleisch in 6 Portionen, die Tarte in 12 Stücke schneiden und beides mit Schalotten und Zwiebelpüree-Nocken anrichten. Die Tarte-Stücke mit ein paar Lauchzwiebelringen bestreuen. Etwas Sauce angießen, den Rest separat dazu reichen.

Tipp: Wenn man es besonders fein haben möchte, kann man noch Trüffel dazu reichen. Dazu von einem Périgord einige Scheiben dünn abhobeln, diese in einer Pfanne mit 2 EL aufgeschäumter Butter schwenken und mit dieser auf den Kotelettstücken verteilen.

Frank Buchholz Montag, 08. August 2011

# Gekochter Tafelspitz

## Für 4 Personen

200 g Suppengemüse	1 EL Meersalz	1 Zwiebel
1/2 Stange Lauch	1 kg Rindertafelspitz	1 TL Pfefferkörner
1 TL Senfkörner	1 Lorbeerblatt	

Suppengemüse putzen und grob kleinschneiden. Mit 3 Liter Wasser und Meersalz zum Kochen bringen. Die ungeschälte Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett braun rösten. Lauch putzen und grob schneiden. Rindfleisch abspülen. Lauch mit dem Rindfleisch, der angebratenen Zwiebel und den Gewürzen in den Topf geben und ca. 2 Stunden langsam gar köcheln. Den entstehenden Schaum dabei abschöpfen. Fertig gegarten Tafelspitz aus dem Topf nehmen und im Kühlschrank auskühlen lassen, die Brühe durch ein Sieb mit Passiertuch passieren.

Frank Buchholz am 09. September 2013

# Rinder-Kotelett mit Gremolata und geschmorten Zwiebeln

## Für 6 Personen

### Für das Rinderkotelett:

1 Rinderkotelett (ca.1,2 kg)      Meersalz, Pfeffer      50 g Butter  
150 ml Rinder-Jus

### Für die geschmorten Zwiebeln:

300 g Meersalz      3 weiße Zwiebeln      200 ml Geflügelfond  
200 g Sahne      150 g Polentagrieß      100 g geriebener Parmesan  
80 g Butter      Meersalz, Pfeffer

### Für die Gremolata:

2 Knoblauchzehen      100 g gehackte Mandeln      Zitronenabrieb  
40 ml Olivenöl      Meersalz, Pfeffer      1 TL gehackte Petersilie

Für das Rinderkotelett:

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Rinderkotelett parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kotelett in einer heißen Pfanne ganz kurz auf beiden Seiten anbraten. Auf einem Gitter, mit Blech darunter, im heißen Ofen etwa 45 Minuten garen. Herausnehmen, ca. 20 Minuten ruhen lassen. Kotelett erneut für 15 Minuten in den heißen Ofen schieben, damit es durchgehend schön rosa ist.

Für die geschmorten Zwiebeln:

Backofen auf 180 Grad hochschalten. Meersalz auf ein Backblech verteilen und die weißen Zwiebeln, ungeschält, darauf setzen. Im Backofen ca.1 Stunde backen. Zwiebeln herausnehmen, schälen und quer halbieren. 6 gleichgroße schöne Ringe von den Zwiebeln abschneiden und beiseite stellen. Die übrigen Zwiebeln pürieren. Geflügelfond und Sahne aufkochen, Polentagrieß unterrühren und quellen lassen. Anschließend das weiße Zwiebelpüree zugeben. Parmesan und Butter untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gremolata:

Knoblauch schälen und fein hacken. Die Mandeln mit der Zitronenschale und dem Knoblauch in einer Pfanne ohne goldbraun anrösten. Das Olivenöl zugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten die Petersilie untermischen. Für das Kotelett Butter in einer Pfanne schmelzen und bräunen. Die Rinder-Jus kurz aufkochen, mit der gebräunten Butter verfeinern und abschmecken. Das Rinderkotelett kleinschneiden. Fleisch auf Tellern verteilen. Mit Polenta, Gremolata, Jus und Zwiebelringen anrichten.

Frank Buchholz am 04. November 2013

# Rumpsteak mit Portwein-Schalotten-Soße, Bratkartoffeln

## Für 4 Personen

6 Schalotten	4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin
2 EL Zucker	750 ml roter Portwein	200 ml Kalbsjus
Meersalz, Pfeffer	1 EL Speisestärke	2 Knoblauchzehen
4 Rumpsteaks á 250 g		

## Für die Bratkartoffeln:

1 kg Kartoffeln, festk.	100 g durchw. Speck	3 Schalotten
1/2 Bund glatte Petersilie	6 EL Rapsöl	Meersalz, Pfeffer

Für die Bratkartoffeln die Kartoffel bereits am Vortag mit Schale in Salzwasser kochen. Backofen auf 80 Grad Ober-,Unterhitze vorheizen (Gas Stufe 1, Umluft nicht geeignet). Für die Sauce die Schalotten schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Zucker in einem Topf hell karamellisieren. Schalotten kurz darin andünsten und mit Portwein ablöschen. Je zwei Zweige Thymian und Rosmarin zugeben und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf ein Drittel reduzieren. Die Kräuter herausnehmen und mit Kalbsjus auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce zur gewünschten Konsistenz binden und warm halten. Für die Rumpsteaks den Knoblauch schälen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne bei starker Hitze in wenig Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend salzen und pfeffern und auf ein leicht geöltes Backblech legen. Restlichen Thymian, Rosmarin und die Knoblauchzehen auf die Steaks geben und im Backofen ca. 15 Minuten medium garen. Für die Bratkartoffeln, die am Vortag gegarten Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck würfeln, die Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Kartoffelscheiben zugeben und von allen Seiten goldbraun braten. Anschließend die Speckwürfel zugeben und schön kross braten. Kurz vor dem Servieren die Schalotten und zum Schluss die Petersilie zugeben. Alles gut durch schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Rumpsteak und der Portwein-Schalotten-Sauce servieren.

Frank Buchholz am 22. Dezember 2014

# Tafelspitz-Ravioli mit Meerrettich-Soße und Apfel-Gelee

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

125 g Hartweizenmehl	150 g Mehl Type 405	5 Eigelb
1 Ei	1/2 TL Salz	1 TL Olivenöl
1 TL weiche Butter		

### Für das Apfelgelee:

300 ml naturtrüber Apfelsaft	1 – 2 EL Apfelessig	2,5 g Agar-Agar
------------------------------	---------------------	-----------------

### Für die Füllung:

30 g Butter	30 g Mehl	300 ml Tafelspitzbrühe
50 g Sahne	1 Karotte	1/4 Knollensellerie
2 Stiele Staudensellerie	500 g gekochter Tafelspitz	1 Bund Kerbel
1 – 2 EL Meerrettich, gerieben	1 Ei	

### Für die Meerrettichsauce:

1 Schalotte	4 EL Butter	100 ml Weißwein
500 ml Tafelspitzbrühe	200 g Sahne	2 – 3 EL Meerrettich, gerieben
1 Eigelb	Meersalz, Pfeffer	Zucker, Muskat
frischer Meerrettich	bunte Kresse	

Für den Nudelteig:

Hartweizenmehl, Mehl, Eigelbe, Ei, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Für das Gelee:

Den Apfelsaft mit dem Essig auf 250 ml einköcheln lassen. Agar-Agar einstreuen und 2 Minuten kochen lassen. Das noch heiße Gelee in eine eckige Porzellanform gießen, so dass die Füllhöhe etwa 1 cm beträgt. Gelee sofort kaltstellen und eine gute Stunde abkühlen lassen. Die Form mit der Flüssigkeit muss gerade stehen. Wenn der Apfelfond geliert ist diesen dann aus der Form nehmen und in 1x1cm große Würfel schneiden. Diese bei Zimmertemperatur zugedeckt aufbewahren.

Für die Raviolifüllung:

Die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Mit 250 g Tafelspitzbrühe auffüllen und glatt rühren, sodass sich keine Klümpchen bilden, dann die Sahne zugeben und die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten cremig kochen. Karotte, Knollensellerie und Staudensellerie putzen bzw. schälen, in feine Würfel schneiden und in etwas kochendem Salz-Zucker-Wasser blanchieren. Herausnehmen und im Eiswasser abschrecken. Gemüse durch ein Sieb gießen und auf einem Küchentuch trocken tupfen. 4 EL von den Würfeln mit der übrigen Tafelspitzbrühe bedecken und beiseite stellen. Den Tafelspitz in feine Würfel schneiden.

Für die Meerrettichsauce:

Meerrettich unter die Sauce mischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken. Gemüsewürfel unterheben, zu einer homogenen Masse verrühren, abschmecken. Den Kerbel abspülen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Masse geben.

Für die Ravioli:

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine sehr dünn auswalzen. Die Teigbahn in der Mitte halbieren und eine Hälfte dünn mit verquirltem Ei bepinseln. Darauf mit einem Teelöffel die Füllung auflegen (Abstand ca. 5 cm). Die andere Teigbahn darüber schlagen und den Teig so eng an die Füllung drücken, dass keine Luftblasen entstehen. Mit einem (Durchmesser 8 cm) gezackten Ausstecher Ravioli ausstechen.

Für die Meerrettichsauce:

Die Schalotte schälen, fein würfeln und in der Butter glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Tafelspitzbrühe und Sahne unterrühren und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Meerrettich zufügen und die Sauce zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Zucker sowie evtl. einem Spritzer weißen Balsamico nachschmecken. Die Ravioli in leicht wallendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, anschließend in einer Pfanne in etwas zerlassener Butter schwenken. Die beiseite gestellten Gemüsewürfel in der Brühe erhitzen, diese dann als erstes in tiefen Tellern anrichten. Ravioli darauf setzen. Mit der erhitzten und aufgeschäumten Meerrettichsauce beträufeln. Apfelgeleewürfel nach Belieben im Teller verteilen. Mit etwas bunter Kresse und frischen geriebenen Meerrettich garnieren.

Frank Buchholz am 09. September 2013



# Salat

## Artischocken-Salat

### Für 4 Personen

3 Artischocken	1 Zitrone, ausgepresst	200 ml Gemüsebrühe
2 Limetten, ausgepresst	2 EL klarer bzw. weißer Tomatensaft	Meersalz, Zucker
150 ml Olivenöl	2 Schalotten	2-3 Tomaten
4 EL saure Sahne	2 EL Speiseöl	Cayennepfeffer, Pfeffer

Die Artischockenböden vorbereiten, dazu von den Artischocken die Stiele abbrechen (dabei lösen sich auch die harten Fasern vom Blütenboden). Mit einem Messer oder einer Schere die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter, die über dem „Heu“ liegen, herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Die vorbereiteten Böden sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen. Gemüsebrühe mit Limettensaft, Tomatensaft, Salz und Zucker verrühren. Das Olivenöl nach und nach untermischen. Schalotten schälen, fein schneiden und unter das Dressing mischen. Zwei Artischockenböden mit der Aufschnittmaschine oder einem Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Sofort in die Marinade geben, gut untermischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten am Sielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. saure Sahne mit 1 EL Öl verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den übrigen Artischockenboden in schmale Keile schneiden, in eine Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun und weich braten, leicht salzen. Die Tomatenwürfel mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und locker unter den Artischockensalat heben. Den Salat nochmals abschmecken und mit etwas Marinade auf die Teller geben. Die Sauerrahmcreme in Linien um den Salat verteilen.

