

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Horst Lichter

2015-2017

134 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Kartoffel-Ecken	2
Kartoffel-Wirsing-Gemüse	2
Schwäbischer Kartoffel-Salat	2
Dessert	3
Apfel-Crumble mit Gewürz-Streuseln	4
Aprikosen-Küchlein mit Zitronen-Creme	5
Beeren-Müsli-Becher mit Joghurt-Schaum	5
Beeren-Smoothie-Joghurt-Creme	6
Beschwipster Sommer-Salat mit Wein-Schaum	6
Blaubeer-Schoko-Schnittchen	7
Erdbeer-Schnittchen mit Eierlikör-Sahne	8
Erdbeer-Törtchen mit Vanille-Creme und Kokos	9
Gefüllter Bratapfel mit Schlagsahne	9
Grieß-Schnitte mit Birnen-Kompott	10
Heidelbeer-Frischkäse-Kuchen	11
Horst's Valentin-Herzen	12
Kaiserschmarrn mit Beerenröster	13
Kalte Schnauze	13
Kirsch-Quark-Knusper-Dessert	14
Kleine Orangen-Käsekuchen	14
Kürbis-Taschen mit lauwarmer Schoko-Soße	15
Mandel-Törtchen mit Rotwein-Trauben	16
Marmor-Küchlein mit Nougat-Mascarpone	17

Mascarpone-Krokant-Dessert mit Ananas	17
Mürbeteig-Törtchen mit Erdbeer-Pudding	18
Nackete Maadle mit Apfel-Sorbet und Vanille-Soße	18
New York Cheesecake-Muffins	19
Nuss-Schmarrn mit Beeren-Kompott	19
Nusskuchen mit Pflaumen-Kompott und Schoko-Splittern	20
Osterhase im Nest	21
Pfannkuchen mit heißen Kirschen und Zimt-Sirup	22
Schwarzwald-Becher	22
Streusel-Törtchen mit Äpfeln und saurer Sahne-Haube	23
Süße Calzone mit Birnen und Nougat	24
Süße Kartoffel-Apfel-Puffer mit Nuss-Quark	25
Tante Annas beschwipster Apfelkuchen	25
Tarte Tatin mit Apfelmus-Eis	26
Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne	27

Fisch **29**

Fisch-Buletten auf Rahmlauch und Wildreis	30
Forelle aus dem Ofen, Kartoffel-Stampf, Mandel-Brokkoli	31
Forellen-Filets mit Kartoffel-Rosenkohl-Stampf	32
Gebratene Dorade mit Spargel-Champignon-Gemüse	33
Gebratene Forelle mit Butter-Kartöffelchen, Kräuter-Soße	34
Gebratener Kabeljau in Senf-Soße mit Wildreis	35
Gebratenes Rotbarsch-Filet mit Tomaten-Fenchel-Reis	36
Gebratenes Saibling-Filet auf Kürbis-Risotto	37
Heilbutt auf zweierlei Spargel mit Butter-Schaum	38
Kabeljau im Bierteig auf Kräuter-Gemüse-Reis	39
Kabeljau mit Radieschen-Remoulade und Bratkartoffeln	40
Kabeljau-Filet mit Ofen-Kartoffeln und Senf-Creme	41
Lachs-Burger mit Tomaten-Salsa und Spinat	42
Lachs-Filet auf grünem Spargel-Gemüse mit Basmati-Reis	43
Lachs-Filet auf Rahm-Schwarzwurzeln und Wildreis	44
Lachs-Filet mit Spinat-Haube und Kartoffel-Erbсен-Stampf	45

Lachs-Schaschlik mit Basmati-Reis und Schnittlauch-Soße	46
Mit Seelachs gefüllte Zucchini auf Wildreis, Paprika-Soße	47
Ofen-Saibling mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat	48
Rotbarsch-Filet auf Mangold-Gemüse mit Kartoffel-Stampf	49
Saibling-Filet in Riesling-Soße, Kürbis-Gemüse	50
Saibling-Filet, Kräuter-Champignons und Bratkartoffeln	51
Seelachs-Schnitzel mit Tomaten-Soße und Curry-Reis	52
Tomaten-Lachs-Ragout mit Spinat-Nudeln	53
Zander mit Erbsen-Püree und Karotten-Gemüse	54
Zander-Filet im Speck-Mantel, Kohlrabi-Gemüse, Kartoffeln	55
Zander-Filet mit Kraut-Schupfnudeln	55
Zitronen-Forellen-Filets, Ofenkartoffeln, Gurken-Salat	56

Geflügel **57**

Fächer-Hähnchen, Tomate, Mozzarella, Basilikum-Bandnudeln	58
Gefüllte Hähnchen-Brust auf Pastinaken-Karotten-Gemüse	59
Hähnchen-Brust, Möhren-Zucchini-Puffer, Weißwein-Soße	60
Hähnchen-Chili mit getrockneten Aprikosen, Basmatireis	61
Hähnchen-Geschnetzeltes mit Lauch, Schinken und Farfalle	62
Puten-Chili im Brotlaib serviert mit Sauerrahm	63
Puten-Frikassee mit Curry und Wildreis	64
Puten-Röllchen mit Ofen-Ratatouille, Thymian-Kartoffeln	65
Puten-Saltimbocca, Pilz-Ragout, Kartoffel-Püree	66
Schmorhuhn in Rotwein mit Trauben und Semmelknödeln	67

Hack **69**

Hackbällchen in Senf-Soße mit Kartoffel-Paprikagemüse	70
Horsts Kaffeeklatsch-Buletten mit sauren Gurken	70
Königsberger Klopse mit Butter-Kartöfelchen	71
Königsberger Klopse mit Butter-Kartöfelchen	72
Lamm-Cevapcici auf Kürbis-Bohnen-Gemüse	73
Mangold-Hackfleisch-Päckchen auf Rahm-Spätzle	74
Spaghetti mit Hackfleisch-Gemüse-Bolognese	75

Kalb	77
Kalb-Ragout mit Tagliatelle und Orangen-Chili-Möhren	78
Kalb-Röllchen in Pilzrahm mit Grieß-Nocken	79
Meer	81
Garnelen-Schaschlik auf Gemüsebratreis	82
Rind	83
Das perfekte Steak	84
Rinder-Filet-Geschnetzeltes mit Bohnen, Bratkartoffeln	84
Rinder-Steak mit Kräuterbutter und Farfalle-Nudeln	85
Spaghetti in Lauch-Soße und Filet-Streifen	85
Tagliatelle mit Rinder-Filet-Streifen, Kirschtomaten	86
Überbackenes Rinder-Filet auf Bandnudeln, Paprika-Rahm	87
Schwein	89
Filet-Schnitzel, Rahm-Blumenkohl, grüne Bandnudeln	90
Gegrillte Spareribs mit BBQ-Soße und Kartoffel-Ecken	91
Mediterranes Filet-Schnitzel, Zucchini-Kartoffel-Puffer	92
Schweine-Filet in Senf-Soße mit Ofenkartoffeln, Brokkoli	93
Schweine-Filet, Cashew-Kruste, Wirsing-Kartoffel-Gemüse	94
Schweine-Filet-Medaillons, Parma-Mantel, Kartoffel-Gemüse	95
Schweine-Mdaillons mit Zucchini-Paprikagemüse, Gnocchi	96
Schweine-Medaillons mit Backobst auf Kartoffel-Wirsing	97
Schweine-Medaillons mit Zucchini-Paprika-Gemüse, Gnocchi	98
Schweine-Schnitzel auf rahmigen Zucchini-Nudeln	99
Schweine-Schnitzel mit schwäbischem Kartoffel-Salat	100
Suppen	101
Brennessel-Suppe mit Forellen-Klößchen	102
Bunte Gemüse-Suppe mit Muschelnudeln	103
Frühlingskräuter-Suppe mit Garnelen	104
Kürbis-Suppe mit BBQ-Hack-Bällchen	105
Lauch-Suppe mit Schinken-Blätterteig-Stangen	106
Rosenkohl-Suppe mit scharfer Paprikawurst	106
Scharfe Bohnen-Suppe mit Bratwurst	107

Vegetarisch	109
Tante Annas beschwipster Apfelkuchen	110
Vorspeisen	111
Ananas-Lauch-Salat mit Garnelen-Spießen	112
Blumenkohl-Creme-Suppe mit scharfen Garnelen	112
Blumenkohl-Suppe mit Kräuter-Garnelen	113
Chicorée-Orangen-Salat mit Nordsee-Krabben	114
Feldsalat mit Speck, Croutons und Spiegelei	114
Frühling-Salat mit Knoblauch-Baguette	115
Gebackene Mangold-Blätterteig-Schnitten mit Bergkäse	116
Gebakener Schafskäse mit Tomaten-Kresse-Salat	116
Grüner Spargel-Nudel-Salat mit Chorizo-Chips	117
Karotten-Schmand-Suppe mit Salbei-Kringel	118
Kartoffel-Lauch-Pfännchen mit Speck und Salat	119
Kartoffel-Suppe mit Käse-Röstbrot	120
Krabben-Salat im Gurken-Becher mit Dillmayo	120
Lachs-Pfannkuchen mit Honig-Senf-Soße	121
Linsen-Suppe mit rosa Steak-Streifen und Kerbel-Schmand	122
Miesmuscheln in Weißwein-Sud mit Knobi-Baguette	123
Paprika-Frittata mit Kopfsalat	124
Rote Bete-Kartoffel-Salat mit Halloumi-Spießen	124
Saftiger Steak-Burger à la Horst	125
Spargel-Salat mit Frischkäse-Nuss-Bällchen	126
Spinat-Salat mit Speck-Datteln, Birnen, Blauschimmelkäse	127
Spinatschaum-Suppe mit gebackenen Käse-Würfeln	127
Wild	129
Hirsch-Steaks mit Johannisbeer-Soße, Rosenkohl-Püree	130
Wurst-Schinken	131
Flammkuchen, Frühling-Lauch, Parmaschinken, Pinienkerne	132
Index	133

Beilagen

Kartoffel-Ecken

Für vier Portionen

700 g mittlere Kartoffeln

3 EL Rapsöl

1 EL Butter

1 TL edelsüßes Paprikapulver 1 TL Meersalz

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Kartoffelspalten mit dem Rapsöl, Salz und Paprikapulver mischen. Eine große Pfanne vorheizen und die Kartoffelspalten darin von allen Seiten etwa 15 Minuten braten lassen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Zuletzt Butter zugeben und darin schwenken.

Horst Lichter am 18. Juli 2015

Kartoffel-Wirsing-Gemüse

Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, festk. 1 Wirsing 2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer Muskatnuss 250 ml Gemüsefond

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Den Wirsing auf die Kartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten schmoren lassen.

Horst Lichter am 13. Februar 2016

Rheinischer Kartoffel-Salat

Für vier Personen

1 kg festk. Kartoffeln 500 g Mayonnaise (80%) 1 Glas Gewürzgurken, (330 g)

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

2 hartgekochte Eier

4 Cherrytomaten

1 Bund Petersilie

Die Kartoffeln kochen, abschrecken, schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Mayonnaise mit der Gurkenbrühe verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Gurken in Würfel schneiden, die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Gurken- und Zwiebelwürfel zu den Kartoffeln geben, die Mayonnaise darüber gießen und alles gut mischen. Die Eier pellen und vierteln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Kartoffelsalat mit Eivierteln, Kirschtomaten und Petersilie garnieren.

Elena Uhlig am 23. Januar 2016

Dessert

Apfel-Crumble mit Gewürz-Streuseln

Für vier Portionen

Für die Gewürzstreusel:

2 Nelken	2 Kardamomkapseln	1 Msp. Kreuzkümmel
75 g zimmerwarme Butter	100 g Mehl	75 g Zucker
1 Prise Salz		

Für die Apfelcrumbles:

3 Äpfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 EL Vanillezucker	Butter zum Einfetten	

Für die Schlagsahne:

200 ml Schlagsahne	2 EL Puderzucker	2 cl Amaretto
--------------------	------------------	---------------

Zum Anrichten:

Puderzucker

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nelken, Kardamon und Kreuzkümmel in einer Pfanne kurz anrösten, bis sie zu duften beginnen, anschließend im Mörser zerstoßen. Butter, Gewürze, Mehl, Zucker und eine Prise Salz zu Streuseln verkneten.

Danach die Äpfel waschen, schälen und entkernen. Äpfel in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft, Zimt und Vanillezucker mischen. Vier ofenfeste Portionsgläser (z. B. Weckgläser à 250 Milliliter Inhalt) mit Butter einfetten. Die Äpfel in die Gläser füllen und etwas andrücken. Die Streusel darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Sahne in einen hohen Becher geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Puderzucker und Amaretto kurz unterschlagen und kalt stellen.

Apfelcrumbles aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und noch warm mit der geschlagenen Sahne servieren.

