

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Frank Rosin

2015-2018

94 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Jägerkraut	2
Kartoffel-Rösti	2
Dessert	3
Apfel-Kuchen mit Eis-Praline	4
Bratapfel mit Marzipan-Füllung und Vanille-Soße	5
Grieskuchen Ravani	6
Klassische Herren-Creme	6
Monte con Leche	7
Obst-Salat mit Krokant-Eispraline	7
Obst-Smoothie	8
Pfirsich-Kuchen	8
Rhöner Luft mit Stachelbeeren	9
Rote Grütze mit Vanille-Eis	10
Schoko-Muffin mit flüssigem Kern	10
Vanille-Tiramisu mit Orangen-Spiegel	11
Fisch	13
Hausgemachte Gnocchi in Tomaten-Lachs-Soße	14
Lachs-Filet auf Paprika-Gemüse mit Tomaten-Brot-Salat	15
Lachs-Filet auf Zucchini-Gemüse	16
Rauchlachs-Roulade, Kräuter-Salat, Honig-Senf-Dressing	17
Tagliatelle mit Lachs in Tomaten-Spinat-Soße	18

Geflügel	19
Chicken Salad mit Dressing	20
Enten-Brust, Brezen-Knödel, Rahm-Wirsing, Glühwein-Soße	21
Gemüse-Couscous-Salat mit Hähnchen-Keulen	23
Paella mit frischen Meeresfrüchten und Hähnchen-Fleisch	24
Zitronengras-Hähnchen mit Reis	25
Hack	27
Buletten mit Renates Kartoffel-Salat	28
Burger mit Honigwein-Zwiebeln	29
Burger-Variationen	30
Burger	31
Chilenische Rindfleisch-Pastete	32
Der Burger-Room-Burger	33
Klassisches Moussaka	34
Mais-Auflauf Pastel de Choclo	35
Moussaka	36
Polpettone mit Tomaten-Soße	37
Spaghetti Bolognese	38
Kalb	39
Cordon Bleu mit Schinken und Bergblüten-Käse	40
Italienisches Kalb-Ragout auf Nudeln	41
Kalb-Schnitzel mit Pilz-Soße und Bratkartoffeln	42
Ossobuco alla milanese mit Risotto	43
Schnitzel mit Bratkartoffeln und Speck	44
Lamm	45
Lamm-Karree mit Kartoffel-Steinpilz-Pfanne und Babyspinat	46
Meer	47
Gebratener Meeresfrüchte-Salat	48

Rind	49
Filet-Steak mit Kräuter-Butter	50
Filet-Steak mit Tex-Mex-Gemüse und Chili-Soße	51
Roastbeef, Bratkartoffeln, Spiegelei, Gemüse-Vinaigrette	52
Rumpsteak auf Kartoffel-Stampf mit Pfeffer-Soße	53
Rumpsteak mit Gemüse, Ofenkartoffeln, Sourcream	54
Rumpsteak-Variation mit Gemüse	55
Tomahawk-Steak mit Kartoffel-Stampf und zweierlei Gemüse	56
Salat	57
Caesar's Salad	58
Caesar-Salat mit Gambas	58
Orientalischer Eisberg-Rucola-Salat	59
Salat 'Piccolino' mit gebratenen Pilzen	59
Warmer Romana-Salat	60
Schwein	61
Geschnetzeltes Züricher Art mit Kartoffel-Rösti	62
Klassischer Saumagen	63
Schäufele mit Wirsing und Knödel	64
Schnitzel, Champignons à la Creme, Kräuter-Tagliatelle	65
Schweine-Braten mit Mandel-Brokkoli	66
Schweine-Filet mit Kräuter-Pilz-Pfanne, Bratkartoffeln	67
Schweine-Medailon, Wirsing-Gemüse, Blumenkohl-Kartoffeln	68
Spanferkel-Braten alla Siciliana	69
Soßen	71
Arrabbiata-Soße	72
Burger-Soße	72
Burger-Teufel-Spezialsoße	72
Pizza-Tomaten-Soße	73
Sauce Hollandaise	73

Suppen	75
Italienische Gemüse-Suppe mit Kalb-Klößchen	76
Königsberger Kartoffel-Eintopf	77
Möhren-Ingwer-Suppe mit Gambas	78
Saarländisches Apfelwein-Suppe	79
Spanische Kartoffel-Suppe mit Chorizo-Wurst	80
Vegetarisch	81
Blätterteig-Päckchen mit Grieß-Füllung, Feigen	82
Kartoffel-Gemüse-Plätzchen	83
Käse-Spätzle	83
Lángos	84
Pizza Margherita	85
Pizzette mit Auberginen-Creme	86
Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Rucola	87
Tortillas mit Salsa-Salat	88
Veggie-Burger mit Sellerie und Krautsalat	89
Verschiedenes	91
Glühwein	92
Knoblauch-Majo, der Liebling der Spanier	92
Pikantes Mango-Birnen-Chutney	93
Vorspeisen	95
Chilenische Gemüse-Mais-Taschen	96
Räucherforelle mit Fenchel-Orangen-Salat	97
Rinder-Carpaccio mit leichtem Tomaten-Rucola-Topping	98
Salat-Teller mit gegrillter Ratskeller-Bratwurst	99
Spanische Vorspeise mit Calamari, Cocktail-Tomaten	100
Wurst-Schinken	101
Champignon-Wurst-Gulasch, Kartoffel-Stampf, Salat	102
Currywurst mit Soße nach Mama Rosin	103
Gnocchi mit Salsiccia	104
Schlachte-Platte, Dip, Risolee-Kartoffeln, Jägerkohl	105
Spetsofai mit Kräuter-Zaziki	106

Beilagen

Jägerkraut

Für 4 Portionen

2 EL Schmalz (Gans, Schwein)	50 g durchw. Räucherspeck	1 große Zwiebel
1 $\frac{1}{2}$ EL Zucker	250 ml Fleischbrühe	1 $\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig
1 TL Kümmelsamen	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
600 g Spitzkohl, in Streifen	1 Apfel	1 TL Speisestärke

Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten auslassen. Auf einer Topfseite zusammenschieben und die Zwiebelwürfel auf der freien Hälfte 3 Minuten glasig anschwitzen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren. Mit der Brühe ablöschen und das Ganze mit Essig, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Krautstreifen und die Apfelwürfel hinzufügen und zugedeckt 8 - 10 Minuten sanft schmoren, der Kohl sollte noch leichten Biss haben. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, unter das fertige Kraut mischen und alles noch einmal aufkochen.

Frank Rosin am 21. November 2016

Kartoffel-Rösti

Für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln	Salz, Pfeffer	75 g Butter
2 EL Milch		

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Kartoffelraspeln mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Kartoffelraspeln mit einem Esslöffel hineingeben und zu knapp handtellergroßen Rösti formen. Mit einem Pfannenwender jeweils zu einem kleinen festen Kuchen zusammendrücken. Mit etwas Milch beträufeln und einen Deckel direkt auf die Rösti legen. Bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten braten. Die Rösti wenden und weitere fünf Minuten fertig braten.

Frank Rosin am 15. Januar 2018

Dessert

Apfel-Kuchen mit Eis-Praline

Für 8 Portionen

1 $\frac{1}{2}$ kg Äpfel	250 g zimmerwarme Butter	250 g Zucker
350 g Mehl	5 Eier	1 Pckg. Vanillezucker
1 Pckg. Backpulver	6 EL gehackte Nusskerne	8 Kugeln Vanilleeis

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Äpfel dünn schälen, vierteln und ohne Kerngehäuse würfeln. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit den Quirlen des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine hell und cremig aufschlagen. Zucker und Vanillezucker dazugeben und unterrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Eier aufschlagen und einzeln nacheinander unterheben.

Mehl und Backpulver sieben und in zwei Portionen schnell unter den Teig mischen. Abschließend die Apfelstücke unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und je nach Blechgröße einen Backrahmen aufsetzen. Den Teig etwa 2 Fingerbreit hoch auf dem Blech verteilen bzw. in den Backrahmen einfüllen und im heißen Ofen etwa 30 Minuten goldbraun backen. Den fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen, mindestens lauwarm abkühlen und in Stücke aufschneiden.

In der Zwischenzeit die gehackten Nusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einen flachen Teller umfüllen und abkühlen lassen. Die Eiskugeln vor dem Servieren durch die gerösteten Nüsse rollen, bis sie rundum von Nussstücken bedeckt sind.

Den Apfelkuchen mit je 1 Eispraline auf Teller verteilen und servieren.

Frank Rosin am 08. März 2016

Bratapfel mit Marzipan-Füllung und Vanille-Soße

Für 4 Portionen

2 EL Mandelblättchen	1 EL Butter	4 Äpfel
50 g Keksbrösel	50 g Marzipan	25 g Rosinen
2 Datteln, entsteint	1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
1 Spritzer Zitronensaft	1 Vanilleschote	375 g Sahne
75 g Zucker	1 Prise Salz	8 Eigelb

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Butter zerlassen und 3 Lagen Alufolie (20 x 20cm) damit bepinseln. Die Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher vom Kerngehäuse befreien. Die Öffnungen mit einem Messer noch etwas weiter aufschneiden.

Für die Füllung Butter, Mandelblättchen, Keksbrösel, Marzipan, abgetropfte Rosinen, etwas Einweichflüssigkeit, zerdrückte Datteln, Ei, Zimt und Zitronensaft miteinander vermengen. Die Füllung mit einem Teelöffel in die Öffnung der Äpfel geben und mit dem Löffelstiel hineindrücken.

Jeden Apfel auf ein Stück Alufolie setzen und ihn im unteren Drittel damit wie mit einem Nest umwickeln, auf ein Backblech setzen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Sahne, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und die Sahnemischung leicht abkühlen lassen.

Die Eigelbe und den Zucker in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen hell und cremig aufschlagen. Die Vanillesahne in einem dünnen Strahl einfließen lassen, dabei mit dem Schneebesen weiter rühren, aber nicht mehr schlagen. Die Sauce in der Schüssel in einem kalten Wasserbad kalt rühren.

Die fertigen Bratäpfel aus dem Ofen nehmen, mit der Folie auf die Teller setzen, mit der Vanillesauce übergießen und sofort servieren.

Tipps:

Um die Aromen von Nusskernen oder auch Gewürzsaamen besser hervorzuheben, röstet man sie vor dem Weiterverarbeiten in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig an. Diese Technik ist in der süd- und südostasiatischen Küche weit verbreitet und von dort nach Europa gekommen. Kräuter und Knoblauch werden dagegen ins warme Fett (Olivenöl, Butter) gegeben, um ihre Aromen auf andere Zutaten zu übertragen.

Frank Rosin am 20. Dezember 2016

Grieskuchen Ravani

Für 4 Portionen

Teig:

200 g Mehl	1 Päckchen Backpulver	125 g weiche Butter
200 g Zucker	5 Eier	1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz	75 ml Milch	200 g Grieß
1 Prise Puderzucker		

Zuckerwasser:

1 Vanilleschote	500 g Zucker	1 Zitrone, (Saft)
-----------------	--------------	-------------------

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Teig Mehl und Backpulver sieben. Die Butter und die Hälfte des Zuckers in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren. In einer zweiten Schüssel Eier, restlichen Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen.

Die Eiermasse unter die Buttermasse haben. Nach und nach Milch, Grieß und Mehl einrühren. Ein tiefes Backblech mit etwas Butter einfetten, den Teig darauf 4 cm hoch ausstreichen und im heißen Ofen 45-50 Minuten goldbraun backen. Er ist durchgebacken, wenn man ein Holzstäbchen hineinsticht und beim Herausziehen kein Teig mehr daran haftet.

Den fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit für das Zuckerwasser die Vanilleschote der Länge nach einritzen und das Mark herauskratzen. In einem Topf 400 ml Wasser mit Zucker, Zitronensaft, Vanilleschote und -mark aufkochen und das Ganze 5-7 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Vanilleschote wieder entfernen.

Den Ravani in Portionsstücke schneiden, auf Teller verteilen, mit dem noch warmen Zuckerwasser beträufeln und mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu passt eine Kugel Vanilleeis.

Frank Rosin am 21. Juli 2015

Klassische Herren-Creme

Für 4 Portionen

1 Pck. Vanille-Puddingpulver	500 ml Milch	200 ml Schlagsahne
3 EL Kirschwasser	40 g Zucker	1 Blockschokolade zartbitter
1 Vanillestange		

Puddingpulver mit dem Zucker mischen. Nach und nach mit mind. 6 EL von der Milch glatt rühren. Übrige Milch zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und angerührtes Pulver mit einem Schneebesen einrühren. Pudding erneut auf den Herd geben und unter Rühren mind. 1 Minute kochen. Frischhaltefolie direkt auf die heiße Puddingoberfläche legen und Pudding erkalten lassen.

Blockschokolade in kleine Stückchen hacken. Unter den kalten Pudding Kirschwasser und Schokoladenstücke rühren. Sahne steif schlagen und unter den Pudding ziehen.

Frank Rosin am 09. Februar 2015

Monte con Leche

Für 6 Portionen

200 g Weizenkörner, vorgegart	500 ml Milch	3 EL Zucker
1 Zimtstange	2 TL Speisestärke	1 Granatapfel
1 Becher Sahne, steif		

Den Weizen in ausreichend Wasser nach Packungsanleitung fertig garen. Die weichen Körner in ein Sieb abgießen, mit der Milch zurück in den Topf geben und mit Zimt sowie Zucker aufkochen. Nach Bedarf etwas Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Masse damit binden. Den Topf vom Herd nehmen und das Eigelb unterziehen.

Die Mote con Leche auf Dessertschalen verteilen, mit Granatapfelkernen bestreuen und mit Sahne garniert servieren. Dazu passen zum Beispiel Churros.

Frank Rosin am 16. März 2016

Obst-Salat mit Krokant-Eispraline

Für 4 Portionen

Eispraline:

4 EL Krokant	4 EL gehackte Erdnüsse	4 Kugeln Vanilleeis
--------------	------------------------	---------------------

Außerdem:

$\frac{1}{4}$ Honigmelone	1 Kiwi	1 Birne
200 g Erdbeeren	1 Orange	1 Handvoll Himbeeren
1 Handvoll Brombeeren	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote ausgekratzt	$\frac{1}{2}$ Zitrone ausgepresst
2 EL Zucker	1 Handvoll Minzeblättchen	

Für die Eispraline Krokant und gehackte Erdnüsse auf einem tiefen Teller mischen, die Vanilleeis-Kugeln darin rundherum wälzen und im Tiefkühlfach kalt stellen.

Für den Obstsalat die Melone entkernen, in Spalten schneiden, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kiwi schälen und ohne Stielansatz würfeln. Die Birne vierteln, vom Kerngehäuse befreien, schälen und in Würfel schneiden. Die Erdbeeren waschen und vierteln, dabei den Stielansatz entfernen.

Von der Orange oberes und unteres Ende abschneiden. Die Frucht auf eine Schnittfläche stellen und mit einem scharfen Messer von oben nach unten die Schale so herunterschneiden, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orange in eine Hand nehmen und zwischen den Trennhäutchen die einzelnen Filets ausschneiden. Himbeeren und Brombeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Melonen-, Kiwi- und Birnenwürfel, Erdbeerviertel, Orangenfilets, Himbeeren und Brombeeren in einer Schüssel mit dem Vanillemark mischen. Den Obstsalat je nach Süße der Früchte mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Auf jedem Teller eine Portion Obstsalat verteilen, eine Krokant- Eispraline aufsetzen und das Ganze mit Minzeblättchen garniert servieren.

Frank Rosin am 29. Juni 2015

Obst-Smoothie

Für 4 Portionen

3 Bananen	1 Mango	1 Mandarine
4 Kiwis	1 haselnussgroßes Stück Ingwer	3 Äpfel
6 Erdbeeren	500 ml Orangensaft	1 Handvoll Eiswürfel

Bananen, Mango, Mandarine, Kiwis und Ingwer schälen. Die Bananen in Stücke brechen. Das Fruchtfleisch der Mango auf beiden Seiten vom Stein schneiden. Die Mandarine in Segmente teilen. Den Ingwer in feine Würfel schneiden. Äpfel und Erdbeeren waschen. Die Äpfel vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den Stielansatz der Erdbeeren entfernen.

Das Obst im Standmixer auf mittlerer Stufe fein pürieren, dabei nach und nach den Orangensaft dazugießen. Abschließend die Eiswürfel dazugeben und alles noch einmal auf höchster Stufe kurz durchmischen.

Den Smoothie auf Gläser verteilen und mit je einem Strohhalm versehen servieren.

Frank Rosin am 07. Juli 2015

Pfirsich-Kuchen

Für 6 Portionen

5 Eier	1 Zitrone	1 Prise Salz
250 g weiche Butter	200 g Zucker	$\frac{1}{2}$ Packg. Vanillezucker
1 EL Milch	350 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Packg. Backpulver
1 Dose Pfirsiche	3 EL Puderzucker	1 Backrahmen

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Eier trennen. Die Zitrone heiß abwaschen, kräftig trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Eiweiße mit dem Salz in einer sauberen, fettfreien Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts zu steifem Schnee schlagen. In einer zweiten Schüssel die Butter schaumig rühren. Zucker und Vanillezucker dazugeben unditerrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Nacheinander die Eigelbe einrühren. Milch und Zitronenschale dazugeben.

Mehl und Backpulver sieben, dann in zwei Portionen bei mittlerer Geschwindigkeit schnell unter die Butter-Zucker-Ei-Mischung rühren. Abschließend den Eischnee vorsichtig unterheben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Backrahmen aufsetzen und die Masse darin gleichmäßig verstreichen. Die Pfirsiche abgießen, sorgfältig abtropfen lassen, in schmale Spalten schneiden und auf dem Teig verteilen. Den Kuchen im heißen Ofen 35-40 Minuten goldbraun backen. Den fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben, in Stücke schneiden und servieren.

Frank Rosin am 16. März 2016

Rhöner Luft mit Stachelbeeren

Für 12 Portionen

125 g weiche Butter	450 g Zucker	6 Eier, Größe M
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	200 g Mehl	6 EL Milch
150 g Mandelblättchen	2 Gläser Stachelbeeren	800 g Sahne
2 Packg. Vanillezucker	2 Packg. Sahnestandmittel	30 g Butter
15 g Puderzucker	2 Springformen, 24 cm Ø	

Tortenboden:

Den Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen. Die beiden Springformen mit Butter leicht einfetten. 2 Bögen Backpapier auf den Bodendurchmesser der Formen zurechtschneiden und die Formen damit auslegen. Die Butter mit den Quirlen des Handrührgeräts 5 Minuten cremig schlagen. 200 g Zucker dazugeben und die Masse weitere 5 Minuten aufschlagen. Die Eier trennen, die Eigelbe nacheinander hinzufügen und unterrühren. Die Milch dazugeben und weitere 5 Minuten rühren. Mehl und Backpulver sieben und rasch unter die Masse ziehen. Jede der beiden Springformen mit der Hälfte des Teigs füllen und die Oberfläche glatt streichen.

Eischnee:

Die Quirle gründlich säubern und die Eiweiße in einer sauberen und fettfreien Schüssel zu steifem Schnee schlagen. Dabei den restlichen Zucker langsam reinrieseln lassen. Eine Backform mit der Hälfte des Eischnees locker bestreichen und mit der Hälfte der Mandeln bestreuen. Mit der zweiten Form ebenso verfahren.

Torte schichten:

Die beiden Böden im heißen Ofen etwa 25 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, aus den Formen lösen und das Backpapier vorsichtig abziehen. Die Stachelbeeren in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Sahne mit Vanillezucker und Sahnestandmittel steif schlagen. Einige Esslöffel abnehmen und beiseite stellen. Die Stachelbeeren vorsichtig unter die restliche Sahne heben. Die Stachelbeersahne auf einem der Böden verteilen, dann den zweiten Boden vorsichtig auflegen. Den Tortenrand vorsichtig mit der restlichen Sahne bestreichen.

Anrichten:

Die Torte mit Puderzucker bestäuben, in Stücke aufschneiden und servieren.

Tipp:

Diese Torte kann man mit wahlweise auch mit Erdbeeren, Mandarinen und anderem Obst nach Wahl füllen.

Frank Rosin am 30. März 2016

Rote Grütze mit Vanille-Eis

Für 6 Portionen

150 g Zucker	1 Vanilleschote	2 Stangen Rhabarber
450 g gemischte Beeren	1 Zimtstange	200 ml Johannisbeersaft
200 ml Rotwein	250 g Erdbeeren	250 g Blaubeeren
250 g Brombeeren	1 Päckchen Vanillezucker	50 g Perlsago
6 Kugeln Vanilleeis		

Den Zucker in einem Topf mit einigen EL Wasser verrühren und aufkochen lassen. Die Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark und -schote in das Zuckerwasser geben und den Zucker bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren.

