

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Frank Buchholz

2015-2024

86 Rezepte

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

Inhalt

Rahmspargel mit Zuckerschoten	1
Stielmus-Kartoffel-Stampf	1
Birnen-Senf Chutney	2
K?rbis-Gnocchi	2
Kr?uter-Polenta	3
Pommes frites	3
Rahm-Spitzkohl	3
Marillen-Quark	4
Gegrillte Lachsforelle mit Zitronen-Verbene	4
Lachsforellen-Filet mit Meerrettich-Mousse und Gurken	5
Pellkartoffeln mit Joghurt-Remouladen-So?e	6
Bagel mit Frischk?se und Spargel-Salat	7
Hering mit Birne, Bohne und Speck	9
Lachs mit Erbsen, Rettich und Joghurt-So?e	10
Artischocken-Spinat-Gem?se mit gebratenem Zander	11
Lachsforelle mit Wiesen-Kr?utern	12
Thunfisch im Oregano-Mantel mit Mango-Salat	13
Kartoffel-Schnee mit Schmand und Forellen-Kaviar	13
Gelbschwanzmakrele mit Zucchini und Tomate	14
Goldforelle im Fenchel-Sud mit Queller	15
Fish-and-Chips mit Apfel-Remoulade	16
Scholle mit Kalb-Zunge und gebratenem Spargel	17
Rahm-Spargel mit gebratenem Saibling	18
Lachs-Tatar mit Kartoffelpuffer und Limonen-So?e	19
Gef?llte Pasta Fagottini in Salbei-Walnussbutter	20

Kr?uter-K?se-Sp?tzle	21
Frischk?se-Ravioli, Oliven-Tomaten-Balsamico-Vinaigrette	22
Gem?se-Lasagne	23
Schlutzkrapfen	24
Avocado-Ravioli mit Tomatenconfit	25
One-Pot-Pasta mit buntem Sommer-Gem?se	26
Gef?llte Pasta mit Auberginen und Salsa verde	27
Gr?ner Spargel mit Spitzmorcheln	28
Pizza mit Fenchel und Tomaten	29
Lasagne mit Taleggio	31
Schwarzwurzeln im Salz-Teig mit Gem?se-So?e	32
Steinpilze im Sherry-Rahm mit Pappardelle und Tomaten	33
Tortellini von Pecorino, Oliven-Balsamico-Vinaigrette	34
Topfen-Mousse mit Pfeffer-Erdbeeren	35
Risotto von gr?nem und wei?en Spargel, Mais-Poularde	36
H?hnchen-Brust mit Garnele gef?llt und Risotto	37
Gef?llter Truthahn mit Kraut-Salat	38
Maish?hnchen mit Balsamico-Vinaigrette und Erbsen	39
Glasierte Enten-Brust mit Rahm-Spitzkohl, Sauerkirschjus	40
Kalb-Buletten mit gebratenem Wei?kohl	41
Crossover-Buletten mit Kapern-So?e und Apfel-Salat	42
Kalb-Leber mit wei?en Zwiebeln, Berberitze, Rucola	43
Pizza mit Tomaten-Sugo, Kalb-Zunge, Rucola, Frischk?se	44
Krabben-Kalbfleisch-Bulette mit Remouladen-So?e	45
Z?richer Geschnetzeltes mit Sp?tzle	46
Wiener Schnitzel mit Pommes frites	47
Geschmorte Lamm-Schulter	48
Flusskrebs-Ravioli mit gebratenem Lamm-Bries	49
Cevapcici vom Lamm auf Gurken-Minz-Salat	50
Lamm-Spie?e auf Kr?uter-Polenta	51
Garnelen, Artischocken und Salsa verde	52
Auberginen-R?llchen, Manchego, Crostini, Garnelen-Tatar	53

Tagliolini mit Garnelen und Pesto	54
K?rbis-Gnocchi mit Maronen und Garnelen	55
Tintenfisch-Ringe mit Tomaten-Salsa und Brot-Salat	56
Rinder-Schmorbraten, Sellerie-P?ree, Pancetta, Croutons	57
BBQ-Ochsen-Brust mit Coleslaw	58
Pastrami-Avocado-Sandwich	59
T-Bone-Steaks vom Grill mit gr?nem Tomaten-Confit	60
Sandwich-Wraps mit Roastbeef	61
Entrec?te, Gremolata, Rahm-Polenta, Wildkr?uter-Salat	62
Ochsen-Semmel mit Coleslaw	63
Steak-frites-Scheiben von der Rinder-Flanke, Senf-Creme	64
Zwiebel-Rostbraten mit Maultaschen	65
Rindfleisch-Burger nach Buchholz	66
Mariniertes Flank Steak mit K?se-S?tze	67
Coleslaw - amerikanischer Krautsalat	67
Coleslaw	68
Ragout von Schweinebacke mit wei?en Bohnen, Pappardelle	69
Iberico-Schweine-Schulter mit Artischocken-Risoni-Sud	70
Remouladen-So?e	71
Wei?kohl-M?hren-Eintopf mit Kalb-Tafelspitz	71
Steckr?ben-Eintopf mit Tafelspitz	72
Nudel-Teig Grundrezept	72
Pesto	73
Reh-R?cken, Steckr?ben-P?ree, Sauerkirsch-Jus	74
Tomaten-Kaltschale mit gebratenem Kaninchen-R?cken	75
Hirsch-R?cken mit Pumpnickel-Pinienkern-Kruste	76
Pizza ? la Frank	77
Makkaroni al torchio mit Salsiccia fresca	78
Schinken-Fleckerl	79

Index

80

Rahmspargel mit Zuckerschoten

Für 4 Personen

1 kg Spargel	200 g Zuckerschoten	100 g Butter
1 EL Mehl	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
200 ml trockener Weißwein	200 ml Sahne	Pfeffer
Muskatnuss	Zucker, Salz	

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln.

Den Spargel schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Die Spargel-Spitzen zur Seite legen. Die Spargelstücke salzen und zuckern und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Butter ohne Farbe anrösten.

Den Spargel mit Mehl abstäuben, umrühren und dann mit Weißwein und Sahne ablöschen. Die Spargelköpfe hinzugeben, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, einmal aufkochen und nach gewünschter Bissfestigkeit ziehen lassen. Das dauert 4-5 Minuten. Den Gargrad mit einer Messerspitze wie bei einer Kartoffel testen.

Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. In hauchdünne Längsstreifen schneiden und nochmal der Länge nach halbieren. 1 Minute vor Ende der Garzeit des Spargels unterrühren und leicht mitköcheln lassen.

Frank Buchholz am 19. August 2024

Stielmus-Kartoffel-Stampf

Für 4 Personen:

1 Bund Stielmus	250 g Kartoffeln	200 ml Sahne
1 Crème-fraîche	Salz, Pfeffer	Essig

Kartoffeln schälen und weich kochen. Mit der Sahne und Crème fraîche stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Stielmus grob schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abtropfen lassen und einen Schuss Essig dazu geben. Den Stielmus dann unter den Kartoffelstampf heben.

Frank Buchholz am 01. November 2021

Birnen-Senf Chutney

3 EL Senfkörner	2 Schalotten	2 Birnen
2 Vanilleschoten	3 - 5 Sternanis	$\frac{1}{2}$ Zimtstange
$\frac{1}{4}$ TL Kardamom	Salz	4 EL Zucker
300 ml Weißweinessig	1 Bio-Orange	Rapsöl

Zu Beginn die Senfkörner mit Wasser übergießen. Schalotten und Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zwei Vanilleschoten längs aufschneiden und mit einem Messer das Mark herauskratzen.

Vanillemark, Sternanis, Zimt, Kardamom sowie die ausgekratzten Vanilleschoten und etwas Bio-Orangenschale in Öl anbraten.

Die Schalotten zugeben und ein wenig salzen.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2020 Seite 6 von 16 Mit etwas Zucker karamellisieren. Die gewürfelten Birnen hinzufügen und bei voller Hitze kochen lassen.

Die gewässerten Senfkörner abwaschen, abtropfen lassen und zur BirnenSchalotten Mischung geben.

Mit Weißweinessig ablöschen und anschließend einkochen lassen, bis Birnen und Schalotten weichgekocht sind. Anschließend die Gewürze herausnehmen.

Das Chutney abkühlen lassen und zum Braten servieren.

Frank Buchholz am 23. Dezember 2020

Kürbis-Gnocchi

Für 4 Personen

1 kleiner Hokkaidokürbis	5 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Zimtstange	2 Nelken	1 Stück Schale einer Bio-Zitrone
200 g mehliges Kartoffeln	Salz	50 g Parmesan
140 g ausgedrückter Ricotta	150 g Mehl	6 Eigelbe
1 Prise Muskat	Zucker	

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis auf ein großes Stück Aluminiumfolie legen, diesen dann mit 3 EL Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Zimtstange, Nelken und die Zitronenschale dazu legen und in der Aluminiumfolie einschlagen. Dann im vorgeheizten Ofen für 45 – 60 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abschütten, gut ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Parmesan fein reiben. Mit einer Rouladennadel prüfen, wie weit der Kürbis gegart ist. Wenn dieser gar ist, aus der Folie nehmen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und 300 g Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Das Kürbisfleisch mit den Kartoffeln, Ricotta, Mehl, Parmesan und Eigelben vermengen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker abschmecken und zu einer glatten Masse verrühren. Aus der Masse ca. 1,5 cm dicke Rollen formen und mit einem Teigschaber in 1,5 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen und bis zum Servieren auf eine Platte legen, nicht übereinander legen.

Frank Buchholz am 02. November 2015

Kräuter-Polenta

Für 4 Personen

2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zweige Basilikum
200 ml Milch	100 ml heller Kalbsfond	Meersalz, Pfeffer
Muskat	1 TL Butter	4 EL Polenta (Maisgrieß)
1 EL Mascarpone		

Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Milch und Kalbsfond mit den Kräuterzweigen in einen Topf geben 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. Zum Schluss Mascarpone unterrühren, evtl. nachschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Frank Buchholz am 16. März 2015

Pommes frites

Für 4 Personen

4 große Kartoffeln Meersalz 500 g Frittierfett

Die Kartoffeln schälen, in 20 gleich große Stücke schneiden (ca. 1,5 cm dick und 6 cm lang), in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Blanchierte Kartoffelstreifen in der auf 130 Grad vorgeheizten Fritteuse 4 Minuten lang vorgaren, herausnehmen, auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Anschließend die Pommes frites in der auf 180 Grad vorgeheizten Fritteuse kross und goldgelb frittieren, mit Salz würzen und servieren.

Frank Buchholz am 09. Februar 2015

Rahm-Spitzkohl

Für 4 Personen

300 g Spitzkohl	etwas Meersalz	4 EL Butter
30 g Mehl, gesiebt	500 ml Milch	1 Prise Muskatnuss
weißer Pfeffer	1 Schalotte	

Vom Spitzkohl den Strunk entfernen, den Kohl in feine Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Für die Bechamelsauce 3 EL Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die Milch langsam unterrühren und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen (dabei 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.

Frank Buchholz am 19. Januar 2015

Marillen-Quark

Für 4 Personen:

1 Schale Marillen 200 g gehobelte Mandeln 100 g weiße Schokolade
500 g Quark 1 Tl Zucker Saft, Abrieb einer Zitrone

Die Mandeln in einer Pfanne anrösten, die weiße Schokolade dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Die Marillen halbieren und zuckern. Mit etwas Wasser und Zitronensaft kurz kochen lassen. Abkühlen lassen.

Den Quark in einer Schüssel mit dem Zucker und dem Zitronenabrieb verrühren, in Gläser füllen, Marillen darüber geben und mit den Mandeln dekorieren.

Frank Buchholz am 01. November 2021

Gegrillte Lachsforelle mit Zitronen-Verbene

Für 4 Personen:

2 Lachsforellen 6-8 Zweige Zitronenverbene Salz
1 Zitrone, Abrieb Olivenöl Fenchelkraut

Die Lachsforelle waschen, trocknen und von innen und außen kräftig salzen. Mit der Zitronenverbene füllen und in ein faltbares Fischgrillgitter einsetzen. Langsam 20 Minuten auf dem Grill garen. Die Temperatur sollte je nach Art des Grills zwischen 180°C und 200°C liegen. Nach 10 Minuten wenden und am Ende der Garzeit an der dicksten Stelle der Forelle mit einem Messer vorsichtig einstechen und die Konsistenz prüfen oder die Kerntemperatur mit einem Thermometer messen. Diese sollte bei einer Lachsforelle bei 51°C liegen.

Anschließend die Haut abziehen und mit zwei Löffeln das Fleisch von den Gräten lösen.

Nun mit Zitronenabrieb und Olivenöl anrichten, mit Fenchelkraut garnieren.

Frank Buchholz am 19. August 2024

Lachsforellen-Filet mit Meerrettich-Mousse und Gurken

Für 4 Personen

Meerrettichmousse:

2 Blatt Gelatine	100 g Sahne	1/2 Zitrone
150 g Crème fraîche	50 g geriebener Meerrettich	Meersalz, Pfeffer

Marinierte Gurken:

1 Salatgurke	Meersalz	3 Stiele Dill
100 g Crème-fraîche	50 g Quark	50 ml weißer Balsamico
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für den Fisch:

600 g Lachsforellenfilet	2 EL Olivenöl	Hartweizenmehl
Meersalz	Pfeffer	

Für die Meerrettichmousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen. Von der Zitrone den Saft auspressen und diesen in einem Topf erwärmen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in dem erwärmten Zitronensaft auflösen.

Crème fraîche mit geriebenem Meerrettich verrühren, aufgelöste Gelatine unterrühren und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen und für 2 Stunden kalt stellen.

Für die marinierten Gurken die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Salz bestreuen (pro ganze Gurke ca. 1/2 TL Salz) und 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gesalzenen Gurkenscheiben gut ausdrücken, mit Crème fraîche, Quark, Dill und Balsamico vermischen und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zucker abschmecken.

Die gut gekühlte Meerrettichmousse aus der Form stürzen, die Folie entfernen und in Scheiben schneiden.

Das Lachsforellenfilet in Portionsstücke schneiden. Diese auf der Hautseite mit dem Hartweizenmehl mehlieren.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite darin braten, bis sie ungefähr zu 3/4 gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann wenden und kurz auf der Fleischseite braten.

Zum Anrichten die Meerrettichmousse wie einen waagrechten Balken auf den ovalen Tellern legen. Den Gurkensalat rechts davon anrichten, darauf die Lachsforellenstücke geben und etwas Salat als Garnitur im Hintergrund anrichten.

Frank Buchholz am 23. März 2018

Pellkartoffeln mit Joghurt-Remouladen-Soße

Für 4 Personen

Für die Kartoffeln:

1 kg Kartoffeln Meersalz

Für die Joghurt-Mayonnaise:

2 Eigelb	1 EL scharfer Dijon-Senf	Meersalz
Pfeffer	100 ml Erdnussöl	150 ml Joghurt
1 EL Weißweinessig	1 Prise Curry	
zusätzlich	1 Bund Radieschen	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund Estragon	40 g Cornichons
20 g Kapern	1 Sardellenfilet	1 TL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer	

1. Die Kartoffeln gut waschen und zugedeckt in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit für die Remoulade zunächst eine Mayonnaise herstellen. Dafür sollten alle Zutaten Raumtemperatur haben.

Die Eigelbe mit dem Senf, 1 Prise Salz sowie Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Das Öl erst tropfenweise und dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazu fließen lassen. Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftig weiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist.

Dann Joghurt unterheben und Essig unterrühren. Die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und kalt stellen.

Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Petersilie, Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Cornichons und Kapern fein hacken. Sardellenfilet fein hacken.

Kräuter, gehackte Zutaten und Senf unter die Mayonnaise mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10. Die Pellkartoffeln abgießen, mit der Sauce und den Radieschen anrichten.

Frank Buchholz am 16. Februar 2018

Bagel mit Frischkäse und Spargel-Salat

Für 4 Personen

Für die Bagel:

500 g Weizenmehl, (550)	1 TL Salz	1 Ei
2 EL Olivenöl	1 EL Zucker	20 g frische Hefe
50 g Polenta	1 Eigelb	Sesam
Spargelsalat	3 Eier	600 g grüner Spargel
Salz	Zucker	3 EL Olivenöl
1 Zitrone	Pfeffer	50 g schwarze Oliven

zusätzlich:

300 g Frischkäse	200 g Räucherlachs
------------------	--------------------

Für den Teig in einer großen Rührschüssel Mehl und Salz mischen. Das Ei einschlagen. Wasser, Öl, Zucker und zerbröselte Hefe zugeben. Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer mit Knethaken 4 Minuten kneten. (Dabei sollte man Geduld haben. Dieser Teig ist recht trocken und fest, das soll so sein.)

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten von Hand weiterkneten. Dann zu einer Kugel formen, zurück in die Rührschüssel legen und mit einem feuchten Geschirrtuch bedeckt 45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Aus dem gegangenen Teig Teigstücke von ca. 100 g abwiegen und auf der Arbeitsfläche ablegen. Damit sich der Teig besser rollen lässt, kein zusätzliches Mehl verwenden, der Teig sollte sich leicht klebrig anfühlen. Ist er nicht klebrig genug, eine kleine Schüssel mit Wasser bereit halten, in das man die Hände tauchen kann, ehe die Bagel gerollt werden.

Jedes Stück Teig zu einer Wulst rollen, dann diese um die Hand wickeln und die Enden versiegeln, indem man mit der Hand darüber rollt. Gerollte Bagel auf ein Geschirrtuch legen und 15 Minuten gehen lassen.

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Ein Backblech mit Polenta bestreuen.

Sobald das Salzwasser kocht, so viele Bagel wie möglich hineingeben, ohne dass diese sich gegenseitig berühren. 2 Minuten kochen. Bagel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und aufs Backblech setzen.

Den Backofen auf 215 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen. Die Bagel damit bepinseln. Nach Belieben mit Sesam oder Mohnkörnern bestreuen. Bagel im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen.

Für den Spargelsalat die Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden, Spargel waschen und abtropfen lassen. Dann die Spargelstangen mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden. Die Streifen mit etwas Salz und Zucker würzen, gut vermischen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Die Eier schälen, halbieren und jeweils das Eigelb auslösen. Das Eiweiß fein hacken.

Eigelb und Olivenöl in eine Schüssel geben und fein vermischen. Zitrone auspressen, Saft unter die Eigelbmischung mixen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargelstreifen mit dem Dressing vermischen. Die Oliven halbieren und untermischen. Das gehackte Eiweiß unterheben.

Bagel mit etwas Frischkäse bestreichen und Räucherlachs auflegen. Zum Spargelsalat servieren. Tipp: Den Salat mit einem Onsen-Ei servieren. Sog. Onsen-Eier garen eine knappe Stunde bei einer Temperatur von ca. 65-68 Grad. Eiklar und Dotter gerinnen so nur leicht und haben eine

wachsweiche Konsistenz. Ursprünglich kommen die Onsen-Eier aus Japan, die dort in heißen Quellen sog. Onsen gegart wurden. Für ein perfektes Onsen-Ei einen Topf mit Wasser füllen und mithilfe eines Thermometers auf konstante 68 Grad erhitzen. Die Eier vorsichtig ins Wasser geben und 45 Minuten bei 65-67 Grad garen lassen. Die Temperatur mit einem Thermometer kontrollieren. Dann die gegarten Eier vorsichtig mit einem Messerrücken aufschlagen und direkt über den Salat geben oder in eine Schüssel gleiten lassen.

Frank Buchholz am 16. Juni 2017

Hering mit Birne, Bohne und Speck

Für 4 Personen

50 g brauner Zucker	30 ml Sherryessig	500 ml Birnensaft
30 g frischer Ingwer	1 EL Koriandersaat	1 TL Anissamen
1/2 Vanilleschote	Speisestärke	1 Prise Salz

Für den Fisch:

400 g Heringsfilets	Salz, Olivenöl	1 Bio-Limette
30 g Pancetta	20 g Walnusskerne , geröstet	20 g Haselnusskerne, geröstet

Für den Bohnensalat:

1 Schalotte	1 Zweig Bohnenkraut	2 EL heller Balsamico
1 TL milder Senf	Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl	150 g grüne Bohnen	50 g Saubohnenkerne

Für das Öl:

50 g Basilikumblätter	30 g Bohnenkraut	100 ml Rapsöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Birnensud den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Sherryessig sowie Birnensaft ablöschen. Ingwer schälen, fein schneiden und mit Koriandersaat Anissamen und der Vanilleschote zugeben und um die Hälfte einkochen.

Anschließend die Reduktion durch ein feines Sieb passieren. Nochmals aufkochen, mit etwas Speisestärke abbinden, mit Salz würzen und den Sud erkalten lassen.

Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Mit etwas Olivenöl in hitzebeständige Vakuumierbeutel geben und vakuumieren. 30 Minuten ziehen lassen.