Frank Buchholz Freitag, 1. Juli 2011

## Fenchel-Salat mit Saibling-Tatar

### Für 4 Personen

400 g Saiblingfilet	120 g Wakame Algen	Meersalz
ca. 2 EL Limettenöl	2 Fenchelknollen mit Grün	ca. 5 EL Olivenöl
1 Salatgurke	1 Chilischote	rosa Pfefferbeeren
3 EL weißer Balsamico	2 Eigelb, extra frisch	200 ml Kräuteröl
1 TL scharfer Senf	1 Spritzer Zitronensaft	100 g Wildkräutersalat
Pfeffer, Zucker		

Vom Saiblingsfilet evtl. vorhandene Gräten noch entfernen, dann Fischfilet sehr fein hacken. Die Algen grob hacken. Fisch und Algen mischen, mit Salz sowie Limettenöl abschmecken und die Masse in 5 x 5 cm große Formen verteilen. Fenchel waschen, das Grün beiseitelegen und Fenchel auf einer Aufschnittmaschine oder einem Hobel in hauchdünn Scheiben schneiden. Fenchelscheiben mit Salz und Olivenöl würzen und leicht kneten. Gurke waschen, schälen, die Kerne austreichen. Gurke in 1 cm große Würfel schneiden. Chili halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch sehr fein hacken, zu den Gurkenwürfeln geben und mit Salz, rosa Pfeffer und 1 EL Balsamico abschmecken. Für die Mayonnaise die Eigelbe in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen, dabei nach und nach das Kräuteröl einfließen lassen, bis eine Emulsion entsteht. Den Senf zugeben und mit etwas Salz sowie Zitronensaft abschmecken. Wildkräuter abspülen, trocken schütteln. Aus 2 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren. Wildkräuter mit dem Dressing marinieren. Zum Anrichten Mayonnaise in die Tellermitte geben. Das Tatar aus der Form darauf drücken und die Gurkenwürfel darüber geben. Fenchelsalat und Wildkräuter in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen, anschließend auf dem Tatar anrichten.

Frank Buchholz am 05. August 2014

## Rotkraut-Salat und Preiselbeeren mit Enten-Leber

### Für 4 Personen

400 g Rotkohl	4 EL Rotweinessig	3 EL Olivenöl
3 EL Zucker	Meersalz, Zucker	50 g grüner Eichblattsalat
50 g Frisée- oder Feldsalat	160 g Entenleber	1 Prise Muskatblüte, gemahlen
1 TL Sherryessig	1 EL Nussöl	4 EL Preiselbeerkompott

Den Rotkohl putzen, halbieren, den harten Strunk ausschneiden und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Rotweinessig mit Olivenöl und einer Prise Salz und Zucker mischen und Rotkohlstreifen damit marinieren und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Blattsalate putzen, waschen und mit einer Salatschleuder trockenschleudern. Die Entenleber waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und die Adern entfernen. In einer beschichteten Pfanne die Entenleberscheiben ohne Fett von beiden Seiten braten und anschließend mit Salz und gemahlener Muskatblüte würzen. Sherryessig und Nussöl mit wenig Salz verrühren, die Blattsalate damit marinieren und kreisförmig auf Tellern anrichten, den Rotkrautsalat und die Preiselbeeren darauf verteilen. Die gebratene Entenleber jeweils in der Mitte der Teller auf dem Rotkrautsalat anrichten und servieren.

Frank Buchholz 12. November 2011



# Schwein

# Eisbein auf Möhren, Petersilienwurzel und Kartoffeln

## Für 4 Personen

1 große Zwiebel	2 Lorbeerblätter	7 Gewürznelken
1 Eisbein, ca. 1 kg	1 Bouquet garni	Meersalz
500 g Möhren	200 g Petersilienwurzeln	200 g kleine Zwiebeln
350 g kleine Kartoffeln, mehlig	1 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
Pfeffer	1 Prise Muskat	2 EL Honig
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Schweineschmalz	

Die Zwiebel schälen und mit einem Lorbeerblatt und zwei Nelken spicken. Eisbein, Bouquet garni und die gespickte Zwiebel in kochendes Salzwasser legen und ca. 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit Möhren, Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Kartoffeln schälen. Das gekochte Eisbein herausnehmen, die Schwarte ablösen, dabei einen Teil des Fetts am Eisbein belassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Schwarte in einen feuerfesten Topf legen und bei mittlerer Hitze das Fett ausbraten. Die Möhren an der dickeren Stelle 5 cm einschneiden, damit sie gleichmäßig garen und auf der Schwarte verteilen. Petersilienwurzeln, kleine Zwiebeln und Kartoffeln darauflegen. Zwei Petersilienstängel und Thymian zusammenbinden und zugeben. Etwas Salz, Pfeffer, Muskat und 1 EL Honig zugeben, 5 Minuten anschwitzen und dann die Gemüsebrühe angießen. Das gekochte Eisbein mit einem Lorbeerblatt und fünf Nelken spicken und auf das Gemüse legen. Den Topf mit Alufolie abdecken, den Deckel auflegen und für ca. 30 Minuten in den auf vorgeheizten Ofen schieben. Anschließend den Deckel und die Alufolie entfernen, die Haxe mit dem restlichen Honig bestreichen und die Ofenhitze auf 220 Grad erhöhen. Die Haxe in den Ofen schieben und ca. 15 Minuten bräunen lassen – falls es zu dunkel wird, eventuell die Hitze reduzieren. Rest Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und zum Eisbein geben. Schweineschmalz in einer Kasserolle erhitzen, Zwiebeln und Kartoffeln aus dem Topf nehmen und in dem Schmalz rundherum anbraten. Das Eisbein in Portionstücke teilen. Möhren und Petersilienwurzel im Ganzen zusammen mit den angebratenen Zwiebeln und Kartoffeln auf Teller geben, Fleisch anlegen (die Schwarte nicht servieren) und mit entstandenen Schmorfond beträufeln.

Frank Buchholz 05. November 2011

# Schweine-Kotelett mit Spargel und Kartoffel-Gratin

## Für 4 Personen

2 Zweige Rosmarin	5 Stiele Thymian	1 Stiel Kerbel
1 Knoblauchzehe	800 g Kotelettkarree	Meersalz, Pfeffer
6 EL Olivenöl	8 mittelgroße Kartoffeln	Muskat
125 ml Schlagsahne	16 Stangen weißer Spargel	Zucker
1 EL Butter	200 ml Kalbsjus	

Backofen auf 65 Grad vorheizen. Rosmarin, Thymian und Kerbel abspülen und trockenschüttern. Knoblauch schälen und andrücken. Das Karree mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, in einer Pfanne mit 4 EL heißem Olivenöl kurz von jeder Seite anbraten. Kräuter und Knoblauch dazugeben. Im vorgeheizten Backofen ca. 1 1/4 Stunden in der Pfanne gar ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Backofen auf 175 Grad aufheizen und das Fleisch ca. 3 - 4 Minuten erwärmen. Dann auf ein Schneidebrett legen, mit Alufolie abdecken und 5 Minuten ruhen lassen. Die Kartoffeln schälen, längst halbieren und in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Dann die Form ausbutteren, die Kartoffeln leicht gefächert auslegen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und mit der Sahne auffüllen. In den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen für ca. 30 - 40 Minuten schieben. Den Spargel schälen, halbieren und schräg in ca. 5 cm lange Rauten schneiden. Diese dann in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und zum Schluss etwas Butter zugeben und den Spargel schwenken. Den Spargel mittig auf dem Teller anrichten. Das Karree in 4 gleichgroße Stücke schneiden und auf Spargel legen. Die Kartoffeln an den Spargel legen Mit der erwärmten Kalbssauce leicht angießen.

Frank Buchholz am 29. April 2013



**Soßen**

## Sherry-Soße

### Für 4 Personen

2 Schalotten            300 ml Sherry    1 kleines Lorbeerblatt  
150 ml Fischfond    200 ml Sahne

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Sherry auffüllen, das kleine Lorbeerblatt zugeben und einige Minuten kochen lassen. Anschließend mit Fischfond und Sahne auffüllen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Sauce durch ein Sieb passieren.

Frank Buchholz Montag, 04. April 2011

## Wild-Soße

### Für 4 Personen

45 g Butter    5 g Latschenkiefernadeln    1 EL Honig  
100 ml unsüßer Holundersaft    300 ml Wildbrühe

Für die Soße die Butter schmelzen, den Latschenkiefer zugeben und leicht anschwitzen. Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen, dann den Holundersaft zugeben und alles um etwa die Hälfte einkochen. Mit der Wildbrühe aufgießen, diese kurz aufkochen und abschmecken.

Frank Buchholz Mittwoch, 16. Dezember 2009

# Suppen

## Indische Curry-Suppe

### Für 4 Personen

1 mittelgroßer Apfel	1 Banane	300 g Ananasfruchtfleisch
2 Zwiebeln	1 EL Sonnenblumenöl	2 TL Tandoori Gewürzmischung
2 TL Curry	3 EL Kokosmilch	500 ml Geflügelfond
250 ml fettarme Milch (1,5%)	120 g Hähnchenbrustfilet	Meersalz
4 EL gehackte Mandeln		

Apfel und Banane schälen. Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Ananasfrucht-  
fleisch, Banane und Apfel in feine Scheiben oder Stücke schneiden. Ein Drittel der Ananasstücke  
beiseite stellen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwie-  
beln darin glasig dünsten. Etwas Tandoori und Curry darüber stäuben. Die Obstwürfel zugeben,  
kurz mitdünsten. Ebenfalls mit Tandoori und Curry würzen. Mit Kokosmilch, Geflügelfond und  
fettarmer Milch ablöschen, alles aufkochen lassen. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren.  
Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden, in die heiße Suppe geben und ca. 3 Minuten sanft kö-  
cheln lassen. Übrige Ananasstücke zufügen kurz erhitzen. Die Suppe mit Meersalz abschmecken.  
Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen, abkühlen  
lassen. Die heiße Suppe in Suppentassen oder tiefe Teller füllen, mit den Mandeln bestreuen und  
servieren. Dazu passt indisches Chapati- oder Naanbrot.

Frank Buchholz am 03. Februar 2014

## Linsen-Suppe mit gebratener Kaninchen-Leber

### Für 4 Personen

1 kleine Zwiebel	50 g durchw. Räucherspeck	7 EL Butter
2 – 3 EL Balsamico	100 g kleine Tellerlinsen	Meersalz, Pfeffer
1 Zweig Thymian	4 Stängel glatte Petersilie	1 Msp. Dijon-Senf
120 g Kaninchenleber	gerebelter Majoran	

Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls würfeln. In einem Topf mit 2 EL Butter  
Zwiebel und Speck glasig dünsten. 1 EL Balsamico, Linsen und 1 l Wasser zugeben, salzen,  
pfeffern und die Kräuter einrühren. Alles aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze in etwa 40  
Minuten weich kochen. Für die Einlage 2 EL gegarte Linsen herausnehmen, die restliche Suppe  
im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. 3 EL Butter in einem Pfännchen goldbraun  
aufschäumen lassen und mit dem Senf und etwas Balsamico unter die Suppe rühren. Für die  
Einlage von der Kaninchenleber Häute und Blutgefäße entfernen. 2 EL Butter in einer Pfanne  
erhitzen und die Leber darin wenige Minuten von beiden Seiten abraten. Mit Salz, Pfeffer und  
Majoran würzen, kurz durch schwenken, herausnehmen und in Scheiben schneiden. Die Suppe  
auf vorgewärmte Teller verteilen, die zurückbehaltenen Linsen und die Kaninchenleberscheiben  
als Einlage in die Mitte geben und servieren.