Horst Lichter am 21. März 2015

Aprikosen-Küchlein mit Zitronen-Creme

Für vier Portionen

6 Aprikosen	120 g weiche Butter	100 g Zucker
2 EL Vanillezucker	150 g Saure Sahne	3 Eier
1 Prise Salz	2 TL Backpulver	300 g Mehl
$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g Butter	100 g Puderzucker
100 g Frischkäse	Minze	

Außerdem:

12 Muffinbecher

Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Weiche Butter in der Küchenmaschine cremig rühren. Zucker, Vanillezucker, Eier und Saure Sahne zugeben und verrühren. Salz, Backpulver und Mehl mischen und mit den Aprikosen zügig unter die Buttermischung rühren.

Die Masse in die Muffinbecher verteilen. Im Backofen 20 bis 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Zitrone auspressen. Die Butter mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Puderzucker nach und nach zugeben, bis eine weiß-cremige Masse entstanden ist. Frischkäse dazugeben und Zitronensaft langsam zugeben und unterschlagen. Circa fünf Minzblätter klein hacken, den Abrieb der Zitrone und den Frischkäse in die Creme geben. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Küchlein nach dem Backen kurz abkühlen lassen. Zum Servieren mit der Zitronencreme verzieren und mit frischer Minze garnieren.

Horst Lichter am 10. Oktober 2015

Beeren-Müsli-Becher mit Joghurt-Schaum

Für vier Portionen

200 g Knuspermüsli	25 g gehackte Pistazien	25 g getrocknete Cranberries
50 g geröstete Mandelblättchen	250 g TK-Beerenmischung	2 EL Honig
300 g griechischer Joghurt	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Zucker
3 cl Amaretto	150 g Sahne	200 g Himbeeren
200 g Heidelbeeren	200 g Erdbeeren	Minze zur Garnitur

Für die Müsli Mischung das Knuspermüsli mit den Pistazien, Cranberries und den Mandelblättchen mischen.

Die aufgetaute Beerenmischung mit dem Honig in einem Topf kurz erwärmen. Mit dem Pürierstab fein pürrieren und die Beeren durch ein Sieb streichen. Die Fruchtsauce beiseite stellen.

Den Griechischen Joghurt mit dem Zitronensaft, Zucker und Amaretto verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben.

Die frischen Beeren verlesen und mit der Fruchtsauce mischen.

Vier Dessertgläser bereitstellen. Die Hälfte des Joghurtschaums in die Gläser füllen. Mit der Hälfte der Beerenmischung bedecken. Ebenso die Hälfte des Müslis darauf geben. Mit den restlichen Zutaten die Gläser wie beschrieben befüllen. Zuletzt mit einem Minzblatt garnieren und servieren.

Horst Lichter am 10. September 2016

Beeren-Smoothie-Joghurt-Creme

Für vier Portionen

150 g Zartbitterschokolade	50 g Mandelstifte	100 g Cornflakes
1 Zitrone	500 g gemischte frische Beeren	3 TL Vanillepuddingpulver
1 EL Vanillezucker	500 g griechischer Joghurt	Minze zur Garnitur

Schokolade klein hacken, in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Mandelstifte und Cornflakes in die geschmolzene Schokolade geben, alles gut verrühren. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen. 250 Gramm Beeren mit dem Vanillezucker und Zitronensaft fein pürieren. Beerenpüree in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Puddingpulver mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren, in die kochenden Beeren geben und einmal aufkochen. Beiseite stellen zum Abkühlen.

Vier Dessertgläser bereitstellen. Einen Esslöffel Joghurt in die Gläser verteilen, etwas Beerensmoothie darauf geben, mit den Schoko-Cornflakes bestreuen. Erneut Joghurt, Smoothie und Cornflakes darauf schichten, bis alles verteilt ist. Zuletzt mit den restlichen Beeren garnieren und mit Minzblättchen bestreuen.

Horst Lichter am 01. August 2015

Beschwipster Sommer-Salat mit Wein-Schaum

Für vier Portionen

2 Pfirsiche	1 Cantaloupe Melone	100 g Heidelbeeren
250 g Erdbeeren	100 g rote Johannisbeeren	1 EL Vanillezucker
3 cl Orangenlikör	Saft von 1 Limette	2 EL Mandelblättchen
1 Bund Minze	2 Eigelbe	1 EL Vanillezucker
3 cl Eiswein		

Das Obst waschen und putzen bzw. entkernen. Pfirsiche und Melone in Würfel schneiden. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Zusammen mit den Beeren in eine Schüssel geben. Mit dem Zucker bestreuen und mit dem Orangenlikör und dem Limettensaft beträufeln. Behutsam mischen und zehn Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Minze abbrausen, Blättchen von den Stielen zupfen.

Eigelbe mit dem Zucker und dem Süßwein in einer Schlagschüssel verrühren. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen und die Masse cremig, dickschaumig aufschlagen.

Anschließend vom Wasserbad nehmen und auf einem Eiswasser ein bis zwei Minuten kalt schlagen.

Den beschwipsten Sommersalat in Schalen anrichten. Mit den Minzeblättchen und den Mandeln bestreuen und den Weinschaum darauf verteilen.

Horst Lichter am 09. Mai 2015

Blaubeer-Schoko-Schnittchen

Für vier Portionen

100 g Zartbitterschokolade	50 g Butter	100 g gehackte Haselnüsse
150 ml Rotwein	2 TL Speisestärke	2 EL Zucker
250 g TK Blaubeeren	200 g Frischkäse	100 g zimmerwarme Butter
60 g Puderzucker	2 EL Amaretto	Minze

Die Zartbitterschokolade in einer Schüssel auf einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Butter und die Haselnüsse zugeben und gut verrühren.

Auf einen Bogen Backpapier vier Kreise von etwa zehn Zentimeter Durchmesser aufzeichnen. Die Schokoladenmasse auf die vier Kreise verteilen und glatt streichen. Im Kühlschrank festwerden lassen.

Für die Blaubeeren drei Esslöffel vom Rotwein abnehmen und mit der Speisestärke verrühren. Den restlichen Rotwein mit dem Zucker aufkochen, angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Die Blaubeeren zugeben und unterrühren, kurz in dem Sud erwärmen und vom Herd nehmen. Abkühlen lassen.

Den Frischkäse, die Butter, den Puderzucker kurz mit den Schneebesens des Handrührers schaumig aufschlagen, Amaretto zugeben und unterschlagen. Die Frischkäsecreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und bis zum Anrichten kalt stellen.

Sobald die Schokoböden fest geworden sind, vorsichtig mit einer Palette oder einem Messer vom Backpapier lösen und auf Dessertteller legen. Die Creme auf die Böden spritzen. Zuletzt das Blaubeerkompott darauf geben. Nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren.

Horst Lichter am 26. März 2016

Erdbeer-Schnittchen mit Eierlikör-Sahne

Für vier Portionen

120 g Mehl	60 g Butter	30 g Zucker
1 Prise Salz	1 EL Wasser	750 g Erdbeeren
100 g Gelierzucker 1:1	250 g Mascarpone	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	200 g Sahne
2 EL Puderzucker	4-5 EL Eierlikör	Mehl, Minze

Aus Mehl, Butter, Zucker, Salz und Wasser einen glatten Mürbeteig kneten und 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Erdbeeren putzen, abbrausen und gut abtropfen lassen. 150 Gramm Erdbeeren abwiegen und fein pürieren. Das Erdbeerpüree mit dem Gelierzucker in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen, drei Minuten kochen lassen. Anschließend beiseite stellen.

Den Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche einen halben Zentimeter dick ausrollen und in Streifen von drei mal fünf Zentimeter schneiden. Die Teigstreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im Ofen 15 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die restlichen Erdbeeren halbieren bzw. vierteln und mit der Erdbeermus verrühren. Die Mascarpone mit dem Zucker, Zitronensaft und dem Vanillemark cremig aufschlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Auf die Mürbeteigblätter einen Rand Mascarponecreme aufspritzen. Die Erdbeeren darin verteilen und auf eine Platte setzen.

Die Schlagsahne mit den Schneebesen des Handrührers steifschlagen, Puderzucker zugeben und zuletzt den Eierlikör vorsichtig unterheben. Die Eierlikörsahne auf den Erdbeeren verteilen und mit den Minzeblättchen bestreuen.

Horst Lichter am 24. September 2016

Erdbeer-Törtchen mit Vanille-Creme und Kokos

Für vier Portionen

2 Scheiben Blätterteig	150 g Magerquark	150 g Mascarpone
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Zucker
500 g Erdbeeren	50 g Kokosraspel	1 EL Zucker
Puderzucker	Minze	

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus den beiden Scheiben Blätterteig vier möglichst große Kreise ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Blätterteig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Magerquark und Mascarpone in eine Schüssel geben. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Vanillemark und Zucker mit in die Schüssel geben. Mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und kalt stellen.

Erdbeeren abrausen, putzen und gut abtropfen lassen. Kokosraspel mit dem restlichen Zucker in eine Pfanne geben und unter Rühren goldbraun rösten. Zum Abkühlen auf einem Teller verteilen.

Die abgekühlten Blätterteigböden auf eine Platte setzen. Die Vanillecreme auf die Böden verteilen. Die Erdbeeren darauf setzen. Mit dem Kokoskaramell bestreuen und mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit frischen Minzeblättchen garnieren.

Horst Lichter am 06. Juni 2015

Gefüllter Bratapfel mit Schlagsahne

Für zwei Portionen

2 mittelgroße Äpfel	1 Orange	1 Zitrone
80 g Marzipanrohmasse	40 g Walnusskerne	20 g Butter
2 TL Zucker	1 TL Vanillezucker	100 ml Sahne
1 Msp. gemahlener Piment		

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Orange halbieren und Saft auspressen. Marzipanrohmasse grob reiben, zwei Walnusshälften beiseitelegen. Restliche Walnüsse hacken. Walnüsse, Marzipan und zwei Esslöffel Orangensaft verkneten. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und fächerartig einschneiden. Zitrone halbieren und Äpfel mit Zitronensaft beträufeln. Auf zwei Apfelviertel je einen gehäuften Esslöffel Marzipanfüllung geben und mit den restlichen Apfelvierteln wieder zu einem ganzen Apfel zusammensetzen. Die gefüllten Äpfel in zwei ofenfeste Portionsförmchen setzen.

Je ein Walnusskern auf jeden Apfel geben, Butter flöckchenweise daraufsetzen und mit zwei Teelöffeln Zucker bestreuen. Mit restlichem Orangensaft beträufeln und im vorgeheizten Ofen circa 25 Minuten goldbraun backen. Sahne mit Piment und einen Teelöffel Vanillezucker halbsteif schlagen.

Die Bratäpfel im Portionsförmchen mit Sahne anrichten und servieren.

Horst Lichter am 16. Dezember 2015

Grieß-Schnitte mit Birnen-Kompott

Für vier Portionen

500 ml Milch	1 Vanilleschote	2 EL Zucker
130 g Weichweizengrieß	2 EL Rapsöl	1 EL Butter
3 Birnen	50 g Zucker	1 Zitrone
100 ml Weißwein	1 Zimtstange	1-2 TL Speisestärke
Grieß	Zimt und Zucker	

Die Milch mit der aufgeschnittenen Vanillezucker und dem Zucker aufkochen. Den Grieß einstreuen und unter Rühren aufkochen. 2-3 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und auf ein flaches Blech streichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Birnen waschen, schälen, vierteln und entkernen. Birnenstücke mit dem Zucker, Zitronensaft, dem Weißwein und der Zimtstange in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Offen 10 Minuten köcheln lassen. Den Sud mit der in kaltem Wasser angerührten Speisestärke binden und beiseite stellen.

Den Grieß in Rauten schneiden und in dem Grieß wenden. Butter und Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Grießschnitten darin goldbraun und knusprig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Grießschnitten mit dem Birnenkompott anrichten und mit Zimt und Zucker bestreut servieren.

Horst Lichter am 21. November 2015

Heidelbeer-Frischkäse-Kuchen

Für vier Portionen

Für den Teig:

100 g Butter	100 g Zucker	1 EL Vanillezucker
2 Eier	100 g Mehl	1 TL Backpulver
50 g gehackte Mandeln	1 EL Zucker	

Für den Belag:

200 g Doppelrahm-Frischkäse	$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 g Schlagsahne
1 Pck. Sahnesteif	3 EL Puderzucker	300 g Heidelbeeren
1 Handvoll Baisers	Minze zur Garnitur	

Außerdem:

1 Springform	Backpapier
--------------	------------

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Backpapier in den Boden der Springform spannen.

Butter mit dem Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel geschmeidig rühren. Eier einzeln zugeben und je eine Minute unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter die Buttermischung rühren.

Den Teig in die Springform geben und glatt streichen. Mit den Mandeln und dem Zucker bestreuen. Auf dem Rost in den Backofen schieben und 20 Minuten backen. Anschließend aus der Form lösen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Für die Füllung den Frischkäse mit Zitronensaft verrühren. Sahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes anschlagen. Puderzucker und Sahnesteif zugeben und die Sahne steif schlagen. Sahne unter die Frischkäsemasse heben. Frischkäsecreme mit einem Löffel auf dem ausgekühlten Boden verteilen und gleichmäßig verstreichen.