Für den Bohnensalat Schalotte schälen, fein würfeln und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen.

Das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Für die Vinaigrette Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, das Olivenöl unterschlagen. Schalotten und Bohnenkraut einrühren.

Grüne Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen (ca. 8 Minuten), dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann längs halbieren.

Bohnenkerne ebenfalls in einem Topf mit kochendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Hülsen lösen. Beide Bohnensorten mit der Vinaigrette vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Basilikum-Bohnenkraut-Öl Basilikum und Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Kräuterblätter mit Rapsöl, einer Prise Salz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Ein Wasserbad auf ca. 60 Grad erhitzen. Die vakuumierten Filets einlegen und ca. 4–5 Minuten garen.

Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen.

Pancetta in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne langsam kross auslassen. Den krossen Speck sowie beide Nuss-Sorten hacken und mit der Limettenschale vermischen.

Fisch aus den Beuteln entnehmen, auf eine feuerfeste Platte legen und mit Limettensaft beträufeln. Mit einem Küchen-Bunsenbrenner kurz abflämmen. Nuss- Speck-Mischung darauf verteilen und mit etwas Meersalz würzen.

Den Fisch in tiefen Tellern anrichten, mit dem Birnensud umgießen, das Basilikum-Bohnenkraut-Öl in den Sud träufeln. Bohnensalat auf dem Fisch anrichten.

Tipp:

Das Gericht zusätzlich nach Belieben mit je einer knusprig gerösteten Scheibe Bacon (Speckchip) garnieren.

Frank Buchholz am 26. Mai 2017

Lachs mit Erbsen, Rettich und Joghurt-Soße

Für 4 Personen

4 Lachsfilets à 70 g Olivenöl, Salz 1 Spritzer Zitronensaft

Für Erbsen, Salat:

300 g frische Erbsen Salz, Pfeffer 15 g Minzeblätter

100 g griech. Joghurt 20 g Crème-fraîche 1 Spritzer Zitronensaft

Für den Rettich:

200 g Rettich Salz Zucker

15 g Minzeblätter 20 ml Haselnussöl 20 ml weißer Balsamico

Für Joghurtsauce:

1 Bio-Zitrone 150 g griech. Joghurt Meersalz

Pfeffer 20 g Friséesalat 20 g Lachskaviar

Erbsenkresse

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fischfilets auf einen leicht geölten, ofenfesten Teller legen. Mit Salz und Zitronensaft würzen, mit Olivenöl beträufeln, mit hitzebeständiger Frischhaltefolie abdecken und im Ofen ca. 20 Minuten glasig garen.

Inzwischen Erbsen in leicht gesalzenem Wasser knapp garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Minze abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. 150 g Erbsen, Joghurt, Crème fraîche und Minze im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, durch ein Sieb streichen und kalt stellen.

Rettich schälen und auf einem Hobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Rettichscheiben, etwas Salz und Zucker mischen und ca. 20 Minuten marinieren, damit der Rettich Wasser zieht.

Minze abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Haselnussöl, Essig, Minzeblätter und restliche Erbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Rettich abtropfen lassen und untermischen.

Für die Joghurtsauce Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Saft und Schale mit dem Joghurt verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Friséesalat putzen, waschen und gut abtropfen.

Lachs mittig auf Teller platzieren. Rettich-Erbsen-Salat darauf anrichten. Joghurtsauce und Erbsencrème darum verteilen. Mit Lachskaviar, Erbsenkresse und Friséesalat garnieren.

Frank Buchholz am 12. Mai 2017

Artischocken-Spinat-Gemüse mit gebratenem Zander

Für 4 Personen

Für das Artischocken-Gemüse:

8 kleine Artischocken	2 Schalotten	1 Bio-Knoblauchzehe
10 Kirschtomaten	Meersalz, Pfeffer	Thymian und Rosmarin
300-400 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein	Olivenöl
500 g Spinat	Muskatnuss, Cayennepfeffer	

Für den Zander:

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

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasheerd: Stufe 2–3) vorheizen.

Artischocken put en dabei die äußeren harten Hüllblätter Stiel und auf dem Boden liegendes „Heu“ sorgfältig entfernen. Artischockenböden vierteln.

Schalotten schälen und vierteln. Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.

Artischocken, Schalotten, Knoblauch und Kirschtomaten in eine tiefe Backform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und untermischen. Mit Fond, Weißwein und etwas Olivenöl auffüllen, sodass das Gemüse gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Gemüse im heißen Backofen 20 Minuten garen. Inzwischen den Blattspinat putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele abzupfen.

Zanderfilets kalt abbrausen, trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Filets mit der Hautseite einlegen und ca. 3 Minuten braten, bis die Haut kross ist. Dann wenden, die Temperatur reduzieren. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Alles weitere 2–3 Minuten ziehen lassen.

Mit Hilfe einer Rouladennadel eine Garprobe beim Gemüse machen. Dazu die Nadel in ein Stück Artischocke stechen. Lässt sich die Nadel leicht in das Gemüse einstechen, ist das Gemüse gar. Falls man kräftiger hineindrücken muss, benötigen die Artischocken noch ein paar Minuten zum Nachgaren.

Spinat in den letzten ca. 5 Minuten der Garzeit in zwei Portionen unter das Gemüse mischen. Anschließend nochmals 5 Minuten im Backofen ziehen lassen.

Gemüse ggf. abtropfen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Zanderfilets und Gemüse anrichten. Dazu passt z. B. knuspriges Baguette.

Frank Buchholz am 22. August 2016

Lachsforelle mit Wiesen-Kräutern

Für 2 Personen

1 große Lachsforelle	2 Bio-Limetten	4 EL Olivenöl
1 TL Zitronenöl	Meersalz	1 Zweig Koriander
ca. 2 Handvoll Wiesenkräuter	Pfeffer	

Die Lachsforelle von der Haut schneiden, dabei die feine Fettschicht möglichst nicht mit von der Haut schneiden. Dunkle Fleischteile vom Filet sorgfältig entfernen, da sie z. T. intensiv schmecken können.

Die Gräten mit einer Pinzette sorgfältig entfernen. Filets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Limetten heiß waschen und gründlich trocken reiben. Etwas Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen.

2 TL Olivenöl, Zitronenöl, Limettensaft (bis auf 2 EL) und -schale mit etwas Meersalz verrühren.

Die Lachsforellenfilets in dünne Scheiben schneiden, in eine flache Auflaufform legen.

Marinade über die Filetstücke träufeln. Mit Folie bedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren (kalt beizen).

Kräuter verlesen, eventuell gröbere Stiele entfernen. Kräuter kalt abbrausen, vorsichtig trocken schütteln, bzw. trocken schleudern.

Olivenöl, Rest Limettensaft, Salz und Pfeffer verquirlen. Kräuter damit marinieren. Filetstücke evtl. etwas abtropfen lassen, auf Tellern verteilen, Salat anlegen und servieren. Dazu passt z. B. Baguette.

Frank Buchholz am 18. Juli 2016

Thunfisch im Oregano-Mantel mit Mango-Salat

Für 4 Personen

Fisch:

1 Bund frischer Oregano 2 Thunfischfilets à 240 g Meersalz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

Salat:

1 Schalotte 3 Stangen Staudensellerie 1 reife Mango
1/4 Chilischote 30 g Zucker 4 EL weißer Balsamicoessig
Meersalz

Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein schneiden. Thunfischstücke mit Salz und Pfeffer würzen, in dem geschnittenen Oregano wälzen. Für den Salat die Schalotte schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen und fein würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. Von der Chili die Kerne austreichen, das Fruchtfleisch fein schneiden. Zucker in einer Pfanne hellgelb karamellisieren, Schalotte zugeben, kurz anschwitzen und mit dem Balsamico ablöschen. Staudensellerie zusammen mit Chili zugeben und bei leichter Hitze garen. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und die Mangowürfel zufügen. Salat mit Salz abschmecken. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen, Thunfisch darin von allen Seiten kurz (je Seite ca. 1/2 Minute) anbraten. Dann herausnehmen und jeweils halbieren. Den Salat auf Tellern anrichten, je 1 Stück Thunfisch darauf geben und servieren.

Frank Buchholz am 25. Januar 2016

Kartoffel-Schnee mit Schmand und Forellen-Kaviar

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig Meersalz 1 Bio-Zitrone
320 g Schmand schwarzer Pfeffer 30 g kalte Butterflocken
50 g Forellenkaviar 20 g Wasabikaviar 30 g Erbsensprossen

Die Kartoffeln schälen, der Länge nach vierteln und in Salzwasser weich kochen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben, den Saft auspressen. Schmand mit etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, gut ausdampfen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Butterflocken und Salz bestreuen. Zum Anrichten den Kartoffelschnee in die Mitte von tiefen Tellern geben, eine kleine Mulde hineindrücken und den Schmand in die Mulde geben. Die beiden Kaviarsorten darüber verteilen und mit Erbsenkresse dekorieren.

Frank Buchholz am 28. Dezember 2015

Gelbschwanzmakrele mit Zucchini und Tomate

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

2 Strauchtomaten	1 Bio- Orange	1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl	Meersalz	

Für die Gelbschwanzmakrele:

1 Bio- Limette	2 Stiele Koriander	30 g Sesam, weiß
20 ml Olivenöl	Meersalz, Zucker	280 g Gelbschwanzmakrelenfilet
1 EL Olivenöl		

Für das Sesamöl:

50 g weißer Sesam	2 Stiele Koriander	20 ml Sesamöl
1 TL Honig	1 TL Sojasauce	etwas Meersalz
1 Spritzer Limettensaft		

Für die Zucchini:

2 Zucchini	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian

Für den Tomatenschaum:

200 ml Tomatensaft	80 g kalte Butter	etwas Meersalz
1 Spritzer Tabasco		

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen und in Viertel schneiden. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Tomatenviertel mit Orangenschale, Rosmarin und Olivenöl vorsichtig vermischen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 80 Grad drei Stunden trocknen lassen, mit etwas Salz würzen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Limettenschale, Sesam, Koriandergrün und Olivenöl mischen und mit etwas Salz sowie Zucker würzen. Die Marinade über den Fisch geben und 30 Minuten kalt stellen. Für das Sesamöl den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Sesam und Koriander mit Sesamöl, Honig und Sojasauce vermischen und mit Salz sowie Limettensaft würzen. Die Zucchini waschen, in feine Würfel schneiden. Diese in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und würfeln, Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch und Kräuter zu den Zucchini geben und weich schmorren. Für die Tomatenschaum den Tomatensaft aufkochen, die kalte Butter untermixen und mit Salz sowie Tabasco abschmecken. Den marinierten Fisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten, dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini als Nocke in die Mitte des Tellers setzen. Fisch und Tomaten anlegen, Tomatenschaum über den Tomaten verteilen und den Fisch mit dem Sesamöl nappieren.

Frank Buchholz am 21. September 2015

Goldforelle im Fenchel-Sud mit Queller

Für 4 Personen

1 Limette 320 g Goldforellenfilet ohne Haut 30 ml Olivenöl

Meersalz, Pfeffer

Für den Fenchelsud:

2 Tomaten 100 g Fenchel 1 Knoblauchzehe

200 ml Fenchelsaft, frisch 30 ml trockener Wermut Meersalz

1 EL Butter Pfeffer

Für den Queller:

80 g Queller 1 EL Butter 30 g Meerrettich, frisch

Von der Limette den Saft auspressen. Goldforellenfilet sorgfältig entgräten und in dünne Scheiben schneiden. Limettensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz sowie Pfeffer würzen und das Fischfilet mit der Marinade beträufeln. Für den Fenchelsud Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren und die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und beiseite stellen. Das Tomatenfleisch in feine Würfel schneiden. Den Fenchel putzen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchelsaft mit den Tomatenkernen, Wermut und Knoblauch in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen, mit Salz würzen und den Fond durch ein feines Sieb passieren. Die Fenchelwürfel in einer Pfanne mit etwas Butter bissfest garen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Fenchelwürfel mit den Tomatenwürfeln mischen. Queller in einer Pfanne mit etwas Butter bissfest garen. Goldforellenscheiben in tiefen Tellern auslegen. Fenchel-Tomaten-Würfel darauf verteilen. Den Fenchelsud auf ca. 70 Grad erhitzen und darüber gießen, so dass der Fisch leicht gart. Meerrettich fein darüber hobeln und den Queller auf dem Teller verteilen. Eventuell mit etwas Fenchelgrün garnieren.

Frank Buchholz am 14. September 2015

Fish-and-Chips mit Apfel-Remoulade

Für 4 Personen

125 g Mehl	1 TL Salz	250 ml abgestandenes Bier
50 g Sesam	1 kg Kartoffeln	750 g Kabeljaufilet
Meersalz, Pfeffer	Frittierfett	

Für die Apfelremoulade:

1 Schalotte	1/4 Apfel	1 Gewürzgurke
3 Stiele Petersilie	100 g Mayonnaise	Meersalz, Pfeffer

Für den Backteig Mehl in eine mittelgroße Schüssel sieben, Salz und Bier oder Wasser sowie Sesam zugeben und zu einem sämigen Teig schlagen.

Kartoffeln schälen und in 1,5 cm breite Stifte schneiden (bis zum Backen in Eiswasser aufbewahren).

Für die Apfelremoulade die Schalotte schälen, fein würfeln und blanchieren. Apfel und Gewürzgurke fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Alle Zutaten mit der Mayonnaise vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Reichlich Fett in einer tiefen Pfanne oder Fritteuse erhitzen und die Kartoffeln in 2 Portionen jeweils 10 – 12 Minuten unter häufigem Wenden kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im mäßig heißen Ofen warm stellen. Vor dem Servieren mit etwas Salz würzen.

Fischfilet in 4 gleich große Stücke teilen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Fischstücke so in den Teig tauchen, dass sie vollständig mit Teig überzogen sind. Vorsichtig nacheinander in heißem Fett schwimmend backen, von jeder Seite etwa 3 Minuten, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. Anschließend warm stellen, bis alle Filets gebacken sind.

Fish und Chips mit der Apfelremoulade servieren.

Frank Buchholz am 06. Juli 2015

Scholle mit Kalb-Zunge und gebratenem Spargel

Für 4 Personen

100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	1 Kalbszunge, gepökelt	Meersalz
1 Bund Schnittlauch	100 ml Balsamicovinaigrette	300 g weißer Spargel
100 g grüner Spargel	1 TL Zucker	4 frische Schollenfilets á 100 g
Pfeffer	60 g Butter	1 EL Sonnenblumenöl
30 g Parmesan		

Für die Salsa verde:

80 g Basilikumblätter	50 g Blattpetersilie	2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone	1/2 Bio-Orange	1 Sardellenfilet
150 ml Olivenöl	30 g Tramezzinibrot	Meersalz, Pfeffer

Zwiebeln schälen und halbieren, Knoblauch schälen, Thymian und Rosmarin abspülen und trocken schütteln. Die Kalbszunge mit Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Thymian in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und leicht salzen. Kalbszunge kochen lassen, bis sie weich ist, ca. 1,5 Stunden. Anschließend die Haut abziehen und die Zunge kalt stellen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die kalte Zunge in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Vinaigrette marinieren und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Den Spargel schälen, die harten Spargelenden abschneiden, Spargel in ca. 3 cm lange Stifte schneiden, mit etwas Salz und Zucker marinieren, so dass er Wasser zieht.

In der Zwischenzeit für die Salsa verde Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauchzehen schälen. Von der Zitrone und Orange die Schale abreiben. Kräuter mit Knoblauch und Zitrusfrüchteabrieb, Sardellenfilet, Olivenöl und Brot in einen Mixer geben, fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Schollenfilets zugeben und nur gar ziehen lassen in ca. 4 Minuten.

Marinierten Spargel in einer Pfanne mit etwas Öl leicht braun braten und die restliche Butter zugeben. Der Spargel sollte bissfest sein. Parmesan fein reiben, unterheben und nochmals abschmecken. Marinierte Kalbszungenscheiben auf warmen Tellern verteilen, Schollenfilet darauf setzen, mit dem gebratenen Spargel belegen und die Salsa verde über allem verteilen.

Grundrezept Balsamico-Vinaigrette:

100 ml Rapsöl
65 ml weißer Balsamico
35 g Senf, mittelscharf
30 ml Wasser
50 g Zucker
Meersalz, Pfeffer
150 ml mildes Olivenöl

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht.

Frank Buchholz am 04. Mai 2015

Rahm-Spargel mit gebratenem Saibling

Für 4 Personen

350 g weißer Spargel	350 g grüner Spargel	1 Bund Schnittlauch
500 ml Geflügelfond	1 TL Mehlbutter	250 ml Sahne
etwas Meersalz, Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Prise Cayennepfeffer
4 Saiblingfilets mit Haut à 130 g	1 Spritzer Zitronensaft	ca. 3 EL Olivenöl
ca. 2 EL Butter	2 Zweige Kerbel	

Spargel schälen und die unteren holzigen Enden abschneiden (beim grünen Spargel reicht es, nur das untere Drittel der Spargelstangen zu schälen). Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Geflügelfond in einem breiten Topf zum Kochen bringen, Spargel darin etwa 5 Minuten kochen, dann herausnehmen. Den Fond um etwa 2/3 einkochen. Dann Mehlbutter unterrühren und etwa 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Sahne und Spargel zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Die Saiblingfilets auf der Fleischseite mit Salz und Zitronensaft würzen. In einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl den Fisch auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, Butter zugeben, wenden und 1 Minute weiter braten. Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Rahmspargel in der Mitte der Teller anrichten, die Saiblingsfilets darauf geben und mit Kerbelblättchen garnieren.

Dazu passen selbst gemachte Kartoffelchips:

2 Kartoffeln, fest kochend,

100 ml Pflanzenfett,

etwas Salz, Pfeffer.

Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl die Kartoffelscheiben goldbraun ausbacken. Dann mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchentrepp kurz abtropfen lassen. Kartoffelchips mit Salz und Pfeffer würzen.

Frank Buchholz am 27. April 2015

Lachs-Tatar mit Kartoffelpuffer und Limonen-Soße

Für 4 Personen

320 g Lachsfilet ohne Haut	50 g Wakame Algensalat	1 Schalotte
2 EL Olivenöl	1 Bund Dill	Zitronenabrieb
etwas Meersalz, Pfeffer	4 mittelgroße Kartoffeln	1 Prise Muskat
1 EL Rapsöl	150 g Wildkräutersalat	50 ml Balsamico-Vinaigrette

Für die Limonensauce:

3 EL Sauerrahm	1 EL Crème-fraîche	1 TL Honig
Zitronensaft	Zitronenabrieb	Meersalz, Pfeffer

Lachs in feine Würfel schneiden, Algen grob hacken und mit dem Lachs in eine Schüssel geben. Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden, in 1 EL Öl farblos anschwitzen, abkühlen lassen. Den Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit den Schalottenwürfeln zum Lachs geben. Das Tatar mit Zitronenabrieb und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelpuffer die Kartoffeln waschen, schälen und über eine große Reibe raspeln. Die geraspelten Kartoffeln in einem Tuch gut ausdrücken, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin 4 kleine Kartoffelpuffer goldgelb ausbraten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und heiß servieren. Für die Limonensauce alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräutersalat den Salat waschen und trocken schütteln. Den Wildkräutersalat mit dem Dressing marinieren.

Kartoffelpuffer auf die Teller geben, Lachstatar darauf anrichten, mit der Limonensauce beträufeln und den Wildkräutersalat dazu anrichten.

Grundrezept Balsamico-Vinaigrette:

150 ml mildes Olivenöl,
100 ml Rapsöl,
65 ml heller Balsamico-Essig,
35 g Senf, mittelscharf,
30 ml Wasser,
50 g Zucker,
Meersalz, Pfeffer.

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht. Die Vinaigrette kann in einem Schraubglas im Kühlschrank zwei Wochen aufbewahrt werden.

Frank Buchholz am 20. April 2015

Gefüllte Pasta Fagottini in Salbei-Walnussbutter

Pastateig:

400 Semola (Nudelgrieß)	100 Pizzamehl	1 g Salz
4 Eigelb	1 Vollei	2 EL Milch

Füllung:

750 g Quark	200 g Bergkäse	100 g Baby-Spinatblätter
Salz, weißer Pfeffer	1 Eigelb	1 EL Olivenöl

Salbei-Walnussbutter:

125 g Butter	100 g unbehand. Walnusskerne	4-8 Blätter Salbei
Nudelwasser		

Pastateig:

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Nach und nach etwas Flüssigkeit hinzugeben, dass es einen sehr harten und kompakten Teig ergibt. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals 5-10 Minuten nachkneten. Der Nudelteig muss eine kompakte Konsistenz haben und darf nicht bröseln.

In Folie einschlagen und mindestens 30 Min. beiseite stellen.