Frank Buchholz am 03. November 2014

# Linsen-Suppe mit geräuchertem Tofu

**Für 4 Personen**

**Für die Linsensuppe:**

100 g kleine Berglinsen	1 kleine Zwiebel	50 g durchw. Räucherspeck
50 g Butter	2 EL Balsamessig	Meersalz, Pfeffer
1 Zweig Thymian	3 Stiele Petersilie	1 Msp scharfer Senf

**Für den geräuchertem Tofu:**

200 g geräucherter Seidentofu	Sesamöl	1 TL frisch gehackter Majoran
-------------------------------	---------	-------------------------------

Für die Linsensuppe:

Die Linsen in kaltem Wasser ca. 2-3 Stunden einweichen. Zwiebel schälen fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln. Zwiebeln und Speck in 10 g Butter andünsten. Linsen abgießen und mit 1 EL Essig und 800 ml Wasser zu der Zwiebel-Speckmasse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles einmal aufkochen und bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln. Die Kräuter waschen, zugeben und alles weitere ca. 20 Minuten weich kochen. 2 EL Linsen aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die restliche Suppe fein pürieren, anschließend durch ein Sieb passieren. 40 g Butter in einem Pfännchen goldbraun aufschäumen lassen. Butter mit dem Senf und 1 EL Essig unter die pürierte Suppe rühren.

Für den geräuchertem Tofu:

Den Tofu mit Sesamöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer sowie Majoran würzen, in der restlichen heißen Butter von beiden Seiten anbraten. Tofu herausnehmen und in Scheiben schneiden. Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen, die nicht pürierten Linsen und Tofuscheiben jeweils in die Mitte geben.

Frank Buchholz am 04. November 2013

# Schwarzwurzel-Schaumsuppe mit gebratenem Zander-Filet

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

1/2 l Milch	2 EL Zitronensaft	2 Schalotten
1,5 kg Schwarzwurzeln	50 g Butter	weißer Pfeffer
100 ml Weißwein	Saft von 1/2 Limette	1 l Geflügelfond
400 g Sahne		

### Für den Zander:

4 Zanderfilets (á 50 g)	4 EL Olivenöl	Pfeffer, Mehl
50 g Butter	3 Stiele Thymian	1 Knoblauchzehe
Meersalz	2-3 Stiele Kerbel	

Für die Schwarzwurzelcremesuppe:

Etwa 2 l Salzwasser mit Milch und Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Schwarzwurzeln schälen, klein schneiden und sofort in die Salzwasser-Milch-Mischung geben. Schalottenwürfel in heißer Butter glasig anschwitzen. Die abgetropften Schwarzwurzeln zugeben, mit Salz sowie Pfeffer würzen, kurz mit anschwitzen, mit Weißwein und Limettensaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Geflügelfond zugeben, nochmals auf die Hälfte einkochen lassen und dann die Sahne zugeben. Sobald die Schwarzwurzeln weich sind, die Suppe pürieren, passieren und eventuell nachwürzen.

Für den gebratenen Zander:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mehlieren und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze fast gar braten. Kurz vor Schluss Butter, eine zerdrückte Knoblauchzehe und Thymian dazugeben und den Zander fertig braten. Die Schwarzwurzelcremesuppe in tiefe Teller verteilen, jeweils ein gebratenes Zanderfilet als Einlage zugeben und mit Kerbel garnieren.

Frank Buchholz am 02. Dezember 2013

# Spitzkohl-Möhren-Eintopf

## Für 4 Personen

400 g Kasslerfilet	1 Stange Lauch	1 Zwiebel
2 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	2 Sternanis
1 Prise Kreuzkümmel	1 Zweig Thymian	Meersalz
400 g kleine Kartoffeln, fest	1 kleiner Kohlrabi	1 kleiner Spitzkohl (400 g)
1 Bund junge Möhren	1 Bund Kerbel	weißer Pfeffer

Das Fleisch abtupfen. Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. In einem großen Topf 1 Liter Wasser, Lauch, Zwiebel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Sternanis, Kreuzkümmel, Thymian und 1/2 TL Salz aufkochen. Das Fleisch zugeben und darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen, zugedeckt warm stellen. Kartoffeln schälen, wenn nötig halbieren. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Anschließend beides in der kochenden Brühe ca. 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit Spitzkohl putzen, die äußere Blätter entfernen. Spitzkohl waschen, klein schneiden. Möhren abbürsten, evtl. schälen und in Scheiben schneiden. Mit in die kochende Brühe geben und ca. 10 Minuten garen. Kerbel abspülen, trocken schütteln, fein schneiden. Fleisch in Scheiben schneiden und nochmals kurz im Eintopf erhitzen (die Brühe darf dann nicht mehr kochen). Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf in Suppentassen oder tiefen Tellern anrichten und mit Kerbel bestreut servieren.

Frank Buchholz 07. November 2011



# Vegetarisch

# Artischocken im Salzteig mit Tomaten-Salat und Burrata

## Für 4 Personen

### Für die Artischocken:

4 Artischocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 kg Meersalz, feucht	10 Eiweiß
100 g Mehl		

### Für den Tomatensalat:

250 ml klare Tomatenessenz	1/2 Zweig Rosmarin	1/2 Zweig Thymian
1/2 Knoblauchzehe	15 g Kartoffel, mehlig kochend	1 Spritzer Orangensaft
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Champagner-Essig	1 Msp. mittelscharfer Senf
2 EL Maiskeimöl	Meersalz, Cayennepfeffer	500 g Tomaten
3 Schalotten	2 Bund Schnittlauch	2 EL weißer Balsamico
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Pfeffer
2 Stängel Basilikum	2 Burrata	

Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Von den Artischocken zunächst den Stiel abbrechen und die äußeren Blätter komplett entfernen und mit einem kleinen Tourniermesser in Form bringen. Mit einem Parisienne Löffel das „Heu“ (die Härchen) entfernen und die Artischockenböden sofort in Zitronenwasser legen. Eiweiß aufschlagen. Von einem Thymian- und Rosmarinzweig die Blätter und Nadeln abstreifen. Diese mit Salz und Mehl unter das aufgeschlagene Eiweiß mischen. Die Artischockenböden aus dem Zitronenwasser nehmen, einzeln rundum in den Salzteig einpacken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. In der Zwischenzeit für die Tomatenmarinade die Tomatenessenz mit Rosmarin, Thymian und angedrückter Knoblauchzehe aufkochen. Kartoffel schälen, fein reiben und zur Tomatenessenz geben. Alles um die Hälfte einkochen lassen, dann den Sud durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen und mit Orangen- und Zitronensaft, Essig und Senf würzen. Das Maiskeimöl mit einem Schneebesen kräftig unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Von den gegarten Artischocken den Salzteig aufschlagen, die Artischocken entnehmen und vom Salz befreien. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten in feine Scheiben schneiden und kreisförmig auf 4 Teller verteilen. Schalotten schälen und fein schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Vorbereitete Tomatenmarinade, Balsamico und 3 EL Olivenöl verrühren, Schalotten und Schnittlauch zugeben. Die Marinade mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Tomatenscheiben geben. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Burrata in je 4 Teile schneiden, auf die Artischockenböden verteilen, mit Olivenöl beträufeln und Basilikum darauf geben. Die gefüllten Artischockenböden auf den Tomatensalat setzen und servieren.

Frank Buchholz am 28. Juli 2014

## Bärlauch-Gnocchi

### Für 4 Personen

1 Bund Bärlauch	50 g Parmesan	2 EL Pinienkerne
60 ml Olivenöl	Meersalz	500 g Kartoffeln, mehlig
1 Prise Kümmel	80 g Mehl	80 g Hartweizengrieß
1 Prise Muskat	2 Eigelb	2 EL Butter

Für das Pesto den Bärlauch kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Den Parmesan fein reiben. Bärlauch, Parmesan, Pinienkerne und Olivenöl in einem Mixer fein pürieren und mit Meersalz abschmecken. Für die Gnocchi die ungeschälten Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser und Kümmel weich kochen. Das Wasser abschütten, die Kartoffeln pellen und ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken. 3 EL Bärlauchpesto, Mehl, Grieß, etwas Salz, Muskat und Eigelbe zugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Diese zu kleinen Kugeln rollen, mit einer Gabel zu Gnocchi formen und in einem Topf mit siedendem Salzwasser garen, bis sie auf der Oberfläche schwimmen. Anschließend in Eiswasser abschrecken, im Sieb abtropfen lassen. In einer Pfanne mit etwas Bärlauchpesto und Butter die Gnocchi anschwanken und servieren.

Frank Buchholz 12. März 2012

# Frischkäse-Ravioli mit Oliven-Tomaten-Vinaigrette

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

125 g Hartweizenmehl	150 g Mehl Type 405	5 Eigelb
2 Eiweiß	1/2 TL Salz	1 TL Olivenöl
1 TL weiche Butter		

### Für die Füllung:

1/2 Bund Basilikum	80 g Mozzarella	3 EL Mascarpone
1 TL Olivenöl	1 TL Estragon-Essig	Meersalz
weißer Pfeffer	1 Ei	Mehl

### Für die Vinaigrette:

2 Tomaten	10 schwarze Oliven	10 grüne Oliven
1 Msp. Senf	2 EL Aceto balsamico, gereift	2 EL Aceto balsamico, jung
2 EL Gemüsebrühe	2 EL Portwein	50 ml Madeira
Meersalz	weißer Pfeffer	8 EL mildes Olivenöl
2 Zweige Oregano		

Für den Nudelteig Beide Mehle, Eigelbe und Eiweiß mit Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Frischhaltefolie einschlagen und mindestens vier Stunden kaltstellen. Für die Füllung Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden. Mozzarella fein hacken und nach und nach mit dem Mascarpone vermengen. Mit Olivenöl, Essig, Meersalz und Pfeffer abschmecken und die Basilikum unterrühren. Den Ravioliteig halbieren und zu 1mm dünnen Platten ausrollen. Auf eine Teigplatte die Käsemischung in kleine Häufchen aufsetzen. Mit verquirltem Ei die Zwischenräume bestreichen. Die zweite Teigplatte auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen gut andrücken. Ravioli mit einem Ravioliausstecher ausstechen, mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen. Für die Vinaigrette Die Tomaten kurz in heißes Wasser einlegen, abschrecken und enthäuten. Tomaten halbieren, die Stielansätze entfernen, entkernen und klein würfeln. Die Oliven entsteinen und klein würfeln. In einer Schüssel Senf, beide Essigsorten, Brühe, Portwein und Madeira mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Zuletzt das Olivenöl nach und nach einrühren. Tomaten und Oliven untermischen. Die Ravioli in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten garen, abgießen und auf Tellern anrichten, mit der Vinaigrette überziehen und mit Oregano garnieren.