Inzwischen den Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. Rhabarber, gemischte Beeren und Zimt in den Topf geben. Den Vanillezucker einstreuen, das Ganze mit Johannisbeersaft und Rotwein angießen und das Ganze 15 Minuten einkochen lassen. Währenddessen die Erdbeeren, Blaubeeren und Brombeeren verlesen, waschen und trocknen. Die Erdbeeren ohne Stielansatz klein schneiden.

Wenn die Sauce gut eingekocht ist, den Topf vom Herd nehmen. Zimtstange und Vanilleschote entfernen, dann die Sauce pürieren. Perlsago unterrühren. Abschließend Erdbeeren, Blaubeeren und Brombeeren mit einer Kelle vorsichtig unterheben. Die Rote Grütze im Kühlschrank bis zum Verzehr kaltstellen.

Die Rote Grütze auf Dessertschalen oder -teller verteilen, jeweils eine Kugel Vanilleeis aufsetzen und servieren. Dazu passen frisch gebackene Waffeln.

Frank Rosin am 04. Dezember 2017

Schoko-Muffin mit flüssigem Kern

Für 4 Portionen

100 gr. Zucker	100 gr. Butter	3 Eier
150 gr. halbbittere Kuvertüre	35 gr. Mehl	

Schokolade:

100 Gramm der Kuvertüre mit Butter schmelzen.

Zucker und Eier:

Den Zucker und die Eier mischen und aufschlagen.

Teig anrühren:

Beide Mischungen zusammenrühren und das Mehl dazugeben, gründlich durchrühren.

Teig in Förmchen füllen:

Die Masse in Muffinformen füllen und jeweils 1 Stück der restlichen Schokolade reinstecken.

Muffins backen:

Bei ca. 200 Grad 10 Min. backen.

Frank Rosin am 17. Februar 2015

Vanille-Tiramisu mit Orangen-Spiegel

Für 4 Portionen

300 g Sahne	4 Eigelb	1 Vanilleschote
2 EL Zucker	1 Prise Salz	500 g Mascarpone
1 Packung Löffelbiskuits	4 Tassen Espresso	2 cl Rum
600 ml Orangensaft	2 cl Weinbrand	1 Packung Vanillepuddingpulver
1 -2 EL Kakaopulver		

Die Sahne in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad erhitzen, die Eigelbe einrühren und schlagen, bis die Masse zu stocken beginnt, das heißt cremig wird. Die Vanilleschote der Länge nach einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Zucker und Salz unterrühren. Die Schüssel in ein kaltes Wasserbad mit Eiswürfeln heben und die Masse weiterschlagen, bis sie abgekühlt ist. Die Mascarpone glatt rühren und die Vanillesahne unterrühren.

Die Biskuits in den Espresso tauchen, eine Schicht Biskuits in einer Auflaufform verteilen, mit Rum beträufeln und mit Mascarponecreme bedecken. Diesen Vorgang wiederholen, bis Biskuits und Creme aufgebraucht sind, dabei mit einer Cremeschicht abschließen. Die Form mit Frischhaltefolie bedecken und im Kühlschrank kalt stellen.

Die Orangen filetieren. Dazu die Schale mitsamt der weißen Haut abschneiden und die Filets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden. Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und leicht karamellisieren. Mit 500 ml Orangensaft und 2 cl Weinbrand ablöschen, dann die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen.

Das Vanillepuddingpulver in 100 ml Orangensaft auflösen und mit der Masse vermengen. Die Orangenfilets dazugeben und erkalten lassen.

Auf den Tellern einen Orangenspiegel anrichten und das Tiramisu auflegen und das Ganze mit Kakaopulver bestreut servieren.

Frank Rosin am 22. März 2016

Fisch

Hausgemachte Gnocchi in Tomaten-Lachs-Soße

Für 4 Portionen

1 kg mehligk. Kartoffeln	Salz	2 Eier
300 g Mehl	1 Prise Muskatnuss	400 g Lachsfilet
150 g Steinpilze	200 g Cocktailtomaten	1 Bund Basilikum
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
100 ml trockener Weißwein	4 EL passierte Tomaten	100 g Sahne
1 Prise Pfeffer	1 Prise Salz	100 g fein geriebener Parmesan

Gnocchi-Teig:

Für die Gnocchi die Kartoffeln waschen, mit ausreichend Wasser und ein EL Salz in einem Topf aufkochen und etwa 20 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, noch heiß schälen und mit einer Gabel zermusen oder durch die Presse drücken (siehe Tipp). Eier und nach und nach so viel Mehl hinzufügen, bis der Teig nicht mehr klebt und schön griffig, aber noch weich ist. Mit Muskat und Salz würzen.

Gnocchis formen und kochen:

Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben und den Teig darauf mit den Händen zu Rollen von zwei cm Durchmesser ausrollen. Die Rollen in fingerdicke Stücke schneiden, mit den bemehlten Händen zu Kugeln formen und mit den Zinken einer Gabel die typischen Rillen hineindrücken, damit später die Sauce besser aufgenommen werden kann. In einem weiten Topf reichlich Wasser mit ein EL Salz aufkochen. Die Gnocchi hineingleiten lassen und etwa vier Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

Lachs und Gemüse vorbereiten:

Den Lachs waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe in Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, trocknen und halbieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und nach Belieben grob oder fein schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Sauce zubereiten:

Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin bei mittlerer Hitze schwenken, bis sie leicht zusammenfallen. Knoblauch sowie die Hälfte des Basilikums hinzufügen und kurz mitgebraten. Das restliche Olivenöl in einer separaten heißen Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Lachs- und Schalottenwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit leicht einkochen lassen, dann passierte Tomaten und Sahne angießen und alles noch einmal aufkochen. Die Gnocchi dazugeben und in der Sauce schwenken.

Teller anrichten:

Die Gnocchi mit den geschmolzenen Tomaten auf Tellern anrichten, mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit dem restlichen Basilikum garniert servieren.

Tipps:

Den Gnocchi-Teig nicht lange kneten, sonst wird er gummiartig. Nach Belieben kann das Gericht auch mit etwas fein geschnittenem Dill verfeinert werden.

Frank Rosin am 07. Mai 2018

Lachs-Filet auf Paprika-Gemüse mit Tomaten-Brot-Salat

Für 4 Portionen

600 g Lachsfilet (mit Haut)	2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten
400 g Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Lauchzwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bauernbaguette vom Vortag	8 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Prise grobes Meersalz
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Beet Gartenkresse	

Das Lachsfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf Gräten prüfen vorhandene Gräten ziehen. Das Filet in 4 gleich große Portionsstücke schneiden.

Paprika, Tomaten und Lauchzwiebeln waschen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten halbieren. Den weißen bis hellgrünen Teil der Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Petersilie grob schneiden. Das Baguette erst in Scheiben, dann in grobe Würfel schneiden.

2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Rosmarin dazugeben und die Brotwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum goldbraun braten. Die Würfel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

1 weiteren EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin anbraten. Die Tomatenhälften dazugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten-Lauchzwiebel-Mischung in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen.

Die Pfanne wieder auswischen. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin rundherum 2-3 Minuten anschwitzen. In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Lachsfilet darin bei starker Hitze zunächst auf der Hautseite 2-3 Minuten anbraten. Die Stücke wenden und bei mittlerer Hitze weitere 2-3 Minuten gar ziehen lassen. Die Paprikastücke mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotwürfel zu den Tomaten in die Schüssel geben und alles vorsichtig mischen, aber nicht zu stark drücken! Den Brotsalat mit grobem Meersalz bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Kresse vom Beet schneiden und unterheben.

2-3 EL Paprikagemüse auf jedem Teller anrichten und 1 Stück Lachsfilet auflegen. Als Beilage je 1 Handvoll Brotsalat daneben platzieren. Das Ganze mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und mit Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 21. März 2017

Lachs-Filet auf Zucchini-Gemüse

Für 4 Portionen

2 Zucchini	3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	2 TL Zucker	200 g geschälte Tomaten
$\frac{1}{2}$ Zitronen (Saft)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL Dill	4 Stück Lachsfilet (à 150 g)	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 EL Olivenöl	

Für das Gemüse die Zucchini waschen, ohne Enden der Länge nach halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Den Knoblauch in fein würfeln, die Schalotten in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenstreifen darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Die Schalotten mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Zucchinischeiben, Knoblauch und geschälte Tomaten hinzufügen und alles 3 Minuten garen. Das Ganze mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.

Für den Fisch den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Fisch auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen, dann den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer bis starker Hitze zunächst auf der Fleischseite 2 Minuten anbraten. Den Fisch wenden, auf der Hautseite ebenfalls 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Lachs im heißen Ofen 10 Minuten nachgaren.

Das Gemüse noch einmal ganz kurz erhitzen, den Dill unterheben und alles erneut mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs mit dem ZucchiniGemüse auf Tellern anrichten und servieren. Dazu Creme Tarama und geröstetes Knoblauchbrot reichen.

Frank Rosin am 21. Juli 2015

Rauchlachs-Roulade, Kräuter-Salat, Honig-Senf-Dressing

Für 4 Portionen

Roulade:

300 g Räucherlachs	1 Spritzer Olivenöl	2 hart gekochte Eier
200 g Frischkäse	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Salat:

Wildkräutersalat	2 Tomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
------------------	-----------	----------------------------

Dressing:

6 EL Olivenöl	2 EL Apfelsaft	2 EL Honig
2 EL mittelscharfer Senf	2 EL Dill	2 Prisen Salz
1 Prise Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	

Für die Roulade auf der Arbeitsfläche einen ausreichend großen Streifen Frischhaltefolie ausbreiten und ganz leicht mit Öl fetten. Die Lachsscheiben darauf leicht überlappend auslegen. Die gekochten Eier schälen, fein hacken und mit Frischkäse und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse auf dem Lachs gleichmäßig verteilen und die Scheiben samt Füllung mithilfe der Folie zu einer Roulade aufrollen. Die Roulade zusätzlich in einen Streifen Alufolie einwickeln, zu einem festen Bonbon drehen und im Kühlschrank kalt stellen.

Den Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und nach Bedarf in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen, halbieren und ohne Stielansatz in Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing in einer Schüssel Olivenöl, Apfelsaft, Honig, Senf und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft nach Belieben abschmecken. Salat und Dressing in einer großen Schüssel am besten mit den Händen ganz leicht mischen.

Die Lachsroulade mit einem großen scharfen Messer noch in der Folie in Stücke schneiden. Den Salat auf Teller verteilen, die Lachsrouladenstücke aus den Folien wickeln und neben dem Salat anrichten. Den Salat mit den Zwiebelringen bestreuen und mit den Tomatenspalten garniert servieren.

Frank Rosin am 07. März 2016

Tagliatelle mit Lachs in Tomaten-Spinat-Soße

Für 4 Portionen

300 g Lachsfilet	2 EL Mehl	500 g Tagliatelle
200 g Kirschtomaten	100 g junger Blattspinat	½ Bund Basilikum
0,5 Bund Schnittlauch	1 Knoblauchzehe	1 EL Salz
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker
150 ml Weißwein	400 g passierte Tomaten	1 Prise Pfeffer
50 g Frischkäse	100 g gehobelter Parmesan	

Zutaten vorbereiten:

Den Lachs unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf Gräten prüfen. Vorhandene Gräten ziehen. Das Filet in Würfel schneiden und leicht melieren. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Basilikum und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter grob zupfen, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen in feine Würfel schneiden.

Nudeln kochen und Lachs braten:

In einem großen Topf reichlich Wasser mit ein EL Salz aufkochen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kirschtomaten mit den Knoblauchwürfeln darin bei mittlerer Hitze anbraten. Den Lachs zu den Tomaten geben und kurz anbraten. Das Tomatenmark einrühren, mit eine Prise Zucker bestreuen und beides kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit kurz einkochen.

Sauce verfeinern:

Die geschälten Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat dazugeben. Alles vorsichtig durchschwenken, abschließend Basilikum und Schnittlauch unterheben. Die fertigen Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann zur Sauce in die Pfanne geben und alles noch einmal durchschwenken. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Abschließend den Frischkäse zu den Nudeln geben und alles nochmals verrühren.

Anrichten:

Die Tagliatelle auf tiefe Teller verteilen, nach Belieben mit Parmesan bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Frank Rosin am 17. April 2018

Geflügel

Chicken Salad mit Dressing

Für 4 Portionen

½ Zitrone	50 g Naturjoghurt	2 EL weißer Aceto Balsamico
2 EL mittelscharfer Senf	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
1 Prise Pfeffer	50 ml Olivenöl	4 Hähnchenbrustfilets
1 Limette	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Kopf Lollo Rosso	1 Romana-Salatherz	1 Bund Rucola
200 g Cherry-Strauchtomaten	½ Salatgurke	3 Lauchzwiebeln
1 rote Zwiebel	100 g Parmesan	

Für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen und mit Joghurt, Essig und Senf verquirlen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Stabmixer aufmixen, dabei das Öl langsam einfließen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien. Die Limette in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin mit den Kräutern bei mittlerer Hitze schön langsam von beiden Seiten jeweils 45 Minuten goldbraun braten. Die Filets nach dem ersten Wenden mit den Limettenscheiben belegen.

In der Zwischenzeit Lollo Rosso, Römersalat und Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln, in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden und in eine große Schüssel geben. Tomaten, Gurke und Lauchzwiebeln waschen. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Parmesan in grobe Späne reiben.

Das Dressing über den grünen Blattsalat in die Schüssel geben und sorgfältig untermischen das klappt am besten mit den Händen. Den Salat auf Teller geben, Tomaten, Gurke, Lauchzwiebeln und Zwiebeln darauf verteilen. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, quer zur Faser in dicke Streifen aufschneiden und auf den Salat auflegen. Den Chicken Salad mit Parmesanspänen bestreut servieren.

Frank Rosin am 04. April 2017

Enten-Brust, Brezen-Knödel, Rahm-Wirsing, Glühwein-Soße

Für 4 Portionen

350 g altbackene Brezeln	350 ml warme Milch	1 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	1 mittelgroße Zwiebel	2 Eier
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 EL Butter
4 Entenbrustfilets	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Zwiebel	1 EL Butter	1 Prise Zucker
200 ml trockener Rotwein	200 ml Portwein	200 ml Glühwein
3 Orangenscheiben aus Glühwein	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 Schalotten	1 Kopf Wirsing	2 EL Butter
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	200 g Sahne
1 Spritzer Zitronensaft		

Knödelmasse:

Für die Knödel die Brezeln in grobe Scheiben oder Würfel schneiden, in einer großen Schüssel mit der Milch übergießen und 2030 Minuten quellen lassen, zwischendurch die Masse einmal durchrühren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit der Petersilie und den Eiern zu den Brezelstücken geben und das Ganze mit den Händen vorsichtig vermengen. Die Knödelmasse mit Salz und Pfeffer würzen.

Knödel kochen:

Auf der Arbeitsfläche einen langen Streifen Alufolie ausbreiten, darauf einen Streifen Frischhaltefolie auslegen und diesen leicht einölen. Die Brezelmasse mittig der Länge nach in einem Streifen auf die Folie geben. Die Frischhaltefolie wie ein Bonbon zusammenrollen, dabei die Knödelmasse von den Enden her zusammenschieben und die Enden fest verschließen. Die Rolle in die Alufolie einwickeln und die Enden wieder zusammendrehen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und die Knödelrolle im Wasser knapp unter dem Siedepunkt 25 Minuten gar ziehen lassen.

Entenbrust garen:

In der Zwischenzeit den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Für das Fleisch die Haut der Entenbrustfilets schachbrettmusterartig einschneiden. Eine große Pfanne erhitzen. Die Filets mit der Hautseite nach unten ohne zusätzliches Öl darin bei mittlerer Hitze 35 Minuten anbraten, bis die Haut schön gebräunt ist. Die Filets wenden und auf der Fleischseite weitere 23 Minuten anbraten. Die Entenbrust im heißen Ofen 40 Minuten fertig garen, bis die Haut knusprig und goldbraun ist.

Glühweinsauce:

Währenddessen für die Glühweinsauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel mit der Butter in die Pfanne der Entenbrust geben. Die Zwiebel mit dem Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren glasig schwitzen, dabei wird der Bratensatz der Ente vom Pfannenboden gelöst.

Rotwein, Portwein und Glühwein angießen und die Orangenscheiben dazugeben. Alles aufkochen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze einkochen, bis sie leicht andickt. Die Orangenscheiben wieder entfernen und die Sauce noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Wirsing:

Für den Wirsing die Zwiebeln würfeln. Den Wirsing waschen, halbieren, den harten Strunk keilförmig herausschneiden und die Hälften in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Wirsing dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne angießen, alles gut durchmischen und bei mittlerer Hitze leicht cremig einkochen.

Anrichten:

Die Knödelrolle aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden. Nach Belieben die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödelscheiben darin zusätzlich von beiden Seiten kurz anbraten. Die Entenbrustfilets in Tranchen aufschneiden, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wirsing noch einmal mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Entenbrusttranchen mit den Knödelscheiben und dem Rahmwirsing auf Tellern anrichten und mit der Glühweinsauce beträufelt servieren.

Frank Rosin am 16. Dezember 2016

Gemüse-Couscous-Salat mit Hähnchen-Keulen

Für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen à 150 g	½ TL Currypulver	1 Prise Chilipulver
1 Prise Paprikapulver edelsüß	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
10 Kirschtomaten	3 Frühlingszwiebeln	1 gelbe Chilischote
2 Zweige Rosmarin	1 Bio-Limette	2 EL neutrales Öl
200 ml Weißwein	200 g Couscous	400 ml Gemüsebrühe
150 g Rucola	1 Paprikaschote	10 Champignons
1 Möhre	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Gewürzgurken	150 g Fetakäse	4 EL Olivenöl
Zucker		

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Hähnchenkeulen kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Curry-, Chili- und Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer mischen und die Keulen damit einreiben. Die Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Frühlingszwiebeln und Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Limette heiß waschen, kräftig trockenreiben und halbieren.

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen darin rundum scharf anbraten. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit Limettensaft würzen, ausgepresste Hälften ebenfalls in die Pfanne geben. Die Keulen in der Pfanne im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30-40 Minuten fertig garen.

Inzwischen den Couscous in einer Schüssel mit der heißen Brühe übergießen, mit den Zinken einer Gabel lockern und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Die Paprika waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier abreiben und grob hacken. Möhre und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. Gurken und Feta auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein schneiden.

Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Paprika und Möhre dazugeben und 45 Minuten anbraten. Das Gemüse auf einer Pfannenseite zusammenschieben, den Knoblauch auf die freie Seite geben und kurz mitbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gebratene Gemüse mit dem Couscous vermengen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die Champignons darin kurz anbraten, dann mit Gurken und Feta unter den Couscous heben. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die außen knusprigen, innen noch saftigen Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Auf den Tellern das Gemüse auf einem Rucolabett anrichten, die Hähnchenkeulen anlegen und mit dem Schmorgemüse aus dem Ofen garniert servieren.

Frank Rosin am 04. Dezember 2017

Paella mit frischen Meeresfrüchten und Hähnchen-Fleisch

Für 4 Portionen

250 g Hähnchenfleisch von Keulen	200 g Miesmuscheln	10 Gambas
1 Paprikaschote	3 Möhren	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	200 g Paellareis
150 ml Weißwein	1 Briefchen Safranfäden (0,1 g)	400 g passierte Tomaten
500 ml Gemüsebrühe	200 g Erbsen	1 TL Paprikapulver edelsüß
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Das Hähnchenfleisch unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Muscheln und Garnelen putzen. Die Muscheln wässern, Härte entfernen und bereits geöffnete Exemplare aussortieren. Die Paprika waschen halbieren, entkernen und in Streifen oder Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.

Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Rosmarin dazugeben und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum anbraten. Inzwischen in einer zweiten Pfanne idealerweise einer Paellapfanne das restliche Öl erhitzen. Zwiebel, Paprika, Möhren und Lauchzwiebeln darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Den Reis einrühren und mitschwitzen, bis er glasig wird. Bei Bedarf etwas mehr Olivenöl hinzufügen. Die Fleischpfanne vom Herd ziehen.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Geschälte Tomaten und Gemüsebrühe angießen, die Temperatur reduzieren, die Erbsen einrühren und das Ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Fleisch, Muscheln und Gambas hinzufügen und das Ganze köcheln lassen, bis der Reis durchgegart ist, aber noch ein wenig Biss hat. Nach dem Garen nicht geöffnete Muscheln entfernen. Die Paella mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Orangenabrieb und Zitronensaft geben der Paella einen Frischekick. Dazu schmeckt die Aioli à la Frank Rosin granatenmäßig.