Füllung:

Den Quark in ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit kräftig rauspressen. Das Küchentuch oben zubinden und diese Kugel vier Stunden austropfen lassen. Dafür eine Schüssel drunterstellen. Am Ende nochmal pressen, dann den Quark in eine Schüssel geben.

Den Bergkäse reiben und mit einem Schneebesen oder Gummispachtel unter den Quark mischen. Den Babyspinat grob hacken und ebenfalls unterheben, mit weißen Pfeffer abschmecken. (Salzig wird die Pasta durch das Kochwasser und den Bergkäse.) Den Nudelteig mit der Nudelwalzmaschine sehr dünn (1 mm und 10 cm) breitwalzen.

Den Eidotter mit einigen Tropfen Wasser vermischen und die Teigbahnen damit bestreichen. Auf eine Teighälfte die jeweilige Füllung in kleinen Tupfen im Abstand von ca.

2 cm aufsetzen. Die andere Hälfte darüber schlagen, um die Füllung blasenfrei **anzudrücken**. **Mit einem Teigroller voneinander trennen und auf Semola lagern. Wichtig:**

Den Nudelteig immer auf Semola lagern, nie Mehl dafür benutzen.

Die Fagottini vorsichtig in salziges, kochendes Wasser geben (mit einem Schuss Olivenöl) und kochen lassen, bis sie oben schwimmen. Dann herausnehmen. Das Nudelkochwasser aufbewahren.

Salbei-Walnussbutter:

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne schmelzen. Die Salbeiblätter fein aufschneiden und hinzugeben. Dann die Walnüsse, etwas Nudelwasser und darin die Fagottini schwenken.

Frank Buchholz am 19. August 2024

Kräuter-Käse-Spätzle

Für 4 Personen

500 g Spätzle-Mehl	1 TL Salz	1 Prise Muskatnuss
4 Eier (Freiland)	1 Bund Kräuter-Mischung	1 Zwiebel
Rapsöl	150 g Bergkäse, gerieben	150 g Emmentaler, gerieben
1 Bund Schnittlauch	Pfeffer	

Aus Mehl, Salz, Muskatnuss, Eiern und 200 ml lauwarmem Wasser einen Spätzleteig rühren. Kräuter waschen, trocken schütten, abzupfen und grob schneiden. Kräuter und 50 ml Wasser in einem Mixer fein pürieren.

Das Kräuterpüree zum Spätzleteig geben und kräftig darunter schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig mindestens 30 Minuten ruhen und quellen lassen.

In einem großen Kochtopf reichlich Salzwasser aufkochen.

Den Spätzleteig mit Hilfe eines Spätzlehobels oder -presse oder ganz klassisch mit Spätzleschaaber und Brett portionsweise ins kochende Wasser geben.

Sieden lassen, bis die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen.

Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben. Kurz in reichlich kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und warm stellen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin kräftig anbraten.

Die Spätzle zugeben und durchschwenken. Den Käse darauf verteilen und die Pfanne mit einem Deckel schließen. Den Käse bei schwacher Hitze schmelzen lassen.

Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Spätzle mit frisch gemahlenem Pfeffer und Schnittlauch bestreuen und anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat. Extra-Tipp: 100 g geräucherten Schweinehals in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebelwürfeln andünsten. Ist zwar keine klassische Zutat, bringt aber viel Aroma.

Frank Buchholz am 18. Mai 2018

Frischkäse-Ravioli, Oliven-Tomaten-Balsamico-Vinaigrette

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

200 g Nudelgrieß (Semola)	240 g Weizenmehl	9 Eigelb
1 Eiweiß	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 EL Olivenöl
1 TL weiche Butter		

Für die Füllung:

80 g Mozzarella	3 EL Mascarpone	1 TL Olivenöl
1 TL Estragon-Essig	Meersalz	1 EL Basilikumblätter
weißer Pfeffer	1 Ei (zum Bestreichen)	Mehl

Für die Vinaigrette:

100 ml Madeira	2 Tomaten	10 schwarze Oliven
10 grüne Oliven	1 Msp. Senf	2 EL gereifter Aceto balsamico
2 EL junger Aceto balsamico	2 EL Gemüsebrühe (Instant)	2 EL weißer Portwein
Meersalz	Pfeffer	60 ml mildes Olivenöl

Für die Garnitur:

einige Blätter Oregano

Für den Nudelteig alle Zutaten in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten gründlich glatt kneten.

Den Teig auf einer Arbeitsfläche mit Händen weitere 5-10 Minuten weiterkneten.

Teig zu einer glatten Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 4 Stunden kaltstellen.

Für die Füllung Mozzarella reiben oder fein hacken, mit Mascarpone vermengen. Öl, Essig, Salz, Basilikum und Pfeffer untermischen, abschmecken.

Für die Vinaigrette Madeira auf etwa 50 ml einkochen, abkühlen lassen.

Tomaten kurz in heißes Wasser einlegen. Dann kalt abschrecken und abziehen.

Tomaten halbieren, die Stielansätze entfernen. Hälften entkernen und klein würfeln.

Die Oliven entsteinen und klein würfeln.

In einer Schüssel Senf, beide Essigsorten, Brühe, Portwein und eingekochten Madeira mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Zuletzt das Olivenöl nach und nach einrühren. Die Tomaten untermischen.

Den Ravioliteig portionsweise z. B. mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Teigbahnen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Hälfte davon die Käsemischung in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen.

Ei verquirlen und die Zwischenräume damit bestreichen.

Übrige Teigbahnen auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen sorgfältig andrücken.

Mit einem Ravioliausstecher oder Messer Ravioli ausstechen, bzw. schneiden. Mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen.

Etwa 2 l Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Inzwischen Oregano abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Ravioli im kochenden Salzwasser etwa zwei Minuten garen.

Ravioli aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.

Vor dem Servieren Vinaigrette über die Pasta träufeln und mit Oregano garniert anrichten.

Frank Buchholz am 05. Januar 2018

Gemüse-Lasagne

Für 4 Personen:

Für die Gemüsesauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Möhren
100 g Wurzelpetersilie	1 Stange Staudensellerie	300 g Zucchini
3 EL Olivenöl	150 ml Rotwein	Salz
Pfeffer	125 ml Milch	1 Prise Muskatnuss
425 g Dosen-Tomaten	1 EL Zucker	2 Stängel Oregano

Für die Bechamelsauce:

40 g Butter	40 g Mehl	600 ml Milch
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

zusätzlich:

1 EL Butter	275 g milder, halbfester Schnittkäse	50 g Parmesan
250 g Lasagneblätter	1/2 Bund frischer Oregano	

Für die Gemüsesauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Möhren und Wurzelpetersilie schälen und klein würfeln.

Staudensellerie und Zucchini waschen und klein würfeln.

Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie und Wurzelpetersilie und Zucchini zugeben und dünsten, bis das Gemüse weich ist.

Mit Rotwein aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Wein fast verdampft ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch zugeben und Muskat untermischen. Die Sauce kurz kochen.

Dann Tomaten und Zucker zufügen, die Hitze etwas reduzieren.

Oregano abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gemüsesauce geben, alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön angedickt ist.

Für die Bechamelsauce Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl unterrühren und bei geringer Hitze 1 Minute vorsichtig anbräunen.

Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Milch mit einem Schneebesen nach und nach einrühren. Den Topf wieder auf die Platte stellen. Bei geringer Hitze rühren, bis eine dicke glatte Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausfetten.

Den Käse in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

Etwas Gemüsesauce in die Form geben und eine Schicht Lasagneblätter darüber legen. Etwas Bechamelsauce und Käsescheiben darüber verteilen. Dann wieder Gemüsesauce darauf geben, Lasagneblätter usw. Die Form schichtweise füllen und mit Bechamelsauce abschließen. Darauf Parmesan streuen und die Lasagne im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Gebackene Lasagne mit Oregano bestreuen und servieren.

Frank Buchholz am 29. September 2017

Schlutzkrapfen

Für 4 Personen:

Für den Teig:

200 g Weizenmehl	200 g Roggenmehl	2 Eier
1 EL Olivenöl	Salz	50 ml Wasser

Für die Füllung:

600 g Spinat	1 Zwiebel	60 g Butter
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat
1 EL Semmelbrösel	1 TL Mehl	100 g Bergkäse
1/2 Bund Schnittlauch		

Die beiden Mehlsorten mit den Eiern, Olivenöl, einer Prise Salz und zunächst nur der Hälfte des Wassers zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwa 1/4 der Butter schmelzen und die Hälfte der Zwiebel darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Dann alles auf ein Sieb geben und den Spinat abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein schneiden.

In einer Pfanne etwa 1/4 der Butter schmelzen und Rest Zwiebel darin anschwitzen. Semmelbrösel und Mehl leicht mit anrösten. Die Pfanne vom Herd ziehen und Spinat untermischen. Die Füllung abschmecken.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn auswellen und Kreise von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils einen Löffel Spinatfüllung auf die Teigblätter setzen, zusammenklappen und die Ränder fest zudrücken.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Die Schlutzkrapfen ins kochende Salzwasser gebe, bei schwacher Hitze so lange garen, bis die Krapfen nach oben steigen. Herausheben und abtropfen lassen.

Rest Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen.

Den Käse fein reiben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zum Servieren die Schlutzkrapfen mit zerlassener Butter beträufeln, mit Käse und Schnittlauch bestreuen.

Frank Buchholz am 08. September 2017

Avocado-Ravioli mit Tomatenconfit

Für 4 Personen Für den Nudelteig:

250 g Nudelgrieß	300 g Weizenmehl (405)	2 Eier
4 Eigelb	1 TL Salz	1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter	1 Eigelb	Butter

Grünes Tomatenconfit:

1 kg Sorte grüne Tomaten	200 g Schalotten	3 EL Olivenöl
100 ml Sherryessig	1 TL Koriandersamen	1 Bio-Zitrone
60 g Zucker	4 Lorbeerblätter	1 TL Meersalz
Cayennepfeffer		

Für die Füllung:

2 reife Avocados	1 Spritzer Zitronensaft	50 g Möhre
50 g Knollensellerie	Olivenöl	80 g Weißbrotbrösel
3 Eigelb	Salz	Pfeffer

Hinweis: Der frisch geknetete Nudelteig sollte vor der weiteren Verarbeitung ca. 4 Stunden ruhen. Nudelgrieß, Mehl, Eier, Eigelbe, Salz, Olivenöl und weiche Butter in eine Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen 5-10 Minuten nachkneten.

Teig in Folie wickeln und mindestens 4 Stunden kühlen.

Tomaten waschen, die Stielansätze ausschneiden, Tomaten sechsteln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfeln darin glasig andünsten, mit Sherryessig ablöschen.

Koriander mörsern. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden. Koriander, Tomaten, Zitrone, Zucker und Lorbeerblätter in die Pfanne geben und köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen.

Für die Füllung Avocados halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch schälen und in feine Würfel schneiden. Zitronensaft über das Avocadofruchtfleisch träufeln, damit es nicht braun wird.

Möhre und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Selleriewürfel darin kurz knackig dünsten, dann mit Avocadowürfeln in eine Schüssel geben. Brotbrösel und Eigelbe zugeben und alles gut miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und kühlen.

Den Nudelteig z. B. mit der Nudelmaschine ca. 1 mm dünn zu ca. 10 cm breiten Bahnen ausrollen.

Eigelb und etwas Wasser verquirlen und die Teigbahnen damit bestreichen.

Auf eine Teighälfte mit dem Spritzbeutel die Füllung in kleinen Tupfen im Abstand von 3 aufsetzen. Die andere Hälfte darüber klappen, um die Füllung blasenfrei andrücken. Mit einem gezackten Ausstecher Ravioli ausstechen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, Temperatur reduzieren.

Ravioli im leicht siedendem Salzwasser 3 Minuten kochen. Nudeln herausheben, abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Ravioli darin anschwemmen.

Das Tomatenconfit etwas anwärmen, auf Teller verteilen, Ravioli darauf anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 23. Juni 2017

One-Pot-Pasta mit buntem Sommer-Gemüse

Für 2 Personen

Für die One-Pot-Pasta:

1 Aubergine	1 Zucchini	1 Paprikaschote
2 Möhren	1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel
75 g getrocknete Tomaten in Öl	150 g Kirschtomaten	250 g Conchiglie (Muschel-Nudeln)
500 ml Gemüsebrühe (instant)	2 EL Tomatenmark	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	3 EL Schnittlauchröllchen
2 EL frischer Parmesan		

Aubergine, Zucchini, Paprika und Möhren putzen, waschen, bzw. schälen. Aubergine, Zucchini und Paprika in feine Würfel schneiden. Möhren in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, ggf. kleiner schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren.

Nudeln, vorbereitetes Gemüse, getrocknete Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln in einen großen Topf geben. Gemüsebrühe, Tomatenmark, Honig und 1 TL Salz verquirlen, angießen und alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen.

Die One-Pot-Pasta unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen. Dann bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 12–15 Minuten sacht köcheln lassen, bis die Nudeln die Flüssigkeit nahezu komplett aufgenommen haben. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig umrühren und ggf. etwas Brühe nachgießen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch und Parmesan bestreut servieren. Dazu nach Belieben Grissini (siehe auch Zusatzrezept) servieren.

Zusatzrezept:

Selbst gemachte Grissini:

13 g frische Hefe

500 g Mehl

25 g fein geriebener Parmesan

15 g Salz

12 g Zucker

1 EL Olivenöl

Hefe in ca. 200 ml lauwarmes Wasser einrühren. Mehl, Parmesan, Salz und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Öl und Hefewasser zugeben. Alles zu einem geschmeidigen, leicht glänzenden Teig verkneten. Ca. 1 Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa $\frac{1}{2}$ cm dünn ausrollen. Den Teig in 15 cm lange und $\frac{1}{2}$ -1 cm breite Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Grissini im heißen Backofen 8-10 Minuten knusprig backen.

Frank Buchholz am 27. Juni 2016

Gefüllte Pasta mit Auberginen und Salsa verde

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

150 g Weizenmehl Type 405	130 g Hartweizenmehl (Semola)	4 Eigelbe
2 Eiweiß	1 EL Olivenöl	1 TL Butter
1/2 TL Salz	1 Ei	

Für die Füllung:

3 Auberginen	3 EL Olivenöl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	80 g Pecorino	Meersalz, Pfeffer

Für die Salsa Verde:

3 Stängel Kerbel	2 Stängel Blattpetersilie	1/2 Bund Basilikum
1 Zweig Zitronenthymian	80 ml Olivenöl	1/2 Zitrone
Meersalz, Pfeffer	ca. 1 TL weißen Balsamico	zusätzlich
60 g Brunnenkresse	12 Kirschtomaten	50 g Pecorino

Für den Nudelteig die beiden Mehlsorten mit Eigelben, Eiweiß, Olivenöl, Butter und Salz mit dem Knethaken der Küchenmaschine 10 Minuten bei niedriger Stufe zu einem Teig verkneten. Dann den Teig auf der Arbeitsfläche nochmal ca. 5-10 Minuten mit der Hand nachkneten, damit der Teig geschmeidig wird. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche auf ein mit Olivenöl gefettetes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen.

Von den gegarten Auberginen mit einem Löffel das Fruchtfleisch auskratzen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch, fein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die gehackten Auberginen zugeben und bei mäßiger Hitze garen, bis die ganze Flüssigkeit der Auberginenmasse eingekocht ist. Pecorino fein reiben und zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Masse kalt stellen.

Kerbel, Petersilie, Basilikum und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kräuter mit Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Salsa Verde mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, eine Teigbahn auf ein Raviolibrett legen. Diese mit verquirltem Ei bestreichen und in die Mulden die Auberginenfüllung geben. Eine zweite Nudelbahn darauf geben und mit einem Rollholz andrücken. Dann die Ravioli aus der Form nehmen. Mit weiteren Teigbahnen und Füllung wiederholen, bis die Füllung aufgebraucht ist. Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen und in tiefe Teller geben.

Die Salsa Verde über die Ravioli geben, mit Kirschtomaten und mit Brunnenkresse granieren, Pecorino darüber hobeln und servieren.

Frank Buchholz am 30. Mai 2016

Grüner Spargel mit Spitzmorcheln

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

2 EL Butter	Meersalz	Zitronensaft
1, 5 kg grüner Spargel	200 g frische Spitzmorcheln	1 Schalotte
1 Bund Schnittlauch	1 EL Rapsöl	Pfeffer
50 ml Sherry, extra trocken		

Für die Sauce:

4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 EL Pflanzenöl
150 ml Weißwein	250 ml Kalbsfond	150 g Sahne
3 EL Kapern	50 g Crème-fraîche	1 TL Mehlbutter
1 Spritzer Zitronensaft	Meersalz	

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Mit 1 TL Butter, Salz und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Den Spargel bis 3 cm unter der Spitze schälen und die holzigen Enden abschneiden. Im vorbereiteten Wasser den Spargel ca. 3-4 Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Morcheln gut putzen, evtl. halbieren. (Bei starker Verschmutzung in einer Schüssel mit Wasser rasch abspülen, anschließend gut abtrocknen.) Schalotte schälen, fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Mit Wein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Fond und Sahne zugeben und um ein Drittel einkochen.

Anschließend die Sauce pürieren und durch ein Sieb streichen. Zuletzt Kapern und Crème fraîche zugeben. Die Sauce mit Mehlbutter binden und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Morcheln anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fein geschnittene Schalotte zugeben, farblos anschwitzen. Mit Sherry ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Schnittlauch zugeben und alles gut durch schwenken.

Abgetropften Spargel halbieren oder dritteln. In einer Pfanne restliche Butter schmelzen, Spargel zugeben, kurz schwenken und leicht salzen.

Spargel zu den Morcheln in der Pfanne geben und nochmals kurz erhitzen und durchschwenken. Spargelgemüse anrichten und die Sauce angießen.

Frank Buchholz am 02. Mai 2016

Pizza mit Fenchel und Tomaten

Für 4 Personen

Für die getrockneten Tomaten:

700 g Tomaten	2 EL Olivenöl	Meersalz, schwarzer Pfeffer
3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen

Für den Hefeteig:

ca. 7 g frische Hefe	125 ml Milch	250 g Mehl
1 TL Salz	1 EL Olivenöl	1 Msp. Fenchelsamen, gemahlen
Olivenöl	Mehl	

Für den Belag:

2 Knoblauchzehen	1 weiße Zwiebel	350 g Fenchel
5 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer Essig	150 g Zucchini
3 Zweige Thymian	40 g Parmesan	50 g schwarze Oliven

Zusätzlich:

1 rundes Backblech

1. Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln und entkernen. Ein Backblech mit etwas Öl bepinseln. Tomatenviertel nebeneinander flach auf das Blech legen, salzen und pfeffern. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Thymian, Rosmarin und angedrückte Knoblauchzehen auf dem Blech verteilen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen eineinhalb bis zwei Stunden schmoren. Abkühlen lassen. Tomaten evtl. schon am Vortag zubereiten.
2. Für den Vorteig Hefe mit Milch und etwas Mehl vermischen. Restliches Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken. Vorteig in die Mitte der Mulde geben, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Belag eine Knoblauchzehe und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Fenchel abbrausen und in feine Streifen schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und gehackten Knoblauch zufügen, Fenchel zugeben, salzen, pfeffern, Zucker zufügen und kurz anschwitzen. Die Hitze reduzieren, etwas Wasser zugeben, ca. 20 Minuten schmoren, bis das Wasser verdampft ist. Dann mit Zitronensaft und Essig abschmecken, abkühlen lassen.
4. Zucchini waschen und in einen halben Zentimeter starke Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, eine zerdrückte Knoblauchzehe, einen Thymianzweig und Zucchinischeiben zufügen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und hellbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
5. Zum Teigansatz Salz, Olivenöl und Fenchelpulver geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Evtl. noch etwas Wasser zugeben, wenn der Teig zu trocken ist oder etwas Mehl zugeben. Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl zugeben.) Den Teig einige Minuten gut kneten, dann nochmals eine halbe Stunde gehen lassen.
6. Vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Das Backblech mit Olivenöl einfetten. Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche in der Größe des Backblechs ausrollen und das Blech mit dem Teig belegen.
8. Hefeteig mit etwas Öl beträufeln, Fenchel gleichmäßig darauf verteilen, mit Zucchini sowie den geschmorten Tomaten belegen und mit Thymianblättchen bestreuen. Parmesan darüber hobeln, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
9. Kurz vor Ende der Backzeit die Oliven auf der Pizza verteilen. Pizza aus der Form lösen, in Stücke teilen und servieren.