Frank Buchholz 19. März 2012

## Gebackene Zucchini-Blüte mit Lauch und Madeira-Soße

### Für 4 Personen

4 Zucchini Blüten mit Frucht	150 g Tempuramehl	3 Eiweiß
Salz	1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
2 EL Olivenöl	1,5 EL Butter	Pfeffer, Muskat, Zucker
1 Stange Lauch	2 Schalotten	150 ml Madeira
1 Zweig Thymian	200 ml Kalbsfond	150 ml Sahne
1 EL Mehl	600 g Frittierfett	10 g frischer Trüffel

Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und den Stempel entfernen. Das Fruchttende abschneiden und kalt stellen. Tempuramehl mit ca. 150 ml kaltem Wasser glatt rühren. Eiweiß steif schlagen und darunter ziehen. Den Teig mit Salz würzen. Die Zucchini waschen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und 1 TL Butter die Zucchiniwürfel anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken, abkühlen lassen. Den Lauch in putzen, waschen und in ca. 8 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Wasser, das mit Salz und einer Prise Zucker gewürzt wurde die Lauchstreifen blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Für die Sauce zwei Schalotten schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit dem Madeira auffüllen, Thymian zugeben und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Anschließend mit Kalbsfond sowie Sahne auffüllen und alles um die Hälfte einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und passieren. Lauch in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker abschmecken. Den Blütenkopf der Zucchini mit den angeschwitzten Zucchiniwürfeln füllen und gut zusammenzwirbeln. Die Blüten würzen, mehlieren, durch den Tempurateig ziehen und im 180 Grad heißen Frittierfett in der Fritteuse ca. 2 Minuten ausbacken. Den Lauch in der Mitte des Tellers anrichten. Die Zucchini Blüten aus der Fritteuse nehmen, abtropfen lassen, längs halbieren und auf dem Lauch anrichten. Die Madeirasauce erhitzen, aufschäumen und um den Lauch gießen. Nach Belieben etwas Trüffel darüberhobeln.

Frank Buchholz am 21. Juli 2014

## Kürbis-Ravioli mit Amaretti-Bröseln

### Für 4 Personen

1 kg Muskatkürbis	1 Zimtstange	1 Gewürznelke
200 ml Geflügelfond	2 EL Senfrüchte, in Sirup	1 EL Senfrüchtesirup
Meersalz, Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	125 g Kartoffeln
60 g Amaretti -Kekse	40 g Parmesan	1/2 getrocknete Chilischote
250 g Mehl, Type 405	1 Eigelb	Mehl
100 g Butter	1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Kürbis vierteln, die Kerne austreichen und schälen. Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden (ca. 800 g Kürbiswürfel werden benötigt). Kürbiswürfel, Zimtstange, Nelke, Geflügelfond, Senfrüchte und Sirup in eine ofenfeste Kasserolle geben, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Mit Alufolie abdecken und 2 Stunden im Ofen schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kartoffeln waschen, in Alufolie wickeln und auf dem Backofengitter 1 Stunde mitgaren. Amaretti im Mörser zerstoßen. Parmesan fein reiben. Die getrocknete Chilischote ebenfalls im Mörser zerstoßen. Nach der Garzeit die Kasserolle aus dem Ofen nehmen. 3 EL Amarettibrösel, 20 g Parmesan und Chilischote unterrühren, dabei den Kürbis i zu grobem Mus verrühren und abschmecken. Die Kürbismasse in eine flache Form umfüllen und ganz auskühlen lassen. Die Kartoffeln aus der Folie wickeln, pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Mehl auf einer Arbeitsfläche anhäufen, Kartoffeln darauf verteilen und salzen. Mit etwa 3 – 4 EL Wasser und dem Eigelb zu einem glatten Teig verarbeiten, diesen mit einer Nudelmaschine zu dünnen Teigbahnen auswalzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen. Auf die Hälfte der Bahnen im Abstand von 3 cm mit einem Löffel kleine Häufchen der Kürbisfüllung setzen. Die zweite Teighälfte darüberklappen, die Zwischenräume gut andrücken und mit einem Messer quadratische Ravioli ausschneiden. Dabei darauf achten, dass die Ravioli an allen Kanten geschlossen sind. Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin etwa 2 – 3 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Orange und Zitrone abwaschen, abtrocknen und jeweils 1 TL Schale abreiben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, restliche Amarettibrösel sowie Orangen- und Zitronenschale einstreuen, leicht bräunen. Die Ravioli zugeben und durchschwenken. Die Ravioli auf vorgewärmte Teller geben, mit den Butterbrösel aus der Pfanne beträufeln und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Frank Buchholz 12. November 2012

# Ravioli mit Macadamia-Nüssen und Tomaten-Salbei-Ragout

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

125 g Hartweizenmehl	150 g Weizenmehl 405	7 Eigelb (ca. 120 g)
2 Eiweiß (ca. 40 g)	1/2 TL Salz	1 EL Olivenöl
1 TL weiche Butter		

### Für die Füllung:

300 ml Weißwein	300 g Büffelmozzarella	50 g Mascarpone
40 g Weißbrotbrösel	4 Eigelb	30 g gehackte Macadamianüsse
30 g geriebener Parmesan		

### Für das Tomaten-Salbei-Ragout:

4 Tomaten	6 Zweige Salbei	100 g Butter
Meersalz, Pfeffer, Muskat		

Für den Nudelteig:

Grieß, Mehl, 6 Eigelbe, Eiweiß, Salz, Öl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knet-  
haken auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca.  
5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens vier Stunden (am besten über  
Nacht) kalt stellen.

Für die Füllung:

Den Weißwein in einem Topf erhitzen und auf ca. 200 ml einkochen lassen. Den Büffelmozzarella  
mit einer groben Reibe zerkleinern, in eine Schüssel geben und mit Mascarpone, Weißbrotbröseln  
und Eigelben vermengen. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Anschlie-  
ßend mit dem Parmesan unter die Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem reduzierten  
Weißwein abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen. Den Nudelteig  
mit Nudelmaschine sehr dünn, ca. 1 mm und ca. 10 cm breit ausrollen. Das Eigelb mit  $\frac{1}{2}$  TL  
Wasser vermischen und die Teigbahnen damit bestreichen. Auf eine Teighälfte mit dem Spritz-  
beutel die Füllung in kleinen Tupfen im Abstand von 3 – 4 cm setzen. Die andere Hälfte darüber  
schlagen und rund um die Füllung blasenfrei andrücken. Mit einem Ausstecher Ravioli ausste-  
chen.

Für das Ragout:

Die Tomaten kreuzförmig einritzen, in heißes Wasser geben, herausnehmen, mit kaltem Was-  
ser abschrecken, häuten. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Die Salbeiblätter von den  
Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden. 70 g Butter in einem Topf zerlassen, die To-  
matenwürfel und den Salbei hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ravioli in  
siedendem Salzwasser etwa 3 Minuten kochen. Herausnehmen abtropfen lassen und in der übr-  
igen Butter schwenken. Je 4 Ravioli auf den vorgewärmten Tellern in einer Reihe anrichten, das  
Tomaten-Salbei-Ragout darüber geben.

Frank Buchholz am 23. August 2013

## Rote Bete Ravioli mit Mohnbutter

### Für 4 Personen

#### Für die Ravioli:

140 g Mehl	60 g Weizengrieß	3 Eier
1 Eigelb	1 – 2 EL Olivenöl	Salz
ca. 350 g Rote Bete	1/2 TL Kümmelsamen	1/2 Zwiebel
1 EL Speiseöl	1 Prise Chilipulver	Mehl, Grieß

#### Für die Mohnbutter:

2 EL Mohn	40 g Butter	4 EL Gemüsebrühe
mildes Chilisalز		

Für den Nudelteig:

Mehl, Weizengrieß, 2 Eier, Eigelb, Olivenöl und Salz, mit einer Küchenmaschine, zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

Die Rote Bete in reichlich Wasser, mit Salz und Kümmelsamen, ca. 60 Minuten weich kochen. Abgießen, abkühlen lassen, schälen und in 3 – 4 mm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Rote Bete Würfel zugeben, mit Salz und Chilipulver würzen. Das übrige Ei verquirlen. Den Nudelteig mit einer Nudelrolle oder einer Nudelmaschine, in dünne, etwa 10 cm breite und lange Bahnen ausrollen, dabei mit Mehl bestäuben. Jedes Teigrechteck mit Klarsichtfolie abdecken, damit es geschmeidig bleibt. Die Teigrechtecke nacheinander mit dem verquirlten Ei bestreichen, auf eine Hälfte der Teigrechtecke mit etwas Abstand je 1 TL Rote Bete Füllung geben, die zweite Teighälfte darüberlegen. Rundum um die Füllung, leicht andrücken. Mit einem Ravioliausstecher (ca. 6 cm Durchmesser) etwa 30 bis 40 runde Ravioli ausstechen. Auf einer mit Grieß bestreuten Platte bis zur Weiterverarbeitung ruhen lassen.

Für die Mohnbutter:

Den Mohn in etwa 250 ml Wasser ca. 10 Minuten kochen. Abgießen und anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einer tiefen Pfanne schmelzen und dabei leicht bräunen. Gemüsebrühe vorsichtig zugeben und erhitzen. Mohn zufügen und mit Chilisalز würzen. Rote Bete Ravioli in leicht köchelndem Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen (bis sie an der Oberfläche schwimmen). Ravioli mit einer Schaumkelle herausnehmen, in der Mohnbutter wenden und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Frank Buchholz am 04. März 2013

# Spargel im Blätterteig mit Safran-Soße

## Für 4 Personen

### Für den Spargel:

24 Stangen Spargel	Salz	1 Prise Zucker
1/2 Zitrone, ausgepresst	1 Scheibe Toastbrot	400 g Blätterteig
1 Eigelb	Dillspitzen	50 g kalte Butter

### Für die Safransauce:

1/2 Schalotte	1/2 Fenchelknolle	30 g Butter
1/2 EL trockener Wermut	300 ml Weißwein	150 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Safran	150 g Crème double	Meersalz
1 Spritzer Zitronensaft		

### Für die Garnitur:

2 Tomaten	10 g Butter	1 EL Dillspitzen
-----------	-------------	------------------

Für den Spargel:

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Den Spargel von den Enden befreien und von oben nach unten gründlich schälen. In einem Topf etwa 1 1/2 l Wasser mit Salz, dem Zucker, dem Zitronensaft und dem Weißbrot zum Kochen bringen. Den Spargel zugeben und 5 – 7 Minuten zugedeckt kochen lassen, er soll noch bissfest sein. Den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf ein Tuch legen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blätterteig dünn ausrollen und in 8 Rechtecke von 8 x 18 cm Größe schneiden. Jeweils 3 Spargelstangen auf die Rechtecke legen und in dem Teig einschlagen. Die Päckchen auf ein Backblech legen. Das Eigelb verquirlen und die Teigstücke damit bestreichen. Die Teigpäckchen im Backofen (Mitte) etwa 8 Minuten backen, bis sie gut durchgebacken sind. Für die Safransauce Die Schalotte kleinschneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Sauteuse aufschäumen, den Fenchel und die Schalotte darin anschwitzen. Wermut sowie Weißwein zugeben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Gemüsebrühe angießen, den Safran untermischen. Alles bei starker Hitze auf etwa ein Viertel einkochen lassen. Dann die Crème double dazu geben und nochmals etwas einkochen lassen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren, im Mixer oder mit dem Pürierstab aufschlagen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Tomaten 1 – 2 Minuten in kochendes Wasser legen, in Eiswasser abschrecken, häuten und klein würfeln. Die Tomatenwürfel der Butter etwa 1 Minute schwenken.

Die Safransauce auf vorgewärmte Teller gießen und pro Person 2 Spargelpäckchen darauf setzen. Mit den Tomaten und dem Dill garnieren.