Frank Rosin am 12. Februar 2018

Zitronengras-Hähnchen mit Reis

Für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL Sesamöl	3 Paprikaschoten	1 Fenchelknolle
3 Möhren	1 Zwiebel	100 g Zuckerschoten
2 Bund Frühlingszwiebeln	8 große Champignons	3 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer	4 EL neutrales Pflanzenöl	4 EL Sojasauce
4 EL Sweet Chili Sauce	2 EL Zitronengraspaste	1 kl. Handvoll Sojasprossen
2 TL Cayennepfeffer	300 g Basmatireis	2 EL gehacktes Koriandergrün

Den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und von Fett und Sehnen befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sesamöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch im heißen Ofen 30-40 Minuten fertig garen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Streifen schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und den harten Strunk herausschneiden. Möhren und Zwiebeln schälen und mit dem Fenchel in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin mit Pilzen, Knoblauch und Ingwer bei starker Hitze rundherum zügig anbraten. Die Temperatur reduzieren, Sojasauce, Sweet Chili Sauce und Zitronengraspaste einrühren. 1 Schuss Wasser dazugeben und das Ganze mit Cayennepfeffer abschmecken. Die Sojasprossen untermischen und das Ganze bei niedriger Hitze weiter garen. Das durchgegart Hähnchenfleisch aus dem Ofen nehmen und in Tranchen aufschneiden.

Den Reis mit Vorspeiseringen auf die Teller verteilen, daneben das Gemüse anrichten, die Hähnchenbrust anlegen und das Ganze mit Koriandergrün bestreut servieren.

Tipp:

Wer keine Vorspeisenringe hat, gibt den Reis in zuvor mit Wasser ausgespülte Tassen, drückt ihn ein wenig an und stürzt ihn in der Tasse vorsichtig auf die Teller

Frank Rosin am 07. Juli 2015

Hack

Buletten mit Renates Kartoffel-Salat

Für 4 Portionen

Buletten:

3 Schalotten	3 EL neutrales Pflanzenöl	1 TL Zucker
2 EL Kapern (abgetropft)	6 Scheiben Toastbrot	250 ml warme Milch
600 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	1 Eigelb
3 EL gehackte Petersilie	2 EL scharfer Senf	1 TL Paprikapulver edelsüß
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Bund Petersilie

Salat:

600 g festk. Kartoffeln	4 Eier	3 Schalotten
6 Cornichons	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	

Mayonnaise:

2 Eigelb	200 ml Sonnenblumenöl	1 EL Dijon-Senf
3 EL Gurkensud	1 Prise Zucker	

Für den Salat die Kartoffeln waschen und in ausreichend kochendem Salzwasser mit Schale weich garen. In der Zwischenzeit für die Mayonnaise die Eigelbe in einem hohen Rührgefäß mit dem Stabmixer aufschlagen. In einem dünnen Strahl das Öl langsam einfließen lassen, dabei immer weiter mixen, bis sich Eigelbe und Öl cremig verbinden. Dijon-Senf und Gurkensud unterrühren. Die Mayonnaise mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank kalt stellen.

Die weichen Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch heiß schälen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier etwa 8 Minuten hart kochen. Währenddessen die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gurken würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die hartgekochten Eier abschrecken, kurz abkühlen lassen, dann schälen und in Achtel schneiden. Alle Zutaten für den Kartoffelsalat sorgfältig vermischen. So viel Mayonnaise unterheben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Ganze noch einmal mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen und ziehen lassen.

Für die Buletten die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Einen EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten glasig schwitzen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren. Die Kapern fein hacken. Die Toastscheiben entrinden, würfeln und kurz in der warmen Milch einweichen.

Die Toastwürfel leicht ausdrücken, dann mit Schalotten, Kapern, Hackfleisch, Ei, Eigelb, Petersilie, Senf und Paprikapulver verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen acht gleich große Buletten formen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin bei starker Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten knusprig braun braten. Die Temperatur reduzieren, den Pfannendeckel auflegen und das Fleisch etwa 3 Minuten nachziehen lassen.

Die Buletten mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

Tipp: Für den besten Geschmack den Kartoffelsalat über Nacht gekühlt ziehen lassen.

Tipp: Für die Mayonnaise müssen Ei und Öl gleich temperiert sein, damit sie gelingt. Also entweder beides aus dem Kühlschrank oder beides aus dem Vorratsschrank.

Frank Rosin am 13. Juli 2015

Burger mit Honigwein-Zwiebeln

Für 4 Portionen

680 g Rinderhackfleisch (20%)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 kleine rote oder weiße Zwiebeln	2 EL neutrales Pflanzenöl	50 ml Honigwein
8 Romana-Salatblätter	1 Fleischtomate	3 EL Essig
4 Scheiben Cheddar-Käse	1 Mozzarella	4 Scheiben Bacon
4 Burgerbrötchen	1 Patty-Presser	4 Holzspieße
4 Portionen Burgersauce		

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in 4 gleich große Portionen à 170 g teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und mit einer Patty-Presser formen. Alternativ die Kugeln mit den Händen zu einer flachen Frikadelle formen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit dem Met ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. In eine Schüssel umfüllen. Die Pfanne auswischen.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Tomate waschen und in 4 schöne Scheiben aufschneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Den Mozzarella mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen und ebenfalls in 4 gleichmäßige Scheiben aufschneiden.

Den Bacon in der beschichteten Pfanne austreichen und bei mittlerer Hitze schön langsam braun und kross braten, dabei einmal wenden. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Mozzarellascheiben in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze leicht schmelzen lassen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Patties hineinlegen, leicht salzen und von jeder Seite 3-4 Minuten (je nach gewünschter Garstufe) braten. In der Zwischenzeit die Brötchen halbieren und auf dem Toaster, im heißen Backofen unter dem Grill oder in einer weiteren Pfanne auf dem Herd anrösten.

Etwa 1 Minute vor Ende der Garzeit jeden Patty mit 1 Scheibe Cheddar- Käse belegen und die Pfanne mit einem Deckel oder einer Metallschüssel abdecken, damit der Käse schmilzt.

Diese Sauce ist viel spannender als gekaufte Burgersauce oder normale Mayonnaise.

Die Brötchenunterseite mit Romana-Salat belegen und mit der Burgersauce beträufeln. Je 1 Tomatenscheibe auflegen, die Patties aufsetzen, darauf Bacon und Metzwiebeln stapeln. Die obere Brötchenhälfte auflegen und die Burger mit einem Holzspieß fixiert servieren. Fertig.

Frank Rosin am 10. Januar 2017

Burger-Variationen

Für 4 Portionen

Buletten:

1 Zwiebel	4 EL Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
800 g Rinderhackfleisch	2 Eigelb	1 EL Salz
1 Prise Pfeffer		

Classic-Cheeseburger:

2 große Tomaten	2 Essiggurken	1 Zwiebel
4 Blätter Romana-Salat	4 Burgerbrötchen	4 EL Ketchup
4 Scheiben Cheddar	4 EL Remoulade	

Mit Speck und Spiegelei:

4 Blätter Romana-Salat	100 g dünnen Frühstücksspeck	4 Eier
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	4 Burgerbrötchen
4 EL Ketchup	4 Scheiben Cheddar oder Gouda	4 EL Remoulade

Mit Tomate-Mozzarella:

4 schöne Blätter Eisbergsalat	2 Stängel Basilikum	2 Kugeln Mozzarella
3 große Tomaten	4 Burgerbrötchen	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	15 Tropfen Olivenöl	

Für die Buletten die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Zum Ende der Garzeit den Knoblauch schälen, in die Pfanne reiben und 1 Minute mitschwitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebeln leicht abkühlen lassen.

Das Rinderhackfleisch mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung und den Eigelben vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackfleischmasse in vier gleich große Portionen teilen und mit leicht angefeuchteten Händen zu handtellergroßen Buletten bzw. Frikadellen formen.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, das restliche Öl darin erhitzen und die Buletten im heißen Fett von beiden Seiten jeweils 3 $\frac{1}{2}$ Minuten bei mittlerer bis starker Hitze scharf anbraten. Weiter gehts mit einer der folgenden Varianten.

Classic-Cheeseburger:

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Essiggurken auf Küchenpapier abtropfen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Romana-Salat waschen, trocken schleudern und die Blätter auf die Größe der Burgerbrötchen kürzen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Burgerbrötchen aufschneiden, die Unterseite innen mit 1 EL Ketchup bestreichen, mit je 1 Bulette und 1 Scheibe Käse belegen und im heißen Ofen 23 Minuten nachgaren. Die Oberhälften der Brötchen dabei ebenfalls im Ofen erwärmen. Beide Brötchenhälften aus dem Ofen nehmen, die Oberseite innen mit Remoulade bestreichen, das Ganze vor dem Zusammenklappen mit Salatblättern, Tomaten, Essiggurken und Zwiebeln belegen. Sofort servieren.

Special-Burger mit Speck und Spiegelei:

Den Romana-Salat waschen, trocken schleudern und die Blätter auf die Größe der Burgerbrötchen kürzen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Baconscheiben darin nebeneinander bei mittlerer Hitze kross anbraten, dabei einmal wenden. Den Bacon aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Bacon-Pfanne erneut erhitzen, die Eier in die Pfanne schlagen und zu Spiegeleiern braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit die Burgerbrötchen aufschneiden, die Unterseite innen mit 1 EL Ketchup bestreichen, mit je 1 Bulette und 1 Scheibe Käse belegen und im heißen Ofen 23 Minuten nachgaren. Die Oberhälften der Brötchen dabei ebenfalls im Ofen erwärmen. Beide Brötchenhälften aus dem

Ofen nehmen, die Oberseite innen mit Remoulade bestreichen, das Ganze vor dem Zusammenklappen mit Romana- Salat, je 1 Spiegelei sowie einigen Baconscheiben belegen. Sofort servieren.

Tomate-Mozzarella-Burger:

Den Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und auf Größe der Burger zurechtschneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Mozzarella mit Küchenpapier trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Burgerbrötchen aufschneiden, die Unterseite innen mit 1 EL Ketchup bestreichen, mit je 1 Bulette, Tomate und Mozzarella belegen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und im heißen Ofen 23 Minuten nachgaren. Die Oberhälften der Brötchen dabei im ebenfalls im Ofen erwärmen. Beide Brötchenhälften aus dem Ofen nehmen, die Oberseite innen mit Remoulade bestreichen, das Ganze vor dem Zusammenklappen mit Eisbergsalat und Basilikumblättern belegen und mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Sofort servieren.

Frank Rosin am 29. Juni 2015

Burger

Für 4 Portionen

400 g Hackfleisch vom Rind	200 g Hackfleisch vom Schwein	1 Prise Paprikapulver edelsüß
1 Prise Currypulver	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL neutrales Öl		

Das Hackfleisch mit Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend alles gut miteinander vermengen. Die Masse in 4 gleich große Portionen à 150 g aufteilen und runde Patties daraus formen. Die Patties sollten im Rohzustand min. die Größe des Burger- Brötchens haben, da sich das Fleisch beim Braten noch zusammenzieht. Jetzt etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Burger-Patties bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite gleichmäßig anbraten.

Tipp:

Wer seinen Burger gerne mit Käse isst, sollte unbedingt einen würzigen Bergkäse ausprobieren. Die Käsescheiben nach dem letzten Wenden kurz vor Ende der Bratzeit einfach auf das Fleisch in der Pfanne legen und dort schmelzen lassen.

Frank Rosin am 10. Januar 2018

Chilenische Rindfleisch-Pastete

Für 4 Portionen

Teig:

400 g Mehl	1 Pack. Backpulver	2 hart gekochte Eier
$\frac{1}{2}$ EL Salz	70 ml Pflanzenfett	250 ml warme Milch
2 Eier		

Füllung:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Pflanzenöl
300 g Rinderhackfleisch	100 g Rosinen	1 TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver, edelsüß	1 EL Mehl	100 ml Weißwein
1 TL Oregano	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Prise Pfeffer
1 hart gekochtes Ei	8 schwarze Oliven	

Für den Teig Mehl, Backpulver und Salz mischen, Pflanzenfett dazugeben, die warme Milch und 1 Ei untermischen. Den Teig kneten, bis eine homogene Masse entsteht, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 1 Stunde kalt stellen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Rosinen, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben und kurz mitbraten. Die Masse mit dem Mehl bestäuben und alles gut vermischen. Mit dem Weißwein ablöschen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Teig aus der Folie wickeln, in 8 gleich große Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Jede Kugel auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dünn und kreisrund ausrollen. Das Ei pellen und der Länge nach achteln. Die Oliven grob hacken.

Jeweils einige Esslöffel Fleischmischung auf die Mitte der Teigkreise geben, 1 Achtel Ei und eine Olive auflegen. Die Ränder auf einer Seite zu einem Halbkreis zusammenklappen und andrücken. Die Teigoberfläche mit dem restlichen verquirlten Ei einpinseln, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im heißen Ofen 10-15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Teigtaschen noch heiß servieren. Dazu passt ein gemischter Salat.

Frank Rosin am 11. März 2016

Der Burger-Room-Burger

Für 4 Portionen

4 Burger-Brötchen	640 g Rinderhackfleisch	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Romana-Salatherz	2 Spitzpaprika
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	2 Essiggurken
3 EL Olivenöl	4 Scheiben Gouda	4 TL Mayonnaise
4 TL Senf		

Die Brötchen halbieren und die Schnittflächen der Hälften in einer beschichteten Pfanne ohne Fett oder auf dem Grill anrösten. In der Zwischenzeit das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit den Händen oder einer Burgerpresse 4 gleich große Patties formen.

Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Paprika und Tomaten ebenfalls waschen. Die Paprika halbieren, entkernen und den Stielansatz entfernen. Die Tomaten ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Gurken abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Die angerösteten Brötchenhälften aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Spitzpaprika darin anbraten. In einer zweiten, kleinen Pfanne ebenfalls etwas Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze schön braun braten.

Die gebratene Paprika auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch einmal etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Patties darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit jeden Patty mit einer Scheibe Käse belegen und den Käse leicht zerlaufen lassen das klappt am besten, wenn man den Pfannendeckel kurz auflegt.

Die untere Brötchenhälfte mit je 1 Klecks Mayo und Senf bestreichen. Darauf 1 oder 2 Blätter Romanasalat verteilen, die Patties auflegen, mit Essiggurke, Zwiebel, Tomatenscheiben und Paprika toppen. Die obere Brötchenhälfte auflegen, nach Belieben mit einem Holzspieß feststecken und die Burger sofort servieren.

Frank Rosin am 04. April 2017

Klassisches Moussaka

Für 4 Portionen

2 Auberginen	2 große Kartoffeln	1 Bund Petersilie
1 Olivenöl	500 g Rinderhackfleisch	1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
1 mittelgroße Zwiebel	4 Knoblauchzehen	2 TL Zucker
100 ml Weißwein	3 TL getrockneter Oregano	1 Salz
1 Pfeffer	75 g Butter	75 g Mehl
500 ml Milch	50 g Parmesan, frisch gerieben	1 Prise Muskatnuss
1 Eigelb		

Für die Moussaka die Auberginen waschen, vom Stielansatz befreien und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Jeweils 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen- und Kartoffelscheiben darin nacheinander portionsweise anbraten. Herausheben und auf Küchenpapier gründlich abtropfen lassen, dabei das Fett aus den Auberginenscheiben drücken.

Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, wieder 2 EL Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, dabei mit einem Pfannenwender immer wieder lockern, damit es krümelig wird. Die geschälten Tomaten dazugeben, die Hitze reduzieren und das Ganze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen. 2 Knoblauchzehen mit 3 EL Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren. Den restlichen Knoblauch und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. In einer zweiten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Die Zwiebeln mit Zucker bestreuen und karamellisieren, dann mit dem Weißwein ablöschen.

Die karamellisierten Zwiebeln mit den Knoblauchwürfeln zum Hackfleisch geben, das Ganze sorgfältig mischen und mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Béchamelsauce Butter und Mehl verkneten und in einem Topf bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. Mit der Milch ablöschen, dabei ständig rühren. Das Ganze etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann den Parmesan einrühren. Den Topf vom Herd ziehen und die Sauce mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend das Eigelb unterziehen.

Die Hälfte der Kartoffelscheiben auf dem Boden einer Auflaufform verteilen und mit Oregano, Salz, und Pfeffer würzen. Darauf die Hälfte der Auberginenscheiben einschichten, mit dem pürierten Knoblauch bepinseln und ebenfalls mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Hackfleischs darübergeben. Die übrigen Kartoffel- und Auberginenscheiben einschichten, restliches Hackfleisch darauf verteilen, mit gehackter Petersilie bestreuen und abschließend das Ganze mit der Béchamelsauce begießen. Die Moussaka im heißen Backofen etwa 25 Minuten garen.

Die Moussaka in Portionsstücke schneiden, auf Teller verteilen und heiß servieren. Dazu passen ein Rucolasalat und ein Tomatenkompott.

Frank Rosin am 17. Juli 2015

Mais-Auflauf Pastel de Choclo

Für 4 Portionen

Humita:

1 grüne Paprikaschote	1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln	900 g Mais
75 ml Milch	3 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 Eier	100 g Maismehl

Fleischmasse:

1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl	500 g Rinderhackfleisch	1 TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver, edelsüß	1 EL Mehl	100 ml Weißwein
100 g passierte Tomaten	1 TL Oregano	$\frac{1}{2}$ TL Salz
1 Prise Pfeffer	2 Eier, hart gekocht	12 schwarze Oliven
1 Prise Zucker		

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Für die Humita die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Maiskörner und Milch mit einem Stabmixer pürieren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel zu bräunen beginnen. Die Zwiebel-Paprika-Mischung unter das Maispüree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier und Maismehl untermischen.

Für die Fleischmasse die rote Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben und kurz mitbraten. Die Masse mit dem Mehl bestäuben und alles gut vermischen. Mit dem Weißwein ablöschen, passierte Tomaten dazugeben, dann das Ganze mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen. Die Eier pellen und achteln.

Die Fleischmasse in vier kleine oder 1 große feuerfeste Formen geben. Die Eierstücke und Oliven gleichmäßig darauf verteilen. Das Ganze mit der Humita, das heißt dem Maisbrei bedecken, die Oberfläche glatt streichen und mit wenig Zucker bestreuen. Den Auflauf im heißen Ofen etwa 25 Minuten backen, bis sich die Oberfläche goldbraun färbt.

Frank Rosin am 11. März 2016

Moussaka

Für 4 Portionen

500 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Prisen Salz	2 Auberginen
250 ml Olivenöl	4 Tomaten	2 rote Paprikaschoten
1 gelbe Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ milde grüne Chilischote	1 rote Zwiebel
1 asiatische Knoblauchknolle	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin
500 g gemischtes Hackfleisch	2 Lorbeerblätter	1 Prise Paprikapulver edelstüß
1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise Pfeffer	3 EL Tomatenmark
1 Schuss Weißwein	200 g passierte Tomaten	250 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Gläschen Kapern	250 g gerieb. griech. Hartkäse	1 Schalotte
50 g Butter	3 EL Mehl	500 ml Milch
1 Prise Muskatnuss	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Für die Moussaka die Kartoffeln gründlich waschen und in reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten weich kochen. Inzwischen die Auberginen waschen und ohne Stielansatz der Länge nach in Scheiben schneiden. Den Boden einer Pfanne mit Öl bedecken, das Öl erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz hacken. Paprika- und Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Die weichen Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß schälen.

In einer zweiten Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Die Lorbeerblätter dazugeben, mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Paprika, Chiliwürfel, Petersilie und Rosmarinzweige dazugeben. Das Ganze bei niedriger Hitze schwitzen lassen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Inzwischen für die Béchamelsauce die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und kurz mitschwitzen. Nach und nach die Milch unter ständigem Rühren dazugeben. Alles aufkochen und bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Tomatenmark unter die Hackfleisch-Gemüse-Mischung rühren und kurz mitschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast verkochen lassen. Passierte Tomaten unterheben, Gemüsebrühe angießen. Noch einmal abschmecken. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Den Boden einer Auflaufform mit Béchamelsauce dick bestreichen und die Kartoffelscheiben darauf verteilen. Die Hackfleischmasse darauf anrichten, die Auberginen auflegen und eine weitere Schicht Béchamelsauce darauf verstreichen. Die Moussaka mit dem geriebenen Käse bestreuen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

Falls vorhanden, ein Bund fein geschnittene Lauchzwiebeln unter die Hackfleischmasse mischen.