Die Heidelbeeren, verlesen, abrausen und gut abtropfen lassen. Heidelbeeren auf die Frischkäsecreme streuen. Baisers grob zerdrücken und auf die Torte streuen. Mit Minzeblättchen garnieren. Torte in Stücke schneiden und servieren.

Horst Lichter am 12. September 2015

Kaiserschmarrn mit Beerenröster

Für vier Portionen:

4 Eier	160 g Mehl	160 ml Milch
1 Prise Salz	2 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
1 Prise Salz	50 g Butter	150 ml Kirschsafft
2 EL Speisestärke	500 g TK-Beerenmischung	2 EL Zucker
50 g Zucker	Puderzucker	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen, die Eigelbe mit dem Mehl, der Milch, Salz, Zucker und Vanillemark in einer Schüssel glatt rühren. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben. Eine Pfanne erhitzen, diese mit der Hälfte der Butter austreichen.

Die Schmarrnmasse in die Pfanne gießen und durch Schwenken darin verteilen. 1 bis 2 Minuten auf dem Herd backen, anschließend in den vorgeheizten Backofen stellen. Den Kaiserschmarrn ca. 20 Minuten backen.

Drei Esslöffel Kirschsafft mit der Speisestärke verrühren. Restlichen Kirschsafft mit dem Zucker verrühren und aufkochen. Die angerührte Speisestärke in den kochenden Kirschsafft rühren. Beeren zugeben und kurz darin erwärmen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Den Kaiserschmarrn aus dem Ofen nehmen, wenn die Oberfläche goldbraun und gestockt ist. Kaiserschmarrn mit zwei Pfannenwendern in Stücke teilen. Zucker und restliche Butter zugeben und unter Wenden auf dem Herd karamellisieren.

Den Kaiserschmarrn mit dem Beerenröster anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp:

Eine Kugel Vanilleeis dazu servieren.

Horst Lichter am 04. Februar 2017

Kalte Schnauze

Für 4 Personen

300 g Kokosfett	100 g Puderzucker	2 EL Vanillezucker
50 g Kakaopulver, gesiebt	2 Eier	2 Päckchen Butterkekse

Das Kokosfett in einem Topf bei geringer Hitze schmelzen.

Puderzucker, Vanillezucker, Kakaopulver in einer Schüssel mischen. Die Eier zugeben und unterrühren. Das Kokosfett langsam unterrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen.

Tipp: Die Form kurz ausspülen, so haftet die Folie gut.

Eine dünne Schicht Kakaomasse auf dem Boden verteilen. Eine Lage Kekse darauf geben.

Erneut mit Kakaomasse bedecken und so fortfahren, bis Kekse und Kakaomasse aufgebraucht sind. Glatt streichen und im Kühlschrank kalt stellen.

Mit Frischhaltefolie abgedeckt am besten über Nacht kaltstellen.

Zum Anrichten mit der Folie aus der Form heben und in dicke Scheiben schneiden.

Tipp:

Noch besser lässt sich die kalte Schnauze aus einer Silikon-Kastenform lösen.

Horst Lichter am 20. Februar 2016

Kirsch-Quark-Knusper-Dessert

Für vier Portionen

1 Glas Schattenmorellen	1 geh. EL Speisestärke	2 EL Zucker
1 Orange	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	250 g Magerquark
250 g griechischer Joghurt	3 EL Honig	100 g Knuspermüsli
Minze		

Die Schattenmorellen in einem Sieb abtropfen lassen, den Kirschsafte auffangen.

250 Milliliter Kirschsafte abmessen, ggf. mit Wasser auffüllen. Die Speisestärke mit drei Esslöffeln Kirschsafte verrühren, den restlichen Kirschsafte mit dem Zucker zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Eine Minute köcheln lassen und die Kirschen unerrühren. Das Kompott in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Für die Creme die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark auskratzen. Den Quark mit Joghurt, Honig, Vanillemark und Orangensaft verrühren.

Zum Anrichten die Kirschen, die Quarkcreme und das Knuspermüsli abwechseln in mehreren Schichten in hübsche Dessertgläser füllen. Zuletzt mit frischer Minze, einer Kirsche und etwas Knuspermüsli garnieren.

Horst Lichter am 09. April 2016

Kleine Orangen-Käsekuchen

Für vier Portionen

60 g Butter	125 g Hafervollkornkekse	150 g Frischkäse (zimmerwarm)
50 ml gesüßte Kondensmilch	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 cl Orangenlikör
2 Orangen	150 g Sahne	1 EL Vanillezucker
2 EL gehackte Pistazien	Butter	

Außerdem:

4 Tartelettformen

Vier Tartelettformen (circa zehn Zentimeter Durchmesser) mit Butter einfetten.

Butter schmelzen. Haferkekse in einer Küchenmaschine zu feinen Bröseln vermahlen, Butter zugeben und alles kurz mischen. Mischung gleichmäßig auf die vorbereiteten Formen verteilen und am Boden und Rand andrücken. Im Kühlschrank aufbewahren, während die Füllung zubereitet wird.

Frischkäse mit den Schneebeesen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen. Nach und nach Kondensmilch, einen Esslöffel Zitronensaft und den Orangenlikör zugeben. Zwei bis drei Minuten auf mittlerer Stufe schlagen, bis eine dickschaumige Masse entstanden ist. Mischung gleichmäßig auf die vorbereiteten Formen verteilen, glatt streichen und kalt stellen. (gegebenenfalls in der Sendung in den Tiefkühler stellen.)

Orangen schälen und filetieren. Sahne in einem hohen Becher steif schlagen, nach und nach den Vanillezucker einrieseln lassen.

Die gut gekühlten Törtchen aus dem Kühlschrank holen, vorsichtig aus den Formen lösen und auf kleine Teller setzen. Orangenfilets darauf verteilen und einen guten Klecks geschlagene Sahne darauf geben. Mit den gehackten Pistazien bestreuen.

Horst Lichter am 04. Juli 2015

Kürbis-Taschen mit lauwarmer Schoko-Soße

Für vier Portionen

150 g Schichtkäse	6 EL Milch	6 EL Rapsöl
75 g Zucker	1 EL Vanillezucker	300 g Mehl
2 geh. TL Backpulver	500 g Muskatkürbis	1 Ei
2 EL Zucker	1 EL Vanillepuddingpulver	1 TL Zimtpulver
200 ml Sahne	200 g Zartbitterschokolade	2 cl Mandellikör
$\frac{1}{2}$ Zitrone	150 g Puderzucker	
Außerdem:		
Backpapier	Mehl	Milch

Für den Teig den Schichtkäse mit der Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker, Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben. Mit den Knethacken des Handrührers zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten.

Für die Füllung den Kürbis waschen, schälen und entkernen. Den Kürbis fein raspeln und in eine Schüssel geben. Das Ei, den Zucker, Vanillepuddingpulver und das Zimtpulver zufügen und alles gut mischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Zu Kreisen von zehn Zentimeter Durchmesser ausstechen. Die Ränder mit etwas Milch einstreichen. Eine Hälfte jeder Teigplatte mit etwas Füllung belegen. Die andere Hälfte darüber klappen, die Taschen an den Rändern gut andrücken und auf ein Backblech legen. Im Backofen auf dem mittleren Einschub zehn bis zwölf Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Sahne einmal kurz aufkochen, vom Herd nehmen und die Schokolade hineinbröckeln. Unter Rühren auflösen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Mandellikör verfeinern.

Puderzucker in eine Schüssel geben, Zitronensaft nach und nach zugeben und verrühren, bis ein dickflüssiger Guss entstanden ist. Die Taschen mit dem Zitronenguss bestreichen und festwerden lassen. Die Taschen mit der Schokosauce servieren.

Horst Lichter am 31. Oktober 2015

Mandel-Törtchen mit Rotwein-Trauben

Für vier Portionen

½ Zitrone (ausgepresst)	100 g flüssige Butter	80 g Zucker
1 Prise Salz	2 Eier	150 g gemahlene Mandeln
1 EL Mehl	1 TL Backpulver	Butter
4 Tarteförmchen, (10 cm)	500 g dunkle Trauben, kernlos	1 Päckchen Puddingpulver
350 ml Rotwein	50 g Zucker	½ Zitrone
200 g Sahne	1 EL Puderzucker	50 g dunkle Schokolade
Minze		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Förmchen mit Butter ausfetten und mit Mandeln ausstreuen. Für die Mandeltörtchen den Zitronensaft, Butter, Zucker, Salz und die Eier verquirlen. Mandeln, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen und zu den flüssigen Zutaten geben. Kurz unterheben, bis alles gut vermenget ist und in die vorbereiteten Förmchen füllen.

Im Backofen auf dem zweiten Einschub von unten etwa 20 Minuten backen.

Inzwischen die Trauben waschen, entrappen und halbieren. Das Puddingpulver mit 3-4 Esslöffeln vom Rotwein verrühren. Den restlichen Rotwein mit dem Zucker und dem Zitronensaft zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver zugeben und unter Rühren aufkochen, 1 Minute köcheln lassen. Die Trauben zugeben, unterheben und zum Abkühlen in eine Schüssel umfüllen. Die Sahne steif schlagen, dabei den Puderzucker unterrühren. Die Schokolade kleinhacken und unter die Sahne heben.

Zum Anrichten die Mandeltörtchen aus der Form nehmen und auf Dessertteller legen. Die Rotweintrauben darauf verteilen und einen Esslöffel Sahne auf das Törtchen geben. Mit Minzblättchen garnieren.

Horst Lichter am 19. März 2016

Marmor-Küchlein mit Nougat-Mascarpone

Für vier Portionen:

100 g Nougat	30 g flüssige Butter	80 g Zucker
1 EL Vanillezucker	1 Prise Salz	100 g Butter
4 Eier	200 g Mehl	1 TL Backpulver
2 EL Kakao	150 g Mascarpone	12 Himbeeren
12 Minzblättchen	Puderrucker	

Außerdem:

1 Silikonmatte	12er Mini-Guglhupf
----------------	--------------------

Den Nougat in das Gefrierfach legen. Die Silikonmulden mit der flüssigen Butter einfetten und auf das Backofenrost stellen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucker, Vanillezucker, Salz und Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Die Eier einzeln zugeben und jeweils eine halbe Minute unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und über die Ei-Zucker-Mischung sieben. Alles gut verrühren.

Die Hälfte des Teigs in die Silikonmulden füllen, dafür die Masse in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Den restlichen Teig mit dem Kakaopulver verrühren. Den dunklen Teig ebenso in den Spritzbeutel füllen und auf den hellen Teig geben. Mit einem Löffelstiel beide Teige marmorieren.

Im vorgeheizten Backofen 15-18 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Anschließend die Küchlein kurz in der Form abkühlen lassen, dann aus den Mulden drücken und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Die Mascarpone mit den Schneebesen des Handrührers schaumig aufschlagen. Den Nougat in die Mascarpone raspeln und unterheben. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die abgekühlten Küchlein dressieren. Mit einer Himbeere, einem Minzblatt dekorieren und zuletzt mit Puderrucker bestäuben. Die Küchlein auf einer Platte anrichten.

Horst Lichter am 04. Februar 2017

Mascarpone-Krokant-Dessert mit Ananas

Für vier Portionen

$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ Zitrone	250 g Mascarpone
250 g Naturjoghurt	50 g Zucker	2 cl Limoncello
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Ananas	2 EL Honig
150 g Haselnusskrokant		

Zunächst das Mark der Vanilleschote auskratzen und die Zitrone auspressen. Danach Mascarpone mit Joghurt, Zucker, Vanillemark in eine Schüssel geben. Limoncello und Zitronensaft zufügen und mit den Schneebesen des Handrührers aufschlagen. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und kalt stellen.

Anschließend die Minze abbrausen, vier Spitzen zur Garnitur beiseite legen, die restlichen Blätter hacken. Ananas schälen, halbieren, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Ananaswürfel mit Honig und Minze verrühren.

Vier Dessertgläser bereitstellen. Zwei Esslöffel Ananaswürfel hinein geben, mit der Creme bedecken und mit Krokant bestreuen. Erneut Ananas und Mascarponecreme einfüllen.

Zuletzt mit Krokantbröseln bestreuen und mit den Minzspitzen garnieren.

Horst Lichter am 04. April 2015

Mürbeteig-Törtchen mit Erdbeer-Pudding

Für vier Portionen

150 ml Milch	1 Eigelb	15 g Speisestärke
100 ml Erdbeersirup	4 kleine Tartelett-Böden	400 g kleine Erdbeeren
1 EL Vanillezucker	100 g Schlagsahne	Minze zur Garnitur

Für den Erdbeerpudding drei Esslöffel Milch abnehmen und mit dem Eigelb und der Stärke verrühren. Restliche Milch und den Erdbeersirup in einem Topf aufkochen. Sobald die Milch kocht, den Topf vom Herd nehmen. Die angerührte Eigelbmischung in die Erdbeermilch gießen und unterrühren. Den Topf zurück auf den Herd stellen. Die Mischung unter Rühren aufkochen und eine Minute köcheln lassen. Den Pudding in die vorbereiteten Tartelettböden füllen, glatt streichen und kalt stellen.