Frank Buchholz am 28. April 2014

## Spitzkohl-Roulade auf Bergmann-Spargel in Rahm

### Für 4 Personen

#### Für die Bechamelsauce:

60 g Butter	60 g Mehl, gesiebt	500 ml Milch
1 Prise Muskatnuss	Meersalz, weißer Pfeffer	

#### Für die Spitzkohlroulade:

1 mittelgroßer Spitzkohl	1 Kartoffel, mehlig	Salz
1 Schalotte	5 EL Butter	Pfeffer, Muskat
80 g getrocknete Sauerkirschen	150 ml Portwein	150 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Rosmarin	

#### Für den Bergmannsspargel:

1 Zitrone	500 g Schwarzwurzeln	Salz
2 Schalotten	1 EL Butter	10 g Mehl
150 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	Pfeffer, Muskat

#### Für den Ontario-Apfel:

2 Äpfel (Ontario-Apfel)	200 ml Rotwein	30 g Zucker
20 g Tannenhonig	1 Zimtstange	30 ml Cassislikör
3 Sternanis	1/2 Vanilleschote	Zitronenschale
Orangenschale		

Für die Bechamelsauce Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die erwärmte Milch langsam unterrühren und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen, ständig weiterrühren. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, die Hitze reduzieren und die Sauce ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Für die Spitzkohlroulade 10 schöne Außenblätter abzupfen, halbieren und den Mittelstrunk entfernen. Den restlichen Spitzkohl ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Die Kartoffel mit der Schale im Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, die Spitzkohlblätter darin weich kochen, anschließend im Eiswasser abschrecken und auf ein Küchentuch legen. Im gleichen Wasser den fein geschnittenen Spitzkohl kurz kochen und im Eiswasser abschrecken. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Ein Küchentuch auf ein Schneidebrett legen und die gekochten Spitzkohlblätter leicht überlappend auslegen, im Format 20 x 30 cm. Ein zweites Küchentuch darüber legen und mit einem Nudelholz unter Druck darüber rollen, damit sich die einzelnen Blätter miteinander festigen. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin farblos anschwitzen. Den fein geschnittenen Spitzkohl hinzugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die gekochte Kartoffel pellen, durchpressen und zur Bindung dazugeben. Die Spitzkohlmatte auf der Längsseite gerade schneiden, dünn mit etwas Béchamelsauce bestreichen. Darauf eine 5 - 6 mm dicke Schicht des Spitzkohlgemüses verteilen. Die Kirschen in drei gleichmäßigen Bahnen entlang der geraden Außenkante der Spitzkohlmatte darauf setzen. Mit Hilfe des Küchentuchs zu einer straffen Roulade formen, ähnlich wie einen Strudel. Die Roulade in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank kalt stellen. Den Backofen auf 120 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Die Roulade aus der Folie packen und in 4 gleichmäßige Stücke schneiden, in eine Pfanne geben, mit 3 EL Butter belegen. Portwein, Rotwein, Lorbeerblatt und Rosmarin zugeben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten erhitzen. Für den „Bergmanns-Spargel“ Eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwas Zitronensaft vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen, längs halbieren, in Rauten schneiden und diese für einige Minuten in das Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. In Salzwasser 4 – 6 Minuten garen, dann abgießen. Die Schalotten schälen, fein würfeln, in der Butter glasig schwitzen, mit etwas

Mehl bestäuben, mit Gemüsefond und Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Muskat abschmecken. Schwarzwurzel zugeben und eventuell mit Hilfe von etwas Mehl nachdicken. Für die Apfelbeilage Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Wein mit den restlichen Zutaten und der abgeriebenen Zitronen- und Orangenschale aufkochen. Apfelspalten zugeben und 5 Minuten in der leicht kochenden Flüssigkeit ziehen lassen. Wenn Sie mit einem kleinen Messer mühelos in die Apfelspalten stechen können, sind sie fertig. Äpfel vom Herd nehmen, über Nacht ziehen lassen. Die Spitzkohlroulade auf die Teller geben, mit dem rahmigen Bergmanns-Spargel und den Ontario-Äpfeln anrichten.

Frank Buchholz 06. Februar 2012

## Tatar von Pfifferlingen mit Artischocken

### Für 2 Personen

1 Ei	450 g frische Pfifferlinge	1 Schalotte
3 EL Olivenöl	2 Zitronen	6 Halme Schnittlauch
Meersalz, Pfeffer	1 Prise Zucker	1 EL Himbeer-Essig
4 Artischocken	2 Stängel glatte Petersilie	1 EL Balsamico
1 EL Mehl	2 EL Speisestärke	2 EL Weißwein
1 TL geröstetes Sesamöl	Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone	1 Prise Cayennepfeffer
6 Zucchini Blüten	200 ml Frittierfett	

Für das Tatar von Pfifferlingen, das Ei ca. 10 Minuten kochen, kalt abschrecken, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Pfifferlinge mit einem trockenen Tuch abreiben, bis sie sauber sind. Dann die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Die Pfifferlinge zugeben und bei starker Hitze 2-3 Minuten schwenken und dann in eine Schüssel geben. Von den Zitronen den Saft auspressen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und zu den Pfifferlingen geben. Das gewürfelte Ei zufügen und alles vorsichtig vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Himbeer-Essig und einen Spritzer Zitronensaft kräftig abschmecken. Die Artischocken von Stiel und Blättern befreien, mit einem Löffel das Heu (inneren Haare) ausschaben, dann mit etwas Zitronensaft einreiben, sodass sie nicht oxidieren. Die fertig geputzten Böden in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten leicht köcheln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Gegarte Artischockenböden in kleine Spalten schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft, Balsamico-Essig, 2 EL Olivenöl und Petersilie würzen. Für den Tempurateig das Mehl mit Speisestärke, Weißwein, Sesamöl zu einem glatten festen Teig rühren, falls der Teig zu fest ist, evtl. 1-2 EL Wasser untermischen. Mit Zitronenabrieb und Cayennepfeffer würzen. Von den Zucchini Blüten vorsichtig die Stempel entfernen und waschen. Kurz vor dem Anrichten Zucchini Blüten durch den Teig ziehen und 2 Minuten in einem Topf mit heißem Frittieröl frittieren. Das warme Tatar mithilfe eines Ringes in der Mitte der Teller locker anrichten, die Artischockenspalten um das Tatar legen und die gebackenen Zucchini Blüten dekorativ auf das Tatar legen. Nach Belieben noch mit etwas Balsamico-Essig, Olivenöl und Salat garnieren.

Frank Buchholz Mittwoch, 17. August 2011



# Verschiedenes

## Senf-Mayonnaise

### Für 4 Personen

1 Schalotte	1 TL Kapern	2 Cornichons
1 EL Dijonsenf	1 Eigelb	1 EL Champagneressig
Saft von 1 Zitrone	1 TL Zucker	125 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Schalotte schälen und fein hacken, Kapern und Cornichons fein hacken. Zusammen mit Senf, Eigelb, Essig, Zitronensaft, Zucker und 1 EL Wasser in einen Mixer geben und verrühren, dabei nach und nach das Olivenöl einlaufen lassen bis die Sauce cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Buchholz 04. Februar 2013

## Tomaten-Essenz

### Für 10 Portionen

500 g reife Tomaten	1,25 kg Dosen-Tomaten	3,5 l Wasser
2 - 3 handvoll Eis	1 Zwiebel	1,5 EL Meersalz
1 EL Zucker	1/2 TL gemahlener Pfeffer	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	1 kl. Zweig Rosmarin	6 Stängel Petersilie
6 Stängel Basilikum	1 Lorbeerblatt	

Die Tomaten waschen und die Strünke entfernen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten aus der Dose samt den frischen mixen und in einen großen Topf geben. Wasser und gestoßenes Eis zufügen.

Zwiebel schälen, grob schneiden und zugeben.

Salz, Zucker, Pfeffer, eine angedrückte Knoblauchzehe und die Kräuter zugeben.

Alles einmal aufkochen lassen und danach etwa 2-3 Stunden im offenen Topf leise köcheln lassen, bis sich die Essenz geklärt hat.

Nach dem Aufkochen nicht mehr umrühren. Die fertige Tomatenessenz durch ein mit einem Passiertuch ausgekleidetes Sieb gießen. Auch wenn die Mengen sehr hoch erscheinen, sollten diese besser nicht reduziert werden, denn das Aroma der Essenz entfaltet sich wirklich intensiv erst in dieser Üppigkeit. Die fertige Essenz nach dem Erkalten in kleinen Portionen einfrieren; sie ist eine aromatische Grundlage für z.B. Suppen und Soßen.

Frank Buchholz am 28. Juli 2014

# Vorspeisen

# Carne Cruda von Kalb-Hüfte, Senf-Mayonnaise, Wachtel-Ei

## Für 4 Personen

### Für Carne Cruda:

320 g Kalbshüfte	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	1 TL abger. Limettenschale
Meersalz, Pfeffer	4 Wachteleier	

### Für die Senfmayonnaise:

1 Schalotte	1 TL Kapern	2 Cornichons
1 EL Dijonsenf	1 Eigelb	1 EL Champagneressig
Saft von 1 Zitrone	1 TL Zucker	125 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### Für den Salat:

100 g Blattsalate, gemischt	4 EL Olivenöl	2 EL heller Balsamico-Essig
1 TL Senf, mittelscharf	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Die Kalbshüfte von Haut und Sehnen befreien und in ganz feine Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Limettenschale, Meersalz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

Für die Sauce:

Schalotte schälen und fein hacken, Kapern und Cornichons fein hacken. Zusammen mit Senf, Eigelb, Essig, Zitronensaft, Zucker und 1 EL Wasser in einen Mixer geben und verrühren, dabei nach und nach das Olivenöl einlaufen lassen bis die Sauce cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Die Blattsalate waschen und trocken schütteln. Für das Dressing Öl, Essig, Senf und 1 EL Wasser einen Mixer geben, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbstatar in einer länglichen Form in der Mitte des Tellers anrichten. Eine kleine Mulde in das Tatar drücken. Die Wachteleier trennen und jeweils ein Eigelb in die Mulde legen. Salat mischen, marinieren, dann oberhalb des Tatars anrichten und links sowie rechts die Senfmayonnaise angießen. Wer es ganz edel mag kann das Wachteleigeb mit etwas Blattgold belegen.

Frank Buchholz 04. Februar 2013

# Geräucherte Enten-Brust-Scheiben mit eingelegtem Kürbis

## Für 4 Personen

### Für den Kürbis:

1 Schalotte	2 EL Apfelessig	1 TL Salz
1 TL Zucker	2 Gewürznelken	2 Pimentkörner
2 Pfefferkörner	½ Knoblauchzehe	1 Zimtstange
1 Sternanis	2 Lorbeerblätter	1/2 TL Koriandersaat
1/2 TL Senfsaat	1/2 TL Honig	200 g Hokkaidokürbis

### Für die Entenbrustscheiben:

150 g geräucherte Entenbrust	100 ml Rapsöl	65 ml heller Balsamico
35 g Senf	50 g Zucker	Meersalz, Pfeffer
150 ml mildes Olivenöl	200 g Rucola	4 Kirschtomaten
3 EL Rote Bete Sprossen		

Die Schalotte schälen und würfeln. Mit 200 ml Wasser, Essig und den Gewürzen in einen Topf geben und aufkochen. Den Kürbis gegebenenfalls schälen, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Kürbiswürfel in ein Einmachglas füllen, mit der sprudelnd kochenden Flüssigkeit übergießen, verschließend und mindestens 2 Tage kalt stellen und ziehen lassen. Für die Entenbrustscheiben Die geräucherte Entenbrust im Tiefkühlgerät ca. 1 Stunde anfrieren. Für das Dressing Rapsöl, Essig, Senf, 3 EL Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und alles verquirlen. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine cremige Emulsion entsteht. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern, mit ausreichend Dressing marinieren. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Jeweils 1-2 EL Kürbis aus dem Fond nehmen und mittig auf die Tellern anrichten. Die Entenbrustscheiben aus dem Tiefkühler nehmen und in sehr hauchdünne Scheiben schneiden. Entenbrust auf dem Teller anrichten, Rucola auf dem Kürbis anrichten und mit Rote Bete Sprossen bestreuen.