Frank Rosin am 23. April 2018

Polpettone mit Tomaten-Soße

Für 4 Portionen

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
2 Dosen geschälte Tomaten	1 Bund glatte Petersilie	100 g Parmesan
300 g gem. Hackfleisch	500 g Penne rigate	1 Ei
150 g Weißbrot vom Vortag	3 EL Milch	1 Kugel Mozzarella
2 EL Salz	2 Prisen Pfeffer	

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit der Hälfte des Knoblauchs darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Die geschälten Tomaten durch eine flotte Lotte in den Topf hineinpassieren und das Ganze köcheln lassen.

Inzwischen für die Hackmasse die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Parmesan fein reiben. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit zwei Dritteln vom Parmesan, dem restlichem Knoblauch, drei Viertel der Petersilie, Ei sowie je eine guten Prise Salz und Pfeffer verkneten.

Das Weißbrot oder Brötchen in etwas Milch einweichen und zerdrücken, dann zur Hackmasse geben und verkneten. Mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken. Den Mozzarella mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden. Aus der Hackfleischmasse etwas mehr als golfballgroße Kugeln formen und in die Mitte jeweils ein kleines Stück Mozzarella drücken und die Klöße wieder verschließen. Die Klöße in der Tomatensauce verteilen und darin etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen In einem großen Topf reichlich Wasser mit ein EL Salz aufkochen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen. Die fertigen Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann zur Sauce in die Pfanne geben und alles noch einmal durchschwenken. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

Die Nudeln mit den Hackbällchen und der Sauce auf tiefe Teller verteilen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Frank Rosin am 17. April 2018

Spaghetti Bolognese

Für 4 Portionen

1 Möhre	100 g Sellerie	1 Spitzpaprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
2 Prisen Salz	1 Prise Pfeffer	1 Prise Chiliflocken
300 ml Rotwein	400 g gemischtes Hackfleisch	1 EL Tomatenmark
400 g passierte Tomaten	1 EL getrockneter Oregano	500 g Spaghetti
4 EL frische Parmesanspäne	4 Stängel Basilikum	

Die Möhre und den Sellerie schälen. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Möhre, Sellerie, Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten anbraten. Mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und den Bratensatz damit lösen.

In einem Topf das restliche Öl erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze anbraten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Das Pfannengemüse dazugeben, den restlichen Rotwein und die passierten Tomaten angießen, den Oregano einstreuen und die Sauce bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten sämig einkochen.

In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Die Sauce Bolognese noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti auf tiefe Teller verteilen, mit der Sauce Bolognese begießen, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.

Frank Rosin am 27. März 2017

Kalb

Cordon Bleu mit Schinken und Bergblüten-Käse

Für 4 Portionen

4 Kalbsschnitzel (à 150g)	125 g Butter	4 Scheiben Kochschinken
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	2 Eier
50 ml Milch	50 g Mehl	3 - 4 EL Mehl
1 neutrales Pflanzenöl	1 Zitronensaft	

Schnitzel und Schinken vorbereiten:

Die Kalbsschnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen und je nach Dicke zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers flach klopfen. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und den Kochschinken darin von beiden Seiten leicht anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schnitzel füllen:

Die Schnitzel mit je 1 Scheibe Käse und Schinken belegen, in der Mitte zusammenklappen, dabei die Ränder einschlagen, damit die Füllung später nicht herausläuft. Die Nahtstellen mit Zahnstochern fixieren.

Braune Butter:

Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie zu bräunen beginnt, dabei regelmäßig rühren. Den Topf vom Herd ziehen, sobald die Butter bernsteinfarben ist.

Schnitzel panieren:

Die Semmelbrösel auf einem tiefen Teller mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf einem zweiten Teller Eier und Milch verquirlen. Auf einem dritten Teller das Mehl verteilen. Das Cordon Bleu zunächst im Mehl wenden, dann durch die Eiermilch ziehen und anschließend in den Bröseln wenden. Diesen Vorgang ein zweites Mal wiederholen.

Schnitzel braten:

In einer beschichteten Pfanne etwa einen Daumenbreit hoch das Pflanzenfett erhitzen. Das Cordon Bleu darin schwimmend auf jeder Seite 45 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Anrichten:

Das Cordon Bleu auf Tellern anrichten, mit brauner Butter beträufeln und mit 1 Spritzer Zitronensaft servieren. en und interessenbezogene Inhalte und Werbung zu präsentieren. Mehr erfahren und widersprechen.

Frank Rosin am 23. Januar 2017

Italienisches Kalb-Ragout auf Nudeln

Für 4 Portionen

800 g Kalbfleisch	2 Zwiebeln	1 Bund gemischte Kräuter
50 g Pecorino	3 EL Olivenöl	2 TL Zucker
2 Prisen Salz	200 ml Weißwein	700 g passierte Tomaten
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	400 ml Gemüsebrühe
500 g Fusilli	1 Prise Pfeffer	

Zutaten schneiden:

Das Kalbfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und die Hälften in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Pecorino in grobe Späne reiben.

Fleisch und Zwiebeln anbraten:

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die das Kalbfleisch darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Zwiebeln ins Bratfett geben, die Temperatur ein wenig reduzieren und die Zwiebelringe 3 Minuten glasig anschwitzen, sie dürfen leicht, aber nicht zu stark bräunen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren. Das Fleisch wieder dazugeben, unter Rühren erhitzen und mit 1 Prise Salz würzen.

Ragout schmoren:

Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Passierte Tomaten, Lorbeerblätter und Nelken dazugeben. 300 ml Brühe angießen, den Deckel auflegen und das Ragout bei mittlerer Hitze 1 ½ Stunden schmoren, dabei hin und wieder umrühren. Falls die Flüssigkeit zu stark verkocht, etwas mehr Brühe angießen.

Nudeln kochen und Ragout abschmecken:

Kurz vor Ende der Garzeit die Fusilli in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Lorbeer und Nelken aus dem Ragout wieder entfernen und das Ganze noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Nudeln auf Teller verteilen, jeweils 1 Portion Kalbsragout darauf verteilen und das Ganze mit Kräutern sowie Pecorino bestreut servieren.

Frank Rosin am 30. Januar 2017

Kalb-Schnitzel mit Pilz-Soße und Bratkartoffeln

Für 4 Portionen

4 Kalbsschnitzel	1 Ei	1 Prise Mehl
1 kl. Handvoll Semmelbrösel	800 g Kartoffeln	3 Zwiebeln
100 g Bacon	40 g Butter	1 kleine Zwiebel
500 g Pilze, gemischt	750 ml Brühe	1 kl. Handvoll Petersilie
2 El Essig	1 Prise Salz, Pfeffer	

Kalbsschnitzel:

Kalbsschnitzel mit Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren und im Fett schwimmend braten.

Bratkartoffeln:

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen. Sobald sie gar sind die Schale abpellen und zu Röstkartoffeln schneiden. Speck auslassen, 3 Zwiebeln würfeln und dazu geben und ca. 20 Minuten braten. Röstkartoffeln in einer heißen Pfanne braten. Wenn sie braun und knusprig sind, Speck und Zwiebeln dazugeben. Pilzsoße Kleine Zwiebel klein schneiden und in Butter anbraten. Pilze putzen und zerkleinern. In die Pfanne dazu geben und mit durchrösten. Mit der Brühe aufgießen. Petersilie und Essig dazugeben. 10-15 Minuten kochen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt gut Rosenkohl-Gemüse!

Frank Rosin am 10. Februar 2015

Ossobuco alla milanese mit Risotto

Für 4 Portionen

4 Sch. Kalbshaxe mit Mark	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 große Zwiebel	2 Schalotten	1 Stange Staudensellerie
2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten	3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker	1 Dose Tomaten mit Saft
1 Bund glatte Petersilie	1 Zesten einer Biozitrone	2 EL geriebener Parmesan
200 g Risottoreis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 g Butter	1 TL Olivenöl	300 ml Weißwein
1 l warme Gemüsebrühe	150 g geriebener Parmesan	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 großer Bräter mit Deckel	

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Für das Ossobuco die Scheiben von der Kalbshaxe mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Sellerie und Paprika waschen. Den Sellerie in grobe Stücke schneiden. Die Paprikas halbieren, entkernen und ohne Stielansatz ebenfalls würfeln. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel, Schalotten, Sellerie und Paprika im Bräter ebenfalls anbraten. Tomatenmark und Zucker einrühren und 2 Minuten mitrösten.

Die Dosentomaten angießen und das Ganze einige Minuten köcheln lassen. Die Beinscheiben auf dem Gemüsebett verteilen und im heißen Backofen mit geschlossenem Deckel 1 ½ Stunden weich schmoren. In der Zwischenzeit für das Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten glasig schwitzen. Den Reis dazugeben und 2 Minuten mitschwitzen.

Etwa 30 Minuten vor dem Servieren den Reis mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. 1-2 Kellen Gemüsebrühe hinzufügen und das Ganze bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit wieder verkocht ist. So etwa 20 Minuten weiter verfahren, bis der Reis weich ist, aber im Kern noch etwas Biss hat. Das weich geschmorte Fleisch aus dem Ofen nehmen und die Backofentemperatur zum Warmhalten auf ca. 80 °C reduzieren. Das Fleisch aus dem Schmorfond nehmen und in einer Auflaufform im Ofen abgedeckt warm halten. Den Schmorsud auf dem Herd etwa auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge einkochen. In dieser Zeit die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und in einer Schüssel mit Parmesan und Zitronenzesten mischen. Diese Gremolata mit Salz und Pfeffer würzen.

Den eingekochten Schmorsud mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Beinscheiben damit begießen. Parmesan und restliche Butter unter das Risotto heben und ebenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ossobuco in der Auflaufform mit der Gremolata bestreut servieren. Das Risotto dazureichen.

Frank Rosin am 16. Januar 2017

Schnitzel mit Bratkartoffeln und Speck

Für 4 Portionen

800 g Pellkartoffeln (vorgegart)	100 g durchw. Speck	2 kleine Zwiebeln
400 g braune Champignons	1 Bund glatte Petersilie	150 ml neutrales Pflanzenöl
150 ml Weißwein	4 Kalbsschnitzel (à 150 g)	3 Prisen Salz
3 Prisen Pfeffer	2 Eier	2 Handvoll Cornflakes
100 g Mehl	200 g Sahne	

Die Kartoffeln pellen und in nicht zu kleine oder dünne Stücke schneiden. Den Speck würfeln, eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin auslassen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Speckwürfel herausnehmen und beiseitestellen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Pfanne mit dem ausgelassenen Speckfett erhitzen und die Kartoffelstücke darin bei starker Hitze scharf und kross anbraten. Bei Bedarf etwas 12 EL Öl dazugeben. Die Hitze reduzieren. In einer zweiten Pfanne zwei EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Champignons dazugeben und bei starker Hitze kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Drittel der Menge einkochen.

Inzwischen die Schnitzel mit der flachen Seite des Fleischklopfers am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flach klopfen, salzen und pfeffern. Die Eier auf einem tiefen Teller verquirlen. Die Cornflakes mit den Händen grob zerdrücken und auf einen zweiten tiefen Teller geben. Auf einem dritten Teller das Mehl verteilen. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Cornflakes wälzen. In heißem Fett anbraten.

Das Öl in einer dritten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin schwimmend von beiden Seiten goldbraun ausbacken, dabei die Pfanne immer wieder rütteln und die Schnitzel mit dem heißen Fett übergießen. Den ausgelassenen Speck wieder zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne zu den Champignons geben und cremig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterheben.

Die Schnitzel mit den Bratkartoffeln auf Tellern verteilen und mit den Rahmchampignons servieren.

Frank Rosin am 04. Dezember 2017

Lamm

Lamm-Karree mit Kartoffel-Steinpilz-Pfanne und Babyspinat

Für 4 Portionen

2 Lammkarrees à ca. 500 g	500 g kl. festk. Kartoffeln	Salz
400 g Steinpilze	1 rote Spitzpaprika	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
400 g junger Spinat	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	7 EL Olivenöl
Pfeffer	50 g ital. Hartkäse	

Die Lammkarrees von Fett und Silberhäuten befreien, die Knochen putzen. Die Kartoffeln waschen, mit ausreichend Wasser und ein EL Salz in einem Topf aufkochen und etwa 20 Minuten weich garen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit die Steinpilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Stücke schneiden. Die Paprika waschen, längs halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Streifen schneiden. Eine Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Spinat und Rucola sortenweise verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Rucola in kleine Stücke zupfen oder schneiden.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und halbieren. Zwei EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln, Steinpilze, Knoblauch und Spitzpaprika darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie und Basilikum unterheben.

Ein EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Babyspinat dazugeben und die Blätter zusammenfallen lassen. Mit Rucola und Käse verfeinern. Zwei EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lammkarrees darin rundherum bei mittlerer Hitze von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Die Karrees im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 12-15 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit die restlichen zwei Schalotten schälen und längs halbieren. In einer separaten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Schalottenhälften darin bei starker Hitze anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze 10 Minuten einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Die Lammkarrees aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann portionieren.

Die Kartoffel-Steinpilz-Pfanne auf Teller verteilen, die Lammkarrees anlegen, mit der Schalotten-Rotwein-Reduktion beträufeln und den Spinat dazu angerichtet servieren.

Frank Rosin am 07. Mai 2018

Meer

Gebratener Meeresfrüchte-Salat

Für 4 Portionen

4 große Garnelen	100 g Seeteufelfilet	1 Kalmartube
150 g Meeresfrüchte	1 Stange Staudensellerie	4 Zweige Oregano
2 Zweige Rosmarin	200 g Weißbrot vom Vortag	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Lorbeerblatt	150 ml Weißwein	1 Zitrone

Die Garnelen putzen. Den Seeteufel in Würfel schneiden, die Kalmartube in dünne Ringe. Den Sellerie waschen und in Scheiben schneiden. Oregano und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Das Weißbrot ebenfalls würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Eine Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Die zweite Zehe andrücken.

In einer Pfanne zwei EL Olivenöl erhitzen. Die Weißbrotwürfel darin mit dem angedrückten Knoblauch bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Fisch und Meeresfrüchte darin anbraten, dann den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz würzen, Sellerie, Lorbeer, Rosmarin und Oregano dazugeben.

Mit dem Weißwein ablöschen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt wieder entfernen und den Salat mit ein Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Meeresfrüchtesalat auf Teller verteilen, mit den Croûtons garnieren und mit Olivenöl beträufelt servieren (siehe Tipp).

Tipp:

Das Gericht kann zusätzlich auf einem Bett aus Blattsalaten serviert werden, schmeckt aber auch tomatisiert mit einigen geschmolzenen Kirschtomaten als Sauce zu Nudeln oder als Suppe sehr gut. Für Sauce oder Suppe nach Fisch und Meeresfrüchten zusätzlich zwei EL Tomatenmark mit anschwitzen. Für eine Suppe zudem eine Dose geschälte Tomaten (à 400 g) sowie heiße Gemüsebrühe oder Fischfond nach Belieben angießen.

Frank Rosin am 17. April 2018

Rind

Filet-Steak mit Kräuter-Butter

Für 4 Portionen

1 Bund Kräuter	1 Knoblauchzehe	1 Bio-Limette
250 g Butter	1 Schuss Weißwein	1 Spritzer Anisschnaps
1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer	800 g Rinderfilet
2 Zwiebeln	2 EL Sonnenblumenöl	grobes Salz, Pfeffer
1 halbe Zitrone		

Für die Butter die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter oder Nadeln von den Stängeln und Zweigen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in feinste Würfel schneiden. Die Limette heiß abwaschen, kräftig trockenreiben und die Schale fein abreiben.

Die Butter in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts etwa 5 Minuten schaumig rühren. Erst Weißwein und Anisschnaps untermixen, dann Kräuter und Limettenabrieb unterheben. Die Butter mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.

Für das Fleisch den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Das Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien und in 4 schöne Portionsstücke schneiden. Die Stücke auf die Schnittfläche legen und mit dem Handballen andrücken. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Das Öl in einer erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite etwa 56 Minuten scharf anbraten. Die Zwiebelstreifen dazugeben und mitbraten, bis sie leicht zu bräunen beginnen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, dabei die Hitze etwas reduzieren, damit die Butter nicht verbrennt. Das Fleisch mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit den Zwiebeln auf einem Backblech oder in einer flachen Auflaufform verteilen, mit dem Fett begießen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten fertig garen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen und nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filetsteaks in Tranchen aufschneiden, mit der Kräuterbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp:

Die übrige Kräuterbutter anderweitig verwenden; im Kühlschrank luftdicht verpackt hält sie sich mindestens eine Woche.

Frank Rosin am 10. Dezember 2018

Filet-Steak mit Tex-Mex-Gemüse und Chili-Soße

Für 4 Portionen

3 rote Chilischoten	3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	3 EL Honig	100 g Tomatenmark
150 ml Tomatensaft	4 Rinderfiletsteaks (à 200 g)	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	4 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchknolle
2 Limetten	1 große Zucchini	1 Aubergine
2 rote Spitzpaprika	1 Stange Lauch	150 ml Rotwein

Für die Chilisauce die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Eine Zwiebel und beide Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Eine EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Chili, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Honig, Tomatenmark und Tomatensaft einrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze dickflüssig einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Zwei EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Steaks darin bei starker Hitze kurz scharf anbraten. Das Fleisch salzen, dann wenden, noch einmal salzen und von der zweiten Seite anbraten. Abschließend von beiden Seiten pfeffern.

Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen, grob schneiden und zusammen mit zwei Zweigen Rosmarin zu den Steaks geben. Eine Limette vierteln und den Saft über der Pfanne ausdrücken. Den Rest zu den Steaks in die Pfanne geben. Kurz weiterbraten, dann im heißen Ofen 10 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die restlichen Zwiebeln schälen und fein hacken. Zucchini und Aubergine waschen, trocknen und in gleich große Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Gemüse und restlichen Rosmarin dazugeben und anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 250 ml Chilisauce dazugeben und durchschwenken.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit Limettenvierteln garniert servieren.

Frank Rosin am 27. November 2017

Roastbeef, Bratkartoffeln, Spiegelei, Gemüse-Vinaigrette

Für 6 Portionen

1 kg Roastbeef	5 Knoblauchzehen	1 Prise Salz
1 EL mittelscharfer Senf	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 EL Rapsöl	1 Prise Pfeffer	200 ml trockener Weißwein
6 Eier	6 Stängel glatte Petersilie	geröstete Pinienkerne
1 kg Pellkartoffeln	1 große weiße Zwiebel	3 EL Rapsöl
100 g durchw. Speckwürfel	Salz, Pfeffer	2 Gewürzgurken
1 kleine weiße Zwiebel	1 rote Zwiebel	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleine Möhre	1 Handvoll Kirschtomaten	5 getrock. Tomaten (in Öl)
2 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	5 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig		

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Das Fleisch von großen Teilen des Fettdeckels in der Mitte einen Kamm für den Geschmack stehen lassen und den Sehnen befreien. Die Knoblauchzehen schälen. Mit einem spitzen Messer gleichmäßig verteilt 5 Schlitze in das Fleisch stechen und die Knoblauchzehen hineinstecken. Das Roastbeef rundherum salzen und auf der Fleischseite mit Senf großzügig bestreichen. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2 EL Rapsöl in einer gusseisernen Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin zunächst auf der Fettseite scharf anbraten. Wenden und von der anderen Seite ebenfalls anbraten. Das Fleisch mit Pfeffer würzen. Thymian und Rosmarin dazugeben. Mit dem Wein ablöschen. Das Fleisch in eine ofenfeste Form legen, mit dem Sud aus der Pfanne begießen, mit den Kräutern belegen und im heißen Ofen 2530 Minuten medium garen (Kerntemperatur 56 °C am besten Fleischthermometer benutzen).