Die Erdbeeren abbrausen, trocknen und die Kelchblätter abzupfen. Die Erdbeeren auf den erkalteten Puddingtörtchen verteilen.

Sahne steif schlagen, den Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Je einen Klecks Sahne auf jedes Mürbeteigtörtchen geben und mit Minze garnieren.

Horst Lichter am 22. August 2015

Nackete Maadle mit Apfel-Sorbet und Vanille-Soße

Für vier Portionen

1 Bio-Zitrone	1 Eiweiß	1 Prise Salz
50 g Puderzucker	400 g grünes Apfelpüree	1 Vanilleschote
500 ml Milch	2 Eigelbe	2 EL Zucker
1 EL Speisestärke	1 kg gekochte Kartoffeln	2-3 EL Mehl
1 Prise Salz	200 g Butterschmalz	3 EL Zucker mit
1 TL Zimtpulver gemischt	100 ml Sahne	

Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Zitronensaft auspressen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, den Puderzucker nach und nach unterschlagen. Den Eischnee, Zitronensaft und -schale unter das Apfelpüree heben. Die Masse in einer Eismaschine cremig gefrieren lassen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und zusammen mit der Milch zum Kochen bringen.

Die Eigelbe mit dem Zucker verquirlen. Eine Kelle heiße Milch in die angerührten Eigelbe geben und verrühren. Diese Mischung in die restliche kochende Milchlösung geben und unter Rühren erneut zum Kochen bringen. Etwa eine Minute köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit Salz würzen. Nach und nach das Mehl einarbeiten, bis der Teig nicht mehr klebt und sich flache Puffer formen lassen.

Den Kartoffelteig zu gleichmäßigen Puffern formen und in einer Pfanne im heißen Butterschmalz nacheinander goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Sahne steif schlagen und unter die kalte Vanillesauce heben.

Die Nackete Maadle mit Zimt-Zucker bestreuen und mit dem Apfelsorbet und der Vanillesauce servieren.

Horst Lichter am 01. Oktober 2016

New York Cheesecake-Muffins

Für vier Portionen

120 g Haferkekse	40 g weiche Butter	1 Prise Meersalzflocken
350 g Doppelrahmfrischkäse	80 g Creme double	40 g Zucker
1 EL echter Vanillezucker	2 Eier	500 g Heidelbeeren, (TK)
2-3 EL Honig	2 cl Obstler	Außerdem
12 Papp-Muffinbecher		

Die Haferkekse in einem Gefrierbeutel zerbröseln und mit dem Salz und der Butter vermischen. Die Keksmischung in die zwölf Pappbecher verteilen und andrücken. Pappbecher auf ein Backblech stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Doppelrahmfrischkäse, Creme double, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben. Eier zufügen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Masse in die Förmchen verteilen.

Im Backofen etwa 40 Minuten backen. Die Cheesecake Muffins sind fertig, wenn die Masse innen noch leicht wackelt. Muffins kalt stellen, bis sie gut durchgekühlt sind, am besten über Nacht.

Für die Sauce die Heidelbeeren auftauen lassen. Zusammen mit dem Honig und dem Schnaps kurz pürieren, anschließend durch ein Sieb streichen.

Die Muffins nach Belieben aus den Pappbechern nehmen und zusammen mit der Heidelbeersauce servieren.

Horst Lichter am 16. April 2016

Nuss-Schmarrn mit Beeren-Kompott

Für vier Portionen

Für den Beerenkompott:

50 g Zucker	250 ml Rotwein	1 EL Vanillezucker
1 TL Speisestärke	300 g Beerenmischung	

Für den Nussschmarrn:

50 g Nussmischung	4 Eier	30 g + 30 g Zucker
150 ml Milch	120 g Mehl	2 EL Butter
1 EL Puderzucker	Puderzucker	

Für den Beerenkompott Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen, Vanillezucker zugeben und aufkochen lassen. Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser verrühren und den Sud damit abbinden. Einmal aufkochen lassen und die Beeren zugeben. Beeren vorsichtig unterrühren. Beerenkompott beiseite stellen und abkühlen lassen. Danach die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Eier trennen und die Eigelbe mit 30 Gramm Zucker schaumig schlagen. Milch, Mehl und die gerösteten Nüsse unterrühren. Eiklar mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unter die restliche Masse heben. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Masse hineingeben. Masse bei mittlerer Hitze stocken lassen. Mit einem Pfannenwender halbieren, wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls stocken lassen und goldbraun braten. Schmarrn mit einem zweiten Pfannenwender zerreißen, Butter und Puderzucker zugeben und unter Rühren karamellisieren. Zum Anrichten den Schmarrn mit Puderzucker bestäuben. Das Kompott dazu servieren.

Horst Lichter am 31. Januar 2015

Nusskuchen mit Pflaumen-Kompott und Schoko-Splittern

Für vier Portionen

100 g Butter	125 g Zucker	2 Eier
1 Eigelb	1 TL Backpulver	150 g Mehl
1 Prise Salz	100 g gehackte Nüsse	Mehl, Butter
500 g Pflaumen	2 EL Zucker	250 ml Rotwein
2 TL Speisestärke	1 Zimtstange	

Außerdem:

Tarteform (24 cm)	Puderzucker
-------------------	-------------

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter und Zucker schaumig schlagen. Eier und Eigelb nach und nach zugeben und unterschlagen. Backpulver, Mehl, Salz mischen und unter die Buttermischung rühren. Eine Tarteform mit Butter einfetten und mit Mehl austreuen. Den Teig einfüllen, glatt streichen und die Nüsse darauf streuen. Im Backofen auf dem zweiten Einschub von unten 20 bis 30 Minuten backen.

Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und vierteln. Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, Rotwein angießen, Zimtstange zufügen und so lange köcheln lassen, bis sich der Zuckerkaramell gelöst hat. Die Speisestärke in etwas Wasser anrühren und den Sud damit binden. Die Pflaumen in den Sud geben und kurz erwärmen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. In Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben. Mit einem kleinen Messer oder einem Sparschälen Schokoladensplitter abhobeln und auf den Kuchen streuen. Das Kompott dazu servieren.

Horst Lichter am 24. Oktober 2015

Osterhase im Nest

Für vier Portionen

2 Eier	1/2 Zitrone, unbehandelt	140 g Butter, zimmerwarm
140 g Zucker	1 EL echten Vanillezucker	1 Prise Salz
180 g Mehl	1 TL Backpulver	4 ausgeblasene Eier
Fett und Mehl für die Form	Puderzucker	

Die Eier jeweils mit einer Nadel anstechen, zwei kleine Löcher zum Ausblasen formen und die Eier ausblasen. Anschließend bei jedem Ei das Loch am spitzen Ende etwas vergrößern, damit der Teig später eingefüllt werden kann. Die Eierschalen gut trockenwischen, mit Butter einfetten und in ein Mini-Muffinblech setzen.

Die Zitrone heiß abspülen, die Schale fein abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Butter mit dem Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz schaumig schlagen. Die drei Eier nach und nach zur aufgeschlagenen Butter geben und 2-3 Minuten weiterschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und auf die Eiermasse sieben. Zitronensaft zugeben und alles verrühren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Die Hasenform mit Butter ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Hälfte des Teiges einfüllen und glattstreichen. Den restlichen Teig in einen Spritzbeutel füllen und in die vorbereiteten Eierschalen füllen.

Im vorgeheizten Backofen 35 bis 40 Minuten backen. Die Eier bereits nach etwa zehn bis zwölf Minuten aus dem Ofen nehmen. Den Hasen nach dem Backen circa zehn Minuten ruhen lassen, anschließend vorsichtig aus der Form lösen und erkalten lassen. Mit Puderzucker bestäuben und beliebig verzieren.

Zum Anrichten den Hasen auf Ostergras setzen und die Eier um das Lamm verteilen.

Tipp:

Zum Verzieren eignen sich Zitronenguss, gehackte Pistazien, Schokotropfen, ...

Horst Lichter am 26. März 2016

Pfannkuchen mit heißen Kirschen und Zimt-Sirup

Für vier Portionen

220 g Mehl	1 EL Vanillezucker	3 EL Speisestärke
2 gestr. TL Backpulver	3 Eier	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ l Milch	Butterschmalz
1 Glas Schattenmorellen	50 g Zucker	1 TL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ Vanilleschote	200 g Sahne	2 EL Puderzucker
2-3 Stiele Minze zur Garnitur		

Mehl, Vanillezucker, Speisestärke und Backpulver in einer Schüssel mischen. Eier trennen. Das Eiklar mit dem Salz zu steifem Schnee schlagen. Eigelbe mit dem Zucker und der Milch verquirlen und unter das Mehl rühren. Zuletzt den Eischnee unterheben.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise zugeben und goldbraune Pfannkuchen beidseitig ausbacken. Auf einer Platte warm legen.

Wie beschrieben fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für die heißen Kirschen die Kirschen in einem Sieb abgießen, den Saft auffangen. Den Kirschsafft mit dem Zucker, Zimt und der aufgeschnittenen Vanilleschote in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Sud sirupartig eingekocht ist. Die Kirschen zugeben, untermischen und beiseite stellen.

Sahne in einen hohen Becher geben und halbsteif schlagen. Puderzucker zugeben und steif schlagen.

Die Pfannkuchen mit den heißen Kirschen anrichten, jeweils mit einem Schlag Sahne bedecken und mit Minze garnieren.

Horst Lichter am 14. November 2015

Schwarzwald-Becher

Für vier Portionen

Für den Schwarzwaldbecher:

1 Glas Sauerkirschen

150 g Gelierzucker, 2:1

$\frac{1}{2}$ Zitrone	8 Schokocookies	4 cl Espresso
2 cl brauner Rum	150 g Schlagsahne	1 EL Puderzucker
3 EL Schokostreusel		

Zum Anrichten:

Minze

Die Sauerkirschen in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. 300 Milliliter Saft abmessen (eventuell mit extra Kirschsafft oder Rotwein auffüllen). Danach die halbe Zitrone auspressen. Den Kirschsafft mit dem Gelierzucker und Zitronensaft in einem Topf verrühren und aufkochen. Unter Rühren drei Minuten kochen lassen, Kirschen untermischen und in eine Schüssel füllen. Abkühlen lassen. Danach die Schokocookies grob zerbrechen und in Dessertgläser verteilen. Espresso mit dem Rum verrühren und die Cookies damit tränken. Beiseite stellen und durchziehen lassen. Die Sahne mit dem Puderzucker steif schlagen. Schokoraspiel unter die Sahne mischen. Die Kirschen auf den getränkten Cookies verteilen und die Sahne darauf geben. Mit frischen Minzeblättern garnieren.

Horst Lichter am 21. Februar 2015

Streusel-Törtchen mit Äpfeln und saurer Sahne-Haube

Für vier Personen

200 g Mehl	100 g Butter	100 g Zucker
1/2 TL Backpulver	1 Prise Salz	1 Eigelb
1 EL Vanillezucker	600 g Äpfel	1 Päckchen Puddingpulver (Vanille)
350 ml Weißwein (oder Apfelsaft)	2 EL Zucker	200 g Saure Sahne
2 EL Vanillezucker	Butter, Mehl	Minze
2 EL geröstete Mandelblättchen		

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Vier Tartelettförmchen (circa zehn Zentimeter) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben.

Aus Mehl, Butter, Zucker, Backpulver, Salz, Vanillezucker und Eigelb einen Streuselteig kneten. Die Streuseln hineingeben, leicht andrücken und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Das Puddingpulver mit drei Esslöffeln Weißwein verrühren. Den restlichen Wein mit dem Zucker und den Apfelstücken zum Kochen bringen. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Sud mit dem angerührten Puddingpulver binden. Einmal aufkochen und in eine flache Schale zum Abkühlen füllen.

Die Streuseltörtchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Saure Sahne und den Vanillezucker mit den Schneebesens des Handrührers cremig aufschlagen.