Frank Buchholz am 07. Oktober 2013



# Petersilien-Schaum-Süppchen mit gebratener Garnele

## Für 4 Personen

### Für die Gemüsebrühe:

2 große Zwiebeln	250 g Karotten	1 kleine Sellerieknolle mit Blättern
½ Bund frischer Koriander	25 schwarze Pfefferkörner	½ TL Salz
100 g Champignons	1 Lorbeerblatt	

### Für das Petersiliensüppchen:

2 Schalotten	400 g Petersilienwurzeln	3 TL Butter
Meersalz, Pfeffer, Muskat	100 ml trockener Weißwein	1 l Gemüsebrühe
300 g Sahne	200 g Blattpetersilie	4 Garnelen (mit Schale)
1 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian

Für die Gemüsebrühe:

Zwiebeln schälen und vierteln. Karotten waschen, schälen und halbieren. Sellerie waschen, schälen und grob schneiden. Champignons vierteln. Koriander abspülen und trockenschütteln. Alles mit Pfefferkörnern, Salz und Lorbeerblatt in einen schweren Topf geben. Mit gut 2 l Wasser auffüllen, aufkochen und 20 Minuten leicht köchelnd ziehen lassen. Brühe abseihen. Nicht sofort benötigte Brühe möglichst rasch abkühlen und einfrieren.

Für das Petersiliensüppchen:

Für die Suppe die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilienwurzeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. 1 TL Butter erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Petersilienwurzeln zugeben und ebenfalls kurz mit dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Weißwein und Gemüsebrühe zugeben und ca. 20 Minuten kochen, bis die Petersilienwurzeln gar sind. Dann die Sahne zufügen und nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen. Alles im Mixer fein pürieren, durch ein Haarsieb geben und die Suppe nochmals abschmecken. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und in reichlich Salzwasser weich blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser tauchen, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Im Mixer zu feinem Püree verarbeiten, anschließend kalt stellen. Die Garnelen abspülen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen in der Schale von allen Seiten anbraten, bis sie beginnen, sich rot zu färben. Garnelen herausnehmen, aus der Schale ausbrechen und den Darm entfernen. Anschließend übrige 2 TL Butter im Bratfett erhitzen. Garnelen mit Rosmarin- und Thymianzweigen ca. 1 Minute schmoren. Kurz vor dem Servieren das grüne Petersilienpüree unter die Suppe mischen. Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, jeweils 1 Garnele hineinlegen und servieren.

Frank Buchholz am 01. Juli 2013

# Pochiertes Ei mit Salat von Steinpilzen, Parmesan-Creme

## Für 4 Personen

### Für die Parmesancreme:

2 Knoblauchzehen	100 g Sahne	5 Zweige Thymian
5 Zweige Basilikum	4 Eier	1 EL Butter
200 g Parmesan	30 g Crème-fraîche	

### Für die Balsamico-Vinaigrette:

100 ml Rapsöl	65 ml heller Balsamico	5 g Senf
50 g Zucker	150 ml mildes Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

### Für den Salat:

200 g grüner Spargel	200 g Steinpilze	4 Schalotten
2 EL Olivenöl	1/2 Bund glatte Petersilie	einige Blätter Friséesalat

### Für die pochierten Eier:

50 ml Weißweinessig	4 Bio-Eier	Meersalz
---------------------	------------	----------

Für die Parmesancreme:

Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sahne, Thymian und Basilikum aufkochen, 30 Minuten ziehen lassen und danach durch ein Sieb passieren. Die Eier aufschlagen, verquirlen, würzen und in Butter als Rührei braten. Parmesan fein reiben und mit Rührei, aromatisierter Sahne und Crème-fraîche in einen Mixer geben und solange mixen, bis eine feine Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend kalt stellen.

Für die Balsamico-Vinaigrette:

Rapsöl, Essig, Senf, 3 EL Wasser und Zucker in einen Mixer geben und verquirlen. Dabei das Olivenöl nach und nach zugeben, bis eine cremige Vinaigrette entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Den Spargel putzen, waschen und das untere Drittel abschneiden. Spargel in dünne Stücke schneiden und in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Steinpilze putzen und klein schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl farblos andünsten, Steinpilze zugeben, goldbraun braten und alles in eine Schüssel geben. Die Spargelstücke mit den Steinpilzen mischen. Balsamico-Vinaigrette darüber träufeln und alles mindestens 30 Minuten marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilienblättchen fein schneiden. Petersilie auf dem Salat verteilen.

Für die pochierten Eier:

2 Liter Wasser auf ca. 90 Grad erhitzen, Essig zugeben. Jeweils 1 Ei aufschlagen und in eine kleine Schale gleiten lassen. Das Wasser mit einem Gummispatel leicht zum Drehen bringen. Die Eier nacheinander in das Wasser gleiten lassen und darin ca. 2,5 Minuten pochieren, bis sie wachweich sind. Anschließend vorsichtig herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen. Die Parmesancreme jeweils in der Mitte der Teller dünn verteilen. Das pochierte Ei darauf geben, den Salat darüber verteilen und mit etwas Friséesalat garnieren.

Frank Buchholz am 30. September 2013

# Sauerbraten vom Waller mit Rahm-Kohlrabi und Kirschen

## Für 4 Personen

### Für den Waller-Sauerbraten:

4 Wallerfilets (à ca. 110 g)	Meersalz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
2 EL Butter	2-3 EL heller Balsamico	

### Für die Rahmkohlrabi:

2 Kohlrabi	Salz	1 Schalotte
1 EL Butter	50 ml Wermut	150 g Sahne

### Für die Sauerkirschen:

50 g getrocknete Sauerkirschen	10 g Butter	50 ml Portwein
50 ml Rotwein		

### Für die Fischsauce:

1 Schalotte	Olivenöl	50 ml Weißwein
50 ml Wermut	1/2 Lorbeerblatt	450 ml Fischfond
250 g Sahne	50 g kalte Butter	1-2 EL weißer Balsamessig

Für den Waller-Sauerbraten:

Backofen auf 85 Grad vorheizen. Die Wallerfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter von beiden Seiten ganz kurz anbraten. Mit Balsamico ablöschen und solange einköcheln lassen, bis die Filets beginnen, von jeder Seite leicht zu karamellisieren. Filets anschließend in eine ofenfeste Pfanne umschichten, 1 EL Butter zugeben und in den vorgeheizten Backofen schieben. Etwa 5 Minuten vor dem Anrichten den Backofen auf 150 Grad schalten und die Filets ca. 2 Minuten garen.

Für die Rahmkohlrabi:

In der Zwischenzeit den Kohlrabi putzen und schälen. Kohlrabi in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und dann in Rauten schneiden. Kohlrabirauten in Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Schalotte schälen, würfeln und in Butter andünsten. Wermut zufügen und einkochen lassen. Sahne zugeben und alles zu einer cremigen Sauce köcheln lassen. Die Sauce, durch ein Sieb passieren, zurück in den Topf geben. Kohlrabi zugeben und in der Sauce ziehen lassen.

Für die eingelegten Sauerkirschen:

Für die Kirschen die Butter in einen Topf geben und leicht bräunen. Kirschen untermischen. Mit Portwein und Rotwein ablöschen. Kirschen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist. Kirschen danach beiseite stellen.

Für die Fischsauce:

die Schalotte schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl glasig andünsten. Weißwein, Wermut und das halbe Lorbeerblatt hinzufügen. Den Flüssigkeit nahezu verkochen lassen, dann Fischfond und die Sahne dazugeben. Die Sauce auf ca. 200 ml einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein Sieb, zurück in den Topf passieren. Kalte Butter in Stückchen mit einem Stabmixer untermischen. Fischsauce mit etwas Balsamessig würzen und kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen. Rahmkohlrabi und Waller anrichten. Mit Fischsauce beträufeln. Kirschen und etwas Kochfond rundherum verteilen. Sofort servieren.

Frank Buchholz am 07. Oktober 2013

## Tomaten-Safran-Sud mit mariniertem Fenchel

**Für 4 Personen**

**Für den Tomatensud:**

500 ml Weißwein	1 Msp. Safranfäden	10 Tomaten
Salz, Zucker	1 Spritzer Essig	1 Spritzer Zitronensaft

**Für den marinierten Fenchel:**

2 Knollen Fenchel mit Grün	Meersalz, Zucker	Saft und Schale von 1/2 Zitrone
Saft und Schale von 1/2 Limette	3 EL Rapsöl	50 g Estragon
50 g Kerbel	50 g Sauerampfer	8 essbare Blüten
2 EL Olivenöl		

Für den Tomatensud:

Für den Sud Weißwein mit Safran in einen Topf geben und auf ca. 100 ml einkochen. Tomaten waschen und klein schneiden, mit der Safranreduktion fein pürieren und durch ein Sieb gießen. Dann mit Salz, Zucker, Essig und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.

Für den marinierten Fenchel:

Fenchel waschen und mit einem Gemüsehobel so fein wie möglich schneiden. Fenchelgrün ebenfalls fein schneiden und untermischen. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und -schale, Limettensaft und -schale sowie Rapsöl würzen. Estragon, Kerbel, Sauerampfer und Blüten abspülen und trockenschütteln. Kräuterblättchen von den Stielen zupfen. Kräuter und Blüten mit etwas Salz und Olivenöl mischen und kurz marinieren. Sud gut verrühren und auf vier tiefe Teller verteilen. Gehobelten Fenchel in der Mitte anrichten. Kräuter auf dem Fenchelsalat dekorativ anrichten. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.

Frank Buchholz am 09. September 2013

# Vanille-Creme mit Zwetschgenröster, Mandelkrokanthippe

**Für 4 Personen**

**Für die Vanillecrème:**

1 Blatt Gelatine	1 Vanilleschote	Orangenabrieb
250 ml Vollmilch	400 g Sahne	6 Eigelb
50 g Zucker	1 – 2 TL Speisestärke	

**Für die Zwetschgenröster:**

400 g Zwetschgen	50 g brauner Zucker	50 g weißer Zucker
200 ml Rotwein	1 Vanilleschote	1 Zimtstange
4 Gewürznelken	50 ml Zwetschgenwasser	

**Für die Mandelkrokanthippe:**

110 g Zucker	65 g gemahlene Mandeln	65 g flüssige Butter
65 ml Orangensaft	35 g Weizenmehl	12- Stiele Minze

Für die Crème:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zusammen mit der Schote, Orangenabrieb, Milch (bis auf 2 EL) und 250 ml Sahne in einem Topf erwärmen, aber nicht kochen lassen. Eigelbe mit 30 g Zucker in einem Topf mischen und schaumig schlagen. Vanilleschote entfernen, die heiße Milch unter die Eigelbmasse rühren. Speisestärke mit übrigen 2 EL Milch verrühren und unter die Eimasse rühren, alles einmal aufkochen, dabei stetigiterrühren. Wenn die Crème fester wird, die ausgedrückte Gelatine zugeben, darin auflösen und die Masse durch ein Sieb passieren. Restliche Sahne und übrigen Zucker steif schlagen, unter die leicht abgekühlte Vanillecrème heben und kalt stellen.