Inzwischen für die Bratkartoffeln die Pellkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffel-Würfel darin bei starker Hitze scharf anbraten. Wenn sie leicht gebräunt sind, die Würfel auf einer Pfannenseite zusammenschieben, die Temperatur reduzieren und die Zwiebel auf der freien Pfannenseite bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis auch sie zu bräunen beginnt. Den Speck dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles bei niedriger Hitze weiter 10 Minuten braten. Währenddessen für die Vinaigrette die Gewürzgurken abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und sortenweise in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Die Möhre schälen und fein raspeln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Weiße Zwiebel, Frühling-Zwiebeln, Möhren-Raspeln, Kirschtomaten und getrocknete Tomaten darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen. Das Roastbeef aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller kurz ruhen lassen. Den Pfanneninhalt für die Vinaigrette mit dem Garsud des Roastbeefs ablöschen und alles noch einmal aufkochen. Die Vinaigrette in eine Schüssel umfüllen, Olivenöl und Essig unterrühren. Die rote Zwiebel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Das Roastbeef in dünne Scheiben aufschneiden. Die fertigen Spiegeleier nach Belieben in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Bratkartoffeln auf Teller verteilen und jeweils einige Scheiben Roastbeef auflegen. Die Vinaigrette mit dem Gemüse darübergerben, mit je 1 Spiegelei toppen, mit Pinienkernen bestreuen und mit Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 06. Dezember 2018

Rumpsteak auf Kartoffel-Stampf mit Pfeffer-Soße

Für 4 Portionen

4 Rumpsteaks a 200 Gr.	1 Kg. festk. Kartoffeln	300 ml. Rinderbrühe
6 Schalotten	2 Eßl. Olivenöl	1 Eßl. Zitronensaft
2 Eßl. grüne Pfefferkörner	1 Eßl. Butter	200 ml. Kalbsfond
100 ml. Portwein	Meersalz	Steakpfeffer

Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, vierteln, kochen, abgießen. Grob zerstampfen, Brühe und Zitronensaft zugeben. 4 grob geschnittene Schalotten anschwitzen, karamellisieren und untermischen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Pfeffersauce:

2 Schalotten fein würfeln, in Olivenöl anschwitzen und mit Portwein ablöschen, mit Kalbsfond auffüllen und reduzieren. Pfefferkörner aus der Lake dazugeben und kalte Butter mit einem Schneebesen unterrühren.

Rumpsteak:

Die Rumpsteaks mit Meersalz und Steakpfeffer würzen von beiden Seiten in Olivenöl scharf anbraten und im vorgeheizten Umluftofen bei ca 150 Grad 8 Minuten garen. Die Steaks an dem Kartoffelstampf anrichten mit einem Rosmarinzweig garnieren und die Pfeffersauce dazugeben.

Frank Rosin am 17. Februar 2015

Rumpsteak mit Gemüse, Ofenkartoffeln, Sourcream

Für 4 Portionen

Kartoffeln:

4 große Kartoffeln	1 EL Olivenöl	1 Prise Meersalz
4 Staengel Petersilie		

Gemüse:

1 rote Paprikaschote	1 kleine Aubergine	1 Brokkoli
4 Wirsingblätter	200 g braune Champignons	2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1 Prise Meersalz	1 Prise Pfeffer	

Sour Cream:

200 g Quark	100 g Crème fraîche	4 EL Essig
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Bund Schnittlauch	1 kleine Zwiebel	

Fleisch:

4 Rumpsteaks à 150-200g	1 Prise Paprikapulver edelsüß	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 EL neutrales Pflanzenöl	

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, leicht mit Olivenöl einreiben, mit Meersalz bestreuen und auf dem Blech im heißen Ofen etwa 1 Stunde garen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen. Die Paprika halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in mundgerechte Würfel schneiden. Die Aubergine der Länge nach vierteln und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Brokkoliröschen vom Strunk trennen, den Strunk schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Wirsingblätter ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Für die Sour Creme Quark und Crème fraîche in einer Schüssel glatt rühren. Essig, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Ganze nochmals gut rühren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterheben. Nach Belieben die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls unterheben.

Die weichen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und warm halten. Die Backofentemperatur auf 150 °C reduzieren. Für das Gemüse das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse samt Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten. Mit Zucker, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch die Rumpsteaks von beiden Seiten mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Öl in einer heißen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch im heißen Ofen auf dem Rost 5-6 Minuten nachgaren. Die Kartoffeln auf Teller verteilen, der Länge nach einschneiden und einen Klecks Sour Cream hineingeben. Steak und Gemüse daneben anrichten. Das Ganze mit Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 08. März 2016

Rumpsteak-Variation mit Gemüse

Für 4 Portionen

Fleisch:

4 Rumpsteaks, à 150g 2 EL Butterschmalz 1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Gemüse:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
1 Zucchini	1 Aubergine	2 Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	3 Zweige Oregano	3 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Das Gemüse waschen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in mundgerechte Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine ohne Stielansatz ebenfalls Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Für das Fleisch den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Das Butterschmalz in einer Grillpfanne stark erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten bei starker Hitze jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch in eine feuerfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten nachgaren.

In der Zwischenzeit das Gemüse bis auf die Tomaten sortenweise mit je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Oregano in heißem Öl anbraten. Zwiebel und Knoblauch separat in Öl glasig schwitzen. Das Gemüse mischen, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Steaks und das Gemüse auf Teller verteilen und servieren.

Tipp:

Als Beilage eignen sich Kartoffeln.

Frank Rosin am 15. März 2016

Tomahawk-Steak mit Kartoffel-Stampf und zweierlei Gemüse

Für 3 Portionen

1 Tomahawk-Steak (1 kg)	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	Rosmarin, Thymian
150 ml Weißwein	2 EL Butter	600 g vorw. festk. Kartoffeln
Salz, Olivenöl	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Schuss Gemüsebrühe	1 Prise Muskatnuss	1 Spritzer Zitronensaft
½ Bund Rucola	2 Handvoll Babyspinat	150 g braune Champignons
1 rote Paprikaschote	3 Tomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	1 EL Butter	1 Prise Zucker
100 ml Weißwein	Salz, Pfeffer	

Das Tomahawksteak 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Backofen auf 90 °C Umluft vorheizen.

Zwei EL Olivenöl in eine große Pfanne geben, heiß werden lassen. Das Steak kurz scharf anbraten, die Oberseite leicht salzen. Das Fleisch wenden und die andere Seite salzen und pfeffern.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf den Rost des heißen Ofens legen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, die Rosmarinnadeln abzupfen, mit den Thymianzweigen hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer würzen. Das Fleisch mit in die Pfanne legen, die Butter hinzugeben und aufschäumen. Das Fleisch mit der Steak-Vinaigrette benetzen, wieder in den Ofen schieben und bis zu einer Kerntemperatur von 54-56 °C garen.

Die Kartoffeln schälen, in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, salzen und aufkochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und bei mittlerer Hitze anbraten bis die Schalotten leicht bräunen. Den Rucola verlesen, waschen, trocknen und grob schneiden.

Für das Gemüse den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Pilze putzen, mit Küchenpapier trocken reiben und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika waschen, trocknen, längs halbieren und in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und grob schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze, Paprika und Frühlingszwiebeln darin anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und auf ein Minimum einkochen. Salzen und pfeffern.

Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Die Butter dazugeben und aufschäumen. Eine Prise Zucker einstreuen und die Tomatenstücke kurz in der Pfanne schwenken. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Spinatblätter unterheben.

Die weichen Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen, dann zerstampfen. Nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz Gemüsebrühe unterrühren, dann Schalotten und Knoblauch unterheben. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola nur leicht unterheben. Das Steak aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Kartoffelstampf und beide Gemüse in Schüsseln füllen und mit dem Tomahawksteak auf einer großen Platte servieren. Dazu passt eine dunkle Jus.

Frank Rosin am 14. Mai 2018

Salat

Caesar's Salad

Für 4 Portionen

50 g Mayonnaise	1 EL Essig	5 EL Olivenöl
1 TL Senf	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 Romana-Salatherzen	3 Tomaten
50 g Parmesan	12 kleine Sardellenfilets	

Für das Dressing die Mayonnaise mit dem Essig verrühren, dann Olivenöl und Senf untermischen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Den Romanasalat waschen und die einzelnen Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen, trocknen und ohne Stielansatz in mundgerechte Stücke schneiden. Zerkleinern. Dressing darüber geben und vermengen. Den Parmesan in Späne schneiden oder hobeln. Die Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Romanasalat und die Tomaten in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Den Salat auf Teller verteilen, mit dem Parmesan bestreuen und mit den Sardellen garniert servieren. Fertig.

Frank Rosin am 10. Januar 2017

Caesar-Salat mit Gambas

Für 4 Portionen

8 Gambas	2 Köpfe Romanasalat	3 Eigelb
1 Eßl. Balsamico weiß	2 Eßl. Senf	1 Eßl. Worchester Sauce
2 Eßl. Olivenöl	4 Eßl. frisch gehobelter Parmesan	

Für das Dressing alle Zutaten außer Parmesan und Romanasalat mit dem Pürierstab mixen, mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprika abschmecken.

Salat waschen und in Stücke reißen, das Dressing über den Salat geben und alles mit Parmesan bestreuen.

Je zwei Gambas gebraten auf dem Salat anrichten und mit Baguette servieren.

Frank Rosin am 17. Februar 2015

Orientalischer Eisberg-Rucola-Salat

Für 6 Portionen

1 kleiner Kopf Eisbergsalat	1 Bund Rucola	200 g Champignons
1 Bio-Salatgurke	4 Strauchtomaten	2 rote Zwiebeln
1 ½ Knoblauchzehen	4 Essiggurken	1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie	1 Prise Pul Biber (türk. Gewürz)	75 ml Olivenöl
3 EL Weißweinessig	½ Zitrone	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Vom Salat die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Streifen waschen und trocken schleudern. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen und große Blätter leicht zupfen. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Salatgurke gründlich waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in feine Ringe, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Essiggurken abtropfen lassen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Dill und Petersilie waschen und trocken schütteln. Den Dill fein schneiden, die Petersilienblätter abzupfen.

Salate und Gemüse in einer großen Schüssel mischen und mit Pul Biber (Vorsicht, scharf!) würzen. Dill und Petersilie unterheben. Öl und Essig verquirlen und den Salat damit marinieren. Alles sorgfältig mischen, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat auf Teller verteilen und servieren. Dazu passt ein Stück geröstetes Fladenbrot.

Frank Rosin am 15. Januar 2018

Salat 'Piccolino' mit gebratenen Pilzen

Für 4 Portionen

1 Kopf Lollo rosso	4 Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Bund gemischte Kräuter	200 g gemischte Pilze	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
2 EL geriebener Parmesan	2 Prisen Salz	2 Prisen Pfeffer
1 EL dunkler Aceto balsamico	12 Oliven	200 g Mini-Mozzarella

Den Salat verlesen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Pilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze dazugeben und bei starker Hitze scharf anbraten, bis sie leicht bräunen. Die Temperatur reduzieren, Schalotte und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, den Parmesan einrühren und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Schüssel das restliche Öl mit dem Essig sowie jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Den Blattsalat dazugeben und mit dem Dressing marinieren.

Den Salat mit Tomaten, Oliven, Mozzarella und roten Zwiebeln auf Tellern anrichten. Die gebratenen Pilze darauf verteilen und den Salat mit Kräutern garniert servieren.

Frank Rosin am 22. März 2017

Warmer Romana-Salat

Für 2 Portionen

1 Romana-Salatherz	1 Handvoll Rucola	1 Handvoll Basilikumblätter
150 g Cherrytomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 Schuss Weißwein	2 EL Aceto balsamico
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	50 g gehobelte Parmesanspäne

Zutaten vorbereiten:

Vom Salat die äußeren, welken Blätter entfernen. Den Kopf in Streifen schneiden, die Streifen waschen und trocken schleudern. Den Rucola verlesen, waschen und trocknen. Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zutaten anbraten:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Romanasalat und Basilikum dazugeben und alles gut durchschwenken. Mit dem Aceto balsamico beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat nochmals gut durchschwenken.

Romanasalat anrichten:

Den warmen Romanasalat auf flachen Tellern anrichten, mit dem Parmesan bestreuen und mit dem Rucola garnieren. Dazu geröstetes Weißbrot servieren.

Tipp:

Gebratene Garnelen oder Rindfleischstreifen passen perfekt dazu!

Frank Rosin am 14. Mai 2018

Schwein

Geschnetzeltes Züricher Art mit Kartoffel-Rösti

Für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln	Salz, Pfeffer	75 g Butter
2 EL Milch	750 g Schweinefilet	400 g Champignons
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	250 ml Weißwein
250 ml Kalbsfond	1 Spritzer Zitronensaft	125 g Crème-fraîche

Für die Rösti die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Kartoffelraspeln mit je eine Prise Salz und Pfeffer würzen. Zwei EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Kartoffelraspeln mit einem Esslöffel hineingeben und zu knapp handtellergroßen Rösti formen. Mit einem Pfannenwender jeweils zu einem kleinen festen Kuchen zusammendrücken. Mit etwas Milch beträufeln und einen Deckel direkt auf die Rösti legen. Bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten braten. Die Rösti wenden und weitere fünf Minuten fertig braten.

Inzwischen für das Geschnetzelte das Fleisch von Fett und Sehnen befreien, dann in feine Scheibchen oder Streifen schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben, die Stiele kappen und die Köpfe in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die restliche Butter erhitzen und das Fleisch darin portionsweise unter Wenden kurz scharf anbraten, es sollte innen noch blutig, das heißt englisch sein. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Pilze in die heiße Pfanne geben und anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mitbraten.

Pilze und Zwiebeln mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht verkochen lassen. Den Kalbsfond und ein Spritzer Zitronensaft einrühren und alles aufkochen. Das Fleisch wieder dazugeben und in der heißen Sauce schwenken, bis es medium gebraten ist. Crème fraîche und drei Viertel der Schnittlauchröllchen unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rösti mit dem Geschnetzelten auf Tellern anrichten und mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Frank Rosin am 15. Januar 2018

Klassischer Saumagen

Für 7 Portionen

1 Saumagen, in Salz eingelegt	1 kg festk. Kartoffeln	54 g Salz
1 kg Bratwurstbrät (vom Metzger)	30 g Gewürzmischung	4 EL Majoran gerebelt
4 $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe	2 kg Schweinefleisch	

Saumagen in Wasser einlegen:

Den leeren Saumagen vom Metzger vor dem Füllen in Wasser einlegen, am besten über Nacht, damit er wieder dehnbar wird.

Kartoffeln kochen und Brühe aufkochen:

Am folgenden Tag die Kartoffeln schälen und in einem zweiten Topf in Salzwasser 10 Minuten vorkochen, sodass sie noch knackig sind sie garen später im Saumagen fertig. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Fleisch- oder Gemüsebrühe in einem sehr großen Topf oder Bräter aufkochen.

Brät in gekühlte Schüssel füllen:

In der Zwischenzeit zwei Schüsseln anrichten. Eine größere und eine kleinere. In die Größere Eiswasser geben. Anschließend die kleinere Schüssel in die größere reinstellen, so dass diese gekühlt ist. Das Brät vom Metzger in die gekühlte Schüssel füllen. (Während des Zubereitungsprozesses sollte das Fleisch immer gut gekühlt sein.)

Füllung vorbereiten:

Für die Füllung das Fleisch und die vorgegarten Kartoffeln in mittelgroße Würfel schneiden. Ein kg der Fleischwürfel durch den Fleischwolf direkt in die vorgekühlte Schüssel zum Brät durchlassen. Die restlichen Fleischwürfel zu Brät und gewolftem Fleisch geben und die Masse noch einmal sorgfältig vermengen.

Füllung würzen:

Die Masse mit der Gewürzmischung (alle Gewürze außer Majoran) und etwa 50 g Salz abschmecken. Erneut durchkneten, die Kartoffelwürfel dazugeben und alles noch einmal vermengen. Abschließend den Majoran dazugeben. Die Masse nochmals durchkneten.

Saumagen füllen:

Den Saumagen gründlich waschen, trocken tupfen und so wenden, dass sich die Magenwand außen befindet. Zwei Ausgänge des Magens mit Küchengarn fest zubinden. Die Füllmasse in einen großen Spritzbeutel geben und nach und nach in die dritte Magenöffnung geben. Den Magen nicht zu prall füllen, damit er beim Garen nicht platzt.

Saumagen kochen:

Anschließend die letzte Öffnung gut zubinden, den Saumagen in die Brühe legen und vier Stunden bei etwa 80 °C garen wichtig ist, ihn nicht kochen zu lassen.

Servieren:

Den Saumagen aus dem Sud nehmen, abtropfen und kurz abkühlen lassen, dann servieren. Dazu passen Bratkartoffeln und Sauerkraut.

Tipp:

Das Einlegen des Saumagens macht ihn wieder dehnbarer. Pro Kilogramm Füllmasse rechnet man 10 g Gewürzmischung und 18 g Salz.

Frank Rosin am 22. Januar 2018

Schäufele mit Wirsing und Knödel

Für 4 Portionen

Fleisch:

Möhre, Knollensellerie, Lauch	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin	2 EL neutrales Pflanzenöl	1 TL Tomatenmark
150 ml Rotwein	1 Fleischbrühe	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	4 Schäufele, à ca. 700 g	

Wirsing:

1 mittelgroßer Wirsing	1 Zwiebel	1 EL neutrales Pflanzenöl
100 g Bauchspeckwürfel	1 Prise Muskatnuss	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	100 ml Gemüsebrühe	200 g Schmand

Das Röstgemüse je nach Sorte waschen oder schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, den Knoblauch andrücken. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Röstgemüse darin mit Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer bis starker Hitze anrösten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Fleischbrühe angießen. Rosmarin dazugeben, alles einmal aufkochen. Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Die Schäufele mit Salz und Pfeffer würzen, dabei die Schwarte aussparen. Die Stück in einen tiefen Bräter setzen und den Wurzelsud angießen, aber die Schwarte nicht bedecken. Das Fleisch im heißen Ofen 1 ½ Stunden garen, dann die Temperatur auf 200 °C erhöhen und das Fleisch weitere 25 Minuten garen.

Etwa 30 Minute vor dem Servieren den Wirsing waschen, die harten Stiele entfernen und die Blätter in fingerbreite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Bauchspeckwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten anschwitzen. Den Wirsing dazugeben und 34 Minuten mitbraten, dabei ständig rühren, damit die Zwiebeln nicht dunkel werden. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und den Kohl zugedeckt 68 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen, den Schmand einrühren und den Kohl noch einmal abschmecken. Warm halten. Wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt, die Schäufele aus dem Ofen und dem Bräter nehmen. Den Sud durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen, erneut aufkochen und noch einmal abschmecken. Nach Belieben etwas Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden.

Die Schäufele mit dem gebratenen Wirsing auf Teller verteilen und mit Sauce beträufelt servieren. Dazu passen Kartoffelklöße.

Frank Rosin am 30. März 2016

Schnitzel, Champignons à la Creme, Kräuter-Tagliatelle

Für 4 Portionen

4 Schweineschnitzel (à 150 g)	100 g durchw. Bauchspeck	250 g Champignons
250 g Blumenkohl	250 g Broccoli	250 g Möhren
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	100 g Semmelbrösel
2 Eier (Größe M)	50 g Mehl	500 g Tagliatelle
3 Prisen Salz	4 EL Olivenöl	20 g Tomatenmark
200 g Sahne	3 EL Butter	2 Prisen Pfeffer

Die Schnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers plattieren. Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und je nach Größe vierteln oder achteln. Blumenkohl und Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, kräftig trocken reiben und die Schale fein abreiben. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Thymianblätter und Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.

In einer flachen Schüssel oder auf einem tiefen Teller die Eier mit Zitronenabrieb, Thymian und Rosmarin verquirlen. Paniermehl und Mehl ebenfalls jeweils auf einen Teller geben. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eiermischung ziehen und abschließend in den Semmelbröseln wälzen.

Die Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. In dieser Zeit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Brokkoli und Blumenkohl dazugeben und rundherum bei starker Hitze kurz anbraten. Die Temperatur reduzieren, den Deckel leicht auflegen und das Gemüse bei mittlerer Hitze je nach Größe der Röschen 8-10 Minuten weich, aber noch bissfest garen.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne ebenfalls 2 EL Olivenöl erhitzen und den Bauchspeck darin mit den Zwiebeln bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Champignons dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz mitschwitzen. Die Sahne angießen und 5 Minuten einkochen lassen. Die fertigen Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und warm halten.

Währenddessen die Butter in einer dritten großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten jeweils etwa 4 Minuten goldbraun ausbacken. Die Champignons und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf warm halten. Die fertigen Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Schnitzel, Tagliatelle und Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Champignons à la Crème garniert servieren.