Je ein Streuseltörtchen auf einen Dessertteller legen. Apfelmasse darauf geben und einen guten Klecks saure Sahne darauf verteilen. Mit Minzeblättchen garnieren und mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Horst Lichter am 13. Februar 2016

Süße Calzone mit Birnen und Nougat

Für vier Portionen

125 ml Milch	250 g Mehl	1 EL Zucker
1 Prise Salz	$\frac{1}{2}$ Pck. Trockenhefe	1 EL mildes Olivenöl
50 g Studentenfutter	2 reife Birnen	$\frac{1}{2}$ Zitrone (ausgepresst)
1 EL Zucker	1 TL Zimtpulver	1 Ei
2-3 EL Milch	Mehl	100 ml Sahne
150 g Nougat	100 g frische Heidelbeeren	3 Stiele Minze
Puderzucker		

Die Milch lauwarm erwärmen. Mehl, Zucker, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Die warme Milchemischung und das Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Studentenfutter hacken. Die Birnen waschen, schälen und halbieren. Das Kerngehäuse heraus schneiden und die Birnenhälften klein würfeln. In einer Schüssel mit dem Zitronensaft, Studentenfutter, Zucker und Zimt mischen. Das Ei mit der Milch verquirlen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von etwa zehn bis zwölf Zentimeter ausstechen. Je eine Hälfte mit einem Esslöffel Birnenmasse belegen, Ränder mit Eigelb bestreichen und zu einem Halbmond zusammenklappen. Die Ränder mit den Fingern oder einer Gabel gut zusammendrücken. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Oberfläche mit dem restlichen Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Die Sahne in einem Topf erhitzen. Das Nougat würfeln und in der heißen Sahne auflösen.

Die Nougatcreme auf Tellern verteilen. Die gebackenen Calzone darauf legen und mit Puderzucker bestäuben. Mit Heidelbeeren und Minzeblättchen garnieren.

Horst Lichter am 08. Oktober 2016

Süße Kartoffel-Apfel-Puffer mit Nuss-Quark

Für vier Portionen

200 g Nussmischung	4 EL Zucker	500 g festk. Kartoffeln
500 g Äpfel	1 TL Speisestärke	1 Prise Salz
1 Prise Zimt	3 EL Butterschmalz	1 Vanilleschote
250 g Speisequark 20%	1 Zitrone	Puderzucker

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den Zucker darüber streuen und unter Rühren bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Die Nussmischung auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln und Äpfel schälen, Äpfel entkernen und beides raspeln. In einer Schüssel mit dem Salz, der Stärke und dem Zimt mischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Apfel-Masse nach und nach zu kleinen knusprigen Puffern ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Hälfte der karamellisierten Nüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Vanillemark mit einem Messer auskratzen und mit dem Quark, Zitronensaft und den gemahlenden Nüssen vermischen.

Zum Anrichten die Kartoffel-Apfel-Puffer auf Teller legen und mit Puderzucker bestäuben. Den Quark in Nocken dazu legen und mit den restlichen Nüssen bestreuen.

Horst Lichter am 09. Januar 2016

Tante Annas beschwipster Apfelkuchen

Für vier Portionen:

200 g zimmerwarme Butter	500 g Instant Mehl	200 g Zucker
3 Eier	1 Päckchen Vanillezucker	75 g saure Sahne
2 cl Calvados	Zitronen-Abrieb	1 kg säuerliche Äpfel
50 g Zucker	100 g gehackte Mandeln	2 cl Calvados
50 g Butter	Mehl	Puderzucker
Außerdem:	eine Springform 26 cm	

Die Butter in kleine Stücke schneiden, mit Mehl, Zucker, Eiern, Vanillezucker, saurer Sahne, Calvados und Zitronenabrieb zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und 30 Minuten kühl stellen.

Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse ausschneiden und in Stücke schneiden. Die Apfelstücke mit dem Zucker und 50 ml Wasser etwa 5 Minuten weichdünsten. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit Butter ausfetten. Die Hälfte des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Kuchenform legen und die Ränder an den Seiten hochziehen. Nun die abgetropften Äpfel und die Mandeln darauf verteilen. Mit dem Calvados beträufeln. Die zweite Hälfte des Teigs ebenfalls ausrollen und auf die Äpfel legen, gut andrücken.

Im Backofen bei 200° C ca. 30 - 40 Min. backen. Nach dem Backen abkühlen lassen. Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben und auf einer Kuchenplatte servieren.

Horst Lichter am 25. März 2017

Tarte Tatin mit Apfelmus-Eis

Für vier Portionen

150 g Mehl	75 g Butter	1 EL Puderzucker
1 Eigelb	1 Prise Salz	1 EL Wasser
3 Äpfel (z. B. Boskoop)	1 EL Vanillezucker	$\frac{1}{2}$ Zitrone
4 EL Zucker	60 g Butter	2 Scheiben TK Blätterteig

Für das Eis:

300 ml Milch	50 g Zucker	4 Eigelbe
100 g Sahne	300 g Apfelmus	Butter
Puderzucker		

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Aus Mehl, Butter, Puderzucker, Eigelb, Salz und Wasser einen Mürbeteig kneten. Abgedeckt im Kühlschrank kalt stellen. Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit dem Vanillezucker und dem Zitronensaft mischen.

Vier Tarteformen (circa zwölf Zentimeter Durchmesser) dick mit Butter einfetten. Zucker auf den gefetteten Boden streuen und mit den Apfelspalten belegen. Butter in Flöckchen auf den Äpfeln verteilen. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und vier Kreise, jeweils zwei Zentimeter Größer als die verwendeten Förmchen, ausstechen. Teigkreise auf die vorbereiteten Äpfel legen. Teig an den Rändern nach unten einschlagen, so dass die Äpfel gut umhüllt sind. Im Backofen auf mittlerem Einschub 20 bis 30 Minuten backen.

Für das Eis die Milch mit dem Zucker aufkochen. Eigelbe in einer Schüssel verrühren. Heiße Milch langsam und unter Rühren zugeben. Schüssel auf ein heißes Wasserbad stellen. Die Masse unter Rühren erwärmen, bis eine cremige Bindung entstanden ist. Vom Wasserbad nehmen, durch ein Sieb gießen. Die Sahne und das Apfelmus unterrühren und in einer Eismaschine cremig gefrieren. Die Tarte Tatins aus den Förmchen auf Dessertteller stürzen und mit einer Kugel

Horst Lichter am 25. April 2015

Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne

Für vier Portionen

220 g Butter, zimmerwarm	150 g Zucker	1 Prise Salz
3 Eier	280 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
150 ml Mineralwasser	Butter	400 g TK-Sauerkirschen
250 ml Sauerkirschsafft	2 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ Pck. Vanillepuddingpulver
200 g Sahne	2 EL Puderzucker	Puderzucker

Die Butter mit dem Zucker und dem Salz schaumig aufschlagen. Die Eier zugeben und zwei bis drei Minuten unterschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Mehlmischung und Mineralwasser abwechselnd unter die Ei-Zucker-Mischung heben, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Das Waffeleisen vorheizen.

In der Zwischenzeit die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Sauerkirschsafft mit dem Zucker in einem Topf aufkochen. Den abgetropften Saft mit dem Puddingpulver glatt rühren. Das angerührte Puddingpulver in den kochenden Kirschsafft geben und aufkochen lassen. Eine Minute köcheln lassen. Die Sauerkirschen zugeben und unterheben. Die heißen Kirschen in eine Schüssel füllen.

Das vorgeheizte Waffeleisen mit etwas Butter einfetten und zwei Esslöffel Teig hineingeben. Waffeleisen schließen und die Waffel goldbraun und knusprig backen. Auf einem Kuchengitter ablegen. Aus dem restlichen Teig nach und nach Waffeln backen. Je nach Größe und Form des Waffeleisens entstehen unterschiedlich viele Waffeln.

Die Sahne mit den Schneebesen des Handrührers halbsteif schlagen. Den Puderzucker zugeben und restlich steif schlagen.

Die Waffeln mit Puderzucker bestäuben und mit den heißen Kirschen und der Sahne servieren.

Horst Lichter am 17. September 2016

Fisch

Fisch-Buletten auf Rahmlauch und Wildreis

Für vier Portionen:

200 g Wildreismischung	Salz	600 g Fischfilet
2 Scheiben Toastbrot	150 ml Sahne	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 getr. Tomatenfilets	4 Zweige Thymian
2 Eier	Salz, Cayennepfeffer	2 TL Sojasauce
100 g Semmelbrösel	3-4 EL Olivenöl	2 Stangen Lauch
20 g Butter	100 ml Gemüsebrühe	50 ml Sahne
Muskatnuss	4 Stiele Dill	1 Bio Zitrone in Ecken

Den Wildreis in einem Sieb abbrausen. Mit 400 Milliliter Wasser und etwas Salz aufkochen, Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten (je nach Packungsanleitung) leise köcheln lassen.

Das Fischfilet waschen, trockentupfen, würfeln und zehn Minuten anfrieren. Die Toastscheiben in der Sahne einweichen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Getrocknete Tomatenfilets klein schneiden. Thymian waschen, trocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Fischfilet mit den vorbereiteten Zutaten, Eiern, etwas Salz, Cayennepfeffer und der Sojasauce in der Küchenmaschine fein mixen. Aus der Masse acht Buletten formen und flach drücken. Die Buletten in den Semmelbröseln wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von jeder Seite etwa vier bis fünf Minuten braten lassen. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Anschließend in Ringe schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und den Lauch darin anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen und alles knapp zehn Minuten köcheln lassen. Den Rahmlauch mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Den Wildreis mit dem Lauch auf Tellern anrichten. Je zwei Fischbuletten darauf geben und mit dem Dill und den Zitronenecken garnieren.

Horst Lichter am 18. Februar 2017

Forelle aus dem Ofen, Kartoffel-Stampf, Mandel-Brokkoli

Für vier Portionen

Für die Forellenfilets:

4 frische Forellen	4 Knoblauchzehen	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl		

Für den Kartoffelstampf:

700 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter	150 ml Milch
frische Muskatnuss		

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	30 g Butter	2 EL Mandelblättchen
------------	-------------	----------------------

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forellen waschen, trockentupfen und auf ein Backblech legen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zitrone waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Forellen mit Salz und Pfeffer würzen, mit den vorbereiteten Zutaten füllen. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Kartoffeln waschen, schälen und in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, einen Teelöffel Salz zugeben und aufkochen. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe etwa 20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen und auf dem Herd ausdampfen lassen. Butter, Milch und frisch geriebene Muskatnuss zugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser fünf Minuten kochen. Butter schmelzen. Mandelblättchen zugeben und unter Rühren goldbraun anrösten. Brokkoli abgießen, zu den Mandeln geben, unterschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Forellen aus dem Ofen nehmen. Sie sind gar, wenn sich die Rückenflosse ohne Widerstand aus dem Fleisch ziehen lässt. Forellen jeweils mit etwas Kartoffelstampf und Mandelbrokkoli anrichten. Mit der restlichen Mandelbutter beträufeln.

Horst Lichter am 18. April 2015

Forellen-Filets mit Kartoffel-Rosenkohl-Stampf

Für vier Portionen

Für die Forellenfilets:

4 Forellenfilets, ohne Haut	5 Stiele Petersilie	50 g Butter
2 EL Semmelbrösel	2 EL Dijon-Senf, grob	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Stampf:

400 g Kartoffeln, mehligk.	400 g Rosenkohl	20 g Butter
100 ml Sahne	Muskatnuss, Salz	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Forellenfilets dicht nebeneinander in eine flache Auflaufform legen. Danach Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter zur Garnitur zu Seite legen, den Rest klein hacken. Butter schmelzen und zusammen mit den Semmelbröseln, Senf und Petersilie mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf die Forellenfilets streichen und in den vorgeheizten Backofen schieben. Zehn Minuten garen, herausnehmen und beiseite stellen. Für den Kartoffel-Rosenkohl-Stampf die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Kartoffeln und Rosenkohl in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Einen halben Teelöffel Salz zugeben und aufkochen lassen. 15 bis 20 Minuten weich kochen und abgießen. Das Gemüse mit der Sahne und Butter mischen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Kartoffel-Rosenkohl-Stampf auf Tellern anrichten, je zwei Forellenfilets darauf legen und mit dem entstandenen Sud beträufeln. Mit den übrigen Petersilienblättern garnieren.

Horst Lichter am 17. Januar 2015

Gebratene Dorade mit Spargel-Champignon-Gemüse

Für vier Portionen

4 Doraden (Dorade royale)	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, unbehandelt
4 Rosmarinstiele	Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	1 Bund weißer Spargel	1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g braune Champignons	100 ml Weißwein	100 ml Sahne
1 Bund Kerbel		

Doraden innen und außen waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und Nadeln abzupfen. Doraden mit Salz und Pfeffer würzen und mit Knoblauch, Zitrone und Rosmarin füllen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer großen Pfanne (Grillpfanne) erhitzen und die Doraden darin jeweils von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Spargel schälen, die Enden abschneiden und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargelstücke und Champignons darin drei bis vier Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln zugeben, weitere zwei Minuten braten lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Sahne angießen und das Gemüse zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kerbel abbrausen, trockentupfen und grob hacken. Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Zum Anrichten das Spargel-Champignon-Gemüse auf Tellern verteilen und je eine Dorade darauf legen. Mit Kerbel und Zitronenviertel garnieren.