Frank Buchholz am 07. März 2016

Lasagne mit Taleggio

Für 6 Personen

Für den Nudelteig:

150 g Weizenmehl (405)	150 g Maismehl	3 Eier
3 Eigelbe	1 EL Olivenöl	1/2 TL Salz

Für die Käse-Bechamelsauce:

60 g Butter	60 g Mehl, gesiebt	500 ml Milch
100 ml Gemüsebrühe	250 g Taleggio	1 Prise Muskatnuss
Meersalz, weißer Pfeffer		

Für die Gemüsebolognese:

250 g Karotten	1 Knollensellerie	1 rote Paprikaschote
2 Auberginen	6 Tomaten	300 g Zucchini
1 getrocknete Chilischote	150 g Schalotten	1 Knoblauchzehe
10 EL Olivenöl	Meersalz	1 Prise Zucker
1 EL Tomatenmark	200 ml Rotwein	Pfeffer
1/2 Bund Petersilie	1 EL kalte Butter	

Für den Lasagneteig die beiden Mehlsorten mit Eiern, Eigelben, Olivenöl und Salz zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die Milch sowie die Brühe langsam unterrühren und zum Kochen bringen (ständig weiterrühren!). Sobald die Soße zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren, 200 g Taleggio Käse zugeben und die Soße ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen, so dass der Käse schön schmelzen kann. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für die Gemüsebolognese Karotten und Sellerie schälen, Paprika vierteln und entkernen. Auberginen, Tomaten und Zucchini waschen. Das Gemüse in 5 mm große Würfel schneiden. Chili zerbröseln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Sechs EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten glasig dünsten. Karotten, Sellerie und Auberginen zufügen und weitere 4 – 5 Minuten mit dünsten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Tomatenmark unterrühren und kurz mit dünsten. Mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Tomaten zugeben, aufkochen und alles offen bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Den Teig dünn ausrollen und in Rechtecke von ca. 18 x 10 cm schneiden. Die Teigstücke in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken.

Den Backofen auf 170 Grad (Ober- Unterhitze) vorheizen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin bei starker Hitze 2 Minuten braten. Zucchini zufügen und weitere 1 – 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Etwas Kochwasser der Lasagneteigblätter mit dem Sugo und dem gebratenen Gemüse mischen, Butter und Petersilie zugeben und bis zur gewünschten Sämigkeit erhitzen.

In eine ofenfeste Form zuerst etwas Bechamelsauce geben, darauf Lasagneteigblätter, dann Gemüsebolognese. Den Vorgang wiederholen, mit Bechamel abschließen, mit dem restlichen gerupften Taleggio bestreuen und im vorgewärmten Backofen bei 170° C ca. 20 Minuten backen.

Frank Buchholz am 01. Februar 2016

Schwarzwurzeln im Salz-Teig mit Gemüse-Soße

Für 4 Personen

Schwarzwurzeln	1 Zweig Rosmarinzweig	1 Zweig Thymian
10 Eiweiß	100 g Mehl	1 kg Meersalz, feucht
1 Zitrone	8 große Schwarzwurzeln	Meersalz
1 EL Olivenöl	Gemüse-Soße	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Karotte	1 Zucchini
3 EL Olivenöl	Meersalz, weißer Pfeffer	1 TL Zitrone-Abrieb
70 g Mehl	50 g Butter	500 ml Milch
Muskat	1 Bund Schnittlauch	

Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Für den Salzteig das Eiweiß aufschlagen, mit Rosmarin, Thymian, Mehl und feuchtem Meersalz vermischen.

Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft in eine große Schüssel mit Wasser geben. Die Schwarzwurzeln schälen und sofort ins Zitronenwasser legen. Die geschälten Schwarzwurzeln in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, mit etwas Salz und Olivenöl würzen. Dann je 4 Schwarzwurzelstücke auf 30 x 30 cm große Backpapierbögen legen und zu Päckchen einpacken. Mit einem Messer kleine Löcher einstechen. Auf ein Backblech etwas Salzteig streichen, die Päckchen darauf geben, mit Salzteig gut bedecken und im vorgeizten Ofen ca. 22 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. in Olivenöl anschwitzen. Karotte schälen, Zucchini waschen. Karotte und Zucchini in 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen, Knoblauch und Karotte zugeben. Kurz danach die Zucchini, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und abkühlen lassen.

Mehl und weiche Butter gut zu einer Mehlbutter mischen. Die Milch in einen Topf geben und aufkochen. Einen weiteren kleinen Topf erhitzen, die Mehlbutter hineingeben. Die kochende Milch mit einem Schneebesen oder Holzspatel unter die Mehlbutter rühren. Diese Mischung bei schwacher Hitze zum Kochen bringen und dabei ständig weiterrühren. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, die Hitzezufuhr reduzieren und die Soße ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Dann die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken, durch ein Spitzsieb abseihen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Vor dem Anrichten Gemüsewürfel und Schnittlauch in die heiße Soße geben.

Salzteig aufschlagen, Schwarzwurzeln auspacken, auf Teller anrichten und mit der Gemüsesauce servieren.

Frank Buchholz am 11. Januar 2016

Steinpilze im Sherry-Rahm mit Pappardelle und Tomaten

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 Tomaten:

6 Tomaten	1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Orangen-Abrieb	Salz, Zucker

Für die Steinpilze:

400 g frische Steinpilze	1 EL Olivenöl	2 Schalotten
1 EL Butter	15 ml Sherry	½ Bund glatte Petersilie
Meersalz, Pfeffer		

Für den Sherryrahm:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauchzehe	1 EL Butter
80 ml Sherry, dry	150 ml Gemüsefond	80 ml Sahne
30 g Crème-fraîche	Meersalz, Pfeffer	

Für den Nudelteig alle Zutaten 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 vier Stunden kalt stellen. Den Nudelteig auf eine Stärke von 2 mm ausrollen. Dann in ca. 2 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden, auf ein mit Nudelgrieß bestreutes Backblech legen und mit einem Küchentuch abdecken. Tomaten in heißem Wasser blanchieren, die Haut abziehen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Etwas Olivenöl auf ein Blech geben, Tomaten darauf verteilen. Rosmarin und Thymian ebenfalls zugeben, Orangenschale über den Tomaten verteilen und mit Salz sowie Zucker würzen. Bei 70° C für 5 Stunden im Backofen antrocknen lassen, anschließend die Stücke halbieren. Die Steinpilze putzen und in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Schalotten schälen, fein würfeln und zu den Pilzen geben, Butter zugeben, kurz weiterbraten und mit Sherry ablöschen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden, zu den Pilzen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Sherryrahm Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln, in Butter glasig anschwitzen, mit Sherry ablöschen und einkochen lassen. Gemüsefond zugeben und um die Hälfte reduzieren. Sahne zugeben und kurz kochen lassen. Anschließend die Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren, Crème fraîche zugeben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. 3 – 4 Liter Salzwasser zum Kochen bringen, die Pappardelle in das kochende Wasser geben, al dente kochen, abtropfen lassen und in eine Pfanne zu dem Sherryrahm geben. Tomaten ebenfalls zugeben, durchschwenken, in tiefe Teller verteilen und die Steinpilze darauf anrichten.

Frank Buchholz am 03. August 2015

Tortellini von Pecorino, Oliven-Balsamico-Vinaigrette

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

125 g Hartweizenmehl	150 g Mehl Type 405	2 Eier
3 Eier	1/2 TL Salz	1 TL Olivenöl
1 TL weiche Butter		

Für die Füllung:

2 Knoblauchzehen	3 Zweige Basilikum	3 Zweige Thymian
170 g Sahne	5 Eier	1 EL Butter
270 g Pecorino	1 EL Crème-fraîche	Meersalz, Pfeffer
1 Ei		

Für die Vinaigrette:

10 schwarze Oliven	10 grüne Oliven	6 Basilikumblätter
1 Msp. Senf	2 EL alter Aceto-Balsamico	2 EL junger Aceto-Balsamico
2 EL Gemüsebrühe	50 ml reduzierter Madeira	Meersalz, weißer Pfeffer
125 ml mildes Olivenöl	200 g Wildkräutersalat	

Für den Nudelteig die beiden Mehle, Eier, Eigelbe, 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 vier Stunden kalt stellen.

Für die Füllung Knoblauch schälen, Basilikum und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Sahne mit Knoblauch, Basilikum und Thymian aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren. Die Eier verquirlen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter zu Rührei braten. Pecorino reiben. Das Rührei zusammen mit der heißen Sahne und dem Pecorino in einen Mixer geben und zu einer feinen, glatten Masse pürieren. Crème fraîche zugeben, mit Salz sowie Pfeffer würzen und kalt stellen.

Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und mit verquirltem Ei bestreichen. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen der Füllung darauf verteilen. Mit einem runden Ausstecher kleine Kreise um die Füllung herum ausstechen, halbmondförmig einklappen und die beiden Enden zusammendrücken, so dass ein Tortellino entsteht.

Für die Vinaigrette die Oliven entsteinen und in Ringe schneiden. Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Senf, beide Essigsorten, Brühe und Madeira mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Zuletzt das Olivenöl nach und nach einrühren, bis eine Emulsion entsteht. Oliven und Basilikum untermengen.

Die Tortellini in siedendem Salzwasser etwa 3 – 4 Minuten kochen, abtropfen lassen. Den Wildkräutersalat mit einem Teil der Vinaigrette marinieren.

Die Tortellini abgießen, auf Teller anrichten, mit der restlichen Oliven-Balsamico-Vinaigrette überziehen und mit dem Wildkräutersalat servieren.

Frank Buchholz am 20. Juli 2015

Topfen-Mousse mit Pfeffer-Erdbeeren

Für 4 Personen

1 Vanilleschote	1/2 Bio-Limette	250 g Topfen (Quark)
4 Eiweiß	130 g Zucker	1 Prise Salz
500 g Sahne		

Für die Erdbeeren:

600 g Erdbeeren	2 Stangen Zitronengras	30 g frischer Ingwer
40 g grüner Pfeffer, in Lake	100 g Zucker	ca. 1 TL Speisestärke
100 g Amarettini		

Für das Topfenmousse die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abtrieben und den Saft auspressen. Topfen mit dem Mark aus der Vanilleschote und Saft und abgeriebene Schale der Limette glattrühren. Das Eiweiß mit dem Zucker sowie einer Prise Salz aufschlagen und unter die Topfenmasse heben. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben, diese in ein Passiertuch geben und über Nacht im Kühlschrank abhängen lassen.

Den Backofen auf 130 Grad vorheizen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann Zitronengras fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Pfeffer fein hacken. 200 g Erdbeeren auf ein Backblech geben, mit Zucker, Zitronengras, Ingwer und 20 g grünem Pfeffer vermengen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen. Anschließend die Erdbeeren mit dem entstandenen Fond in ein Passiertuch geben, ausdrücken, den Saft aufkochen und mit etwas Speisestärke leicht abbinden. Den Saft auskühlen lassen und mit den restlichen Erdbeeren sowie dem restlichen grünen Pfeffer vermischen.

Topfenmousse, Erdbeeren und Amarettini abwechselnd in Gläser schichten, zum Schluss ein paar Amarettini obenauf streuen.

Frank Buchholz am 15. Juni 2015

Risotto von grünem und weißen Spargel, Mais-Poularde

Für 4 Personen

Für die Poularde:

4 Maispoulardenbrustfilets	4 Blätter Salbei	50 g Parmaschinken
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	2 EL Butter

Für das Spargelrisotto:

300 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Meersalz
Zucker	1 Zwiebel	500 ml Geflügelbrühe
2 EL Olivenöl	40 g Butter	150 g Risottoreis
50 g Parmesan	Muskat	

Für die Salsa verde:

1/2 Zitrone	3 Stängel Kerbel	3 Stängel glatte Petersilie
1/2 Bund Basilikum	1 Zweig Zitronenthymian	80 ml Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	1 Spritzer Rotweinessig

Die Maispoulardenfilets von eventuellen Sehnen befreien. An der dicksten Stelle der Poulardenbrüste längs mit einem Messer eine Tasche einschneiden und mit jeweils einem Salbeiblatt und etwas Parmaschinken füllen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Vom weißen und grünen Spargel die Spitzen mit dem zarten oberen Teil der Stangen abtrennen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit etwas Salz und einer Prise Zucker aromatisieren und die Spargelspitzen darin kurz blanchieren. Dann herausnehmen und gleich in Eiswasser abschrecken. Anschließend abtropfen lassen.

Restlichen Teil des grünen Spargels im Spargelwasser ca. 6 Minuten weich kochen und ebenfalls abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Dann abtropfen lassen, grob schneiden und fein pürieren.

Restlichen Teil des weißen Spargels roh in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen.

Für das Risotto das Öl und die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel und die weißen Spargelwürfel darin andünsten. Den Reis hinzufügen und umrühren. Alles 2 Minuten glasig schwitzen. Dann nach und nach die heiße Geflügelbrühe angießen, sodass der Reis während des Garens stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis ca. 20 Minuten knapp al dente garen.

In der Zwischenzeit für die Salsa verde von der Zitrone den Saft auspressen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Kräuterblätter grob hacken und mit dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Essig nach Geschmack abschmecken

Die gefüllten Poulardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und die Fleischstücke darin zunächst auf der Hautseite goldbraun anbraten. Dann wenden, die Butter zugeben und die Maispoulardenbrüste fertig braten.

Den Parmesan fein reiben.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Spargelspitzen darin schwenken. Mit etwas Salz, Zucker und Muskat würzen.

Ist das Risotto al dente, den Topf vom Herd nehmen, die restliche Butter, das grüne Spargelpüree und den Parmesan einarbeiten, abschmecken.

Das Risotto mittig auf den Tellern platzieren, Spargelspitzen drauf geben. Maispoularde daneben anrichten und die Salsa verde darauf verteilen.

Frank Buchholz am 20. April 2018

Hähnchen-Brust mit Garnele gefüllt und Risotto

Für 4 Personen

Fleisch:

2 Hähnchenbrustfilets	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
8 Garnelen mit Schale (26/30)	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer
3 EL Butter	8 Scheiben Lardo	

Risotto:

1 kleine Zwiebel	1 EL Olivenöl	5 EL Butter
200 g Risottoreis	60 ml Weißwein	ca. 500 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Safranfäden	80 g Parmesan	Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrüste jeweils in 2 gleich große Stücke schneiden und die Haut entfernen. Mit einem dünnen Messer eine Tasche in jedes Brustteil schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Garnelen ungeschält mit den Kräutern in die Pfanne geben und ca. 20 Sekunden auf jeder Seite anbraten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Anschließend die Garnelen aus der Schale lösen und jeweils 1 Garnele in die Fleischtaschen stecken.

Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldgelb anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit je 2 Scheiben Lardo umwickeln.

Die Hähnchenbrüste in eine Auflaufform geben und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für das Risotto die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Schnellkochtopf (Dampfdrucktopf) Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin farblos anschwitzen. Den Reis untermischen und glasig dünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, Gemüsebrühe und Safran dazugeben und den Schnellkochtopf verschließen. Auf Stufe I fünf Minuten kochen lassen.

Dann den Druck lösen und den Dampf entweichen lassen, den Schnellkochtopf öffnen und den Reis probieren. Falls er noch nicht die richtige Konsistenz hat, in traditioneller Weise unter Rühren weiterkochen.

Parmesan fein reiben. Sobald der Reis den richtigen Garzustand erreicht hat, den Topf vom Herd nehmen, 4 EL Butter und dem Parmesankäse untermischen und abschmecken.

Die Hähnchenbrüste mit dem Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 15. Februar 2016

Gefüllter Truthahn mit Kraut-Salat

Für 8 Personen

Für den Truthahn:

200 g Kartoffeln	200 g getrocknete Apfelringe	100 g getrocknete Aprikosen
30 ml Apfelsaft	30 ml Calvados	1 Truthahn, ca. 3,5 kg
Meersalz, Pfeffer	200 g Frühstücksspeck	100 g Schalotten
100 g Crème-fraîche	1 Prise Muskat	

Für den Krautsalat:

100 g Frühstücksspeck	1 Zwiebel	800 g Weißkohl
Meersalz, Pfeffer	1 TL Zucker	100 ml Weißweinessig
100 ml Traubenkernöl		

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, anschließend pellen.

Apfelringe und Aprikosen klein schneiden und in Apfelsaft und Calvados für 30 Minuten einweichen.

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Truthahn von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln in Würfel schneiden, Frühstücksspeck kross braten, Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln, Apfelringe, Aprikosen, Speck, Schalotten und Crème fraîche vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Die Füllung in den Truthahn geben und mit Holzspießen oder Küchengarn verschließen. Den Truthahn in einen Bräter setzen und etwas Wasser angießen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 3 Stunden braten. Während der Bratzeit ab und an mit dem Bratfond übergießen.

Für den Krautsalat den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig auslassen. Zwiebel schälen, fein würfeln, zugeben und glasig anschwitzen. Vom Weißkohl die unschönen Hüllblätter entfernen, dann den Kohl halbieren und den Strunk ausschneiden. Das Weißkohl fein hobeln, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig würzen und gut durchkneten. Traubenkernöl, Speck und Zwiebel zugeben, alles gut vermischen und nochmals abschmecken. Den gegarten Truthahn tranchieren. Jeweils etwas Brust, Keule sowie Füllung auf die Teller verteilen und mit dem Krautsalat servieren.

Frank Buchholz am 14. Dezember 2015

Maishähnchen mit Balsamico-Vinaigrette und Erbsen

Für 4 Personen

250 g Kartoffeln, festk.	Meersalz	30 g Eisbergsalat
4 Maishähnchenbrustfilets	8 große Basilikumblätter	Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 EL Balsamico	1/2 TL Dijon-Senf
2 Schalotten	240 g Erbsen (TK)	1 Prise Muskat
1 EL Butter		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest blanchieren, dann abschütten.

Eisbergsalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen.

Die Haut der Maishähnchenbrüste etwas lösen, jeweils 2 Basilikumblätter auf das Fleisch legen und die Haut wieder darüber legen. Die Brüste auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite in eine heißen Pfanne geben und anbraten, so dass die Haut schön kross wird. Anschließend mit der Hautseite nach oben auf ein Backofengitter geben und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit 3 EL Olivenöl und Balsamico mit Senf zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen.

Erbsen und Kartoffelwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Die Vinaigrette zugeben und kurz durchschwenken.

Den Eisbergsalat fein schneiden und kurz vor dem Servieren unterrühren.

Die gegarten Hähnchenbrüste in einer Pfanne mit 1 EL Butter in einer Pfanne kurz nachbraten. Maishähnchenbrust tranchieren und zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Frank Buchholz am 02. März 2015

Glasierte Enten-Brust mit Rahm-Spitzkohl, Sauerkirschjus

Für 4 Personen

Für die Entenbrüste:

4 Entenbrüste à 120 g 2 EL Speiseöl Meersalz, Pfeffer
1 EL Honig

Für die Polenta:

200 ml Milch 100 ml Kalbsfond 2 Zweige Rosmarinzweige
Meersalz, Pfeffer 1 Prise Muskatnuss 60 g Polenta
1 EL Butter 1 EL Mascarpone

Für den Rahmspitzkohl:

300 g Spitzkohl Meersalz 4 EL Butter
30 g Mehl, gesiebt 500 ml Milch 1 Prise Muskatnuss
weißer Pfeffer 1 Schalotte

Für die Sauerkirschjus:

80 g getr. Sauerkirschen 150 ml Portwein 150 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt 1 Zweig Rosmarin 150 ml Geflügeljus

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste waschen und trocknen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf die Fleischseite wenden. Anschließend die Fleischstücke auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 30 – 40 Minuten fertig garen. Für die gerührte 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 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen, den Kohl in feine Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Für die Bechamelsauce 3 EL Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die Milch langsam unterrühren und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen (dabei 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. Getrocknete Sauerkirschen mit Portwein, Rotwein, Lorbeerblatt und Rosmarin in einen Topf geben aufkochen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Lorbeerblatt und Rosmarin entfernen, Geflügeljus zugeben, alles auf die gewünschte Konsistenz einkochen und abschmecken. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig dünsten. Blanchierte Kohlstreifen hinzufügen und kurz durchschwenken, mit Salz und Muskat würzen. Vor dem Servieren in der Bechamelsauce erwärmen. Mascarpone unter die Polenta rühren, evtl. nachschmecken und bis zum Servieren warm halten. Zum Schluss die Entenbrust auf der Hautseite in einer vorgeheizten Pfanne kross nachbraten, wenden und mit dem Honig glasieren. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rahmspitzkohl, der gerührten Polenta und der Sauerkirschjus servieren.

Frank Buchholz am 19. Januar 2015

Kalb-Buletten mit gebratenem Weißkohl

Für 4 Personen

Für die Kalbsbuletten:

2 weiße Zwiebeln	50 g durchwachsener Speck	1 Bund glatte Petersilie
400 g Kalbfleisch	1 Ei	150 g Paniermehl
30 g Ketchup	20 g Senf	Meersalz, Pfeffer
100 g Butterschmalz	150 ml Kalbsjus	

Für den Weißkohl:

600 g Weißkohl	3 Schalotten	1 EL Sonnenblumenöl
50 g Butter	Meersalz, Pfeffer	1 Prise Muskat
80 g Schnittlauch		

Für die Kalbsbuletten Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, Speck in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Speck in einer Pfanne anschwitzen und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kalbfleisch mit der Zwiebel-Speck-Mischung durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Das Fleisch mit der Petersilie, einem Ei, Paniermehl, Ketchup und Senf vermischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Masse zu Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von jeder Seite braten.