Frank Rosin am 25. Januar 2017

Schweine-Braten mit Mandel-Brokkoli

Für 4 Portionen

1 Für das Fleisch:

1 kg Schweinenacken	1 TL Paprikapulver edelsüß	2 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün	2 EL neutrales Öl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
3 EL Tomatenmark	250 ml Rotwein	600 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	3 Gewürznelken	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 TL Speisestärke	

1 Für das Gemüse:

500 g Brokkoli	2 EL neutrales Öl	50 g Mandelblättchen
3 EL Butter	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Für das Fleisch den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Schweinenacken rundherum mit Paprikapulver würzen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Suppengrün nach Bedarf schälen oder waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten. Den Schweinenacken herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebeln in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze drei Minuten anschwitzen. Das Suppengrün dazugeben und zwei Minuten anrösten. Den Zucker einstreuen und karamellisieren. Das Tomatenmark einrühren, und kurz anbraten. Mit dem Wein ablöschen, den Bratensatz vom Pfannenboden lösen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Den Schweinebraten wieder in den Bräter geben, 500 ml Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt und Nelken hinzufügen und das Fleisch im Ofen 11 $\frac{1}{2}$ Stunden weich schmoren, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden. Bei Bedarf hin und wieder etwas Fond angießen.

Für das Gemüse den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Anschließend in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze bis zur gewünschten Konsistenz dünsten. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Butter dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht braun werden lassen. Den Brokkoli in der Mandelbutter schwenken und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Den fertigen Braten aus dem Bräter nehmen und kurz ruhen lassen. Den Bratenfond durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut aufkochen. Eventuell noch vorhandene Gemüsebrühe dazugeben. Die Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit nach Belieben binden.

Den Schweinenacken in Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit dem Brokkoli auf einem Teller verteilen und mit der Sauce beträufelt servieren.

Frank Rosin am 23. Januar 2018

Schweine-Filet mit Kräuter-Pilz-Pfanne, Bratkartoffeln

Für 4 Portionen

800 g Schweinefilet	1 kg Kartoffeln	3 Prisen Salz
6 EL Olivenöl	2 Prisen Pfeffer	1 frische Knoblauchknolle
4 milde Chilischoten	1 Bio-Limette	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	2 Zwiebeln	100 g durchw. Speckwürfel
500 g braune Champignons	300 ml Weißwein	½ Bund Petersilie
½ Bund Basilikum	1/2 Bund Schnittlauch	

Fleisch vorbereiten und Kartoffeln kochen:

Das Schweinefilet parieren, das heißt von Fett und Sehnen befreien und in jeweils 2 Hälften schneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in reichlich kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, noch heiß schälen und in Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze schön langsam braun und knusprig braten.

Fleisch anbraten und im Ofen garen:

In der Zwischenzeit den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Filetstücke darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Form geben. Den Knoblauch längs halbieren und in der Fleischpfanne kurz anbraten (siehe Tipp). Die Chilischoten grob schneiden und kurz mitbraten. Die Limette heiß waschen, kräftig trocken reiben und halbieren. Den Saft von 1 Hälfte über der Pfanne auspressen, die Hälfte mit in die Pfanne geben. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Zweige ebenfalls mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anbraten.

Den Pfanneninhalt in der Ofenform über dem Fleisch verteilen. Das Filet im heißen Ofen je nach Dicke 10-15 Minuten fertig garen. Währenddessen die Zwiebeln schälen und würfeln. Die gebräunten Kartoffelwürfel auf einer Pfannenseite zusammenschieben und die Zwiebelwürfel auf der freien Seite mit dem Speck bei mittlerer Hitze anbraten.

Champignons zubereiten:

In dieser Zeit die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und vierteln. Das restliche Olivenöl in der Fleischpfanne erhitzen und übrigen Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Champignons dazugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Verfeinern und abschmecken:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit dem Saft der restlichen Limettenhälfte beträufeln und nachwürzen. Die Champignons mit dem Weißwein ablöschen, dann die Sahne hinzufügen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, grob hacken und zu den Champignons in die Pfanne geben. Gerne auch Basilikum und Schnittlauch hinzufügen.

Anrichten:

Das Fleisch auf Teller verteilen und mit dem Röstgemüse und Bratensaft aus der Ofenform topfen. Champignons und Bratkartoffeln daneben anrichten.

Tipp:

Das Anbraten nimmt dem Knoblauch die Schärfe.

Frank Rosin am 23. Januar 2018

Schweine-Medailon, Wirsing-Gemüse, Blumenkohl-Kartoffeln

Für 4 Portionen

800 g festk. Kartoffeln	1 Bund gemischte Kräuter	3 EL Sonnenblumenöl
1 halbe Blumenkohl	50 g Butter	Salz, Pfeffer
1/4 Wirsing	1/2 rote Zwiebel	1 EL Butter
2 EL Sahne	1 Schuss Wasser	2 Schweinefilets (à 350 g)
100 g durchw. Speck	200 g Champignons	1 rote Zwiebel
4 EL Sonnenblumenöl	1 Schuss Cognac	100 ml Bratenfond
1 Schuss Sahne	50 g Butter	1 Prise Zucker

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schüteln. Die Blätter von den Stängeln abzupfen und fein schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Reibe zerkleinern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum 68 Minuten braten.

Inzwischen für das Gemüse die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Den Kohl putzen, waschen und die Blätter ohne die Rippen in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Wirsingstreifen dazugeben und einige Minuten mitschwitzen.

Für die Kartoffeln den geriebenen Kohl zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und 2-3 Minuten mitbraten. Kräuter und Butter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten. Den Wirsing mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne mit 1 Schuss Wasser angießen und den Wirsing weitergaren, bis er weich ist, aber noch leichten Biss hat. Noch einmal abschmecken und warmhalten.

Für Fleisch und Sauce das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und in schöne Medaillons schneiden. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Den Speck in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben. Die Stiele entfernen und die Köpfe in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Speck dazugeben und kurz mitbraten. Zwiebeln und Speck auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Die Champignons auf der freien Pfannenseite verteilen und anbraten bei Bedarf etwas mehr Öl dazugeben. Mit dem Cognac ablöschen, den Fond angießen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Sahne, Butter und Zucker dazugeben und alles noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinemedailons darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Wenden rundherum etwa 5 Minuten scharf anbraten.

Die Schweinemedailons mit je 1 Nocke Wirsing und Blumenkohlkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Champignonsauce getoppt servieren.

Tipp:

Alternativ zu den Medaillons darf es auch wie in der Sendung ein Schnitzel sein!

Frank Rosin am 10. Dezember 2018

Spanferkel-Braten alla Siciliana

Für 4 Portionen

1 $\frac{1}{2}$ kg Spanferkelkeule (Schwarte)	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	3 Möhren
3 Stangen Lauch	60 ml Olivenöl	3 Zweige Rosmarin
3 Nelken	425 ml passierte Tomaten	200 ml Rotwein
500 g Tagliatelle	50 g geriebener Parmesan	Basilikumblätter

Die Haut der Spanferkelkeule rautenförmig einritzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen.

Zwiebeln und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Die Möhren in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden.

Das Gemüse in der Fettpfanne des Ofens, einer Auflaufform oder einem Bräter verteilen und mit der Hälfte des Olivenöls beträufeln. Rosmarin und Nelken darauf verteilen. Das Fleisch auflegen, die passierten Tomaten und den Rotwein angießen. Das Fleisch mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen etwa 2 Stunden innen weich und außen braun und knusprig garen. Bei Bedarf etwas mehr Rotwein angießen.

Wenn das Fleisch gar ist, die Tagliatelle in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und warm halten. Rosmarin und Nelken aus dem Sud nehmen, den Sud nach Belieben pürieren und in einer Pfanne noch einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tagliatelle abgießen, tropfnass zur Tomaten-Gemüse-Sauce geben und darin schwenken. Mit einigen Spritzern Olivenöl beträufeln. Das Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Tagliatelle auf tiefen Tellern anrichten. Die Spanferkelstücke auflegen, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.

Frank Rosin am 06. Dezember 2016

Soßen

Arrabbiata-Soße

Für 4 Portionen

250 g geschälte Tomaten (Dose)	2 rote Paprika	2 milde Peperoni
2 Karotten	2 Zwiebeln	1 Bund Basilikum
50 g getrocknete Tomaten	50 g Frischkäse	

Alle Zutaten grob schneiden, in einen Topf geben und 2,5 Std köcheln lassen, abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit Frischkäse, Basilikum, getrockneten Tomaten und grünen milden Peperoni anrichten. Diese schmackhafte Soße passt zu allen Nudelarten.

Frank Rosin am 10. März 2015

Burger-Soße

Für 4 Portionen

250 ml Mayonnaise	1 EL Ketchup	1 TL Tomatenmark
1 TL mittelscharfer Senf	1 Schuss Weißweinessig	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 Prise Paprikapulver	

Die Mayonnaise mit dem Ketchup, Tomatenmark und Senf in eine Schüssel geben. Weißweinessig, Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver dazugeben. Alles mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Nach Belieben noch einmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Tipp:

Die Burgersauce direkt auf dem Brötchenboden verteilen, so kann sich der Teig mit der Sauce vollsaugen.

Frank Rosin am 10. Januar 2018

Burger-Teufel-Spezialsoße

Für 10 Portionen

500 g hochwertige Mayonnaise	3 EL Essig	1 EL Tomatenmark
1 TL mittelscharfer Senf	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
10 Rucolablätter	3 Staengel Petersilie	3 Staengel Basilikum

Grundmasse anrühren:

Die Mayonnaise in einer Schüssel mit Essig, Tomatenmark und Senf glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Burger Sauce verfeinern:

Rucola, Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln. Petersilien- und Basilikumblätter abzupfen und mit dem Rucola fein hacken, dann unter die Sauce heben und das Ganze noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reste haltbar machen:

In einem Schraubglas fest verschlossen hält sich übrig gebliebene Sauce im Kühlschrank bis zu 1 Woche.

Frank Rosin am 10. Januar 2017

Pizza-Tomaten-Soße

Für 4 Portionen

250 g stückige Tomaten (Dose)	250 g passierte Tomaten (Dose)	3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker	4 Stängel Basilikum	2 Zweige Oregano

Die gestückelten und die passierten Tomaten in eine große Schüssel geben. Olivenöl, Tomatenmark, Zucker Salz und Pfeffer dazugeben. Alles mit dem Stabmixer sorgfältig pürieren.

Die Sauce nach Belieben noch einmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Basilikum und Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken, dann unter die Sauce heben.

Tipp: Die Pizza nach Belieben zum Beispiel mit hauchdünn geschnittener italienischer Salsami und Peperoni belegen, mit Mozzarellawürfeln bestreuen. und nach dem Backen mit Rucola bestreuen.

Frank Rosin am 11. Januar 2018

Sauce Hollandaise

Für 4 Portionen

2 Schalotten	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	250 g Butter
4 Eigelb	350 ml Weißwein	50 ml Weißweinessig
4 Stängel Estragon	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Für die Reduktion die Schalotten schälen, den Lauch putzen und waschen. Beides fein hacken. Zwei EL Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten- und Lauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit 250 ml Weißwein ablöschen und den Essig dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze auf 100 ml Flüssigkeit einkochen. Zwei Stängel gewaschenen und getrockneten Estragon dazugeben, den Topf vom Herd nehmen und die Reduktion 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den restlichen Estragon und den Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Von Zwei Stängeln die Estragonblätter abzupfen und mit dem Schnittlauch fein schneiden. Die restliche Butter in einem Topf aufkochen, bis sie nussig zu duften beginnt und eine goldene Farbe bekommt (Nussbutter). Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und die Butter durch das Sieb in einen zweiten Topf abgießen.

Die Eigelbe mit Salz und Pfeffer würzen, die restlichen 100 ml Weißwein dazugeben und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad aufschlagen. Die Mischung nicht zu heiß werden lassen (d.h. nicht über 72 °C erhitzen), da das Eigelb sonst gerinnt. Sobald ihre Konsistenz dicklich-cremig ist, die geklärte Butter löffelweise oder in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren dazugeben.

So viel Schalotten-Weißwein-Reduktion unterschlagen, bis die Sauce Hollandaise die gewünschte Konsistenz hat. Abschließend je nach Geschmack gehackten Estragon und Schnittlauch zugeben und unterrühren. Die Sauce Hollandaise noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frank Rosin am 22. Januar 2018

Suppen

Italienische Gemüse-Suppe mit Kalb-Klößchen

Für 4 Portionen

Suppe:

1 Aubergine	1 Zucchini	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
100 g Knollensellerie	1 Möhre	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	3 getrockn. Öl-Tomaten
3 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer		

Klößchen:

1 altbackenes Brötchen	5 EL Sahne	1 TL Kapern, in Lake
300 g Kalbshackfleisch	1 EL gehackte Petersilie	1 Ei
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe

Für die Klößchen das Brötchen in Würfel schneiden, in einem tiefen Teller mit der Sahne begießen und kurz einweichen. Die Kapern abtropfen lassen und hacken. Das Hackfleisch mit dem eingeweichten Brötchen, den Kapern, Petersilie und Ei zu einer homogenen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen golfballgroße Klößchen formen. Die Gemüsebrühe aufkochen, die Hitze reduzieren und die Klößchen darin 710 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Suppe Aubergine und Zucchini waschen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die getrockneten Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und fein schneiden.

Die Kalbsklößchen aus der Brühe heben und abtropfen lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und beiseite stellen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten anschwitzen. Lauch und Knoblauch dazugeben und 1 Minute mitschwitzen. Möhre und Sellerie ebenfalls dazugeben und kurz mitschwitzen. Aubergine und Zucchini dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Das Tomatenmark einrühren und leicht anrösten. Die Brühe angießen, alles aufkochen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Klößchen in der Brühe wieder erwärmen.

Frank Rosin am 30. März 2016

Königsberger Kartoffel-Eintopf

Für 4 Portionen

Suppe:

5 große Kartoffeln	1 Bund Suppengrün	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 dünne Sch. Frühstücksspeck	1 EL Margarine
3 Mettenden	1 l Gemüsebrühe	3 Schalotten
Einlage	3 EL neutrales Pflanzenöl	600 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei	1 Eigelb	2 EL Kapern abgetropft
2 EL scharfer Senf	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 Prise Zucker
1 Prise Pfeffer	1 Prise Salz	4 Stängel gehackte Petersilie

Für die Suppe die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Suppengrün putzen, nach Bedarf schälen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.

Die Margarine in einem großen Topf erhitzen und die Speckstreifen darin bei mittlerer Hitze auslassen. Die Schalottenwürfel hinzufügen und 3 Minuten glasig schwitzen. Knoblauch, Kartoffeln und Gemüse dazugeben und 2 Minuten mitschwitzen. Die Brühe angießen, alles aufkochen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für die Einlage die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Einen EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig schwitzen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren. Die Kapern fein hacken.

In einer Schüssel Schalotten, Kapern, Hackfleisch, Ei, Eigelb, Senf und Paprikapulver verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen golfballgroße Kugeln formen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin bei starker Hitze rundherum 6-7 Minuten anbraten. Die Temperatur reduzieren und die Hackbällchen 3 Minuten nachziehen lassen. Die Mettenden in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne die Zugabe von Fett rundherum anbraten. Beides zur Suppe geben.

Die Kartoffelsuppe mit Hackbällchen und Mettwurstscheiben auf die Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 13. Juli 2015

Möhren-Ingwer-Suppe mit Gambas

Für 4 Portionen

500 g Möhren	1 kleine Zwiebel	1 süßer Apfel
1 walnussgroßes Stück Ingwer	3 EL Sesamöl	2 TL rote Currypaste
1 EL Currypulver	1 TL Honig	50 ml Weißwein
100 ml Orangensaft	400 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	12 Garnelen

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.

In einem Topf 2 EL Sesamöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten glasig schwitzen. Möhren und Ingwer dazugeben und kurz mitschwitzen. Currypulver einstreuen, Honig einrühren und alles kurz durchrühren.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Orangensaft und Gemüsebrühe angießen und das Ganze bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Möhren richtig weich sind. Das Ganze mit dem Stabmixer pürieren.

Die Kokosmilch einrühren und alles noch einmal kurz aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das restliche Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils 23 Minuten braten.

Die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, die Garnelen dazugeben und das Ganze nach Belieben mit Kräutern garniert servieren.

Tipp:

Vegetarier können die Garnelen natürlich weglassen!

Frank Rosin am 06. Juli 2015

Saarländisches Apfelwein-Suppe

Für 7 Portionen

2 Äpfel (mild, mehlig)	1 Spritzer Zitronensaft	150 g Petersilienwurzeln
1 weiße Zwiebel	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer	3 Frühlingszwiebeln	100 g Butter
400 ml Apfelwein	500 ml Geflügelfond	300 g Sahne
2 Lorbeerblätter	1 Zimtstange	1 Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	1/4 Bund Rucola

Zutaten klein schneiden:

Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Ein Viertel mit Schale in sehr feine Streifen schneiden und in einer Schüssel sofort mit Zitronensaft beträufeln. Abgedeckt beiseitestellen. Petersilienwurzeln, beide Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Petersilienwurzeln und übrige Apfelviertel in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.

Zutaten anschwitzen:

2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Apfel- und Petersilienwurzelstücke, Zwiebeln, drei Viertel der Lauchzwiebelringe, Ingwer und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.

Zutaten ablöschen und Suppe köcheln lassen:

Mit dem Apfelwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Fond und Sahne angießen, Lorbeer und Zimt dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze offen 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und grob hacken.

Suppe pürieren:

Den Topf vom Herd ziehen, Lorbeer und Zimt wieder entfernen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei die restliche Butter untermixen. Mit Zitronenabrieb, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit Apfelstreifen und Rucola bestreuen und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen garniert servieren.

Tipp:

Man kann die Suppe zusätzlich mit krossen Schinkenchips garnieren.

Frank Rosin am 06. Dezember 2018

Spanische Kartoffel-Suppe mit Chorizo-Wurst

Für 4 Portionen

1 Schuss Olivenöl	2 Zwiebeln	1 kg Kartoffeln
3 Chorizo-Würste	2 Knoblauchzehen	100 ml Weißwein
2 Stangen Lauch	2 Lorbeerblätter	1 kl. Hand voll Petersilie
2 Zweige Rosmarin	1 kl. Stück Butter	Muskat, Salz, Pfeffer, Zucker
750 ml Gemüsebrühe	1 kl. Hand voll Basilikum	

Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln und Lauch hacken und hinzugeben. Mit einer Prise Muskat, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Chorizo-Wurst klein schneiden, Kartoffeln würfeln und alles hinzugeben. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Basilikum und Petersilie köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Am Ende im Teller anrichten und mit einem Klecks Sahne servieren.

Frank Rosin am 10. Februar 2015

Vegetarisch

Blätterteig-Päckchen mit Grieß-Füllung, Feigen

Für 2 Portionen

500 ml Milch	250 g Honig	6 Feigen
350 ml Weißwein	1 Schuss weißer Portwein	1 Zimtstange
1 Vanilleschote	1 Prise Salz	300 g Grieß
100 g Walnusskerne	100 g Pistazienkerne	5 EL Puderzucker
1 Rolle Blätterteig	1 Eigelb	1 Zitrone
2 EL griech. Joghurt (10%)	2 Zweige Minze	

Backofen vorheizen:

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Milch erhitzen und Feigen im Backofen schmoren:

Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen, dabei die Hälfte des Honigs dazugeben. Den restlichen Honig in einer beschichteten, feuerfesten Pfanne erhitzen, um der Masse die Feuchtigkeit zu entziehen. Die Feigen auf der Unterseite kreuzweise einschneiden und aufrecht in die Pfanne setzen. Wenn der Honig karamellisiert, mit Weißwein und weißem Portwein nach Belieben ablöschen. Die Zimtstange in die Pfanne geben. Die Pfanne in den heißen Backofen schieben und die Feigen schmoren lassen.

Grieß zubereiten:

In dieser Zeit die Vanilleschote der Länge nach einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark und -schote mit eine Prise Salz in den Milchtopf geben. Sobald die Milch kocht, den Grieß mit dem Schneebesen unterrühren. Weiterrühren, die Masse anzudicken beginnt. In eine Schüssel umfüllen, dabei die Vanilleschote wieder entfernen.

Nüsse karamellisieren:

Die Walnusskerne hacken. Die Pfanne mit den Feigen aus Ofen nehmen und die Backofentemperatur auf 190 °C erhöhen. In einer zweiten beschichteten Pfanne gehackte Walnüsse und Pistazien anrösten, dabei mit zwei bis drei EL Puderzucker bestreuen. Wenn der Zucker karamellisiert, die Nüsse auf einem Streifen Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

Blätterteig befüllen:

Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausrollen und zum Beispiel mit einer kleinen Schüssel oder einem großen Glas vier Kreise mit einem Durchmesser von etwa 12 cm ausstechen. Auf jeden Teigkreis etwa zwei EL Grieß setzen und mit ein paar Karamellnüssen bestreuen. Den Rand der Teigkreise mit verquirltem Eigelb bestreichen, einen zweiten Teigkreis auflegen und die Ränder gut andrücken. Die Ränder rechteckig zurechtschneiden und mit den Zinken einer Gabel noch einmal andrücken. 6. Schritt: Blätterteigpäckchen backen und Feigensauce fertigstellen Die Blätterteigpäckchen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen etwa 15 Minuten goldbraun backen. Die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und die Hälfte der Schale in die Feigensauce reiben. Die übrige Zitronenschale in eine kleine Schüssel reiben. Die Blätterteigtaschen aus Ofen holen und mit dem restlichen Puderzucker bestreuen.