Horst Lichter am 30. Mai 2015

Gebratene Forelle mit Butter-Kartöfelchen, Kräuter-Soße

Für vier Portionen

4 Forellen, 600-700 g	Salz	1 Zitrone
2 EL Worcestershiresauce	3 EL Rapsöl	30 g Butter
Mehl	600 g kleine festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie
30 g Butter	1 Bund gemischte Kräuter	200 g Schmand
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Cayennepfeffer	2-3 Stiele Petersilie
1 Zitrone		

Die Forellen unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. Von innen und außen mit Zitronensaft, Worcestershiresauce und Salz würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Rapsöl und die Butter in einer großen (ovalen) Pfanne erhitzen. Die Forellen im Mehl wenden und im heißen Fett von beiden Seiten anbraten. Die Forellen auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 15-20 Minuten garen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Knapp mit Wasser bedeckt und etwas Salz weich kochen. Anschließend abgießen. Die Petersilie abbrausen, trockentupfen und die Blätter kleinhacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin schwenken. Petersilie zugeben. Die restlichen Kräuter abbrausen, trockentupfen und die groben Stiele entfernen. Die Blätter mit dem Schmand in einen Küchenmixer geben. Zitronensaft, etwas Salz und Cayennepfeffer zufügen und mixen.

Die Forellen auf einer großen Platte anrichten, die Butterkartöfelchen danebenlegen. Mit Petersilienblättchen und Zitronenspalten garnieren. Die Kräutersauce dazu servieren.

Horst Lichter am 05. März 2016

Gebratener Kabeljau in Senf-Soße mit Wildreis

Für vier Portionen

Für den Wildreis:

250 g Wildreis ½ TL Salz 20 g Butter

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets, à 200 g 1-2 EL Mehl 2 EL Rapsöl
Salz Pfeffer

Für die Senfsauce:

1 Zwiebel 20 g Butter 100 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe 150 ml Sahne 1-2 TL Speisestärke
2 EL Senf Salz Pfeffer.

Für den Salat:

1 Kopfsalat ½ Zitrone 1 EL Zucker
2 EL Rapsöl

Zunächst einen Liter Wasser aufkochen, den Reis und Salz zugeben und bei mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Reis in einem Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben, Butter zufügen und mit einer Gabel auflockern.

Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Für die Senfsauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in dieselbe Pfanne geben, Zwiebel darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Brühe und Sahne angießen und die Sauce fünf Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Konsistenz mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke binden und zuletzt den Senf unterrühren.

Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Zucker und Rapsöl ein Dressing anrühren, mit einer Prise Salz würzen und den Kopfsalat damit marinieren. Kopfsalat und Reis auf Tellern anrichten, den Fisch dazu legen und mit der Sauce übergießen.

Horst Lichter am 28. März 2015

Gebratenes Rotbarsch-Filet mit Tomaten-Fenchel-Reis

Für vier Portionen

120 g Basmatireis	1 TL Salz	2 Fenchelknollen
2 EL Olivenöl	1 EL Honig	100 ml Weißwein
250 g Kirschtomaten	4 Rotbarschfilets, ohne Haut	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz	Pfeffer	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Zitrone, geviertelt	

Den Reis mit Salz und 180 ml Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, auf die kleinste Stufe zurück schalten und etwa 15-18 Minuten ausquellen lassen.

Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Den Strunk herausschneiden und den Fenchel in Spalten schneiden. Das Fenchelgrün aufbewahren. Eine Grillpfanne erhitzen und das Olivenöl zugeben. Die Fenchelstücke darin von beiden Seiten anbraten, bis schöne Grillstreifen entstanden sind. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit dem Honig beträufeln. Mit dem Weißwein ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit in die Pfanne geben und 2-3 Minuten weiter schmoren lassen.

Eine weitere Pfanne erhitzen. Die Rotbarschfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Olivenöl in die Pfanne geben und die Filets darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten lassen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit in die Pfanne geben.

Den fertig gegarten Reis zum Fenchel geben und behutsam unterheben. Das Fenchelgrün zupfen und über das Gemüse streuen

Den Fenchel-Tomatenreis auf Tellern anrichten, je ein Fischfilet darauf legen. Mit einem Zitronenviertel garnieren.

Horst Lichter am 03. September 2016

Gebratenes Saibling-Filet auf Kürbis-Risotto

Für vier Portionen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 l Gemüsebrühe
1 kleiner Hokkaidokürbis	30 g Butter	250 g Risottoreis
50 ml trockener Weißwein	4 Saiblingsfilets, à 180 g	2 EL Rapsöl
4 Stiele Thymian	3 Knoblauchzehen	30 g Butter
30 g Butter	50 g geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Die Brühe in einem Topf einmal aufkochen, auf kleiner Flamme warm halten. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch raspeln. 30 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.

Den Risottoreis zugeben und bei mittlerer Hitze eine Minute lang unter Rühren andünsten.

Den Weißwein angießen und einkochen lassen. Eine Schöpfkelle voll Brühe über den Reis gießen.

Den Reis mit einem Holzlöffel aufrühren, so dass er sich vom Boden löst.

Den Reis leise köcheln lassen, so dass er die Brühe langsam aufsaugen kann.

Sobald der Reis fast die gesamte Brühe aufgesogen hat, erneut eine Kelle heiße Brühe angießen und einköcheln lassen. Dabei immer wieder Rühren.

Nach zehn Minuten den Kürbis zum Reis geben und die restlichen fünf bis sieben Minuten mitgaren.

Die Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite anbraten. Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Nach drei bis vier Minuten die Filets wenden, 30 Gramm Butter zugeben und auf kleinste Stufe schalten. Die Saiblingsfilets immer wieder mit der Butter übergießen und etwa fünf Minuten garziehen lassen. Nach etwa 15 bis 17 Minuten ist der Reis fertig.

Dann den Risotto vom Herd nehmen, die restliche Butter in Flöckchen einrühren. Den Parmesan einstreuen, kurz unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten den Risotto in tiefen Tellern verteilen. Je ein Saiblingsfilet darauf legen und mit der Knoblauch- Thymian-Butter beträufeln.

Horst Lichter am 18. März 2017

Heilbutt auf zweierlei Spargel mit Butter-Schaum

Für vier Portionen

Für den Heilbutt:

4 Heilbuttfilets, à 100 g	12 Stangen grüner Spargel	30 g Butter, in Würfel
1 Zitrone (unbehandelt)	4 Zweige Estragon	100 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	Für den Spargel:
8 Stangen weißen Spargel	Salz	Zucker
1 Orange (unbehandelt)	600 ml Gemüsefond	2 Eier
150 g Macadamianüsse, gehackt	150 g Panko	50 g Mehl
1,5 l Erdnussöl		

Für den Butterschaum:

2 Schalotten	100 g Butter, in Würfel	2 Limonen (unbehandelt)
50 ml Noilly Prat	400 ml Gemüsefond	150 ml Sahne
1 Bund Estragon	Honig	Außerdem:
Pergamentpapier	Tacker	

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden.

Grünen Spargel, Butterwürfel, Zitronenabrieb und Estragon auf vier Bögen Pergamentpapier verteilen. Fisch darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pergament nach oben falten, Seiten zusammenfalten, Gemüsefond einfüllen und mit dem Tacker die Seiten verschließen.

Im vorgeheizten Ofen auf einem Backblech circa zwölf Minuten garen.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in einen Dämpfeinsatz legen und mit Salz und Zucker würzen. Orange in Scheiben schneiden und auf den Spargel legen. Gemüsefond in einem Dämpftopf erhitzen und den Spargel darauf bissfest, circa fünf Minuten, dämpfen. Anschließend aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Eier verquirlen. Macadamianüsse und Panko mischen. Spargelstangen in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Nussbröseln wenden. Im heißen Erdnussöl goldbraun frittieren. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.

Limonen waschen, trocken tupfen, die grüne Schale fein abreiben. Limonen ganz schälen, so dass die gesamte weiße Haut entfernt ist und das Fruchtfleisch würfeln. Schalotten schälen und kleinwürfeln. In wenig Butter anschwitzen, Fruchtfleisch der Limone zugeben und mit Noilly Prat ablöschen. Verkochen lassen, anschließend Gemüsefond und Sahne zugeben und fünf bis zehn Minuten sämig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Limonenabrieb zugeben. Restliche Butter langsam zugeben und unterrühren.

Estragon zugeben, zehn Minuten ziehen lassen. Sauce passieren und schaumig aufmixen. Falls nötig mit etwas Honig verfeinern.

Grünen und gebackenen Spargel abwechselnd auf einem Teller anrichten. Den Fisch darauf legen und den Limonen-Estragon-Butterschaum zugeben.

Horst Lichter am 23. Mai 2015

Kabeljau im Bierteig auf Kräuter-Gemüse-Reis

Für vier Portionen

200 g Basmatireis	250 g Mehl	1 geh. TL Backpulver
1 TL Zucker	1 TL Salz	1 Ei
250 ml Bier	Pflanzenöl	700 g Kabeljau-Filet
Salz	Pfeffer	Mehl
2-3 Stiele Thymian	2-3 Stiele Rosmarin	2-3 Stiele Petersilie
2-3 Stiele Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 rote Zwiebel	100 g Erbsen
30 g Butter		

Den Basmatireis in einem Sieb abbrausen und mit 300 Milliliter Wasser in einen Topf geben. Einen halben Teelöffel Salz zufügen und zum Kochen bringen. Den Reis abgedeckt auf kleiner Flamme etwa 15 bis 18 Minuten ausdämpfen lassen.

In der Zwischenzeit den Teig anrühren. Dafür das Mehl mit dem Backpulver, Zucker und dem restlichen Salz mischen. Ei und Bier verquirlen und unter das Mehl rühren. Reichlich Pflanzenöl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen.

Den Kabeljau in drei Zentimeter breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Fisch durch den Backteig ziehen und im heißen Fett schwimmend ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Paprika und Erbsen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und kleinhacken. Das Gemüse und die Kräuter unter den fertigen Reis mischen.

Reis in Tellern anrichten und den Kabeljau in Bierteig darauf legen.

Horst Lichter am 17. Oktober 2015

Kabeljau mit Radieschen-Remoulade und Bratkartoffeln

Für vier Portionen

4 Kabeljaufilets, à 200 g	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Worcestershiresauce	2 EL Olivenöl	700 g gekochte Kartoffeln
4-5 EL Rapsöl	1 Zwiebel	100 g durchw. Speck
1 Bund Radieschen	3 Cornichons	4 Stiele Dill
100 g Mayonnaise	100 g Sauerrahm	Cayennepfeffer
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Dill	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestershiresauce würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Auf ein Backblech legen und im Backofen 10 Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun und knusprig braten. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Speck und die Zwiebeln zugeben und weiter braten lassen, bis der Speck knusprig und goldbraun ist. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Remoulade die Radieschen waschen und putzen. Radieschen und Cornichons klein würfeln oder hacken.

Den Dill abbrausen, Stiele entfernen und hacken. Alles zusammen mit der Mayonnaise und dem Sauerrahm verrühren. Die Radieschen-Remoulade mit Salz, Cayenne und Zitronensaft würzig abschmecken.

Zum Anrichten die Bratkartoffeln mit dem Kabeljau auf Tellern verteilen. Die Remoulade darüber träufeln und mit einigen Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 23. April 2016

Kabeljau-Filet mit Ofen-Kartoffeln und Senf-Creme

Für vier Portionen

600 g kleine Pellkartoffeln	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Kräuter-der-Provence
50 ml Rapsöl	Salz	Pfeffer
4 Kabeljaufilets, à 200 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2-3 EL Polentagrieß
4 EL Rapsöl	1 Eigelb	1 EL Dijonsenf
1 EL Weißweinessig	150 ml Rapsöl	100 g Joghurt
1 Schale Gartenkresse		

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln vierteln und in eine Schüssel geben. Paprikapulver, Kräuter der Provence, einen Teelöffel Salz und das Öl zugeben und alles gut mischen. Kartoffel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.

Kabeljaufilets waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in dem Polentagrieß wenden. In einer Pfanne im heißen Rapsöl von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben etwa 5 Minuten im Ofen warm stellen.

Für die Senfcreme das Eigelb mit dem Senf und Essig verrühren. Das Öl tröpfchenweise zugeben und mit einem Schneebesen unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Den Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilets mit den Ofenkartoffeln auf Tellern anrichten, je einen Esslöffel Senfcreme darauf geben und mit Gartenkresse bestreuen.

Horst Lichter am 02. Mai 2015

Lachs-Burger mit Tomaten-Salsa und Spinat

Für vier Portionen

4 Lachsfilets, à 180 g	2 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl	1 TL Honig	2 Strauchtomaten
2 Stangen Frühlingslauch	2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	1 Bund Schnittlauch	3 EL Mayonnaise
Cayennepfeffer	120 g Spinatsalat	100 g Fetakäse
4 kleine Focaccia (ca. 10 cm)	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Umluft Grad vorheizen. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Die Lachsfilets auf ein Backblech legen und im Backofen 20 Minuten garen lassen.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen und beiseite stellen.

Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Tomaten klein würfeln. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingslauch zusammen mit den Tomaten, dem Weißweinessig und Olivenöl verrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und unter die Mayonnaise rühren. Mit Etwas Cayennepfeffer würzen. Den Spinatsalat waschen und trocken schleudern. Den Fetakäse zerbröckeln und zur Tomatensalsa geben.