Für den Weißkohl den Weißkohl fein schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl farblos anschwitzen. Weißkohl zugeben und bei mäßiger Hitze unter ständigem Wenden garen. Sobald der Kohl leicht Farbe annimmt die Butter zugeben und bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unterheben.

Kalbsjus in die Pfanne geben und die Kalbsbuletten damit glasieren. Gebratenen Weißkohl auf Teller verteilen, die Buletten aufsetzen und mit der Sauce nappieren.

Zusatzrezept Kalbsjus:

1 kg Kalbsknochen, Fleisch	Meersalz	1 EL Maiskeimöl
1 EL Butter	200 g Zwiebeln	100 g Staudensellerie
50 g Karotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 TL Tomatenmark
500 ml roter Portwein	500 ml Rotwein	1,5 l Kalbsfond
1 EL geriebene mehligk. Kartoffel	1 Lorbeerblatt	6 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren

Die Knochen und Fleischabschnitte leicht salzen und im heißen Öl mit Butter kräftig anrösten. Zwiebeln schälen und würfeln, Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden, Karotten würfeln, Knoblauchzehe andrücken. Gemüse und Knoblauch kurz mitbraten, dann das Tomatenmark unterrühren und ebenfalls leicht rösten. Mit je etwa $\frac{1}{4}$ des Port- und Rotweins ablöschen. Vom Herd ziehen und 5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Bratensatz am Boden lösen kann. Wieder aufkochen und einkochen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Noch dreimal mit Port- und Rotwein angießen und einkochen lassen. Erst dann den Fond angießen und mit Salz würzen. Geriebene Kartoffel und Gewürze unterrühren und alles bei sanfter Hitze 1 – 1,5 Stunden leise köcheln lassen. Durch ein Haarsieb passieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Frank Buchholz am 12. Oktober 2015

Crossover-Buletten mit Kapern-Soße und Apfel-Salat

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	50 g durchwachsener Speck	3 Bund glatte Petersilie
400 g Iberico-Schweinenacken	2 Eier	250 g Paniermehl
30 g Ketchup	20 g Senf	Meersalz, Pfeffer
1 l Kalbsfond	400 g Garnelen	5 EL Kapern
2 Sardellenfilets	1 Bio-Zitrone	100 g Kalbfleisch, gewolft
Olivenöl	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
150 ml Weißwein	150 g Sahne	50 g Crème-fraîche
1 TL Mehlbutter	2 feste grüne Äpfel	100 g Staudensellerie
20 ml Balsamicovinaigrette	1 Zweig Kerbel	30 g Walnusskerne

Für die Fleischbuletten Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in einer Pfanne anbraten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schweinenacken mit der Zwiebel-Speck-Mischung durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, mit 2/3 der Petersilie, 1 Ei, 150 g Paniermehl, Ketchup und Senf in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse zu tischtennisballgroßen Kugeln formen und in einem Topf mit 500 ml siedenden Kalbsfond garen.

Von den Garnelen den Darm entfernen, Garnelen fein hacken. 2 EL Kapern und Sardellenfilets fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Garnelen mit 1 Ei, 100 g Paniermehl, 100 g Kalbshackfleisch, 3 EL gehackter Petersilie, gehackte Kapern, Sardellen und Zitronenschale zu einer Masse verkneten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Aus der Masse tischtennisballgroße Kugeln formen und diese in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten. 500 ml Kalbsfond in einem Topf aufkochen und die Garnelenbuletten darin gar ziehen lassen. Anschließend aus der Brühe nehmen und den Fond für die Sauce passieren.

Für die Kapernsauce Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf 1 EL Olivenöl farblos anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. 250 ml Kochfond der Garnelenbuletten sowie Sahne zugeben und die Flüssigkeit um 1/3 einkochen. Dann die Sauce pürieren, durch ein Sieb streichen, 3 EL Kapern sowie Crème fraîche zugeben und mit etwas Mehlbutter leicht binden. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für den Salat die Äpfel und Staudensellerie waschen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und die Apfelviertel sowie den Staudensellerie in sehr feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Balsamicovinaigrette und etwas Zitronensaft verrühren. Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kurz vor dem Servieren Kerbel unter den Salat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Walnüsse unterrühren.

Staudensellerie-Apfel-Salat in tiefe Teller verteilen, die Garnelenbuletten sowie die Fleischbuletten darauf setzen und mit der Kapernsauce übergießen. Mit etwas gehackter Petersilie garnieren. Grundrezept Balsamico-Vinaigrette:

100 ml Rapsöl, 65 ml weißer Balsamico, 35 g Senf, mittelscharf

30 ml Wasser, 50 g Zucker, Meersalz, Pfeffer, 150 ml mildes Olivenöl

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Buchholz am 07. September 2015

Kalb-Leber mit weißen Zwiebeln, Berberitze, Rucola

Für 4 Personen

300 g Meersalz	4 weiße Zwiebeln	100 ml weißer Portwein
50 ml trockener Wermut	2 Stängel Salbei	80 g Berberitzen, getrocknet
80 g Butter	Salz	400 g Kalbsleber
1 EL Mehl	2 EL Pflanzenöl	Pfeffer

Für den Rucolasalat:

100 g Rucola	35 g Toastbrot ohne Rinde	2 EL Butter
3 EL Olivenöl	2 EL Balsamico	1 TL scharfer Senf
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Meersalz auf ein Backblech oder eine Auflaufform geben, die ungeschälten Zwiebeln darauf setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich schmoren.

Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Das Brot in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun anbraten.

Olivenöl, Balsamico und Senf gut verrühren, mit Salz und Pfeffer das Dressing abschmecken.

Portwein und Wermut in einen Topf geben und aufkochen.

Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und beiseite stellen. Die Salbeistängel mit den Berberitzen zum Portwein in den Topf geben und ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist. Dann den Salbeistängel entfernen.

Salbeiblätter fein schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen, Salbeiblätter zugeben, die Berberitzen abschütten und mit in die Butter geben, mit Salz abschmecken.

Die geschmorten Zwiebeln schälen, das weiche Fruchtfleisch fein pürieren und mit Salz abschmecken.

Die Kalbsleber in Portionsstücke von ca. 100 g schneiden, dann mit Mehl bestäuben.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Leberscheiben von beiden Seiten kurz kross braten. Sie sollte innen noch leicht rosa sein. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten das Zwiebelpüree auf die Tellermitte geben, Kalbsleber darauf legen, etwas Berberitzenbutter darauf träufeln. Rucola mit dem Dressing marinieren, die gerösteten Brotwürfel darauf geben und zur Leber dazu servieren.

Frank Buchholz am 07. April 2017

Pizza mit Tomaten-Sugo, Kalb-Zunge, Rucola, Frischkäse

Für 4 Personen

Für die Kalbszunge:

1 gepökelte Kalbszunge	100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	50 ml mildes Olivenöl
30 ml Rapsöl	20 ml heller Balsamico	10 g mittelscharfer Senf
15 g Zucker	Schnittlauch	

Für die Tomaten:

1 kg grünfarbige Tomaten	200 g Schalotten	3 EL Olivenöl
100 g Sherryessig	1 TL Koriandersame	1 Bio-Zitrone
60 g Zucker	4 Lorbeerblätter	1 TL Meersalz
Cayennepfeffer		

außerdem:

2 Pizzaböden	200 g Ziegenfrischkäse	Rucola (Rauke)
--------------	------------------------	----------------

Kalbszunge abbrausen, in einen großen Topf geben.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren. Kräuter abbrausen. Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und so viel Wasser zur Zunge geben, das die Zunge gerade gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Salz würzen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 1,5 Stunden weich köcheln lassen. Die Tomaten waschen, trocken reiben, die Tomaten in Stücke schneiden, dabei die grünen Stielansätze mit entfernen.

Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Mit Sherryessig ablöschen. Tomaten zugeben.

Koriander in einem Mörser zerstoßen.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.

Koriander, Zitronenscheiben, Zucker und Lorbeerblätter zu den Tomaten geben. Unter gelegentlichen Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist.

Tomaten-Sugo mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette Öle, Essig, Senf, Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einem cremigen Dressing mixen.

Zunge abtropfen lassen, die Haut abziehen. Zunge in feine Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette mischen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und überstreuen.

Backofen auf maximale Ober- Unterhitze vorheizen. Ein Backblech und – sofern vorhanden – einen Pizzastein darin mit erhitzen.

Pizzaböden auf ein Stück Backpapier legen. Jeweils mit etwas Tomatensugo bestreichen. Ziegenfrischkäse darauf verteilen. Pizzen nacheinander auf das heiße Blech/Backstein ziehen und im Ofen goldbraun backen.

Rauke verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern.

Pizzen mit einigen marinierten Zungenscheiben und Rauke belegt anrichten. Übrige Zungenscheiben und Tomatensugo extra dazu reichen.

Frank Buchholz am 25. August 2017

Krabben-Kalbfleisch-Bulette mit Remouladen-Soße

Für 4 Personen

Bulette und Bratkartoffeln:

1 kg Kartoffeln, festk.	Meersalz	1 Bund glatte Petersilie
300 g Garnelen, geschält	200 g Kalbfleisch (Hüfte)	2 EL Kapern
1 Sardellenfilet	1 Bio-Zitrone	150 g Krabben
1 Ei	100 g Semmelbrösel	Pfeffer
4 EL Olivenöl	100 g durchw. Speck	3 Schalotten
ca. 5 EL Rapsöl	1 EL Butter	

Remouladen-Soße:

2 Eier, hart gekocht	40 g Cornichons	2 EL Kapern
1 Sardellenfilet	3 Stängel glatte Petersilie	5 Stängel Kerbel
5 Stängel Estragon	300 g Mayonnaise	1 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, auskühlen lassen und pellen (Vortag).

Für die Remoulade die gekochten Eier schälen und fein hacken. Ebenfalls Cornichons, Kapern und das Sardellenfilet fein hacken. Petersilie, Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Mayonnaise in eine Schüssel geben, Senf, Eier, Cornichons, Kapern, Sardelle und die gehackten Kräuter zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Remoulade bis zum Anrichten kalt stellen.

Für die Buletten Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von den Garnelen den Darm entfernen, dann Garnelen fein hacken. Das Kalbfleisch fein hacken. Kapern und Sardellenfilet fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.

Gehackte Garnelen, Kalbfleisch, Kapern, Sardelle, die Hälfte der fein geschnittenen Petersilie, Zitronenschale, Krabben, Ei und Semmelbrösel in eine Schüssel geben, alles gut vermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse gleichgroße Buletten formen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Buletten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Für die Bratkartoffeln die gepellten Kartoffeln in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Speck fein würfeln. Schalotten schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, die Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und von allen Seiten goldbraun anbraten, dann Speckwürfel zugeben und alles weiterbraten, bis der Speck kross ist. Kurz vor dem Anrichten die Schalotten zugeben, Butter und restliche Petersilie untermischen, alles gut durch schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buletten und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, die Remoulade dazu reichen.

Frank Buchholz am 09. Mai 2016

Züricher Geschnetzeltes mit Spätzle

Für 4 Personen

Für die Spätzle:

500 g Mehl	6 Eier	Salz
100 ml Milch	1 EL Butter	

Für das Geschnetzelte:

400 g braune Champignons	4 Schalotten	1 Bund glatte Petersilie
700 g Kalbsrücken	Meersalz, Pfeffer	1/2 TL Paprikapulver
ca. 2 EL Pflanzenöl	100 ml Weißwein	150 ml Kalbsjus
150 ml Sahne	Speisestärke	100 g Crème fraîche

Für die Schmelze:

30 g Butter	30 g Weißbrotbrösel	Meersalz
-------------	---------------------	----------

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel sieben, Eier einschlagen und 1 TL Salz zugeben, mit einem Rührlöffel zu einem glatten Teig schlagen, bis dieser Blasen bildet. Ist der Teig zu fest noch etwas Milch unterschlagen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch eine Presse oder durch schaben von einem Spätzlebrett in das wallend kochende Wasser geben. Einmal aufkochen lassen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen und sofort in kaltes Wasser geben. Anschließend gut abtropfen lassen.

Für das Geschnetzelte Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Kalbsrücken halbieren und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen und nach und nach in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Champignons in der gleichen Pfanne anbraten, Schalotten zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Kalbsjus und Sahne zufügen, um ein Drittel einkochen und die Sauce eventuell mit etwas Stärke binden. Das Fleisch in die Sauce geben, erhitzen und nochmals abschmecken. Die Crème fraîche mit Salz sowie Pfeffer würzen und für das Anrichten reservieren. Für die Schmelze Butter in einem Topf flüssig werden lassen, Weißbrotbrösel zugeben und leicht bräunlich braten. Mit etwas Salz würzen.

Zum Servieren die Spätzle in einer Pfanne mit flüssiger Butter erwärmen.

Das Geschnetzelte auf Teller verteilen, Spätzle daneben anrichten und etwas von der Schmelze über die Spätzle geben. Reservierte Crème fraîche auf das Geschnetzelte geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Frank Buchholz am 07. Dezember 2015

Wiener Schnitzel mit Pommes frites

Für 4 Personen

4 große Kartoffeln	Meersalz	4 Kopfsalatherzen
2 Bio-Zitronen	1 Knoblauchzehe	150 g Vollmilchjoghurt
50 ml Milch	1 EL grober Senf	1 Bund Petersilie
4 Sardellen	12 Kapern	4 Kalbsschnitzel à 180 g
Pfeffer	2-3 EL Mehl	1-2 Eier
ca. 100 g Paniermehl	ca. 4 EL Butterschmalz	ca. 500 g Frittierfett

Die Kartoffeln schälen, in 20 gleich große Stücke schneiden (ca. 1,5 cm dick und 6 cm lang), in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Die Kopfsalatherzen, vierteln, waschen und gut abtropfen lassen, dann den Strunk entfernen. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein zerreiben. Joghurt mit Milch, Senf, Knoblauch, Zitronenschale und -saft zu einem Dressing vermischen. Kurz vor dem Servieren das Dressing über die Kopfsalatherzen verteilen. Für die Garnitur die Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die übrige Zitrone mit einem Messer schälen und 4 schöne Scheiben abschneiden. Jeweils eine gedrehte Sardelle darauflegen und in die Sardelle 3 Kapern geben. Die Schnitzel mit einem Plattierisen dünn zwischen 2 Folien (oder Gefrierbeutel) klopfen. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durchsverquirlte Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Die Panade nicht stark andrücken, da sonst der Soufflé-Effekt beim Ausbacken nicht stattfindet. Die Schnitzel am besten einzeln in einer Pfanne in reichlich Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldgelb backen und dabei die Pfanne immer schieben und ziehen, sodass das heiße Butterschmalz wie Wellen über das Schnitzel gleitet und schön souffliert. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Blanchierte Kartoffelstreifen in der auf 130 Grad vorgeheizten Fritteuse 4 Minuten lang vorgaren, herausnehmen, auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Anschließend die Pommes frites in der auf 180 Grad vorgeheizten Fritteuse kross und goldgelb frittieren, mit Salz würzen und servieren. Petersilienblättchen in heißem Fett frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Schnitzel auf einen Teller legen und auf das Schnitzel die Zitrone mit der Sardelle und Kapern geben. Neben das Schnitzel als Dekoration die frittierte Petersilie legen. Pommes frites und Salat dazu anrichten und servieren.

Frank Buchholz am 09. Februar 2015

Geschmorte Lamm-Schulter

Für 4 Personen:

1 Lammschulter	1 Knoblauch	Rapsöl
Wurzelgemüse	Zitronenschale	1 El Tomatenmark
1 El ganze Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter	2 Zweige Rosmarin
250 ml Rotwein	250 ml Wasser	

Öl im großen Bräter erhitzen. Die Lammschulter einschneiden und einzelne Knoblauchzehen reinstecken. Das Fleisch in den Bräter geben und von beiden Seiten mit schön viel Öl anbraten, damit eine schöne Kruste entsteht.

In der Zwischenzeit das Wurzelgemüse kleinschneiden.

Die Lammschulter aus dem Bräter nehmen und das Wurzelgemüse darin andünsten, das Tomatenmark dazugeben. Die Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Rosmarin rein geben und das Ganze mit Rotwein ablöschen.

Soviel Wasser dazu gießen bis das ganze Gemüse bedeckt ist. Das Fleisch hineinlegen und ca. 2 Stunden schmoren lassen.

Frank Buchholz am 01. November 2021

Flusskrebss-Ravioli mit gebratenem Lamm-Bries

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

250 g Nudelgrieß	300 g Mehl	225 g Eigelb
80 g Eiweiß	1 TL Salz	1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter		

Für die Füllung:

200 g Flusskrebsschwänze	$\frac{1}{2}$ TL fein gehackter Rosmarin	2 Knoblauchzehen
Pfeffer	3 EL Ricotta	

Für das Lammbries:

700 g gewässertes Lammbries	2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
100 g Butter	Salz, Pfeffer	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	

Für den Nudelteig alle Zutaten, bis auf etwas Eiweiß, in der Küchenmaschine auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Nudelteig verkneten. Teig auf der Arbeitsfläche nochmals 5–10 Minuten mit den Händen nachkneten. In Folie wickeln und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Für die Füllung das Krebsfleisch abtropfen lassen, die Lake auffangen. Krebsfleisch, Rosmarin, Knoblauch und Pfeffer in der Küchenmaschine fein hacken. Ricotta unterrühren, würzen.

Ravioliteig halbieren, jeweils dünn zu gleich großen Platten ausrollen. Füllung mit jeweils ausreichend Abstand zueinander in kleinen Häufchen auf der Hälfte der Teigplatten verteilen. Die Zwischenräume mit übrigem Eiweiß bestreichen.

Übrige Teigplatten passgenau darüber legen. Zwischen den Füllungen vorsichtig andrücken, evtl. mit eingeschlossene Luft mit ausdrücken. Ravioli ausstechen, mit Mehl bestäuben und bis zur weiteren Verarbeitung auf einem Tuch verteilen und etwas antrocknen lassen. Lammbries unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Das Bries darin portionsweise 2–3 Minuten pochieren, bis die Stücke fast gar sind. Kalt abschrecken, abgießen und abtropfen lassen. Bries abziehen.

Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch und Petersilie fein hacken. Bries gut abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf erhitzen. Ravioli darin zwei Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Briesstücke darin goldbraun braten. Rosmarin und Thymian mit einlegen. Kurz vor Ende der Bratzeit die Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten Butter und einige Tropfen Zitronensaft zugeben und alles durchschwenken.

Ravioli mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen. Mit dem Bries auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Frank Buchholz am 08. August 2016

Cevapcici vom Lamm auf Gurken-Minz-Salat

Für 4 Personen

400 g Lammfleisch	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl	1 Zitrone	3 Stiele Petersilie
100 g Semmelbrösel	1 TL Paprikapulver, scharf	Meersalz, Pfeffer

Für den Gurken-Minz-Salat:

2 Gurken	Meersalz	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	150 g griechischer Joghurt
Pfeffer	1 Bund frische Minze	

Für den Gurken-Minz-Salat die Gurken schälen, längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurken in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Salz marinieren und 30 Minuten stehen lassen, damit die Scheiben Wasser ziehen.

Chilischote entkernen und fein schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Lammfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit 1 EL Öl in einer Pfanne glasig anschwitzen. Dann zu dem Lammhack geben. Zitrone waschen, Schale abreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronenschale, Semmelbrösel und Petersilie ebenfalls zugeben, untermengen und mit Paprikapulver, Salz sowie Pfeffer pikant würzen. Aus der Masse 16 gleich große Würste formen und diese in einer Pfanne in etwas Öl (oder auf dem Grill) von allen Seiten knusprig braten.

Von den Gurkenscheiben das Wasser abgießen und die Gurken mit Joghurt, Chili, Knoblauch, Zitronensaft und -schale vermengen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und zum Schluss zugeben.

Gurken-Minz-Salat in die Mitte des Tellers geben und je 4 Cevapcici darauf legen. Mit einigen Minzeblättern garnieren und servieren.