Für den Zwetschgenröster:

Das Obst waschen, halbieren und entsteinen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, mit Rotwein und 100 ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Ausgekratzte Vanilleschote und -mark, Zimtstange, Nelken und Zwetschgen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Zwetschgenwasser oder Rum zugeben, aus dem Topf in eine Schüssel oder ein großes Einmachglas umfüllen und erkalten lassen.

Für die Krokanthippe:

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Dann zunächst auf Pappe einen Kreis von 10 cm Durchmesser zeichnen, ausschneiden und den Ausschnitt der Pappe als Schablone nutzen. 110 g Zucker, gemahlene Mandeln, flüssige Butter, Orangensaft und Mehl mit einem Handrührgerät ca. 3 Minuten zu einer homogenen Masse rühren. Die Schablone auf Backpapier legen, 1 TL Masse in die Mitte geben. Die Masse mit einer Teigkarte oder einem Messer dünn verstreichen und die Schablone wieder abnehmen. Die restlichen Krokanthippen ebenso herstellen. Im Backofen ca. 6 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und in einer luftdichten Dose aufbewahren. Mit einem heißen Löffel schöne Nocken von der Vanillecrème abstechen und mittig auf Teller geben. Mit Zwetschgenröster und etwas Sud anrichten. Mit Krokanthippen und Minzeblättchen dekorieren.

Frank Buchholz am 23. August 2013

# Ziegen-Frischkäse im Zucchini-Mantel auf Tomaten-Confit

**Für 4 Personen**

**Für den Ziegenfrischkäse:**

2 mittelgroße Zucchini      1 EL Olivenöl      Meersalz, Pfeffer  
1 Rolle Ziegenfrischkäse    1 Bund Schnittlauch

**Für Tomatenconfit:**

125 ml Apfelsaft              125 ml Balsamessig    4 Fleischtomaten  
4 Schalotten                  1 Knoblauchzehe      1 EL Olivenöl  
12 schwarze Oliven

Zucchini abspülen und trocken tupfen. Aus den Zucchini längs etwa 16 ca. 2 mm dünne Scheiben (mit der Aufschnittmaschine oder Gurkenhobel) schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini darin kurz andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenkäse in 8 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den Scheiben (z. B. mit zwei Messerrücken) vorsichtig Quadrate formen. Jeweils zwei Zucchinischeiben kreuzweise auf eine Arbeitsfläche legen, die Käsequadrate darauf setzen und mit den Zucchinischeiben einschlagen, so dass insgesamt 8 kleine Päckchen entstehen. Schnittlauch kurz in heißes Wasser tauchen. Danach in Eiswasser geben. Schnittlauch abtropfen lassen. Zucchinipäckchen mit je 1-2 Schnittlauchhalmen verschnüren. Für die Sauce Apfelsaft und Balsamessig in einen Topf geben und ca. 15 Minuten cremig einkochen lassen. Für das Tomatenconfit die Tomaten am Blütenansatz kreuzweise einritzen. Tomaten etwa 1 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, Herausnehmen und in Eiswasser tauchen. Tomaten herausnehmen, abtropfen lassen. Tomaten häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Tomaten in gleichmäßig große Würfel schneiden. Die Schalotten und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch dünsten. Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten schmoren. Oliven unter die Balsamessigsauce geben und kurz erhitzen. Backofen auf ca. 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Tomatenconfit in tiefen Tellern anrichten und die Päckchen darauf setzen. Kurz in den Ofen geben, bis sich die Käsepäckchen etwas erwärmt haben. Anschließend herausnehmen, mit dem Essigsirup streifenförmig überziehen und servieren.

Frank Buchholz am 21. Juni 2013

**Wild**

# Böflamott von der Hirsch-Schulter mit Sellerie-Püree

## Für 4 Personen

### Für die Hirschschulter:

100 g Möhren	100 g Sellerie	200 g rote Zwiebeln
1 kg Hirschschulter	Meersalz, Pfeffer	300 ml Rotwein
200 ml roter Portwein	1 Lorbeerblatt	800 ml Wildfond
1 EL Mehlbutter		

### Für das Birnenchutney:

80 g Schalotten	250 g Birnen	50 g Zucker
70 ml weißer Balsamicoessig	1/2 Vanilleschote	30 g Senfsaat
1 Stück Sternanis	Meersalz	

### Für das Selleriepüree:

500 g Knollensellerie	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	80 g Butter
Meersalz, Pfeffer, Muskat	2 EL geschlagene Sahne	80 g Weißbrotwürfel
2-3 EL Butter	80 g Panchetta	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Möhren, Sellerie waschen, schälen und klein schneiden. Rote Zwiebeln schälen und klein schneiden. Die Hirschschulter mit Salz sowie Pfeffer würzen und in einem Bräter mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Möhren, Sellerie und Zwiebel zugeben und mit anrösten. Rotwein und Portwein angießen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Lorbeerblatt zugeben, den Wildfond angießen, den Topf mit einem Deckel verschließen und im vorgeheizten Ofen ca. 4 Stunden schmoren. Anschließend das Fleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Sauce passieren, um 2/3 einkochen lassen, mit Mehlbutter binden und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Für das Chutney Schalotten schälen und fein würfeln. Birnen waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Birnen- und Schalottenwürfel zugeben und mit dem Essig ablöschen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Vanillemark, Senfsaat sowie Sternanis zugeben und köcheln lassen. Vor dem Servieren den Sternanis herausnehmen und das Birnenchutney mit etwas Salz abschmecken. Für das Püree Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Selleriewürfel im abgeschmeckten Zitronen-Salzwasser sehr weich kochen. Wasser restlos abschütten und den Sellerie gut ausdampfen lassen. Dann mit der Butter, Salz, Pfeffer sowie Muskat in einem Mixer fein pürieren. Kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne untermengen. Brotwürfel in einer Pfanne mit 2-3 EL Butter goldbraun braten. Den Panchetta in Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Selleriepüree auf Teller verteilen. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf das Püree geben und eine Nocke Birnenchutney auf das Fleisch setzen. Croûtons und Panchetta darüber verteilen und mit der Sauce umgießen

Frank Buchholz am 17. November 2014

# Gebratenes Kaninchen mit Tomaten-Sugo und Gnocchi

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	Meersalz	1 TL Kümmel
3 große Artischocken	1 Spritzer Zitronensaft	8 Tomaten
80 g Mehl	60 g Hartweizengrieß	1 Prise Muskatnuss
2 Eigelb	2 Schalotten	3 Knoblauchzehen
1 Bio-Orangen	7 EL Olivenöl	30 ml weißer Balsamico
100 ml Tomatensaft	3 Zweige Rosmarin	1 Prise Zucker
1 Spritzer Tabasco	600 g Kaninchenrücken	Pfeffer
4 EL Butter	1 Zweig Thymian	3 Stängel Basilikum
60 g Parmesan		

Kartoffeln waschen und bürsten. In einem Topf mit Salzwasser und 1 TL Kümmel die ungeschälten Kartoffeln weich kochen. In der Zwischenzeit Artischocken waschen und die Stiele abbrechen (dabei lösen sich auch die harten Fasern vom Blütenboden). Mit einem Messer oder einer Schere die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter, die über dem „Heu“ liegen, herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Die so vorbereiteten Artischockenböden sofort in Zitronenwasser legen. Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser geben, herausnehmen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Gekochte Kartoffeln abschütten, pellen und ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Grieß, Salz, Muskat sowie den Eigelben zu einer glatten Masse verarbeiten. Diese dann zu kleinen Kugeln rollen, mit einer Gabel zu Gnocchi formen. Die Gnocchi in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen, bis sie auf der Oberfläche schwimmen. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, im Sieb abtropfen lassen. Für das Tomatensugo Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Orange heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Die geschälten Tomaten klein schneiden, zugeben, mit Balsamico und Orangensaft ablöschen und den Saft etwas einkochen lassen. Dann Tomatensaft zugeben und diesen wiederum etwas einkochen lassen. 1 Zweig Rosmarin und Orangenschale zugeben, 5 Minuten ziehen lassen, dann den Rosmarin wieder entfernen. Das Sugo mit Salz, Zucker und Tabasco abschmecken. Die Kaninchenrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter, 2 EL Olivenöl und je einem Zweig Thymian und Rosmarin langsam von allen Seiten braten. Die Artischockenböden aus dem Zitronenwasser nehmen, abtrocknen und in Ecken schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl sowie mit 1 Zweig Rosmarin und einer geschälten Knoblauchzehe langsam braten. Wenn die Ecken gar sind mit Salz sowie Pfeffer würzen. Gnocchi in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Butter warm anschwemmen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Gnocchi, Tomatensugo und Artischockenecken vermischen und in einen tiefen Teller geben. Kaninchenrücken halbieren, darauf setzen, etwas Parmesan darüber hobeln und mit Basilikum garnieren.

Frank Buchholz am 11. August 2014

# Hirsch-Rücken mit Pinien-Walnuss-Kruste und Rote-Bete

## Für 4 Personen

### Für den Hirschrücken:

25 g Walnusskerne	25 g Pinienkerne	2 EL Zucker
15 g Pumpnickel	40 g Butter	1 Eigelb
45 g Weißbrotbrösel	4 Hirschrückensteaks a 150g	
Salz, Pfeffer	1 EL Pflanzenöl	

### Für die Soße:

45 g Butter	5 g Latschenkiefernadeln	1 EL Honig
100 ml unsüßer Holundersaft	300 ml Wildsoße	

### Für das Gemüse:

500 g Rote-Bete	1 große Gelbe-Bete (ca. 350 g)	100 g Kartoffeln, mehlig
60 g Butter	Salz, Pfeffer, Zucker	1 Spritzer Rotwein-Essig
1 TL weißer Balsamico		

Den Backofen auf 68 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Walnüsse und Pinienkerne grob hacken. In einer Pfanne 2 EL Zucker schmelzen, die gehackten Nüsse zugeben und karamellisieren. Pumpnickel zerbröseln. 40 g Butter mit einem Handrührgerät in einer Schüssel kurz anschlagen, dann das Eigelb beifügen und kurz weiter schlagen. Dann aus dem Pumpnickel, angeschlagener Butter, Weißbrotbröseln, karamellisierten Walnüssen und Pinienkernen eine Kruste herstellen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl und 1 TL Butter von beiden Seiten kurz anbraten. Dann herausnehmen, auf ein Backofengitter setzen und mit der Kruste belegen und für ca. 2 Stunden in den vorgewärmten Backofen schieben. Die Rote und gelbe Bete ungeschält in separaten Töpfen mit Wasser weich kochen. Kartoffeln ebenfalls weich kochen. Die Gelbe Bete herausnehmen, vollständig auskühlen lassen, dann schälen und in 8 gleich große Würfel schneiden. Die Rote-Bete schälen und die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. 40 g Butter zerlassen und mit Kartoffeln und Roter Bete zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Rotweinessig abschmecken. Für die Soße die Butter schmelzen, den Latschenkiefer zugeben und leicht anschwitzen. Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen, dann den Holundersaft zugeben und alles um etwa die Hälfte einkochen. Mit der Wildbrühe aufgießen, diese kurz aufkochen und abschmecken. In der Zwischenzeit 2 EL Butter in einem Topf schmelzen, eine Prise Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen, dann mit Balsamico ablöschen. Die Würfel von Gelber Bete zugeben und in der Butter glacieren. Das Püree in der Tellermitte anrichten, Hirschrücken auf das Püree setzen, Gelbe Bete anlegen und mit der Soße umgießen.