Focaccia aufschneiden und auf einem Kontaktgrill ein bis zwei Minuten angrillen. Die untere Hälfte jeweils mit einem Teil der der Schnittlauchmayonnaise bestreichen. Mit Spinatblättern und der Tomatensalsa belegen. Ein Lachsfilet darauf legen und die Zwiebeln darauf verteilen. Die obere Focacciahälfte darauf legen, andrücken und mit Holzspießen feststecken. Nach Belieben die Lachsburger halbieren.

Horst Lichter am 01. Oktober 2016

Lachs-Filet auf grünem Spargel-Gemüse mit Basmati-Reis

Für vier Portionen

200 g Basmatireis	Salz	20 g Butter
4 Lachsfilets, à 200 g, ohne Haut	1 EL grober Dijon-Senf	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	2 Bund grüner Spargel
1 Zwiebel	30 g Butter	100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	1 TL Speisestärke	2 Stiele Dill

Basmatireis in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Reis zusammen mit 300 ml Wasser und 0,5 Teelöffel Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Hitze auf kleinste Flamme zurück schalten und bei geschlossenem Deckel etwa 18 Minuten ausquellen lassen. Anschließend Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und Senf bestreichen. In eine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheiztem Backofen 15 Minuten garen lassen. Aus dem Ofen nehmen, abdecken und 5 Minuten ruhen lassen.

Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in 2.3 cm lange, schräge Stücke schneiden. Zwiebel schälen und kleinwürfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Spargel darin anbraten, bis sie leicht bräunen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen. Salzen und pfeffern und das Gemüse bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Die Speisestärke mit 1-2 Esslöffeln Wasser verrühren und den Sud damit leicht abbinden.

Dill waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Dill fein schneiden und unter den Spargel mischen. Lachsfilets auf dem Spargelgemüse anrichten. Reis dazu servieren.

Horst Lichter am 11. Juli 2015

Lachs-Filet auf Rahm-Schwarzwurzeln und Wildreis

Für vier Portionen

Für den Wildreis:

200 g Wildreismischung 20 g Butter

Für das Lachsfilet:

4 Lachsfilets à 200 g 1 Zitrone 4 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Rahmschwarzwurzeln:

500 g Schwarzwurzeln 20 g Butter 100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne Cayennepfeffer

800 ml Wasser mit einem halben Teelöffel Salz zum Kochen bringen, Wildreismischung hineingeben und etwa 20 Minuten bei milder Hitze garen. Das restliche Wasser abgießen, 20 g Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern.

Für die Lachsfilets zunächst die Zitrone auspressen. Danach die Lachsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Thymianblätter abzupfen und auf die Filets streuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten anbraten. Hitze reduzieren und die Filets in der Pfanne etwa 10 Minuten fertig braten.

Anschließend die Schwarzwurzeln waschen, schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zum Schälen am besten Einweghandschuhe benutzen oder unter Wasser schälen. Nach dem Schälen die Schwarzwurzeln in Zitronenwasser legen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die gut abgetropften Schwarzwurzeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarzwurzeln offen bei mittlerer Hitze weich garen. Den Sud dabei einkochen lassen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer würzen.

Horst Lichter am 14. März 2015

Lachs-Filet mit Spinat-Haube und Kartoffel-Erbesen-Stampf

Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, mehlig	4 Lachsfilets, à 180 g	150 g Tiefkühlspinat, gehackt
1 Zwiebel	2 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 EL Semmelbrösel	50 g Butter	Salz, Pfeffer
1 EL Butter	300 g Tiefkühl Erbsen	100 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone	Muskatnuss
1 Zitrone	3-4 Stiele Petersilie	

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, einen halben Teelöffel Salz zufügen und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. 20 Minuten auf mittlerer Hitze weichkochen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Den Spinat gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, hacken und zum Spinat geben. Mit der Crème fraîche, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Die Spinatmischung auf dem Lachs verteilen.

Semmelbrösel darüber streuen und mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen auf mittleren Einschub 15 Minuten goldbraun überbacken. Sollte die Kruste zu dunkel werden, die Hitze auf 150 Grad reduzieren.

Die Butter in einem Topf schmelzen, Erbsen zugeben und anschwitzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und die Erbsen fünf Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln abgießen und zu den Erbsen geben. Mit Salz, Muskatnuss, etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Den Kartoffel-Erbesenstampf auf Tellern anrichten. Je ein Stück Lachs mit Spinathaube darauf legen. Mit Zitronenspalten und frischer Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 07. November 2015

Lachs-Schaschlik mit Basmati-Reis und Schnittlauch-Soße

Für vier Portionen

200 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Kurkuma
600 g Lachsfilet	12 Kirschtomaten	3 Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	20 g Butter	1 TL Mehl
100 ml Weißwein	400 ml Fischfond	200 ml Sahne
1/2 Zitrone	1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl		

Außerdem:

vier lange Holzspieße

Den Basmatireis in einem Sieb abbrausen und in einen Topf mit 300 Milliliter Wasser und einem halben Teelöffel Salz und dem Kurkuma geben. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und bei mittlerer Stufe etwa 15 bis 18 Minuten köcheln lassen.

Das Lachsfilet in drei Mal drei Zentimeter große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und trocknen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Lachswürfel mit den Kirschtomaten und Lauchzwiebeln abwechselnd auf Holzspieße stecken. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Mehl zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Den Ansatz mit dem Weißwein ablöschen und den Fischfond angießen. Unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Zehn Minuten köcheln lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Sahne zugeben und nochmals Zwei bis drei Minuten kochen lassen. Die Sauce mit etwas Zitronensaft verfeinern und zuletzt den Schnittlauch unterrühren.

Eine Grillpfanne erhitzen, das Olivenöl zugeben und die Spieße darin von allen Seiten zwei bis drei Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Basmatireis auf Tellern verteilen, je ein Lachsschaschlik darauf legen und die Schnittlauchsauce dazu servieren.

Horst Lichter am 30. Januar 2016

Mit Seelachs gefüllte Zucchini auf Wildreis, Paprika-Soße

Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, á 200 g	200 g Wildreismischung	$\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence
2 Zucchini	400 g Rinderhack	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	1 TL Senf
1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 Ei	2 EL Semmelbrösel
150 g Gouda, gerieben	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
2 EL Paprikamark	1 EL Zucker	2 EL Ajvar, scharf
200 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne	

Wildreismischung in einem Sieb abbrausen. In einen Topf geben, mit der angegebenen Menge Wasser und einem Teelöffel Salz und Kräutern zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 18 bis 20 Minuten kochen lassen (s. Packungsangaben).

Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Zucchinihälften in eine Auflaufform setzen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Beides mit dem Rinderhack in eine Schüssel geben. Senf, Paprikapulver, Ei und Semmelbrösel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Die Masse in die vorbereiteten Zucchini füllen. Mit dem Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Paprikamark und Zucker zugeben und anschwitzen. Ajvar, Sahne und Gemüsebrühe zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Zum Anrichten die Zucchini mit der Paprikasauce auf Tellern verteilen und mit dem Reis servieren.

Horst Lichter am 19. September 2015

Ofen-Saibling mit Bratkartoffeln und Gurken-Salat

Für vier Portionen

4 Saiblingsfilets, mit Haut	Salz, Pfeffer	1 Zitrone, unbehandelt
4 Stiele Thymian	30 g Butter	800 g Pellkartoffeln
2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel	100 g Speck, gewürfelt
1/2 Bund Petersilie	1 Salatgurke	3 EL Weißweinessig
1 EL Rapskernöl	1-2 TL Zucker	½ Bund Dill

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Saiblingsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf ein Backblech legen. Mit dem Thymian und Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Eine große Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben und die Kartoffeln darin verteilen. Bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Gelegentlich vorsichtig wenden.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Zwiebel und Speck mit zu den Kartoffeln geben und langsam weiterbraten lassen, bis alles gut angeröstet ist. Bratkartoffeln kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abrausen, trocknen und die Blätter klein hacken. Zuletzt unter die Kartoffeln heben.

Die Gurke waschen, schälen und dünn hobeln. Mit etwas Salz kurz durchkneten und zwei bis drei Minuten stehen lassen. Dill abrausen, trocknen und kleinschneiden. Das entstandene Gurkenwasser abgießen und die Gurken mit Essig, Zucker und Rapskernöl marinieren. Mit etwas Pfeffer würzen und den Dill untermischen.

Zum Anrichten die Bratkartoffeln und den Gurkensalat auf Tellern verteilen. Die Haut der Saiblingsfilets vorsichtig abziehen und die Filets auf die Kartoffeln legen.

Horst Lichter am 12. September 2015

Rotbarsch-Filet auf Mangold-Gemüse mit Kartoffel-Stampf

Für vier Portionen

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	600 g Mangold
1 Zwiebel	30 g Butter	100 ml Weißwein
200 ml Milch	50 g Butter	Muskatnuss
4 Rotbarschfilets, à 180 g	3 EL Mehl	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1 Zitrone
2-3 Stängel Dill		

Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und ausdämpfen lassen.

Den Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln und Mangold darin anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Milch und Butter in einem Topf aufkochen und zu den heißen Kartoffeln geben. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und grob zerstampfen.

Die Rotbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite knusprig braten. Die Filets wenden, Butter zugeben und zwei bis drei Minuten garziehen lassen.

Zum Anrichten den Kartoffelstampf mit dem Mangoldgemüse auf Tellern verteilen und je ein Rotbarschfilet darauf legen. Mit Zitronenspalten und Dill garnieren.

Horst Lichter am 12. Dezember 2015

Saibling-Filet in Riesling-Soße, Kürbis-Gemüse

Für vier Portionen

500 ml Riesling (trocken)	250 ml Fischfond	2 halbierte Knoblauchzehen
4 Stiele Thymian	1 Zitrone	4 Saiblingsfilets, mit Haut
200 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Muskatnuss
1 Hokkaidokürbis	4 Kartoffeln	1 Zwiebel
2 EL Butter	1 Bund Petersilie	

In einem breiten flachen Topf den Riesling mit dem Fischfond, dem Knoblauch, Thymian und einer Zitronenscheibe aufkochen. Die Saiblingsfilets auf einen Dämpfeinsatz legen und mit dünn geschnittenen Zitronenscheiben belegen. Den Dämpfeinsatz in den Topf setzen. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten dämpfen. Anschließend den Sud durch ein Sieb in einen Topf passieren. Die Saiblingsfilets bei geschlossenem Deckel beiseite stellen.

Den Rieslingsud und die Sahne aufkochen und zehn Minuten offen einkochen lassen.

Den Kürbis und die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebelwürfel anschwitzen, Kartoffeln und Kürbis zugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Die Brühe angießen und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer zum Abschmecken zugeben.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und klein hacken. Zuletzt unter das Gemüse mischen. Den Rieslingsud mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Die Rieslingsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Haut der Saiblingsfilets abziehen und die Filets aus dem Dämpfeinsatz nehmen. Die Filets auf dem Kürbisgemüse anrichten. Die Rieslingsauce kurz schaumig aufmixen und den Fisch damit beträufeln.

Horst Lichter am 03. Oktober 2015

Saibling-Filet, Kräuter-Champignons und Bratkartoffeln

Für vier Portionen

4 Saiblingsfilets	2 EL Honigsenf	4 Stiele Thymian
8 Scheiben Frühstücksspeck	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
600 g Pellkartoffeln	1 Zwiebel	100 g Speck, gewürfelt
3 EL Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver rosenscharf	500 g Steinchampignons
40 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
3 Stiele Salbei	2-3 Stiele Petersilie	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Saiblingsfilets halbieren, auf der Hautseite mit Senf bestreichen, Thymianzeige darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Fischstücke mit der bestrichenen Seite aufeinander legen und mit zwei Scheiben Speck umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischpäckchen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun und knusprig braten. Speck und Zwiebelwürfel zufügen und unter Wenden goldbraun braten. Die Bratkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Champignons putzen, vierteln und in einer Pfanne in der Butter goldbraun anbraten.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Kräuter abbrausen, trockentupfen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch mit zu den Champignons geben und anschwitzen. Die Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter unterschwenken.

Zwei bis drei Minuten kochen lassen. Zum Anrichten die Bratkartoffeln mit den Champignons auf Tellern verteilen. Je ein Fischfilet darauf legen und mit Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 28. November 2015

Seelachs-Schnitzel mit Tomaten-Soße und Curry-Reis

Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, (á 200 g)	2 Eier	50 ml Mineralwasser
Salz, Pfeffer	100 g Mehl	250 g Semmelbrösel
Sonnenblumenöl	50 g Butter	200 g Basmatireis
1 TL Salz	1 gestr. EL Currypulver	1 Zwiebel
½ kleine rote Chilischote	1 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker	200 ml Gemüsebrühe	250g Kirschtomaten
1 Zitrone	Cayennepfeffer	

Reis kalt abspülen und mit dem Salz, Currypulver und 300 Milliliter kaltem Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 18 Minuten weich garen.