Frank Buchholz am 31. August 2015

Lamm-Spieße auf Kräuter-Polenta

Für 4 Personen

Für die Polenta:

2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zweige Basilikum
200 ml Milch	100 ml heller Kalbsfond	Meersalz, Pfeffer
Muskat	1 TL Butter	4 EL Polenta (Maisgrieß)
1 EL Mascarpone		

Für die Lammspieße:

5 Zweige gemischte Kräuter	1/4 Knoblauchzehe	1 EL weiche Butter
1 Msp. Senf	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
8-12 Lammfilets, pariert (ca. 600 g)	Meersalz, Pfeffer	60 g Ofentomaten
2 EL Pflanzenöl	8 EL Lammfond	1 EL Butter

Für Polenta die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Milch und Kalbsfond mit den Kräuterzweigen in einen Topf geben 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. Zum Schluss Mascarpone unterrühren, evtl. nachschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch fein schneiden. Weiche Butter mit Senf, Knoblauch und Kräutern gut vermischen und kalt stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Lammfilets halbieren, salzen und pfeffern. Abwechselnd mit den Ofentomaten und Paprikawürfeln auf 2 lange Holzspieße stecken und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl auf beiden Seiten ganz kurz anbraten. Dann auf einem Rost (mit einem Blech darunter) im 160 Grad heißen Ofen etwa 5 Minuten garen. Herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen.

Den Lammfond in einem Topf erhitzen. Dann die Spieße in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken.

Polenta auf vier Teller verteilen und Fleischspieße aufsetzen. Mit dem Lammfond umgießen. Die Kräuterbutter auf dem heißen Fleisch zerlaufen lassen und servieren. Tipp für Ofentomaten:

je 2 Zweige Rosmarinzweige, Thymian und Basilikum

10 vollreife Tomaten

1 junge Knoblauchknolle

Olivenöl zum Bestreichen und Beträufeln

Meersalz, Cayennepfeffer, Zucker

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Ofentomaten Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Die Tomaten blanchieren, häuten und vierteln. Von der Knoblauchknolle 1 Zehe ablösen, halbieren, ein großes Blech damit einreiben und mit Öl bestreichen. Die Tomaten nebeneinander auflegen, mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchknolle in sehr dünne Scheiben schneiden und samt den Kräutern über die Tomaten verteilen. Im 80 Grad heißen Ofen etwa 3 Stunden trocknen lassen. Anschließend Knoblauch und Kräuter entfernen.

Frank Buchholz am 16. März 2015

Garnelen, Artischocken und Salsa verde

Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen	Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 Bio-Limetten	10 g rosa Pfefferbeeren
100 ml Olivenöl	12 Garnelen mit Schale	Salz
1 Zitrone	4 Artischocken	Pfeffer

Für die Salsa verde:

3 Stiele Kerbel	3 Stiele Petersilie	5 Stiele Basilikum
1 Zweig Zitronenthymian	80 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	1 Spritzer Rotweinessig

Knoblauch schälen, zwei Zehen grob schneiden. In einer kleinen Pfanne 1 Spritzer Olivenöl erhitzen und den geschnittenen Knoblauch darin anschwitzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von einem Rosmarinzwig und vom Thymian abzupfen und hacken.

Limetten abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Rosa Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen.

Gegarten Knoblauch mit den Kräutern, Limettenschale, kalt gepresstes Olivenöl und rosa Pfefferbeeren vermischen.

Die Garnelen am Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen für mindestens 1 Stunde in die Marinade legen und kalt stellen.

Für die Salsa verde alle Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und mit dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Essig ?? je nach Geschmack ?? säuern. und anschließend auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen.

Für die Artischocken einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Von den Artischocken den Stil abbrechen, damit möglichst viele Fasern aus dem Boden entfernt werden. Dann die oberen 2/3 der Artischocken abschneiden. Den unteren Teil vorsichtig zuschneiden und Mit einem Löffel das sogenannte Heu vom Artischockenboden entfernen. Dann die Artischockenböden mit etwas Zitronensaft einreiben, sodass sie nicht oxidieren.

Die fertig geputzten Böden im vorbereiteten Salzwasser ca. 10 Minuten leicht köcheln. Dann herausnehmen und in Ecken schneiden.

In einer Pfanne in etwas Olivenöl erhitzen die Artischockenböden einer Knoblauchzehe langsam braten. Wenn die Ecken gar sind, mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Eine Grillpfanne erhitzen und die marinierten Garnelen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

Gebratene Garnelen auf Teller geben, die Artischocken dazu anrichten und die Salsa verde darüber verteilen.

Frank Buchholz am 21. Juli 2017

Auberginen-Röllchen, Manchego, Crostini, Garnelen-Tatar

Für 2 Personen

Für die Auberginenröllchen:

1 große Aubergine	3 große Knoblauchzehen	2 Schalotten
1 rote Paprika	1 kleiner Zucchini	5 getrocknete Öl-Tomaten
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	200 g gereifter Manchego
Olivenöl	Salz	Pfeffer
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitronenschale		

Für das Garnelentatar:

8 große Garnelen	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 EL Limonenöl
$\frac{1}{2}$ TL Bio-Limettenschale	3 Stiele Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Crostini:

$\frac{1}{4}$ Baguette	Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	Salz

Aubergine putzen, längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreut kurz ziehen lassen. Paprika, Zucchini putzen und sehr fein würfeln (ca. $\frac{1}{2}$ cm). Schalotten und Knoblauch schälen, in sehr feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls fein würfeln. Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Paprika, Zucchini und Tomatenwürfel zugeben und bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.

Auberginenscheiben trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben, Rosmarin, Thymian und Knoblauch darin kräftig anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Manchego 8 etwa 6–7 cm lange, etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Restlichen Manchego fein reiben, unter das noch lauwarmer Gemüse mischen.

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd:

Stufe 2). Gemüsefüllung auf den Auberginenscheiben verteilen. Manchego auflegen, aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein geöltes Blech setzen. Im heißen Ofen 6–8 Minuten garen.

Gurke schälen, halbieren, Kerne entfernen. Gurke in feine Würfel schneiden, etwas einsalzen und 15 Minuten ziehen lassen. Garnelen in feine Stücke schneiden. Gurkenwürfel abtropfen lassen. Kräuter untermischen. Mit Limonenöl, Limettenschale, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken, kühlen.

Baguette in etwa 8 Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben, Knoblauch und Kräuter darin knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz würzen. Je auf eine Scheibe Baguette eine Nocke Garnelentatar setzen, eventuell mit Estragon und Schnittlauch garnieren. Crostini und Auberginenröllchen anrichten.

Frank Buchholz am 13. Juni 2016

Tagliolini mit Garnelen und Pesto

Für 6 Personen

Für die Tagliolini:

300 g Mehl	80 g Hartweizengrieß	1 Ei
4 Eigelbe	Salz	

Für das Pesto:

40 g Parmesan	2 Bund Basilikum	2 Stängel Petersilie
4 EL Olivenöl	1 Spritzer Zitronensaft	10 g Pinienkerne
Salz		

Für die Garnelen:

600 g Garnelen	1 Karotte	1 Zucchini
3 EL Olivenöl	20 ml Weißwein	Salz

Mehl und Weizengrieß anhäufen, in die Mitte eine Mulde drücken, das ganze Ei, Eigelbe und eine Prise Salz hineingeben und zu einem festen, glatten Teig verkneten (wenn nötig mit etwas Wasser befeuchten). In Folie gewickelt den Teig etwa eine Stunde an einem kühlem Ort ruhen lassen.

Dann den Teig dünn ausrollen, in Rechtecke schneiden, leicht antrocknen lassen und mehrmals auf dem bemehlten Nudelbrett wenden; mit dem entsprechenden Schneidwalzen-Einsatz der Nudelmaschine zu dünnen Bandnudeln schneiden. Als Alternative jeweils zwei Teig- Rechtecke aufeinanderlegen, zu einer festen Rolle drehen und mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden:

Die Nudelbänder nach und nach aufrollen und leicht antrocknen lassen.

Parmesan fein reiben. Basilikum und Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, im Mörser zerstoßen und nach und nach mit Olivenöl, einigen Tropfen Zitronensaft, den Pinienkernen und zuletzt mit dem geriebenen Parmesan zu einer cremigen, glatten Sauce verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

Die Garnelen aus den Schalen lösen, den Darm entfernen. Garnelen abspülen, gut abtropfen lassen und der Länge nach halbieren.

Karotte und Zucchini waschen und in Rauten schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Garnelen kurz in der Pfanne mit dem Gemüse anschwitzen, Weißwein angießen und einkochen lassen. Mit Salz würzen.

Die Bandnudeln in reichlich siedendem Salzwasser kochen (frische, dünne Tagliolini sind in 1-2 Minuten gar), abgießen und abtropfen. Pasta mit den Garnelen in der Pfanne schwenken, das Pesto daruntermischen und auf die Teller verteilen.

Frank Buchholz am 25. April 2016

Kürbis-Gnocchi mit Maronen und Garnelen

Für 4 Personen

Gnocchi:

1 kleiner Hokkaidokürbis	5 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Zimtstange	2 Nelken	1 Stück Schale einer Bio-Zitrone
200 g mehliges Kartoffeln	Salz	50 g Parmesan
140 g ausgedrückter Ricotta	150 g Mehl	6 Eigelbe
1 Prise Muskat	Zucker	

Maronen:

20 g Zucker	20 ml weißer Balsamicoessig	100 ml Orangensaft
50 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt	1 kleine Chilischote
20 frische Maronen, geschält	20 g kalte Butter	

Garnelen:

12 Garnelen (Größe 26/30)	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer
Aniskresse		

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis auf ein großes Stück Aluminiumfolie legen, diesen dann mit 3 EL Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Zimtstange, Nelken und die Zitronenschale dazu legen und in der Aluminiumfolie einschlagen. Dann im vorgeheizten Ofen für 45 – 60 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abschütten, gut ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Parmesan fein reiben. Mit einer Rouladennadel prüfen, wie weit der Kürbis gegart ist. Wenn dieser gar ist, aus der Folie nehmen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und 300 g Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Das Kürbisfleisch mit den Kartoffeln, Ricotta, Mehl, Parmesan und Eigelben vermengen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker abschmecken und zu einer glatten Masse verrühren. Aus der Masse ca. 1,5 cm dicke Rollen formen und mit einem Teigschaber in 1,5 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen und bis zum Servieren auf eine Platte legen, nicht übereinander legen. Für die Maronen Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Essig Orangensaft und Geflügelfond ablöschen und kurz köcheln lassen. Lorbeer und Chili zugeben, 5 Minuten ziehen lassen, den Fond passieren und die Maronen in dem Sud ca. 15 Minuten garen, dann kalte Butter unterrühren und den Sud leicht binden, mit Salz würzen.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Thymian sowie Rosmarin zugeben. Garnelen auf die Kräuter legen und von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Gnocchi in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl warm schwenken.

Kürbisgnocchi auf Teller verteilen, Maronen und Garnelen ansetzen und den Maronensud angießen. Eventuell mit etwas Aniskresse dekorieren.

Frank Buchholz am 02. November 2015

Tintenfisch-Ringe mit Tomaten-Salsa und Brot-Salat

Für 4 Personen

Für die Tomatensalsa:

3 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	Salz, Pfeffer	3 Stängel Basilikum

Für die Tintenfischringe:

400 g Calamaretti	1 Zweig Rosmarin	2 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl	1 Limette	Meersalz, Pfeffer

Für den Brotsalat:

4 Strauchtomaten	1 – 2 rote Zwiebeln	2 Bund Rucola
1 Ciabatta	100 ml Olivenöl	1 TL Senf
2 EL Balsamicoessig	1 EL Brühe	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	80 g geriebener Parmesan	

Für die Tomatensalsa die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Dann die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen, fein pressen und zu den Tomaten geben. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und fein würfeln. Chili mit den Frühlingszwiebeln ebenfalls zu den Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Salsa geben.

Köpfe und Tuben der Calamaretti trennen. Bei den Tuben das äußere Häutchen abziehen, die Innereien entfernen, die Tuben ausspülen, auf Küchenpapier trocknen und anschließend in dünne Ringe schneiden. Das hornige Maul der Köpfe entfernen.

Rosmarin abspülen, trocken schütteln. Knoblauch schälen. Von der Limette den Saft auspressen. Für den Brotsalat die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken. Dann die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Rucola waschen, gut abtropfen lassen und evtl. zu lange Stiele entfernen. Das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl goldgelb anbraten.

Tintenfischköpfe und Tubenringe in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauch kurz anschwitzen, so dass sie leicht Farbe nehmen, mit Limettensaft ablöschen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Für den Brotsalat Senf, Essig, Brühe, Zucker, etwas Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Das restliche Olivenöl nach und nach unter Rühren zugeben. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotwürfel, Tomatenwürfel, Zwiebeln und Rucola (etwas zur Deko zurückbehalten) vermengen und mit dem Dressing marinieren. Parmesan fein reiben.

Calamarettiringe unter den Brotsalat heben und in der Mitte der Teller anrichten. Die Tomatensalsa darum herum verteilen, die Calamarettiköpfe auf dem Brotsalat verteilen und lauwarm servieren. Mit etwas Rucola dekorieren, Parmesan darüber streuen und servieren.

Frank Buchholz am 22. Juni 2015

Rinder-Schmorbraten, Sellerie-Püree, Pancetta, Croutons

Für 4 Personen

1,5 kg Rinderschulter	Salz	3 EL Rapsöl
3 Möhren	1 Knollensellerie	5 rote Zwiebeln
1 EL Honig	2 TL Mehl	Pfefferkörner
8-10 Lorbeerblätter	1 EL Tomatenmark	150 ml Portwein
350 ml Rotwein	350 ml Kalbsfond	40 g dunkle Blockschokolade
$\frac{1}{4}$ Zitrone	Speisestärke	1 Bio-Orange
50 g Pancetta	2 Scheiben Toastbrot	100 g Butter
Pfeffer, gemahlen		

Den Bräter auf der Herdplatte vorheizen. Das Rindfleisch mit Salz einreiben.

Das Gemüse waschen. Möhren halbieren und in fingerbreite Stücke schneiden.

Den Knollensellerie schälen und nur die Schale in ebenfalls fingerbreite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Den Backofen auf 195 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Rapsöl in den Bräter geben und das Rindfleisch mit der Fettseite nach unten kräftig anbraten. Den Braten nach fünf Minuten wenden und Zwiebeln, Möhren, die Sellerieschale dazugeben. Honig und Mehl für die Bindung zugeben und kräftig umrühren. Lorbeerblätter und ganze Pfefferkörner ebenfalls unterrühren.

Wenn das Gemüse anfängt in sich zusammenzufallen, einen Esslöffel Tomatenmark hinzufügen. Mit Portwein ablöschen, kurz aufkochen lassen, Rotwein zugeben und einkochen lassen.

Den Kalbsfond in den Bräter geben und weiter einkochen.

Die dunkle Schokolade in kleine Stücke brechen und um das Fleisch herum in die Soße geben.

Den Deckel des Bräters schließen und das Ganze für zweieinhalb Stunden im Backofen schmoren. Nach zweieinhalb Stunden den Braten aus dem Ofen holen. Dieser muss so weich sein, dass sich eine Fleischgabel problemlos wieder herausziehen lässt.

Den garen Braten ein paar Minuten mit geschlossenem Deckel ruhen lassen und dann aus dem Bräter heben.

Gemüse und Soße abseihen. Dabei das Gemüse mit einer Kelle durch das Sieb drücken, dies dickt die Flüssigkeit etwas ein.

Die Soße aufkochen und bei Bedarf mit etwas Speisestärke andicken. Für einen leicht fruchtigen Geschmack etwas Orangenschale hineinreiben und mit einem Schneebesen umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Braten in Scheiben schneiden, in die Soße legen und auf niedriger Temperatur warmhalten. Nach zwei Stunden Schmorzeit können Sie mit der Vorbereitung des Selleriepürees beginnen.

Wasser aufsetzen, salzen und den Saft einer Viertel Zitrone zugeben.

Den geschälten Sellerie klein würfeln und in das kochende Wasser geben.

Butter mit etwas Muskat in einem Topf zum Schmelzen bringen.

Wenn der Sellerie so weichgekocht ist, dass er fast auseinanderfällt, das Wasser abschütten und mit der geschmolzenen Butter vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab zu einem luftigen Püree verarbeiten.

Für die Croutons den Pancetta und das Toastbrot in kleine Würfel schneiden.

Pancetta in Öl anbraten. Anschließend die Pfanne nutzen, um das Brot darin zu rösten.

Die Bratenscheiben auf Püree anrichten und mit Soße übergießen. Pancetta und Croutons als Garnitur über das Gericht streuen. Dazu passt ein Löffel des Birnen-Senf Chutneys.

Frank Buchholz am 23. Dezember 2020

BBQ-Ochsen-Brust mit Coleslaw

Für 4 Personen

Für die Ochsenbrust:

1,5 kg gepökelte Ochsenbrust	3 Stiele frischer Thymian	3 Knoblauchzehen
4 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL rote Pfefferkörner	2 EL Koriandersaat
1 TL Fenchelsalat	Flüssigrauch	120 ml BBQ-Sauce

Für den Coleslaw:

500 g Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	1 Prise Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

außerdem:

Bratschlauch-Folie

Das Fleisch sollte 1 Tag marinieren. Rinderbrust kalt abspülen und trocken tupfen. Thymian abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, Thymian fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Pfefferkörner, Koriander- und Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen. Mit Thymian und Knoblauch mischen.

Rinderbrust nach Belieben mit der Raucharoma-Flüssigkeit (Achtung, sparsam dosieren und Anwendungshinweise des Herstellers beachten!) und dünn mit etwas BBQ-Sauce bestreichen. Anschließend in der Gewürzmischung rundum wenden. Das Fleisch mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.

Am Zubereitungstag das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur temperieren.

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet) vorheizen.

Rinderbrust in einen ausreichend großen Bratschlauch geben, auf ein Backblech setzen. Die übrige BBQ-Sauce über das Fleisch träufeln. Die Bratschlauch-Enden verschließen. Bratschlauch an der Oberfläche mit einer Nadel mehrfach einstechen.

Fleisch im heißen Backofen mindestens 3 Stunden saftig garen.

In der Zwischenzeit den Spitzkohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Ca. 1 TL Salz und Kohlstreifen in einer Schüssel mischen. Mit Händen weich kneten, dann zugedeckt beiseite stellen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Meerrettich glatt verrühren. Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln. Den Spitzkohl abtropfen lassen und gut ausdrücken. Möhren und Mayonnaise-Mischung mit dem Spitzkohl gründlich vermischen.

Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, im Bratschlauch noch etwas ruhen lassen.

Einen Grill für geschlossenes, indirektes Garen auf mittlere Hitze vorheizen. Alternativ den Ofengrill auf niedrigste Stufe, bzw. Oberhitze des Backofens auf 160 Grad aufheizen.

Das Fleisch auspacken, auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden weitere ca. 30–45 Minuten garen und rundum knusprig rösten. (Im Ofen auf unterster Stufe grillen, Garzustand öfter prüfen)

Den Coleslaw nochmals abschmecken. Fleisch vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen, dann quer zur Fleischfaser aufschneiden und zum Coleslaw servieren.

Frank Buchholz am 15. Juni 2018

Pastrami-Avocado-Sandwich

Für 2 Personen

1 Salatherz	$\frac{1}{2}$ Bio-Limette	100 g geröstete, eingel. Paprikaschoten
2 kleine, reife Avocados	Salz, Pfeffer	50 g Schmand
1 TL milder Senf	Rauchöl	2 Mini-Fladenbrote
80–100 g Pastrami in Scheiben		

Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).

Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen.

Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Avocados in der Mitte bis zum Kern durchschneiden, dann die Hälften vorsichtig auseinander klappen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und in eine kleine Schüssel geben.

Avocadofleisch mit einer Gabel fein zerkleinern. Dabei etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer feinen Creme vermischen.

Schmand mit Senf, Rauchöl, etwas Limettenschale, Salz und Pfeffer verrühren.

Mini-Fladenbrot im heißen Ofen nach Packungsanleitung kurz rösten. Brot auf einem Kuchen-gitter dann kurz abkühlen lassen, waagrecht aufschneiden.

Die unteren Brothälften mit Avocado-Creme bestreichen. Paprika und Salatblätter darauf verteilen. Die oberen Hälften mit je 1 EL Senf-Schmand-Crème bestreichen und mit Pastrami belegen. Dann vorsichtig zusammenklappen, etwas zusammendrücken und anrichten.

Frank Buchholz am 15. August 2016

T-Bone-Steaks vom Grill mit grünem Tomaten-Confit

Für 4 Personen

Für das Confit:

1 kg grüne Tomaten	200 g Schalotten	3 EL Olivenöl
100 ml Sherryessig	1 TL Koriandersamen	1 Bio-Zitrone
60 g Zucker	4 Lorbeerblätter	1 TL Meersalz
Cayennepfeffer		

Für das Fleisch:

2 T-Bone-Steaks (à 700 g)	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
4 Zweige Salbei	Meersalz, Pfeffer	

Tomaten putzen, waschen, trocken reiben und sechsteln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Mit Sherryessig ablöschen. Tomaten zugeben. Koriander mörsern. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden.