Anrichten:

Die Blätterteigtaschen auf Teller verteilen, dann mit geriebener Zitronenschale sowie den restlichen Karamellnüssen bestreuen. Jeweils drei Feigen mit einer Nocke griechischem Joghurt daneben anrichten, mit dem Honigsud aus der Pfanne beträufeln und das Ganze mit Minzeblättchen garniert servieren.

Frank Rosin am 23. April 2018

Kartoffel-Gemüse-Plätzchen

Für 5 Portionen

10 Möhren	4 große Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Knollensellerie
$\frac{1}{4}$ Stange Porree	1 Eigelb	1 Prise Muskatnuss
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	100 ml neutrales Öl

Möhren, Kartoffeln und Sellerie schälen. Den Lauch putzen und waschen. Möhren, Sellerie und Lauch in sehr feine Stifte schneiden. Die Kartoffeln grob reiben. Alles in eine Schüssel geben.

Das Eigelb zur Gemüsemischung geben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, alles sorgfältig vermengen und 15 Minuten ziehen lassen (siehe Tipp).

In einer Pfanne 23 EL neutrales Öl erhitzen. Die Gemüsemasse mit den Händen leicht ausdrücken, portionsweise kleine Kleckse in eine Pfanne geben. Die Kleckse zu Plätzchen flach drücken und auf beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten braten.

Die fertig gebratenen Plätzchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und anrichten.

Tipp:

Durch das Salz verliert die Mischung Wasser und Kartoffelstärke. Diese Stärke und das Eigelb dienen der besseren Bindung beim Braten.

Frank Rosin am 22. Januar 2018

Käse-Spätzle

Für 4 Portionen

480 g Mehl	4 Eier	250 ml Mineralwasser
300 g geriebener Emmentaler Käse	3 Schalotten (dünne Scheiben)	80 g Butter
1 Bund Schnittlauch	1 Prise Salz	1 TL Olivenöl

Das Mehl zusammen mit den Eiern, 1 TL Salz, Mineralwasser und Olivenöl zu einem glatten Teig verrühren. Dann den Teig solange schlagen bis er Blasen wirft.

In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Schalotten in der Butter goldgelb anbraten.

Jetzt den Teig durch eine Spätzle-Presse ins kochende Wasser drücken.

Sobald die Spätzle oben schwimmen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen. Anschließend Butter in eine Pfanne geben und die Spätzle anbraten.

Danach den Emmentaler reiben und zu den Spätzle geben. Dann die gebratenen Schalotten hinzufügen und alles vermengen.

Zum Anrichten in kleine Schalen geben und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Tipp:

Das Gericht kann je nach Geschmack verfeinert werden, ob mit frischen Kräutern oder Tomaten. Wer möchte, kann die Spätzle mit Pfeffer und Muskatnussabrieb würzen.

Frank Rosin am 14. November 2018

Lángos

Für 4 Portionen

10 g frische Hefe	250 g Weizenmehl Type 550	1 Prise Zucker
500 ml neutrales Öl	150 g Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Bund Schnittlauch	200 g saure Sahne	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	200 g geraspelter Käse	

Für den Teig 150 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben, die Hefe hineinbröseln und darin auflösen. Die Hälfte des Mehls und den Zucker unterrühren. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch abdecken und den Vorteig 15 Minuten gehen lassen.

Das restliche Mehl und das Salz dazugeben. Den Teig mit den Knethaken des Handrührgeräts etwa 5 Minuten durchkneten. Die Schüssel wieder mit einem Tuch bedecken und den Teig 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen sichtbar vergrößert hat.

Inzwischen für den Beleg die Cocktailtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die saure Sahne cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Frittierfett in einem hochwandigen Topf auf 160 °C erhitzen. Das Fett hat die richtige Temperatur, wenn beim Hineinhalten an einem Holzkochlöffel oder Schaschlikspieß aus Holz Bläschen emporsteigen. Den Teig in 4 gleich große Stücke teilen und jeweils auf 15 cm Durchmesser ausrollen. Einen Teigfladen vorsichtig ins Fett gleiten lassen und etwa 4 Minuten ausbacken, währenddessen immer wieder wenden.

Den fertigen Lángos herausheben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, dann einem Viertel des Sauerrahms und des gepressten Knoblauchs bestreichen, mit Tomaten belegen, mit Käse bestreuen und mit Schnittlauchröllchen garnieren. Mit den übrigen Teigfladen ebenso verfahren.

Frank Rosin am 02. November 2018

Pizza Margherita

Für 4 Portionen

560 g Mehl (12% Eiweiß)	2 g Trockenhefe	1 Prise Salz
1 EL Olivenöl	2 Kugeln Büffelmozzarella	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 Dose Tomaten mit Saft	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Pizzastein (optional)		

Pizzateig:

Mehl, Hefe, Salz und 300 ml kaltes Wasser vermischen. Das Öl dazugeben den Teig so lange kneten, bis er geschmeidig ist. Den Teig zu einer Kugel formen, in einer Schüssel mit einem sauberen Küchentuch bedecken und an einem gleichmäßig warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Pizzabelag vorbereiten:

Währenddessen den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Bei Verwendung eines Pizzasteins den Stein nach Gebrauchsanleitung vorheizen. Den Mozzarella auf Küchenpapier abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen oder schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Dosentomaten mit dem Saft in einer Schüssel mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei die Hälfte der klein gezupften Basilikumblätter untermixen. Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pizza belegen:

Den Teig noch einmal kräftig durchkneten und in 4 gleich große Stücke teilen. Jeden Teigling mit einem Nudelholz auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, auf ein Stück Backpapier legen und mit Tomatensauce bestreichen. Die Pizzen mit Büffelmozzarella gleichmäßig bestreuen.

Pizza backen:

Die Pizza mit dem Backpapier auf den heißen Pizzastein oder das heiße Blech legen und im Ofen 15-20 Minuten knusprig backen. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Frank Rosin am 16. Januar 2017

Pizzette mit Auberginen-Creme

Für 8 Portionen

Teig:

¼ Hefewürfel (10 g)	1 Prise Zucker	500 g Pizzamehl
2 EL Salz	1 Kugel Mozzarella	

Auberginencreme:

2 große Auberginen	200 g Salz	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl	50 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein	100 g geriebener Parmesan	1 Prise Pfeffer
Basilikumblätter		

Tomatensugo:

1 Zwiebel	1 Bund Basilikum	3 EL Olivenöl
2 TL Zucker	1 EL Tomatenmark	425 ml passierte Tomaten
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	2 EL Balsamico-Essig

Für den Teig die Hefe mit dem Zucker in 300 ml warmem Wasser auflösen und 15 Minuten ruhen lassen, bis die Masse zu schäumen beginnt. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefemischung dazugeben und das Ganze mit den Quirlen des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig sorgfältig durchkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Küchentuch bedecken und den Teig 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Für die Auberginencreme ein Backblech großzügig mit Salz bestreuen und die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach unten auflegen. Die Auberginen im heißen Ofen 25-30 Minuten weich garen.

Für den Tomatensugo die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Den Zucker einstreuen und karamellisieren. Das Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anschwitzen. Die Dosentomaten und zwei Drittel des Basilikums dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sugo aufkochen und offen 15 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Stabmixer pürieren und mit Balsamico-Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, den Ofen nicht ausschalten, das Fruchtfleisch aus den Schalen kratzen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit Brühe und Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Drittel der Menge reduzieren. Den Topf vom Herd ziehen, Auberginenfleisch und Parmesan dazugeben und alles sorgfältig verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig noch einmal kräftig durchkneten, in 4 gleich große Stücke teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu millimeterdünnen Fladen ausrollen. Den Mozzarella in Stücke zupfen. Den Teig mit Tomatensugo bestreichen, dann mit Mozzarella und dem restlichen Basilikum bestreuen. Die Fladen zu einer Roulade aufrollen und die Rolle in 12 Finger dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und die Pizzette im heißen Ofen 15-20 Minuten knusprig backen.

Die Pizzette aus dem Ofen holen und leicht abkühlen lassen. Auf jede der Pizzetten 1 Klecks Auberginencreme setzen und das Ganze mit Basilikum garniert noch warm servieren.

Tipp: Den restlichen Tomatensugo mit 1 Schuss Sahne verfeinern und als Suppe löffeln.

Frank Rosin am 06. Dezember 2016

Spaghetti mit Tomaten-Sugo und Rucola

Für 4 Portionen

500 g Spaghetti	2 Schalotten	400 g braune Champignons
1 Knoblauchzehe	200 g Cocktailtomaten	4 EL Olivenöl
2 Prisen Salz	1 Prise Zucker	1 Schuss Weißwein
100 g geriebener Parmesan	2 EL stückige Dosentomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola
1 Prise Pfeffer		

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, trocknen und halbieren. Die Blätter abzupfen. Den Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen und die Blätter grob schneiden.

Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und kurz durchschwenken. Das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und das Ganze bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Drei EL geschälte Tomaten aus der Dose untermischen und die Sauce weiter köcheln lassen. Den Parmesan in Späne hobeln oder schneiden. Die Spaghetti abgießen und kurz abtropfen lassen (nicht mit kaltem Wasser abschrecken!), dann in der Sauce schwenken. Die Nudeln mit gutem Olivenöl beträufeln und noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spaghetti auf tiefe Teller geben, den Rucola darüber verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

Frank Rosin am 14. Dezember 2017

Tortillas mit Salsa-Salat

Für 4 Portionen

300 g Maismehl	1 Prise Salz	2 reife Avocados
1 Limette	1 rote Chilischote	1 frischer Knoblauch
1 Bund Koriandergrün	1 reife Mango	1 Paprikaschote
3 Tomaten	1 Salatgurke	1 Prise Pfeffer
200 g Kichererbsen		

Für die Tortillas das Maismehl in einer Schüssel mit eine Prise Salz und so viel Wasser (etwa 200 ml) mischen, bis nach etwa 3 Minuten Knetzeit ein homogener Teig entsteht. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Ausstecher (Durchmesser ca. 15 cm) die Tortillas formen.

Für die Füllung eine Avocado halbieren und den Stein auslösen. Das Fruchtfleisch herauskratzen, in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Saft von einer halben Limette beträufeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Chili und die Hälfte des Knoblauchs unter das Avocadomus heben. Den Koriander waschen, trocken schütteln, fein schneiden und die Hälfte ebenfalls unterheben.

Die restliche Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Hälften schälen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch rechts und links vom Stein schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Gurke und Tomaten, waschen. Das gesamte Gemüse in möglichst kleine, gleich große Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.

Das Gemüse mit dem restlichen Knoblauch in einer Schüssel mit dem Saft der übrigen Limetenhälfte beträufeln und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Tortillas darin von beiden jeweils etwa 20 Sekunden backen.

Die fertig gebackenen Fladen mit dem Salsasalat füllen, mit Kichererbsen bestreuen und mit dem restlichen Koriandergrün garnieren. Die Tortillas leicht zusammenschlagen und servieren, die Guacamole separat dazu reichen.

Frank Rosin am 27. November 2017

Veggie-Burger mit Sellerie und Krautsalat

Für 4 Portionen

250 ml Selleriesaft	250 ml Gemüsefond	4 Scheiben Sellerie
200 g Weißkohl	1 Prise Salz	1 EL Essig
1 EL Sweet Chili Sauce	1 EL Sesamsamen	3 EL Pflaumenmus
3 EL Sojasauce	1 EL Olivenöl	4 Burgerbrötchen
2 große Champignons	4 EL Burgteufel-Spezialsauce	

Selleriesaft und Gemüsefond in einem weiten Topf aufkochen und die Selleriescheibe darin bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten weich, aber noch bissfest garen. Herausnehmen und auf Küchenpapier gründlich abtropfen lassen.

Den Weißkohl fein schneiden, in einer Schüssel mit dem Salz bestreuen und gründlich durchkneten. Essig und süß-saure Sauce zugeben und vermengen. Beiseite stellen und ziehen lassen.

In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Sesamsamen bei mittlerer Hitze leicht anrösten. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, Pflaumenmus und Sojasauce darin verrühren und erhitzen.

Das Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Selleriescheiben darin bei starker Hitze von beiden Seiten leicht bräunen. In der Zwischenzeit die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Brötchen halbieren und auf dem Toaster, im heißen Backofen unter dem Grill oder in einer weiteren Pfanne auf dem Herd anrösten.

Die unteren Brötchenhälften mit je 1 EL Burgteufel-Spezialsauce bestreichen und ein wenig Krautsalat darauf verteilen. Die Selleriescheiben auflegen, mit Pflaumen-Soja-Sauce beträufeln, mit Sesam bestreuen und mit Champignons belegen. Die obere Brötchenhälfte auflegen und die Burger sofort servieren. Fertig.

Frank Rosin am 10. Januar 2017

Verschiedenes

Glühwein

Für 4 Portionen

1 Bio-Orange 1 Bio-Zitrone 1 Flasche Rotwein
1 Flasche roter Portwein 1 Stange Zimt 3 Nelken

Orange und Zitrone heiß abwaschen, kräftig trocken reiben und jeweils in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Rotwein und Portwein mit Orangen- und Zitronenscheiben, Zimt und Nelken in einem Topf aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

Den Glühwein auf Becher verteilen und genießen!

Frank Rosin am 20. Dezember 2016

Knoblauch-Majo, der Liebling der Spanier

Für 4 Portionen

125 ml Rapsöl 125 ml Olivenöl 3 Knoblauchzehen
2 zimmerwarme Eigelb 1 Spritzer Zitronensaft 1 Schuss Essig
1 Schuss Weißwein 1 Schuss Anisschnaps 1 Prise Chili oder Cayennepfeffer
1 Prise Paprikapulver edelsüß 1 Prise Muskatnuss 1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Raps- und Olivenöl verquirlen. Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Eigelbe und Knoblauch in eine Schüssel geben. Das Öl erst tropfenweise, später in einem dünnen Strahl einfließen lassen, dabei die Masse mit dem Schneebesen (wahlweise auch mit dem Stabmixer) weiter kräftig weiter aufschlagen.

Zitronensaft, Essig, Weißwein und Anisschnaps dazugeben und untermischen. Mit Chili oder Cayennepfeffer, Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Vorsicht, geben Sie das Öl zu schnell hinzu, gerinnt die Masse. Daher lohnt es, sich für das Aufschlagen wirklich Zeit zu nehmen!

Frank Rosin am 12. Februar 2018

Pikantes Mango-Birnen-Chutney

Für 4 Portionen

1 reife Mango	1 Birne	½ Bio-Salatgurke
½ rote Paprikaschote	2 Tomaten	3 Lauchzwiebeln
½ rote Chilischote	½ Bund glatte Petersilie	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL brauner Zucker	4 EL passierte Tomaten
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
2 Gewürznelken	1 Sternanis	1 TL Currypulver
½ Bio-Limette Abrieb	1 Schuss Gemüsebrühe	1 Schuss Weißwein

Zutaten vorbereiten:

Die Mango schälen, das Fleisch links und rechts vom Stein schneiden und würfeln. Birne, Gurke und Paprika waschen und trocknen, dann jeweils entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. In Eiswasser abschrecken, dann häuten, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ohne Wurzelansatz in Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zutaten mit Zucker anbraten:

Den Boden einer beschichteten Pfanne mit dem braunen Zucker bestreuen und die Pfanne erhitzen. Wichtig dabei: Den Zucker nicht verrühren, sonst bilden sich Klumpen! Sobald sich die Zuckerkristalle vollständig aufgelöst haben, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz im Zucker anschwitzen. Nach und nach Paprika, Gurke, Birne und Mango dazugeben.

Restliche Zutaten hinzufügen und ablöschen:

Die Tomatenwürfel mit den passierten Tomaten dazugeben. Alles gut salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Jetzt Nelken, Sternanis und Currypulver mit in die Pfanne geben. Mit dem Limettenabrieb bestreuen. Alles einmal kräftig durchschwenken, mit der Gemüsebrühe ablöschen und leicht einkochen. Die Frühlingszwiebel- und Chiliringe unterheben, dann mit dem Weißwein ablöschen.

Anrichten:

Die Pfanne vom Herd ziehen und das Chutney nochmals ordentlich durchrühren, dann die Petersilie unterheben. Das Chutney passt zu kurzgebratenem Fleisch, wie zum Beispiel Rinderlende, ebenso wie zu Fischgerichten.

Frank Rosin am 14. Mai 2018

Vorspeisen

Chilenische Gemüse-Mais-Taschen

Für 4 Portionen

1 grüne Paprikaschote	1 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln	900 g Mais
75 ml Milch	3 EL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 Eier	100 g Maismehl
2 Tomaten	4 Staengel Basilikum	1 Schuss Würzöl

Dressing:

2 EL Apfelsaft	2 EL Honig	2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Dill	2 Prisen Salz	1 Prise Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft		

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel zu bräunen beginnen. Die Zwiebel-Paprika-Mischung unter das Maispüree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier und so viel Maismehl untermischen, bis eine kompakte Masse entsteht.

Die Masse in einer Linie auf einem Streifen Frischhaltefolie verteilen und mithilfe der Folie zu einer strammen Rolle eindrehen. Dabei die Enden gut verschließen. Diese Rolle wie ein Bonbon zusätzlich mit Alufolie umwickeln. In einem großen Topf ausreichend Wasser aufkochen, die Rolle hineingeben und bei niedriger Hitze etwa 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Rolle aus dem Wasserbad nehmen, vorsichtig aus den beiden Folien wickeln und in etwas dickere Scheiben aufschneiden. Die Scheiben auf Tellern anrichten, mit Tomatenwürfeln sowie Basilikum bestreuen und mit Würzöl beträufelt servieren.

Tipp:

Alternativ die Rolle nach dem Garen abkühlen lassen, in Scheiben aufschneiden und vor dem Servieren zusätzlich in wenig Öl von beiden Seiten anbraten. So wird ihr Äußeres schön knusprig, ihr Inneres bleibt dennoch weich. Dazu passt ein frischer Salat, zum Beispiel mit Rucola, Möhrenstreifen und Sprossen nach Wahl.

Frank Rosin am 11. März 2016

Räucherforelle mit Fenchel-Orangen-Salat

Für 4 Portionen

600 g Fenchel	4 geräucherte Forellenfilets	4 EL Olivenöl
3 Orangen	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Handvoll Walnusskerne	2 Frühlingszwiebeln	3 Staengel Minze

Den Backofen auf 40 °C Umluft vorheizen. Den Fenchel waschen, vierteln und vom Strunk befreien. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Die Knollen in dünne Streifen schneiden oder hobeln und in einer großen Schüssel beiseite stellen.

Die Forellenfilets in einer flachen Auflaufform oder auf einem tiefen Teller nebeneinanderlegen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. 1 Orange halbieren und 1 Hälfte über den Filets auspressen. Den Fisch mit dem Fenchelgrün bestreuen. Den Teller mit Frischhaltefolie abdecken und das Forellenfilet im Ofen 10/15 Minuten leicht erwärmen.

Aus den restlichen 2 Orangen die Filets herausschneiden. Dazu die Schale oben und unten abschneiden. Entlang der Rundung mit einem scharfen Messer von oben nach unten die Schale mitsamt dem Weißen wegschneiden. Die Orange in die Hand nehmen, die Filets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden und über dem Fenchel verteilen.

Den restlichen Saft aus dem Orangenresten über dem Fenchel auspressen. Fenchel und Orangenfilets mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut durchmischen und eine Weile durchziehen lassen.

Währenddessen die Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und den weißen bis hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.

Den Salat noch einmal durchmischen. Die lauwarmen Forellenfilets darauf anrichten und das Ganze mit den Frühlingszwiebelringen, der Minze und den gerösteten Walnüssen bestreut servieren.