Frank Buchholz Mittwoch, 16. Dezember 2009

## Hirsch-Rücken mit Walnuss-Pinienkern-Kruste

### Für 4 Personen

25 g Walnusskerne	15 g Pinienkerne	Zucker
15 g Pumpernickel	110 g Butter	45 g Weißbrotbrösel
4 Hirschrückensteaks à 150 g	Meersalz, Pfeffer	2 EL Sonnenblumenöl
400 g Rote Bete	100 g Kartoffeln, mehlig	1 Spritzer Essig
5 g Latschenkiefernadeln	1 EL Honig	100 ml ungesüßten Holundersaft
300 ml Wildsauce		

Den Backofen auf 70 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Walnüsse und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit 1 TL Zucker bestreuen und karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen und hacken. Pumpernickel zerbröseln und gehackten Nüssen, 30 g Butter, und Weißbrotbröseln gut vermischen. Zu einer Rolle formen, in Frischhaltefolie wickeln und kurz kühl stellen. Das Fleisch würzen und ganz kurz in einer heißen Pfanne mit 2 EL Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten. Dann herausnehmen, auf ein Backofengitter setzen. Jeweils etwas Nusskruste darauf geben und anschließend für ca. 2 Stunden in den auf vorgewärmten Backofen schieben. Rote Bete waschen und mit der Schale weich kochen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen, dann abschütten. 40 g Butter in einem Topf zerlassen. Die gekochte Rote Bete schälen und mit den Kartoffeln und der zerlassenen Butter fein pürieren und mit einer Prise Zucker, Salz und einem Spritzer Essig abschmecken. Kurz vor dem Anrichten das Püree erwärmen. Für die Sauce 40 g Butter in einem Topf schmelzen, den Latschenkiefer zugeben und leicht anschwitzen. Mit dem Honig leicht karamellisieren, den Holundersaft auffüllen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Dann Wildsauce angießen, kurz aufkochen und abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Fleisch bei starker Oberhitze kurz gratinieren. (Mit einer Rouladennadel prüfen, ob das Fleisch gar ist, ansonsten nachgaren.) Das Rote Bete Püree in der Mitte des Tellers anrichten, den Hirschrücken auf das Püree setzen und mit der Sauce angießen.

Frank Buchholz 01. Oktober 2012

## Pfeffer-Steak vom Kürbis mit gebratener Wachtel-Brust

### Für 2 Personen

400 g Muskatkürbis	200 ml Rotwein	75 ml Geflügelfond
100 ml dunkler Holunderbeerensaft	100 g Holunderbeeren (TK)	Meersalz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	3 EL Gewürzmischung	Zucker
3-4 EL geröstetes Sesamöl	8 Wachtelbrüste	

Den Kürbis entkernen, schälen und in vier gleich große Scheiben schneiden. Den Rotwein mit dem Geflügelfond und dem Holundersaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Holunderbeeren dazugeben, nochmals aufkochen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, durch ein feines Sieb passieren und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Die Kürbisscheiben mit Salz, der Mèlange noir und einer Prise Zucker würzen und langsam in einer Pfanne mit etwas Sesamöl braten. Die Wachtelbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Sesamöl etwa 5-6 Minuten braten. Dann die Wachtelbrüste auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Pro Portion zwei Wachtelbrüste in die Mitte des Tellers setzen, darauf das Pfeffersteak vom Kürbis platzieren, zwei Wachtelbrüste dekorativ anlegen und die Holundersauce angießen.

Frank Buchholz 17. Januar 2012



# Wurst-Schinken

## Graukasknödel mit Speck, Roter Bete, Schnittlauch-Butter

### Für 4 Personen

1 kg Rote Bete	Salz, Pfeffer	2 TL Kümmel
50 g Schnittlauch	300 g Weißbrot vom Vortag	150 ml Milch
1 Prise Muskat	1 große Zwiebel	80 g Räucherspeck
120 g Butter	130 g Tiroler Graukäse	4 Eier
60 g Mehl	100 ml Rotweinessig	100 ml Geflügelfond
3 EL Olivenöl	Zucker	

Rote Bete ungeschält in einem Topf mit Salz und Kümmel gewürzten Wasser weich kochen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Für die Knödel das Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Die Milch aufkochen, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und über den Brotwürfeln verteilen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. Zwiebel und Speck einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, dann über das eingeweichte Brot geben. Graukäse klein schneiden. Die Mehl, Eier und den Käse ebenfalls zugeben und alles gut vermischen. Aus der Masse Knödel formen und diese im siedenden, nicht kochenden Salzwasser gar ziehen lassen. In einem Topf Rotweinessig und Geflügelfond um die Hälfte einkochen. Die gekochte Rote Bete schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Olivenöl und dem eingekochten Essig-Fond übergießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen, Schnittlauch zugeben und mit Salz sowie Muskat abschmecken. Zum Anrichten Rote Bete mittig in tiefe Teller geben, Graukasknödel darauf setzen und die Schnittlauchbutter großzügig darüber verteilen.

Frank Buchholz am 10. März 2014

## Polenta mit Kräuterseitlingen

### Für 4 Personen

8 EL Olivenöl	500 ml Hühnerbrühe	Meersalz, Pfeffer
110 g Polentagrieß	1 kg Kräuterseitlinge	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	30 g Parma-Schinken	1 Bund glatte Petersilie
250 ml Kalbsjus		

Boden und Seitenwand einer großen gusseisernen Pfanne mit ca. 2 EL Olivenöl ausfetten. Die Hühnerbrühe angießen, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Pfanne von Herd nehmen und den Polentagrieß nach und nach unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel in die heiße Brühe ein rieseln lassen. Unter weiterem Rühren 2 EL Olivenöl nach und nach innerhalb von 5 Minuten zugeben, bis die Polenta weich und cremig ist. Die Masse mit einem geölten Stück Küchenpapier abdecken und die Pfanne wieder auf die Kochplatte stellen. Unter häufigem Rühren etwa 1 Stunde bei schwacher Hitze ganz sacht kochen lassen. Kräuterseitlinge gut putzen, die Stiele bis auf 2,5 cm kürzen und die Pilze längs in 5 mm starke Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Parma-Schinken in feine Streifen schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Etwa 15 Minuten bevor die Polenta fertig ist, 3 Esslöffel Olivenöl in einer gusseisernen Pfanne langsam erhitzen. Pilze und Knoblauch in dem Öl wenden und etwa 8 – 10 Minuten braten, bis Pilzflüssigkeit austritt und die Pilze goldbraun sind. Dann die Pilze aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und darin die Schalotten glasig anschwitzen. Pilze, Schinken und Kalbsjus zugeben und gut verrühren. Etwa 2 – 3 Minuten leicht kochen lassen, bis die Mischung durchgewärmt ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und vom Herd nehmen. Die Polenta auf vier vorgewärmte Teller verteilen, das Pilzragout darüber geben und sofort servieren.

Frank Buchholz 17. September 2012

# Index

- Artischocke, 52, 64, 80, 89, 105  
Aubergine, 26
- Bäckchen, 43  
Birnen, 4, 10  
Blätterteig, 87  
Bohnen, 23, 27, 44, 48, 50  
Brathähnchen, 32  
Bratkartoffeln, 59  
Bratklops, 40  
Brokkoli, 42  
Butter, 72
- Coq-au-Vin, 33  
Crème, 6, 8
- Eier, 86  
Eintopf, 77  
Eisbein(Haxe), 68  
Erbsen, 21
- Fenchel, 24, 65, 100  
Filet, 42, 44, 48  
Fisch, 65, 72, 76, 96  
Fleisch, 74, 94, 102  
Forellen-Filet, 13  
Frischkäse, 82
- Gans, 34  
Garnelen, 53, 97  
Geflügel, 65, 74, 76, 95  
Gnocchi, 81  
Gurke, 12, 14, 25, 32, 65
- Hähnchen-Brust, 37  
Hüfte, 49  
Hühner-Brust, 37  
Heidelbeeren, 8  
Hirsch, 104  
Hirsch-Rücken, 106, 107
- Innereien, 65
- Jakobsmuscheln, 53
- Käse, 81, 84, 85, 96, 98, 102  
Kürbis, 15, 32, 84, 95, 107  
Kabeljau-Filet, 16  
Kaninchen-Rücken, 105  
Kartoffel, 80, 81, 84, 88  
Kartoffeln, 77  
Kaviar, 18  
Kirschen, 6  
Klöße, 2  
Knödel, 5, 110  
Kohlrabi, 77, 99  
Kokos, 74  
Kotelett, 56, 58, 69
- Lachs, 17  
Lachs-Forelle, 12  
Lauch, 14, 36, 56, 57, 77, 83  
Linsen, 16, 74, 75
- Möhren, 16, 19, 21, 38, 43, 49, 60, 68, 77, 97,  
104  
Müllerin, 13  
Makrele, 15, 19  
Mangold, 37  
Mayonnaise, 92  
Medaillon, 42  
Meeresfrüchte, 96  
Mozzarella, 82, 85
- Nudeln, 28
- Obst, 92, 95, 101, 102  
Orangen, 6, 9
- Paprika, 20, 26, 48  
Pastinaken, 40  
Perlhuhn, 38  
Perlhuhn-Brust, 36  
Piccata, 45  
Pilze, 33, 36, 42, 45, 89, 97, 98, 111  
Polenta, 48, 50, 58, 111  
Poularde, 33
- Quark, 9, 10

Räucherfisch, 15, 20, 22, 27  
Rösti, 18  
Rücken, 45, 50  
Radicchio, 53  
Ragout, 85  
Ravioli, 60, 82, 84–86  
Reis, 2, 30, 96  
Rettich, 22, 25, 60  
Rhabarber, 9  
Rotbarbe, 24  
Rote-Bete, 22, 29, 86, 95, 106, 107, 110  
Rotkraut, 34, 65  
Rucola, 17, 46, 53, 95  
Rumpsteak, 59

Saibling-Filet, 25  
Saltimbocca, 38  
Sauerampfer, 100  
Schinken, 111  
Schnitzel, 45  
Schwarzwurzeln, 76, 88  
Seeteufel, 26  
Sellerie, 16, 19, 21, 43, 52, 60, 97, 104  
sonstige, 92  
Souffle, 10  
Spargel, 45, 53, 69, 87, 88, 98  
Speck, 74, 75, 110  
Spieß, 48  
Spinat, 13  
Spitzkohl, 77, 88  
Steak, 49  
Strudel, 4  
Stubenküken, 32

Tafelspitz, 46, 57, 60  
Tatar, 18, 89  
Teig-Taschen, 60, 82, 84–86  
Trüffel, 83

Vanille-Soße, 7  
Vegan, 80, 89  
Vitello, 46

Wachteln, 107  
Wild, 72, 104, 106, 107  
Wirsing, 40  
Wolfsbarsch, 21, 28

Zander, 29  
Zander-Filet, 12, 14, 23, 30  
Zucchini, 19, 26, 83, 89, 102