Koriander, Zitrone, Zucker und Lorbeer zufügen. Alles offen zu einem sämigen Confit einkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen. Abkühlen lassen.

Das Fleisch trocken tupfen. Die dicken Fettränder mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden, dabei auf keinen Fall ins Fleisch schneiden.

Rosmarin, Thymian und Salbei kalt abbrausen und trocken schütteln. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Thymian und Salbeiblättchen von den Stielen zupfen. Kräuter fein hacken.

Steaks und Kräuter in einen großen Gefrierbeutel füllen, kräftig durchkneten. Im Kühlschrank, am besten über Nacht, durchziehen lassen.

Fleisch etwa 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Einen Spezial-Hochtemperatur-Grill mit Oberhitze bis zu 800 Grad (Beef) oder klassischen Holzkohle-, bzw. Gasgrill bestmöglich für direktes Grillen auf hohe Temperatur vorheizen.

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen. Die Kräuter abstreifen, da sie auf dem Grill verbrennen würden. Fleisch mit etwas Salz würzen.

Das Fleisch nach Anleitung im Beef unter Wenden je Seite kurz grillen. Oder Steaks bei starker Hitze direkt über der Glut von jeder Seite etwa 7 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 46 bis maximal 50 Grad garen. Dabei nur einmal mit einer Grillzange wenden. Fleisch dann vom Grill ziehen, mit Alufolie bedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Fleisch dann auf dem Grill bei starker Hitze je Seite nochmals ca. 30 Sekunden grillen. Fleisch vom Knochen lösen, aufschneiden und mit Pfeffer und ggf. noch etwas Salz würzen. Mit dem Confit und nach Belieben Baguette und Blattsalat anrichten.

Frank Buchholz am 04. Juli 2016

Sandwich-Wraps mit Roastbeef

Für 4 Personen

700 g Roastbeef	Salz	Pfeffer
Olivenöl	2 Romana Salatherzen	12 mittelgroße rosé Champignons
2 große Schalotten	2 EL Butter	150 g Cheddarkäse
1 Stange Staudensellerie	100 g Frischkäse	50 g Mayonnaise
1–2 EL Zitronensaft	2 EL Schnittlauchröllchen	4 Tortilla-Weizenfladen (Maisfladen)

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft:

200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Roastbeef parieren und den Fettdeckel fein rautenförmig einschneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl einstreichen. Dann auf das Backofengitter setzen, Backblech unterchieben. Im Ofen 15 Minuten braten.

Die Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2) 10–15 Minuten fertig braten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt noch 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Salatherzen der Länge nach vierteln, waschen und trockenschleudern. Champignons putzen und vierteln. Schalotten schälen, fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Dann Schalottenwürfel und etwas Butter zugeben.

Den Käse in $\frac{1}{2}$ cm feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, entfädeln, ebenfalls in feine Würfel schneiden. Frischkäse und Mayonnaise verrühren. Schnittlauch untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fleisch auswickeln und in feine Scheiben schneiden.

Tortilla-Fladen evtl. in einer Pfanne kurz erwärmen. Creme aufstreichen, die vorbereiteten Zutaten, bis auf Salat, darauf verteilen. Salat zuletzt auflegen. Tortillas zu Wraps aufrollen und sofort anrichten.

Frank Buchholz am 20. Juni 2016

Entrecôte, Gremolata, Rahm-Polenta, Wildkräuter-Salat

Für 4 Personen

Für das Entrecôte:

800 g Entrecôte am Stück Meersalz, Pfeffer

Für die Rahmpolenta:

400 ml Kalbsfond 100 g Bio-Polenta, fein Meersalz, schwarzer Pfeffer

50 g geschlagene Sahne 50 g Parmesan

Für die Gremolata:

2 Knoblauchzehen 100 g gehackte Mandeln 1 EL Zitronenschale

40 ml Olivenöl Meersalz, Pfeffer 3 Stiele glatte Petersilie

Für den Salat:

100 g Wildkräuter 50 g Friséesalat 2 EL Salatdressing

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch in einer Grillpfanne von beiden Seiten angrillen, anschließend auf ein Backblech und für eine halbe Stunde im vorgeheizten Backofen garen, zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Rahmpolenta 300 ml Fond in einem Topf aufkochen, Polentagrieß unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Den restlichen Fond nach und nach zugeben. Dabei immer wieder umrühren. Sahne halbfest schlagen. Parmesan fein reiben. Nach ca. 20 Minuten Garzeit die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss geschlagene Sahne und Parmesan unterheben.

Für die Gremolata Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Mandeln mit dem Zitronenabrieb und dem Knoblauch in einer Pfanne goldbraun rösten, dann das Olivenöl hinzugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Vor dem Anrichten Petersilie zur Gremolata geben.

Wildkräuter und Frisée waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zupfen und kurz vor dem Anrichten mit Vinaigrette marinieren.

Das Fleisch aufschneiden, auf Teller geben, mit der Gremolata garnieren sowie die Rahmpolenta dazu anrichten und mit dem Wildkräutersalat servieren.

Frank Buchholz am 18. April 2016

Ochsen-Semmel mit Coleslaw

Für 4 Personen

Für die Ochsensemmel:

2 Zwiebeln	Salz	6 EL Sonnenblumenöl
2 Zweige Majoran	1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Butter
Pfeffer	4 Kaiserbrötchen	8 kleine Rinderfiletsteaks à 40 g

Für den Coleslaw:

1 kleiner Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	1 Prise Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

1. Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen und in einer Schüssel weich kneten, dann beiseite stellen.
2. Mayonnaise mit saurer Sahne, Senf und geriebenen Meerrettich glatt rühren.
3. Möhren schälen, raspeln. Spitzkohl gut ausdrücken und mit den Möhren zur Mayonnaise-Mischung geben, alles gut vermischen. Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.
4. Den Backofen auf 50 Grad (Ober- Unterhitze) erwärmen.
5. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und leicht salzen. In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten goldbraun braten.
6. Majoran und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Majoranblättchen abzupfen und fein schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit der Butter unter die Zwiebeln rühren, mit Pfeffer würzen. Zwiebeln im Ofen warm stellen.
7. Die Brötchen halbieren und auf einem Gitter im Ofen ebenfalls erwärmen.
8. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 1-2 Minuten scharf anbraten (medium rare bis medium), mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Fleisch mit den Zwiebeln jeweils auf die Hälfte der Brötchenhälften geben, mit den anderen Hälften bedecken und sofort anrichten. Mit dem Coleslaw servieren.

Frank Buchholz am 14. März 2016

Steak-frites-Scheiben von der Rinder-Flanke, Senf-Creme

Für 4 Personen

400 g Rinderflanke	Meersalz, Pfeffer	1 TL Senf
1 EL Sonnenblumenöl	4 Scheiben Bauernbrot	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe		

Für die Senfcrème:

1/2 Schalotte	1 Cornichon	1/2 Zitrone
1/2 TL Kapern	50 g Dijon-Senf	1 Eigelb
1 TL Champagneressig	1 TL Wasser	1 Prise Zucker
Meersalz, Pfeffer	ca. 100 ml mildes Olivenöl	

Für den Salat:

120 g Wildkräuter	6 Radieschen	30 ml Balsamico-Vinaigrette
-------------------	--------------	-----------------------------

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rinderflanke parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Das Fleisch in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten, anschließend im vorgeheizten Backofen in ca. 30 Minuten rosa garen.

Das Bauernbrot in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Knoblauch schälen und mit der Zehe die Brotscheiben einreiben.

Für die Senfcreme die Schalotte schälen und würfeln, Cornichon in Würfel schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Schalotte, Cornichon, Zitronensaft, Kapern, Senf, Eigelb, Champagneressig, Wasser Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach und nach das Olivenöl einlaufen lassen bis die Sauce leicht dicklich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wildkräuter abspülen und trocken schütteln. Radieschen waschen und in feine Streifen schneiden. Wildkräuter und Radieschenstreifen mit dem Dressing vermengen.

Rinderflanke in dünne Streifen schneiden und auf dem Brot verteilen. Auf dem Fleisch die Senfcrème verteilen, den Salat darauf geben. Dazu passen Pommes frites.

Grundrezept Balsamico-Vinaigrette

100 ml Rapsöl
65 ml weißer Balsamico
35 g Senf, mittelscharf
30 ml Wasser
50 g Zucker
Meersalz, Pfeffer
150 ml mildes Olivenöl

Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Während der Mixer läuft, das Olivenöl nach und nach einfließen lassen bis eine Emulsion entsteht.

Frank Buchholz am 11. Mai 2015

Zwiebel-Rostbraten mit Maultaschen

Für 4 Personen

Für die Maultaschen:

160 g Hartweizenmehl	160 g Weizenmehl (Type 405)	5 Eier
3 Eigelbe	1 EL Olivenöl	1 EL Wasser
Meersalz, Weizenmehl	150 g Babyspinat	2 Schalotten
200 g gemischtes Hackfleisch	Pfeffer	1 Eiweiß
2 EL Butter		

Für den Rostbraten:

4 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe
4 Rumpsteaks à ca. 200 g	2-3 EL Pflanzenöl	Meersalz, Pfeffer
4 Schalotten	2 EL Butter	150 ml Kalbsjus

Für die Maultaschen aus den beiden Mehlen, 2 Eiern, Eigelben, Olivenöl, Wasser und 1/2 TL Salz zu einem glatten Nudelteig kneten (ist der Teig zu fest, noch 1-2 EL Wasser zugeben, ist er zu weich noch etwas Mehl zugeben). Den Teig abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

Für die Füllung den Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und ganz fein schneiden. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln.

Spinat und Schalotten zusammen mit dem Hackfleisch und 3 Eiern gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. ß Zur Fertigstellung den Nudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn in Bahnen von ca. 15 cm ausrollen und die Hackmasse mit einem Spritzbeutel ohne Tülle in einer langen Bahn aufspritzen. Den restlichen Teig mit etwas verquirltem Eiweiß einpinseln. So einschlagen, dass eine breite Nudel von ca. 4,5 – 5,5 cm entsteht. Mit einem Holzlöffelstiel die einzelnen Maultaschen formen, mit einem Teigrad oder Messer durchtrennen. Die Maultaschen in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser so lange kochen, bis die Maultaschen oben schwimmen und ca. 5 Minuten durchgezogen sind. Dann aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

Den Knoblauch schälen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne in etwas Öl bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter und Knoblauch auf ein leicht geöltes Backblech geben. Darauf die angebratenen Rumpsteaks legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten medium garen.

Für die Sauce die Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter anbraten. Mit Kalbsjus aufgießen, aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Bis zum Anrichten warm halten.

Die Maultaschen kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit 2 EL zerlassener Butter schwenken, gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Die Steaks auf Teller legen, je 3 Maultaschen dazu anrichten und die Sauce angießen. Dazu passt mit Vinaigrette marinierter Blattsalat.

Frank Buchholz am 09. März 2015

Rindfleisch-Burger nach Buchholz

Für 4 Personen

800 g Rindfleisch, gut marmoriert	Meersalz, Pfeffer	3 Strauchtomaten
210 ml Olivenöl	1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln
1 Chilischote	1 Zitrone	1-2 Zweige frischer Koriander
1 Schalotte	100 g Dijon-Senf	1 E Eigelb
1 EL Champagneressig	1 TL Zucker	1 TL Kapern
2 Cornichons	1 Romana-Salat	150 g weiße Zwiebeln
2 EL Pflanzenöl	Zucker	4 Scheiben franz. Hartkäse (Comté)
8 Scheiben Bacon	2 Gewürzgurken	4 Brioche-Burger Brötchen

Das Rindfleisch in Würfel schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und durch den Fleischwolf lassen – zum Auffangen des Fleisches Frischhaltefolie auslegen. Das durch den Fleischwolf gedrehte Fleisch nicht zu einem Klumpen formen, sondern die Masse in Bahnen – wie es aus dem Fleischwolf kommt – übereinander stapeln. Anschließend das Fleisch mehrmals fest in Folie einwickeln, so dass eine feste Wurst von 8 – 10 cm Durchmesser entsteht. Die Rolle einfrieren, bis sie zu 80% durchgefroren ist. Für die Tomatensalsa die Tomaten schälen, entkernen und die kleingeschnittenen Würfel zusammen mit 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und fein pressen. Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne austreichen, Chili fein würfeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Chili zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Koriander abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Tomatensalsa mischen. Für die Senfmayonnaise Schalotte schälen, grob schneiden mit Senf, Eigelb, Essig, Zitronensaft, 1 EL Wasser, 1 TL Zucker, Kapern und Cornichons in einen Mixer geben und fein mixen, dabei nach und nach ca. 200 ml Olivenöl einlaufen lassen bis die Sauce leicht dicklich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat putzen und waschen. Die weißen Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl anbraten. Etwas Zucker und Salz zugeben und langsam weiterbraten, bis sie goldbraun sind. Das angefrorene Hackfleisch auspacken und in 4 schöne Scheiben à ca. 180 g schneiden. Das Fleisch in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten braten, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist, dann den Käse auflegen und etwas schmelzen lassen. Bacon in einer Pfanne knusprig braten. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Briochebrötchen halbieren und im Ofen mit Grillfunktion von beiden Seiten bräunen. Zum Servieren die Brötchen mit der Senfmayonnaise bestreichen, Salat und Bacon darauf geben. Das Fleisch mit dem Käse auflegen, Tomatensalsa und Zwiebeln darüber verteilen, Gurken obenauf geben und das Brötchen zuklappen.

Frank Buchholz am 02. Februar 2015

Mariniertes Flank Steak mit Käse-Sätzle

Für 4 Personen

1 Knoblauchzehe	2 EL Paprikapulver, edelsüß	30 ml Olivenöl
400 g Flanksteak	8 Eier	Meersalz
500 g Mehl	6 Schalotten	50 g Butter
1 Prise Zucker	Pfeffer	125 g Bergkäse

Für das Flanksteak Knoblauch schälen und zusammen mit Paprikapulver und 50 ml Olivenöl in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten. Das Fleisch zu je 100 g schweren Steaks portionieren, mit der Paste einreiben und 24 Stunden in einem Gefrierbeutel im Kühlschrank marinieren lassen. Für den Spätzleteig die Eier mit 22 g Salz aufschlagen und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen (dadurch werden die Spätzle gelber). Anschließend in einer Schüssel Mehl mit den Eiern mischen und mit einem Kochlöffel oder dem Handrührgerät solange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. (Ist der Teig zu trocken, ca. 50 ml Sprudelwasser zugeben.) Der Teig sollte langsam von der Hand tropfen, dann ist die richtige Konsistenz erreicht. Den Teig mit einer Schaumkelle in den Spätzlehobel geben und in gut gesalzenes, siedendes Wasser schaben. Die Spätzle kurz aufwallen lassen, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Für die Röstzwiebeln die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne schmelzen, Schalottenringe zugeben, sehr stark anbraten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Sieb geben und das überschüssige Fett abtropfen lassen. Für die Käsespätzle den Käse reiben. Die marinierten Steaks etwas salzen und in einer Grillpfanne auf jeder Seite 3 Minuten braten. Für die Käsespätzle restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Eine Schicht Spätzle, eine Schicht Käse, dann wieder Spätzle in die Pfanne geben, zum Schluss mit Käse bestreuen, erwärmen und den Käse ausschmelzen lassen. Anschließend mit einem Holzlöffel kurz verrühren, auf Teller anrichten, die Röstzwiebel auf den Spätzle verteilen. Das Fleisch gegen die Faser in dünne Tranchen schneiden und neben den Spätzle anrichten.

Frank Buchholz am 26. Januar 2015

Coleslaw - amerikanischer Krautsalat

Für 4 Personen

500 g Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Spitzkohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Kohlstreifen in einer Schüssel mit Zucker und wenig Salz mischen. Mit Händen weich kneten, dann zugedeckt beiseite stellen und mindestens 1 Stunde (oder eine Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Meerrettich glatt verrühren.

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

Den Spitzkohl abtropfen lassen und gut ausdrücken. Möhren und Mayonnaise-Mischung mit dem Spitzkohl gründlich vermischen.

Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Frank Buchholz am 15. Juni 2018

Coleslaw

Für 4 Personen

1 kleiner Spitzkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL geriebener Meerrettich
2 Möhren	1 Prise Zucker	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer Zitronensaft		

Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen und in einer Schüssel weich kneten, dann beiseite stellen.

Mayonnaise mit saurer Sahne, Senf und geriebenen Meerrettich glatt rühren.

Möhren schälen, raspeln. Spitzkohl gut ausdrücken, mit den Möhren zur Mayonnaise-Mischung geben, alles gut vermischen. Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Frank Buchholz am 14. März 2016

Ragout von Schweinebacke mit weißen Bohnen, Pappardelle

Für 4 Personen

6 gepökelte Schweinebacken	Meersalz, Pfeffer	1 Karotte
2 Stangen Staudensellerie	2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
200 ml weißer Portwein	50 ml Sherry	300 ml Weißwein
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	1 TL Pfefferkörner
1 EL Kümmel	1 Lorbeerblatt	

Für die Bohnen:

200 g Cannellini Bohnen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	ca. 1 l Geflügelfond	5 Salbeiblätter
2 EL weißen Balsamico	Meersalz, Pfeffer	4 EL Geflügeljus

Für den Nudelteig 125 g Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft) 150 g Weizenmehl Type 405 5 Eigelb 2 Eiweiß 1/2 TL Salz 1 TL Olivenöl 1 TL weiche Butter Die weißen Bohnen in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser gut bedecken (die Bohnen, die an der Oberfläche schwimmen, entfernen) und 24 Stunden wässern. Für den Nudelteig die beiden Mehle, Eigelbe, Eiweiß, 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. Karotte und Staudensellerie putzen, in grobe Würfel schneiden.

Die Schweinebacken mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit 1 EL Öl scharf anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Im Schmortopf mit 1 EL Olivenöl, Karotte und Staudensellerie anbraten und Farbe nehmen lassen. Das Tomatenmark hineingeben, kurz mitrösten und den Ansatz mit dem Portwein, Sherry und dem Weißwein ablöschen. Knoblauch schälen und würfeln, Thymian waschen, trocken schütteln. Knoblauch, Thymian, Pfefferkörner, Kümmel und Lorbeerblatt hinzugeben, mit etwas Salz abschmecken und mit Wasser auffüllen und aufkochen. Dann die gebratenen Schweinebacken zugeben. Zugedeckt die Backen ca. 1,5 – 2 Stunden weich schmoren. Die geschmorten Schweinebacken in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, abdecken und beiseite stellen. Die eingeweichten Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Die Bohnen zugeben, 600 ml Geflügelfond zugießen und die Bohnen ca. 1 Stunde weich kochen. Nach Bedarf weiteren Geflügelfond angießen. Salbei waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Wenn die Bohnen weich sind, den fein geschnittenen Salbei zugeben und mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend aus dem Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine und einem speziellen Aufsatz Pappardelle herstellen – oder den Nudelteig so dünn wie möglich ausrollen auf 40 x 20 cm und in Rechtecke schneiden. Die Nudelplatten leicht mit Semola bestreuen und die kürzere Seite einrollen. Anschließend mit einem großen Küchenmesser in 1 cm große Pappardelle schneiden. Die Nudeln in Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest kochen. Die weißen Bohnen mit den Pappardelle in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl schwenken. Die Bäckchenwürfel zusammen mit der Geflügeljus zugeben, abschmecken und nach Geschmack mit fein geschnittenem Salbei garnieren.

Frank Buchholz am 16. November 2015

Iberico-Schweine-Schulter mit Artischocken-Risoni-Sud

Für 4 Personen

800 g Iberico-Schweineschulter	Meersalz	40 g Butter
30 g brauner Zucker	80 g schwarze, getr. Oliven	1 Bio-Orange
5 g Fleur-de-Sel	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	30 g Senf	

Für den Artischocken-Sud:

150 g Risoni	1 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
50 g rote Paprika	1/2 Bund Blattpetersilie	2 große Artischocken
1 EL Olivenöl	300 ml Geflügelfond	20 g kalte Butter
30 g Parmesan	Meersalz, Pfeffer	

Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Schweineschulter salzen und in einer heißen Pfanne in 1 EL Butter von allen Seiten anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bei 100 Grad rosa garen.

In der Zwischenzeit die Risoni in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, abschütten und abtropfen. Für die Oliven den braunen Zucker in einer Pfanne zu Karamell schmelzen lassen. Die Oliven zugeben, durch schwenken und auf einem Backpapier auskühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Das rosa gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Oliven durchhacken, abgeriebene Orangenschale zugeben und das Fleur de sel darüber streuen. Für den Sud Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln, Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken Die Artischocken putzen und dabei die -böden vorbereiten. Artischockenböden in Ecken schneiden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Schalotte, Knoblauch und Paprika zugeben und kurz mitbraten. Mit dem Geflügelfond ablöschen, diesen etwas einkochen lassen.