Frank Rosin am 16. Dezember 2016

Rinder-Carpaccio mit leichtem Tomaten-Rucola-Topping

Für 2 Portionen

200 g Rinderfilet	5 ½ EL Olivenöl	½ Bund Rucola
100 g Cherrytomaten	1 Zweig Rosmarin	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Pinienkerne	2 Prisen Salz
1 EL Aceto balsamico	1 Spritzer Zitronensaft	1 Prise Pfeffer
1 Schuss Weißwein	1 Handvoll geriebener Parmesan	

Das Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien, dann in daumenspitzen dicke Würfel schneiden. Die Würfel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit der flachen Seite des Fleischklopfers hauchdünn plattieren. Einen großen Teller leicht mit einem TL Olivenöl bepinseln und die Scheiben darauf nebeneinander auslegen. Mit Frischhaltefolie abdecken und beiseite stellen.

Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann leicht salzen. Drei EL Olivenöl, Aceto balsamico und Zitronensaft verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren. Beiseitestellen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomatenhälften, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Rosmarinnadeln einstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze marmeladenartig einkochen.

Das Carpaccio mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Den angemachten Rucola auf dem Carpaccio verteilen, die warmen Tomaten darübergeben und mit den Pinienkernen garnieren und mit dem Parmesan bestreuen.

Frank Rosin am 14. Mai 2018

Salat-Teller mit gegrillter Ratskeller-Bratwurst

Für 4 Portionen

Salat:

1 Lollo rosso	200 g Möhren	200 g Weißkohl
2 Tomaten	2 Radieschen	200 g weiße Brechbohnen
4 EL Weißweinessig	2 EL neutrales Pflanzenöl	2 Prisen Zucker
2 Prisen Salz	2 EL Mayonnaise	

Wurst:

4 lange, dünne Rostbratwürste	1 EL Butterschmalz
-------------------------------	--------------------

Dressing:

100 ml Orangensaft	1 TL Weißweinessig	1 TL Senf
50 ml Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	4 Holz-Schaschlikspieße	

Die Holzspieße 30 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Für den Salat den Lollo rosso waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Möhren schälen und grob raspeln. Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien und ohne Strunk fein schneiden. Tomaten und Radieschen waschen und ohne Stielansatz in Scheiben oder Spalten schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen und mit je 2 EL Essig und Öl sowie je 1 Prise Zucker und Salz vermischen. Den Weißkohl mit der Mayonnaise und 2 EL Essig mischen. Gut durchkneten. Ebenfalls mit Zucker und Salz abschmecken.

Für das Dressing alle Zutaten mit 2 EL Wasser verquirlen, dann mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Holzspieße abtropfen lassen und die Würste wellenförmig einzeln aufstecken. Das Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würste darin von beiden Seiten braun und knusprig anbraten. Lollo rosso und Möhrenraspel mit dem Dressing vorsichtig mischen.

Die verschiedenen Salate auf Tellern anrichten, je einen Wurstspieß anlegen und das Ganze mit Tomaten und Radieschen garniert servieren.

Frank Rosin am 22. März 2016

Spanische Vorspeise mit Calamari, Cocktail-Tomaten

Für 5 Portionen

6 Calamaretti	1 kleine Portion Paella	2 Knoblauchzehen
Basilikumblätter	1 EL Olivenöl	1 Schuss Weißwein
Bio-Zitronen-Abrieb	1 Prise Meersalz	1 Prise Chiliflocken
500 ml neutrales Öl	50 g Kartoffelmehl	50 g Weizenmehl
1 Prise Salz	120 ml Eiswasser	6 Tintenfischköpfe
1 Prise Pfeffer	500 g Cocktailtomaten	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Bund Lauchzwiebeln	2 EL Weißwein
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	500 g Pimientos de Padrón
3 Lauchzwiebeln	1 Möhre	1 Knoblauchzehe
Basilikumblätter	5 EL neutrales Öl	1 Spritzer Zitronensaft
2 Prisen Meersalz	2 Prisen Pfeffer	1 Prise Zucker

Für die gefüllten Tintenfischtuben die Tuben bzw. Calamaretti putzen und den Stachel herausziehen. Die Beine von den Tuben trennen und beiseitelegen. Die Tuben möglichst dicht mit Paella befüllen, damit sie beim Braten nicht wieder herausfällt. Alternativ die Öffnungen mit einem Zahnstocher verschließen. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, und fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Tuben darin rundherum scharf anbraten, bis sie eine schöne Bräune haben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen. Mit Basilikum und Zitronenabrieb bestreuen. Mit Meersalz und Chiliflocken würzen.

Für die Calamari im Tempurateig das Öl in einem kleinen Topf auf 180 °C erhitzen. Inzwischen Kartoffel- und Weizenmehl sieben, mischen und leicht salzen. So viel Eiswasser mit den Händen einrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht er muss nicht vollständig klumpenfrei sein. Die Calamariköpfe durch den Teig ziehen und direkt im heißen Fett goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Aioli à la Frank Rosin genießen.

Für den Tomatensalat die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenhälften darin bei mittlerer Hitze schmelzen. Inzwischen den Knoblauch und hacken, die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Unter die Tomaten heben. Das Ganze noch etwas weiter anschwitzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pimientos und Lauchzwiebeln putzen, waschen und gründlich trocknen. Den weißen bis hellgrünen Teil der Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Möhre und Knoblauch schälen und fein schneiden. Das Basilikum waschen, trocknen und fein schneiden.

Drei EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pimientos darin bei starker Hitze braten, bis die Haut leicht gräulich wird und aufzuplatzen scheint. Die Schoten in ein Sieb abgießen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Lauch, Möhre und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Zucker einstreuen und karamellisieren. Das Gemüse über den Pimientos verteilen und die Schoten damit marinieren. Mit dem Basilikum und nach Belieben etwas mehr Meersalz bestreuen fertig!

Frank Rosin am 12. Februar 2018

Wurst-Schinken

Champignon-Wurst-Gulasch, Kartoffel-Stampf, Salat

Für 4 Portionen

Für den Stampf:

1 kg vorw. festk. Kartoffeln	2 TL Salz	1 Zwiebel
300 ml heiße Gemüsebrühe	50 ml natives Olivenöl	2 Prisen Zucker
1 Knoblauchzehe	1 Spritzer Zitronensaft	1 Msp. Chilipulver
1 Prise Muskatnuss	1 Prise Pfeffer	

Für das Gulasch:

4 grobe Bratwürste	500 g Champignons	4 große Möhren
1 Bund glatte Petersilie	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
200 g durchw. Speck	250 ml Weißwein	1 Spritzer Weißweinessig
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 EL Kräuterbutter

Für den Salat:

1 Kopf Eisbergsalat	300 g Rucola	2 große Tomaten
1 rote Paprikaschote	50 ml natives Olivenöl	3 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Zutaten vorbereiten:

Für den Stampf die Kartoffeln schälen und in reichlich kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Für das Gulasch die Bratwurst in Stücke schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und grob hacken. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Wurstchen und weitere Zutaten anbraten und ablöschen:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwurststücke darin rundherum anbraten. Die Zwiebelwürfel hinzufügen und kurz mitbraten. Champignons und Speck ebenfalls dazugeben und einige Minuten anbraten. Das Angebratene auf einer Pfannenseite zusammenschieben, auf der freien Seite Möhrenwürfel und die Hälfte der Petersilie verteilen und einige Minuten anbraten, bis die Möhrenwürfel weich, aber noch bissfest sind. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und nach Geschmack mit etwas Weißweinessig abschmecken. Die Kräuterbutter einrühren und alles noch einmal kurz anbraten.

Kartoffelstampf:

Die weichen Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen, dann mit einem Schuss Brühe vermischen und grob stampfen. Zwei EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Mit etwas Zucker würzen. Die angebratene Zwiebel mit einem Schuss Gemüsebrühe ablöschen und unter den Kartoffelstampf heben. Ebenso den Knoblauch schälen, hacken, anschwitzen, mit Zucker würzen, mit Brühe ablöschen und unterheben. Den Stampf mit frisch gepresstem Zitronensaft und Olivenöl würzen. Mit Chilipulver, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen und durchziehen lassen.

Salat:

Vom Eisbergsalat die äußeren Blätter entfernen, den Kopf in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trockenschleudern. Den Rucola verlesen, waschen und ebenfalls trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen, die Blätter grob hacken und die Hälfte vom Rucola in einer Schüssel mit dem Eisbergsalat mischen. Den restlichen Rucola unter das Gulasch heben. Die Tomaten waschen, halbieren und ohne Stielansatz in Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Tomaten, Paprika und restliche Petersilie unter den Salat mischen. Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Anrichten:

Mit dem Kartoffelstampf auf den Tellern ein Nest formen. Das Champignon-Wurstgulasch darin verteilen und mit einer Handvoll Salat garniert servieren.

Frank Rosin am 23. Januar 2018

Currywurst mit Soße nach Mama Rosin

Für 4 Portionen

125 ml Ketchup	60 ml fertige Currysauce	1 TL Paprikapulver edelsüß
2 EL Currypulver	2 TL Zucker	1 TL Salz
4 feine Bratwürste	1 EL neutrales Pflanzenöl	

Für die Sauce Ketchup, Currysauce, Paprika- und Currypulver, Zucker und Salz in einem Topf verrühren, erhitzen und bei niedriger Hitze einige Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Öl in ein oder zwei Pfannen erhitzen und die Bratwürste darin rundherum schön braun braten. Die Sauce noch einmal mit Currypulver, Zucker und Salz abschmecken.

Die Bratwurst in Scheiben aufgeschnitten auf Teller verteilen, mit der Currysoße begießen und mit etwas Currypulver bestäubt servieren. Dazu passen knusprige Pommes frites.

Frank Rosin am 13. Juli 2015

Gnocchi mit Salsiccia

Für 4 Portionen

800 g mehligk. Kartoffeln	200 g Mehl	50 g braune Butter
2 Eier	1 Prise Muskatnuss	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	2 EL Butter	50 g geriebener Parmesan
300 g Salsiccia	$\frac{1}{2}$ kleine Knolle Fenchel	1 Fleischtomate
2 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
3 EL Olivenöl	1 Bio-Limette (Saft, Abrieb)	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	250 ml passierte Tomaten	

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. In der Zwischenzeit für die Sauce die Salsiccia in Scheiben schneiden. Fenchel und Tomate waschen. Den Fenchel der Länge nach vierteln, den Strunk entfernen und das Gemüse in Würfel schneiden. Die Tomate ebenfalls würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Salsicciastücke darin rundherum anbraten. Herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Tomaten- und Fenchelwürfel mit zwei Dritteln der Petersilie dazugeben und alles kurz mit-schwitzen. Die passierten Tomaten dazugeben und die Sauce 5 Minuten köcheln. Die Salsiccia zur Sauce geben, alles noch einmal durchschwenken, dann mit Limettenabrieb, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Die weichen Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann in einer Schüssel fein stampfen oder durch die Presse drücken. Die Masse mit Mehl, brauner Butter, Eiern, Muskat, Salz und Pfeffer zu einem weichen, homogenen Teig verkneten. Wenn der Teig zu klebrig ist, etwas mehr Mehl dazugeben.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa daumendicken Rolle formen. Die Rolle in etwa 23 cm breite Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Gnocchi darin einige Minuten garen sie sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen. Die Gnocchi herausheben und gut abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin schwenken. Die Sauce dazugeben und alles zusammen erhitzen. Abschließend die restliche Petersilie unterheben.

Die Gnocchi auf Teller verteilen und mit dem Parmesan bestreut servieren.

Frank Rosin am 06. Dezember 2016

Schlachte-Platte, Dip, Risolee-Kartoffeln, Jägerkohl

Für 4 Portionen

1 kg kleine Kartoffeln	100 g Butter	4 $\frac{1}{2}$ Zwiebeln
1 Pack. Kräuter	2 Gewürzgurken	2 hartgekochte Eier
500 g Schmand	1 EL Mayonnaise	1 EL Senf
$\frac{1}{4}$ Weißkohl	1 Prise Kümmel	100 g Speckwürfel
2 EL Weißweinessig	200 ml Gemüsebrühe	4 kleine Steaks (à 70 g)
2 EL Butterschmalz	4 kleine Schnitzelchen (à 50 g)	2 EL Mehl
1 Ei	4 EL Semmelbrösel	200 g Presskopf
200 g Leberwurst	200 g Blutwurst	2 hausgemachte Krakauer
100 g Wildschweinschinken	180 g Jagdwurst	1 Glas Mixed Pickels
4 Gewürzgurken	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz		

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. In der Zwischenzeit für den Dip die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und eine halbe Zwiebel mit den abgetropften Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Die Eier schälen und ebenfalls hacken. Schmand, Mayonnaise und Senf in einer Schüssel vermischen. Kräuter, Zwiebel, Gurken und Eier unterheben. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

Für den Kohl zwei Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln und ohne Strunk in feine Streifen schneiden. 50 Gramm Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig schwitzen. Weißkohl, Speckwürfel sowie Kümmel dazugeben und einige Minuten mitschwitzen. Mit dem Weißweinessig ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Den Kohl bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Für die Kartoffeln zwei Zwiebeln nach Belieben in Würfel oder Ringe schneiden. 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Kartoffeln dazugeben und mitbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Für das Fleisch den Backofen auf 75 °C vorheizen. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je nach Dicke etwa 1 Minuten braten. Herausnehmen und im heißen Backofen nachziehen lassen. Das Schnitzelfleisch erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und abschließend in den Semmelbröseln wenden. Das restliche Butterschmalz in der Schnitzelpfanne erhitzen und die Schnitzel darin von jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten.

Steaks, Schnitzel und restliche Wurst auf einer großen Platte anrichten und mit Gurken und Mixed Pickles garniert servieren. Den Grüne-Sauce-Dip, die Risoleekartoffeln und den Jägerkohl separat dazu servieren.

Frank Rosin am 22. März 2016

Spetsofai mit Kräuter-Zaziki

Für 5 Portionen

9 grobe griech. Bauernwürste	4 rote Spitzpaprikaschoten	1 grüne Paprikaschote
3 orangefarbene Möhren	1 gelbe, lilafarbene Möhre	3 Tomaten
1 Chilischote	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt	Paprikapulver edelsüß
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Schuss Rotwein
2 EL Tomatenmark	1 Schuss Weißwein	400 ml Gemüsebrühe
2 TL Speisestärke	1 Laib Fladenbrot	1 Bund Rucola
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum	2 gelbe Chilischoten
1 Knoblauchzehe	500 g griech. Joghurt (10%)	3 EL Schmand
4 EL Olivenöl	1 Schuss Milch	$\frac{1}{2}$ Zitronensaft
Paprikapulver edelsüß	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Zutaten vorbereiten:

Für das Spetsofai die Würste in mundgerechte Stücke schneiden. Spitzpaprika und grüne Paprika waschen, trocknen, der Länge nach halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Die Möhren sorgfältig putzen und waschen und trocknen. Die orangefarbenen Möhren in Scheiben schneiden, die übrigen in feine Würfel. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz hacken. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln grob würfeln, den Knoblauch fein schneiden.

Zutaten anbraten:

Drei EL Olivenöl in einer großen Schmorpfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Möhren mit dem Lorbeerblatt dazugeben und mitdünsten. Inzwischen in einer zweiten Pfanne weitere zwei EL Öl erhitzen und die Wurststücke darin rundherum kräftig anbraten beziehungsweise auslassen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Einkochen:

Paprika und Tomatenwürfel zu den Möhren in die Pfanne geben. Das Gemüse mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die angebratene Wurst mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen. Inzwischen das Tomatenmark unter das Gemüse rühren und kurz mitschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit ebenfalls einkochen. Die Brühe angießen, die Wurst dazugeben und alles weitere 10 Minuten kochen.

Zaziki zubereiten und Spetsofai binden:

Währenddessen für den Zaziki den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Chilischoten waschen, trocknen, nach Belieben entkernen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel Joghurt, Schmand und Olivenöl mit Rucola, Kräutern, Chili und Knoblauch verrühren. Nach Belieben so viel Milch dazugeben, dass die Masse schön cremig wird. Mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Spetsofai die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und den Pfanneninhalt damit binden. Das Fladenbrot im heißen Ofen kurz aufbacken.

Anrichten:

Spetsofai und Kräuterzaziki auf Tellern anrichten und mit dem aufgebackenen Fladenbrot servieren.

Frank Rosin am 23. April 2018

Index

- Apfel, 4
- Aubergine, 34, 36, 51, 54, 55, 76, 86
- Auflauf, 35
- Avocado, 88

- Bananen, 8
- Beeren, 9
- Birnen, 7
- Biskuit, 11
- Blätterteig, 82
- Blumenkohl, 65, 68
- Blutwurst, 105
- Bohnen, 99
- Bolognese, 38
- Brät, 43
- Brühe, 93
- Bratapfel, 5
- Braten, 66
- Bratkartoffeln, 42, 44, 52, 67
- Bratklops, 28
- Bratwurst, 102, 103
- Brokkoli, 54, 65, 66
- Brombeeren, 7, 10
- Burger, 29–31, 33, 89
- Butter, 73

- Carpaccio, 98
- Cordon-bleu, 40
- Couscous, 23
- Curry-Wurst, 103

- Eier, 83
- Eintopf, 77
- Eis, 4, 7
- Eisberg, 30, 59, 102
- Enten-Brust, 21
- Erbsen, 24, 88
- Erdbeeren, 7, 8, 10

- Fenchel, 97
- Filet, 62, 67, 68
- Filet-Steak, 50, 51
- Fisch, 100
- Fisch-Filet, 97
- Fleisch, 41, 58, 63, 69, 76, 77
- Fleisch-Filet, 98
- Früchte, 7, 8

- Garnelen, 48, 78
- Geflügel, 79
- Geschmeltztes, 62
- Grütze, 10
- Granatapfel, 7
- Grieß, 6
- Gulasch, 102
- Gurke, 20, 23, 28, 30, 33, 52, 59, 88, 93, 105

- Hähnchen-Brust, 20, 25
- Hähnchen-Schenkel, 23
- Hühnchen, 20
- Hackfleisch, 28, 36–38
- Haxe, 43
- Heidelbeeren, 10
- Himbeeren, 7
- Hollandaise, 73

- Johannisbeeren, 10

- Käse, 72, 84, 86, 87, 98
- Karree, 46
- Kartoffel, 83
- Kartoffeln, 77, 80, 100
- Kirschen, 6
- Klößchen, 76
- Knödel, 21, 64
- Kokos, 78
- Kräuter, 73
- Kraut, 2, 89
- Kuchen, 4, 6, 8

- Lachs-Filet, 14–16, 18
- Lauch, 15, 20
- Leberwurst, 105

- Möhren, 23–25, 38, 52, 64, 65, 69, 72, 76, 78, 83, 99, 100, 102, 106
- Mandarinen, 8

Mandeln, 5, 9
Mango, 8
Mascarpone, 11
Mayonnaise, 72
Medaillons, 68
Meeresfrüchte, 48, 100
Mett, 104
mit-Alkohol, 92, 93
Moussaka, 34, 36
Mozzarella, 59, 85, 86
Muffins, 10

Nüsse, 92
Nacken, 66
Nudeln, 18, 37, 38, 41, 65, 69, 87

Obst, 7, 8, 92, 93, 96, 97, 99
Orangen, 7, 8, 11

Paella, 24
Paprika, 15, 25, 33, 38, 43, 46, 51, 55, 56, 72, 88, 96
Pflirsich, 8
Pilze, 14, 23, 25, 42, 44, 46, 54, 56, 59, 62, 65, 67, 68, 87, 89, 102
Pizza, 73, 85, 86
Porree, 83
Pudding, 6, 11

Räucherfisch, 17
Rösti, 2, 62
Radieschen, 99
Ragout, 41
Reis, 24, 25, 43
Rhabarber, 10
Rind, 31
Rinder-Hack, 29, 30, 32–35
Roastbeef, 52
Rucola, 20, 23, 46, 56, 59, 60, 72, 79, 87, 98, 102, 106
Rumpsteak, 53–55

Salat, 7, 102
Salsiccia, 104
Schinken, 105
Schnitzel, 40, 42, 44, 65
Schoko, 10
Schoten, 15, 25, 36, 43, 51, 67, 106
Schwein, 31
Sellerie, 38, 43, 48, 64, 76, 83, 89
Senf, 72
Smoothie, 8

sonstige, 58
Spätzle, 83
Spaghetti, 87
Spanferkel, 69
Speck, 77, 102, 105
Spinat, 18, 46, 56
Spitzkohl, 2
Steak, 50, 51, 56

Tintenfische, 48
Tiramisu, 11
Tomaten, 72, 73

Vanille-Eis, 10
Vanille-Soße, 5
Vegan, 88, 89

Weißkohl, 89, 99, 105
Wein, 72, 73
Wirsing, 21, 54, 64, 68
Wurst, 80, 99
Wurst-Gulasch, 102

Zucchini, 16, 51, 55, 76