Für das Fleisch Knoblauch schälen und andrücken, Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Das Fleisch mit den Kräutern, Knoblauch sowie der restlichen Butter nachbraten.

Die Schweineschulter mit Senf einstreichen, die karamellisierten Oliven darauf verteilen und leicht andrücken.

Den Artischockensud mit der kalten Butter sowie dem feingeriebenen Parmesan binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie unterheben. Die Risoni zugeben und darin erwärmen.

Artischocken-Risoni-Sud in tiefen Tellern in der Mitte platzieren, das Fleisch dünn aufschneiden und darauf anrichten.

Frank Buchholz am 29. Juni 2015

Remouladen-Soße

Für 4 Personen

2 Eier, hart gekocht	40 g Cornichons	2 EL Kapern
1 Sardellenfilet	3 Stängel glatte Petersilie	5 Stängel Kerbel
5 Stängel Estragon	300 g Mayonnaise	1 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer		

Für die Remoulade die gekochten Eier schälen und fein hacken. Ebenfalls Cornichons, Kapern und das Sardellenfilet fein hacken. Petersilie, Kerbel und Estragon abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Mayonnaise in eine Schüssel geben, Senf, Eier, Cornichons, Kapern, Sardelle und die gehackten Kräuter zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Remoulade bis zum Anrichten kalt stellen.

Frank Buchholz am 09. Mai 2016

Weißkohl-Möhren-Eintopf mit Kalb-Tafelspitz

Für 4 Personen

650 g Kalbstafelspitz	1 Stange Lauch	1 Zwiebel
2 schwarze Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	2 Sternanis
1 Prise Kreuzkümmel	1 Zweig Thymian	Meersalz
400 g kleine Kartoffeln, fest	600 g Weißkohl	300 g Möhren
1 Bund glatte Petersilie	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. 25 Minuten ziehen lassen. Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen, zugedeckt warm stellen.

Kartoffeln schälen, wenn nötig halbieren und in der kochenden Brühe ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Kohl putzen, die äußeren Blätter entfernen. Kohl waschen, halbieren, den Strunk entfernen, dann Kohl klein schneiden. Möhren abbürsten, evtl. schälen und in Scheiben schneiden.

Kohl und Möhren mit in die kochende Brühe geben und weitere ca. 10 Minuten garen.

Petersilie abrausen, 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 Petersilie bestreut servieren.

Frank Buchholz am 29. Februar 2016

Steckrüben-Eintopf mit Tafelspitz

Für 4 Personen

Für den Tafelspitz:

3 Zwiebeln	200 g Karotten	100 g Sellerie
100 g Lauch	2 Stängel Petersilie	1 Lorbeerblatt
1 kg Tafelspitz	Salz	1/2 TL Pfefferkörner

Für den Steckrübeneintopf:

2 Zwiebeln	400 g Steckrüben	100 g Karotte
100 g Kartoffel	100 g Knollensellerie	2 EL Pflanzenöl
ca. 1 EL Zucker	1-2 Spritzer weißer Balsamico	Salz, Pfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel	

Für den Tafelspitz Zwiebeln schälen und grob würfeln. Karotten, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen, waschen und grob würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln. Den Tafelspitz sauber parieren und mit Zwiebeln, Gemüsewürfeln, Lorbeerblatt und Petersilienstängel in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, salzen und Pfefferkörner zugeben und alles aufkochen. Dann ca. 2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch gar und weich ist. Anschließend in der Brühe auskühlen lassen (am besten 1 Tag vorher kochen), das Fleisch herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb gießen. Für den Steckrübeneintopf die Zwiebeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Steckrüben, Karotte, Kartoffel und Sellerie schälen, waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in einem Topf mit etwas Öl ohne Farbe anschwitzen. Steckrüben-, Möhren- und Selleriewürfel zugeben und weiter anschwitzen. Etwas Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen, 2 l Tafelspitzbrühe und Kartoffelwürfel zugeben und ca. 30 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit Petersilie und Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. Den Tafelspitz in Scheiben schneiden und in dem Steckrübeneintopf heiß werden lassen. Den Steckrübeneintopf in tiefe Teller verteilen, das Fleisch aufteilen und mit den Kräutern bestreut servieren.

Frank Buchholz am 12. Januar 2015

Nudel-Teig Grundrezept

Für 4 Personen

600 g Hartweizengrieß (Semola)	200 g Mehl, 405	2 Eiweiße
6 Eigelbe	1 TL Salz	2 EL Wasser

Grieß, Mehl, Salz, Eiweiße und Eigelbe in einer Küchenmaschine mit einem Knethakten auf niedriger Stufe kneten.

Anschließend den Teig kurz von Hand durchkneten, um Luft aus dem Teig zu drücken.

Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Nun kann der Teig ausgewallt und weiterverarbeitet werden.

Frank Buchholz am 21. Mai 2024

Pesto

Für 6 Personen

40 g Parmesan 2 Bund Basilikum 2 Stängel Petersilie
4 EL Olivenöl 1 Spritzer Zitronensaft 10 g Pinienkerne
Salz

Parmesan fein reiben. Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, im Mörser zerstoßen und nach und nach mit Olivenöl, einigen Tropfen Zitronensaft, den Pinienkernen und zuletzt mit dem geriebenen Parmesan zu einer cremigen, glatten Sauce verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

Frank Buchholz am 25. April 2016

Reh-Rücken, Steckrüben-Püree, Sauerkirsch-Jus

Für 4 Personen

Rehjus:

3 EL Erdnussöl	1 kg Rehknochen	100 g Möhren
100 g Zwiebeln	200 ml trockener Rotwein	Salz
Pfeffer	5 Wacholderbeeren, zerdrückt	25 g frischer Thymian

Steckrübenpüree:

500 g Steckrübe	1 Prise Salz	2 EL Zitronensaft
80 g Butter	2 EL geschlagene Sahne	

Sauerkirschjus:

80 g getr. Sauerkirschen	150 ml Portwein	150 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Rosmarin	Meersalz
Pfeffer	Muskatnuss	

Rehrücken:

4 Rehrückenfilets (à 110 g)	Meersalz	Pfeffer
Thymian und Rosmarin	1 EL Butter	Olivenöl
milder Senf	100 g gemahlene Pistazien	

Für die Rehjus das Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Knochen abbrausen, gründlich trocken tupfen.

Knochen bei starker Hitze im Öl unter Wenden goldbraun anbraten.

Inzwischen Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln.

Öl und ausgebratenes Fett aus dem Topf abgießen.

Möhren und Zwiebeln zu den Knochen geben und 3 Minuten mit anrösten.

Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Die verbliebenen Zutaten und 1 l kaltes Wasser hinzufügen, dabei nur leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen. Zwischendurch öfter den entstehenden Schaum abschöpfen.

Steckrübe schälen und in Würfel schneiden. Wasser, Salz und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Steckrübenwürfel darin sehr weich garen.

Für die Sauerkirschjus alle Zutaten zusammen aufkochen und ziehen lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

Die Rehrückenfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und Salz und Pfeffer würzen.

Butter und Olivenöl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten. Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne legen.

Fleisch dann in den heißen Backofen stellen und 10-15 Minuten fertig garen.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren. Falls ein kräftigeres Aroma erwünscht ist, die Sauce bei mittlerer Hitze weiter einkochen.

Die Sauerkirschjus zur Sauce geben und alles noch sacht ziehen lassen.

Steckrüben abgießen und gut ausdampfen lassen.

Steckrüben, Butter und Gewürze in einen Mixer geben und fein pürieren. Sahne unterziehen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Mit dem Senf bestreichen und in den gemahlene Pistazien wenden.

Rehrückenfilets und Steckrübenpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit jeweils etwas Sauerkirschjus beträufelt anrichten.

Frank Buchholz am 01. Dezember 2017

Tomaten-Kaltschale mit gebratenem Kaninchen-Rücken

Für 4 Personen

Für die Tomatenkaltschale:

2 Knoblauchzehen	2 Schalotten	4 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	3 Scheiben Toastbrot	750 g Aromatomen
125 ml Gemüsebrühe (instant)	2 EL Tomatenmark	Meersalz
Pfeffer	1 Prise Zucker	Cayennepfeffer
Rotweinessig	2 Zweige Basilikum	

Für den Kaninchenrücken:

8 Stck. ausgel. Kaninchenrücken	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	50 g Butter

Für die Tomatenkaltschale Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Rosmarin-zweig zugeben, kurz mitdünsten. Rosmarin entfernen.

Toast entrinden, würfeln. Tomaten nach Belieben kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und entkernen. Tomatenfruchtfleisch würfeln. Mit Toastwürfeln, Zwiebel-Knoblauchmix, Brühe und Tomatenmark in einem großen Mixer oder der Küchenmaschine gründlich sämig pürieren.

Tomatenkaltschale mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Cayennepfeffer würzig abschmecken, kurz kühlen.

Kaninchenrücken kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Kaninchenrücken darin rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und einlegen.

Butter mit in die Pfanne geben, erhitzen und das Fleisch durchschwenken. Kaninchenrücken bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

Die Tomatenkaltschale evtl. nochmals kurz aufmixen, dann durch ein sehr feines Sieb passieren. Kaltschale mit Salz, Pfeffer, Zucker und evtl. noch etwa Essig pikant abschmecken.

Kaninchenrücken aufschneiden. Tomatenkaltschale und Fleisch in tiefen Tellern anrichten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und überstreuen.

Frank Buchholz am 25. Juli 2016

Hirsch-Rücken mit Pumpernickel-Pinienkern-Kruste

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

25 g Walnüsse	15 g Pinienkerne	1 EL Zucker
15 g Pumpernickel	30 g Butter	45 g Weißbrotbrösel
1 weiße Zwiebel	1 EL Speisestärke	Öl
Meersalz	8 Hirschrückensteaks à 70 g	Pfeffer
1 EL Rapsöl		

Für das Kartoffelpüree:

500 g Kartoffeln, fest	Salz	100 ml Milch
100 ml Sahne	1 EL Butter	Pfeffer
1 Prise Muskat		

Für das Apfelkompott:

250 g Äpfel	100 g Zucker	1 Zweig Rosmarin
1 Nelke	1 Zimtstange	10 ml Zitronensaft
1 TL Speisestärke		

Walnüsse und Pinienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Zucker in einer anderen Pfanne schmelzen lassen, die Nüsse zugeben und karamellisieren. Auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen. Pumpernickel klein bröseln. Aus Butter, Pumpernickel, Weißbrotbröseln, Walnüssen und Pinienkernen eine Kruste herstellen, die Masse kalt stellen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Für das Apfelkompott die Äpfel, schälen, entkernen, würfeln und mit der Hälfte des Zuckers zum Kochen bringen. Den restlichen Zucker, Rosmarin, Nelke und Zimtstange dazugeben. Das Kompott kurz aufkochen, dann den Zitronensaft unterrühren, eventuell mit etwas Speisestärke binden. Die Zwiebel schälen in dünne Ringe schneiden, mit Stärke bestäuben und in einem Topf mit Öl goldbraun ausbacken. Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen und mit Salz würzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und das Fleisch von jeder Seite ca. 1,5 Minuten braten. Dann herausnehmen, auf ein Backofengitter setzen, mit der Kruste belegen, in den Backofen auf Oberhitze/Grillen stellen, die Kruste eventuell mit Butter bestreuen und goldgelb gratinieren. Mit einer Rouladennadel prüfen, ob das Fleisch gar ist, ansonsten nachgaren. Für das Püree die gekochten Kartoffeln abschütten. Milch, Sahne und Butter in einem Topf aufkochen. Die noch heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken, die aufgekochte Sahne-Milch zugeben, mit einem Holzlöffel gut durchrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Das Fleisch mit dem Kartoffelpüree und dem Apfelkompott anrichten und mit den Röstzwiebeln bestreuen.

Frank Buchholz am 09. November 2015

Pizza à la Frank

Für 4 Personen:

Teig:

150 ml Wasser	20 g frische Hefe	1 Tl Zucker
4 El Olivenöl	150 g Mehl	1Tl Salz

Belag:

2 Schafsbratwürste	frischer Meerrettich	10 gelbe Kirschtomaten
Spaghettikürbis	Rucola	frisches Basilikum
Olivenöl	Salz, Pfeffer	Zucker, Balsamicoessig
200 g Gouda	1 Dose Tomaten	

Das Wasser erwärmen, bis es lauwarm ist. Hefe in eine Schüssel bröseln und mit dem Wasser übergießen. Zucker dazugeben und verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Gehen lassen bis die Hefe kleine Blasen wirft.

Das Olivenöl, das Mehl und das Salz dazugeben und mit der Hand zu einem Teig kneten. Falls er zu klebrig ist, noch etwas Mehl zugeben. Ein sauberes, nasses Küchentuch auf die Schüssel legen und 3 Stunden ruhen lassen.

Dann 4 kleine Brötchen formen und nochmal eine Stunde ruhen lassen.

Die Tomaten aus der Dose durch ein Sieb drücken. Salz, Pfeffer, geschnittenes Basilikum dazugeben, verrühren. Fertig ist die Tomatensoße für die Pizza.

Die gelben Kirschtomaten halbieren, den Strunk entfernen und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano, Olivenöl und Balsamicoessig würzen. Etwas Meerrettich dazu hobeln und ziehen lassen damit das Wasser aus den Tomaten gezogen wird und die Würze des Meerrettichs einzieht.

Die Schafswurst aus dem Darm drücken und bereitstellen.

Spaghettikürbis halbieren, entkernen und dann mit einem Löffel die Spaghetti aus dem Kürbis schaben. Bereitstellen.

Rucola und das Basilikum in eine Schüssel geben, mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, ebenfalls Bereitstellen.

Den Grill anwerfen und heiß werden lassen.

Ein Pizzateigbrötchen ausrollen, etwas Tomatensoße darauf verteilen, etwas von der Wurst, Tomaten, Spaghettikürbis und vom gehobeltem Gouda draufgeben. Auf den Grill legen, den Deckel schließen und ein paar Minuten backen. Vor dem Servieren, den Rucola draufgeben und etwas Meerrettich drüber reiben.

Frank Buchholz am 01. November 2021

Makkaroni al torchio mit Salsiccia fresca

Für 4 Personen

Salz	240 g frische Bratwurst (Salsiccia fresca)	50 ml Brühe (instant)
320 g Makkaroni al torchio	25 g fein geschnittener Speck	50 g Butter
Pfeffer	120 g Parmesankäse	

Reichlich Wasser und etwa 2 TL Salz in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.

Inzwischen für die Sauce die Bratwurstmasse aus den Därmen drücken und in eine Pfanne geben. Die Brühe zugießen und die Brätmasse bei milder Hitze dünsten, dabei mit einem Pfannenwender fein zerdrücken.

Nudeln ins kochende Wasser einstreuen, durchrühren und nach Packungsanleitung bissfest garen. Den Speck unter die Wurstmasse mischen. Bei starker Hitze offen braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Wurstmasse und Speck unter Wenden leicht knusprig braten. Die Butter unterrühren und die Sauce mit Pfeffer abschmecken.

Makkaroni in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Nudeln unter die Sauce mischen.

Parmesan fein reiben. Kurz vor dem Anrichten den Käse unter die Nudeln mischen und alles kurz durchschwenken. Auf Tellern verteilen und sofort servieren.

Frank Buchholz am 01. August 2016

Schinken-Fleckerl

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

125 g Hartweizenmehl	150 g Weizenmehl Type 405	4 Eigelb
2 Eiweiß	1/2 TL Salz	1 TL Olivenöl

1 TL weiche Butter

Für Schinkenfleckerl:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
300 g gekochter Schinken	3 EL Butter	25 g Mehl
250 ml Milch	Meersalz, Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
4 Eier	3 EL Semmelbrösel	Tomatensauce
1 Schalotte	30 g Karotte	30 g Stangensellerie
1 EL Olivenöl	850 g Pelati-Tomaten (Dose)	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	Meersalz, Pfeffer	1 Prise Zucker

Für den Nudelteig die beiden Mehle, Eigelbe, Eiweiß, 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.

Den Nudelteig mit einem Minimum an Mehl hauchdünn ausrollen und in Rauten von 2 x 2 cm schneiden. Die Nudelblättchen in eine Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, herausnehmen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein schneiden. Den Schinken in Rauten schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und den Schinken darin kurz anbraten, die Zwiebel zugeben und glasig anschwitzen. Den Knoblauch fein reiben, zugeben und kurz schwenken. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, Petersilie untermischen.

In einem Topf 2 EL Butter erhitzen, Mehl untermischen. Unter Rühren die Milch zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Topf mit der Sauce vom Herd ziehen und die angeschwitzten Schinken-Zwiebeln und Nudelrauten untermischen.

Die Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen, Eigelbe unter die Saucenmasse ziehen. Dann den Schnee vorsichtig unterheben. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eine Auflaufform ausbuttern und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Masse einfüllen, mit Bröseln bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten aufgehen lassen und goldbraun backen.

In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Schalotte, Möhre und Stangensellerie schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, das Gemüse zugeben und andünsten. Die Pelati-Tomaten zugeben. Die Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit dem Thymianzweig unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Dann die Tomatensauce durch ein Sieb passieren und nochmals abschmecken.

Schinkenfleckerl aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, Tomatensauce angießen und servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

Frank Buchholz am 11. April 2016

Index

- Aprikosen, 4
Artischocke, 11, 52, 70
Aubergine, 26, 27, 31, 53
Avocado, 25, 59
- Bohnen, 69
Braten, 57
Bratklops, 41, 42
Bratwurst, 77, 78
Brust, 58
- Coleslaw, 67, 68
- Eintopf, 71, 72
Eisberg, 39
Enten-Brust, 40
Entrecôte, 62
Erbsen, 10, 13, 39
- Fenchel, 15, 29
Filet, 45, 51
Filet-Steak, 63
Fisch-Filet, 13
Fladenbrot, 59
Fleisch, 45, 50, 65, 66, 70, 71
Forellen-Filet, 15
Frischkäse, 22
- Garnelen, 52–55
Geschnetzeltes, 46
Gnocchi, 2
Gurke, 5, 16, 50, 53, 66
- Hähnchen-Brust, 37, 39
Hühner-Brust, 40
Hering, 9
Hirsch-Rücken, 76
- Iberico, 70
- Kärbis, 2, 55, 77
Kabeljau-Filet, 16
Kalb, 41, 43
Kaninchen-Rücken, 75
Kartoffeln, 2, 71, 72
- Kaviar, 10, 13
Kräuter, 71
Kraut, 4, 67
- Lachs-Filet, 10
Lachs-Forelle, 4, 5, 12
Lachs-Tatar, 19
Lasagne, 23, 31
Lauch, 71, 72
- Möhren, 23, 25, 26, 31, 32, 54, 57, 58, 63,
67–69, 71, 72, 74, 79
- Makrele, 14
Mandeln, 4
Maronen, 55
Mayonnaise, 71
Mozzarella, 22
- Nudeln, 20, 23, 26, 27, 31, 33, 69, 70, 72, 77,
78
- Obst, 73
Ochse, 58
- Pfanne, 1
Paprika, 26, 31, 51, 53, 59, 70
Pastrami, 59
Pesto, 73
Pilze, 28, 33, 46, 61
Pizza, 20, 29, 44, 77
Polenta, 3, 7, 40, 51, 62
Pommes-frites, 3
Poularden-Brust, 36
- Quark, 4, 20, 35
- Räben, 72, 74
Rücken, 46
Rucherfisch, 7
Radieschen, 6, 64
Reh-Rücken, 74
Reis, 36, 37
Rettich, 5, 10, 15, 58, 63, 67, 68, 77
Rind, 43

Roastbeef, 61
Rostbraten, 65
Rucola, 43, 44, 56, 77
Rumpsteak, 65

Saibling-Filet, 18
Salsiccia, 78
Sardellen, 6, 17
Schinken, 79
Schoko, 4
Scholle, 17
Schoten, 1, 2, 59
Schulter, 48, 57
Schwarzwurzeln, 32
Schwein, 42
Sellerie, 25, 31, 57, 72, 79
Senf, 71
Sp?tzle, 21, 46
Spargel, 1, 7, 17, 18, 28, 36
Speck, 78
Spie?e, 51
Spinat, 11, 20, 24, 65
Spitzkohl, 3, 40, 58, 63, 67, 68
Staudensellerie, 13, 23, 42, 61, 69
Steak, 60, 64, 67
Steckr?be, 72, 74

Tafelspitz, 71, 72
Tatar, 19
Teig, 72
Teig-Taschen, 22, 25, 34, 49, 65
Thunfisch, 13
Tintenfische, 56
Truthahn, 38

Wei?kohl, 38, 41, 71
Wiener-Schnitzel, 47

Zander-Filet, 11
Zucchini, 14, 23, 26, 29, 31, 32, 53, 54