Die Seelachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit dem Mineralwasser verquirlen. Die Seelachsfilets im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

Brösel leicht andrücken. Reichlich Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin nach und nach goldbraun und knusprig von beiden Seiten braten. Zuletzt die Butter zugeben und die Seelachsschnitzel damit übergießen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Chilischote ebenfalls klein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Chili darin anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen und verrühren. Den Sud bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Zur Sauce geben und zwei bis drei Minuten mit garen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Schärfe mit Cayennepfeffer nachwürzen.

Die Seelachsschnitzel auf der Tomatensauce anrichten, den Curryreis dazu servieren. Zitronenscheiben dazu reichen.

Horst Lichter am 08. August 2015

Tomaten-Lachs-Ragout mit Spinat-Nudeln

Für vier Portionen

500 g bunte Kirschtomaten	600 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 TL Honig	100 ml Gemüsebrühe	100 g Sahne
Salz	Pfeffer	

Für den Spinatsalat:

250 g junge Spinatblätter,	500 g breite Bandnudeln, frisch	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	frisch geriebene Muskatnuss

Tomaten waschen und halbieren. Lachsfilet in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachswürfel darin kurz von allen Seiten darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Tomatenmark und Honig zugeben, kurz anrösten und mit der Brühe und Sahne aufgießen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Lachsstücke in die Sauce legen und 5 Minuten in der heißen Sauce garziehen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen. Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Eine kleine Kelle mit Nudelwasser zum Spinat geben.

Bandnudeln abgießen und unter den Spinat mischen.

Zum Anrichten Spinatnudeln auf Tellern verteilen. Lachs und Tomaten neben die Nudeln geben und mit der Sauce bedecken. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Horst Lichter am 16. Mai 2015

Zander mit Erbsen-Püree und Karotten-Gemüse

Für vier Portionen

800 g Zanderfilet, mit Haut	1 TL Speisestärke	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein
300 ml Fischfond	100 ml Sahne	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	20 g Butter	500 g Erbsen (TK)
300 ml Gemüsebrühe	1 Bund Möhren mit Grün	1 TL Zucker
30 g Butter	1 Bund Kerbel	

Zanderfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Speisestärke bestreuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstreifen darin kurz scharf anbraten. Herausheben und im Ofen bei 80 Grad warm stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In die Pfanne geben und anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, verkochen lassen und den Fischfond angießen. Sahne zugeben und offen fünf bis acht Minuten sämig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Erbsen darin anschwitzen. Gemüsebrühe auffüllen, bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel zehn Minuten köcheln lassen. Erbsen mit Salz und Zucker würzen und pürieren.

Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter und Zucker in einem Topf schmelzen. Möhren darin anschwitzen. Mit Salz würzen. 50 Milliliter Wasser angießen und die Möhren bei geschlossenem Deckel fünf bis acht Minuten weich garen.

Zanderfiletstreifen in die Sauce geben und kurz darin erwärmen. Kerbel hacken und über den Fisch streuen. Zandergeschnetzeltes mit dem Erbsenpüree auf Tellern anrichten und das Möh-
rengemüse dazu legen.

Horst Lichter am 25. Juli 2015

Zander-Filet im Speck-Mantel, Kohlrabi-Gemüse, Kartoffeln

Für vier Portionen

600 g kleine Kartoffeln	2 Kohlrabi	1 Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe	30 g Butter	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	4 Zanderfilets	12-16 dünne Scheiben Tiroler Speck
Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl	40 g Butter
1 Bund Schnittlauch		

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Zehn Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen. Den Kohlrabi waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kohlrabi darin anschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe und Sahne angießen. Acht bis zehn Minuten köcheln lassen.

Die Zanderfilets gut trockentupfen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Zanderfilets mit dem Speck umwickeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets darin von beiden Seiten jeweils zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Beiseite stellen und ziehen lassen.

Die restliche Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und über die Kartoffeln streuen. Die Kartoffeln und den Kohlrabi auf Tellern verteilen und je ein Zanderfilet darauf anrichten.

Horst Lichter am 30. April 2016

Zander-Filet mit Kraut-Schupfnudeln

Für vier Portionen

1 Spitzkohl	1 Zwiebel	30 g Butter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl
1 Packung Schupfnudeln	4 Zanderfilets, mit Haut, à 200 g	Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl	30 g Butter	2 EL Semmelbrösel
1 Bund Petersilie		

Den Spitzkohl putzen, waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Kohlhälften in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Die Butter schmelzen und die Zwiebeln mit dem Spitzkohl darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin goldbraun und knusprig braten.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets auf der Hautseite darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zanderfilets wenden, Butter zugeben und schmelzen. Semmelbrösel darüber streuen und kurz anrösten. Die Zanderfilets mit der Semmelbutter beträufeln.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie fein hacken und zusammen mit den Schupfnudeln zum Spitzkohl geben. Alles unterschwenken, gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Krautschupfnudeln auf Tellern anrichten. Die Zanderfilets mit der Semmelbutter darauf legen und mit etwas Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 02. April 2016

Zitronen-Forellen-Filets, Ofenkartoffeln, Gurken-Salat

Für vier Portionen:

800 g festk. Kartoffeln	2 TL Oregano, getrocknet	4 EL Olivenöl
4 EL Semmelbrösel	1 Bio Zitrone	3 Knoblauchzehen
4 Forellenfilets, mit Haut	2 EL Olivenöl	50 g Butter
Salz, Pfeffer	1 Salatgurke	1 gestr. TL Salz
4 Stiele Dill	1 kleiner Kopfsalat	2 TL Zucker
3 EL Weißweinessig	2 EL Rapskernöl	

Die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und knapp mit Wasser bedeckt 10 Minuten kochen lassen. Den Oregano mit dem Olivenöl und den Semmelbröseln mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln abgießen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen. Die Semmelbröselmischung auf den Kartoffelhälften verteilen. Anschließend im Backofen 10 Minuten goldbraun überbacken.

Die Zitrone waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Forellenfilets auf der Hautseite darin anbraten, bis sie goldbraun sind. Filets wenden, Zitronenscheiben, Knoblauch und die Butter zugeben und bei milder Hitze 2-3 Minuten ziehen lassen. Die Filets mit der Butter immer wieder übergießen.

Die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, mit dem Salz vermengen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Dill waschen, trockentupfen und hacken. Den Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurken abgießen und mit dem Zucker, Essig und Rapskernöl marinieren. Den Dill und die Salatblätter unterheben und nach Bedarf mit Salz nachwürzen.

Die Forellenfilets mit dem Salat auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln danebenlegen. Mit der Zitronen-Knoblauchbutter beträufeln.

Horst Lichter am 14. Januar 2017

Geflügel

Fächer-Hähnchen, Tomate, Mozzarella, Basilikum-Bandnudeln

Für vier Portionen

4 Hähnchenbrüste	Salz, schwarzer Pfeffer	2 Roma-Tomaten
1 Büffelmozzarella	2 EL Olivenöl	300 g Bandnudeln
Salz	1 Bund Basilikum	50 ml Olivenöl
50 g Parmesan		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste auf der Oberseite im Abstand von etwa ein bis zwei Zentimeter tief einschneiden. Die Tomaten waschen, den Blütenansatz ausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und abwechselnd Tomaten- und Mozzarellascheiben in das Fleisch stecken. Das vorbereitete Fleisch auf ein Backblech legen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen.

Anschließend den Grill (circa 230 Grad) zuschalten und das Fleisch kurz unter Aufsicht gratinieren. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Einen Teelöffel Salz zugeben und die Bandnudeln darin bissfest garen.

In der Zwischenzeit das Basilikum abbrausen und trockentupfen. Einige Blätter zum Anrichten aufbewahren. Das restliche Basilikum zusammen mit dem Olivenöl in einem Zerkleinerer zu einer feinen Paste mixen. Zwei bis drei Esslöffel Nudelwasser mit zugeben. Das Basilikumöl mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bandnudeln abgießen und das Basilikumöl unterheben. Die Hähnchen auf den Bandnudeln anrichten und mit den restlichen Basilikumblättern belegen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und gehobeltem Parmesan bestreuen

Horst Lichter am 16. April 2016

Gefüllte Hähnchen-Brust auf Pastinaken-Karotten-Gemüse

Für vier Portionen

600 g kleine festk. Kartoffeln	20 g Butter	150 g Studentenfutter
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Msp. Oregano
Salz, Pfeffer	4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)	12 Scheiben Bacon
2 EL Olivenöl	2 Pastinaken	12 bunte Karotten
30 g Butter	50 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe

Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Salzwasser bedeckt weichkochen. Anschließend abgießen und etwas Butter zugeben. Studentenfutter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Studentenfutter, Schalotte, Knoblauch und Oregano mischen. Jede Hähnchenbrust seitlich längs aufschneiden und aufklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nussmischung darauf streuen. Hähnchen wieder zusammenklappen und mit dem Bacon umwickeln. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Pastinaken und bunte Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe knapp zehn Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln und Pastinakengemüse auf Tellern anrichten. Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Horst Lichter am 10. Oktober 2015

Hähnchen-Brust, Möhren-Zucchini-Puffer, Weißwein-Soße

Für vier Portionen

4 Hähnchenbrüste	2 TL Currypulver	3 EL Olivenöl
2 TL Tomatenmark	Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	30 g Butter	30 g Mehl
200 ml Weißwein	300 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne
300 g Möhren	300 g Zucchini	300 g Kartoffeln
2 EL gehackte Petersilie	1 Ei	2 EL Mehl
4 EL Olivenöl		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Currypulver mit dem Olivenöl, Tomatenmark und zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Die Hähnchenbrüste mit der Marinade bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne aufheizen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Hähnchenbrüste auf ein Backblech legen und im Ofen 15 Minuten garziehen lassen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und würfeln. Butter schmelzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Mehl zugeben und kurz anrösten. Weißwein angießen und aufkochen lassen. Mit der Geflügelbrühe und der Sahne auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen.

Die Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Zucchini waschen und putzen. Das Gemüse grob raspeln. Petersilie, Ei, Mehl zum Gemüse geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben und mehrere gleichzeitig goldbraun und knusprig braten. Die Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Zum Anrichten die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden. Möhren-Zucchini-Puffer auf die Teller legen, das aufgeschnittene Fleisch darauf geben und mit der Sauce nappieren.

Horst Lichter am 19. März 2016

Hähnchen-Chili mit getrockneten Aprikosen, Basmatireis

Für vier Portionen:

200 g Basmatireis	Salz	4 Hähnchenkeulen
2 EL Rapsöl	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote	2 EL Tomatenmark	200 ml Geflügelbrühe
100 ml Sahne	1 kleine Dose Maiskörner	10 getrocknete Aprikosen
Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer	3 EL Erdnusskerne
1 Bund glatte Petersilie		

Den Reis mit 200 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Aufkochen lassen, anschließend die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa 15-18 Minuten leise köcheln lassen.

Die Haut der Hähnchenkeulen abziehen und das Fleisch vom Knochen schneiden. Das Fleisch klein würfeln oder durch die grobe Scheiben des Fleischwolfs lassen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Aprikosen in Streifen schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika mit zum Fleisch geben und anbraten. Tomatenmark zufügen, unter Rühren anrösten lassen. Mit der Geflügelbrühe und der Sahne aufgießen. Maiskörner und Aprikosen zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten köcheln lassen.

Die Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Petersilie waschen, trockentupfen, Stiele entfernen und die Blätter hacken.

Das Hähnchenchili in tiefen Schalen anrichten und mit der Petersilie und den Erdnüssen bestreuen. Den Reis dazu servieren.

Horst Lichter am 04. Februar 2017

Hähnchen-Geschnetzeltes mit Lauch, Schinken und Farfalle

Für vier Portionen

300 g Farfalle	Salz	1 Stange Lauch
150 g Kochschinken	600 g Hähnchenbrust	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	50 ml Weißwein
150 ml Geflügelbrühe	150 ml Sahne	4 Stiele Thymian
Salz, Pfeffer	250 g Kirschtomaten	50 g Parmesan

Die Farfalle in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser al dente garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in dünne Ringe schneiden. Schinken würfeln. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin kurz scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den Lauch und Schinken in die Pfanne geben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Geflügelbrühe und Sahne angießen. Einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abrausen, zupfen und zugeben. Das Fleisch wieder zufügen und das Geschnetzelte zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Zuletzt unter das Geschnetzelte mischen und mit den Farfalle zusammen in tiefen Tellern anrichten. Mit frisch gehobeltem Parmesan und schwarzem Pfeffer betreuen und servieren.

Horst Lichter am 14. November 2015

Puten-Chili im Brotlaib serviert mit Sauerrahm

Für vier Portionen

1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 kg Putenhackfleisch (grob)	2 EL Tomatenmark	400 ml Fleischbrühe
200 ml Sahne	1 Dose Mais, abgetropft	1 Dose rote Bohnen, angetropft
Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer	4 kleine Brotlaibe (à 250 g)
200 g Sauerrahm	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL Oregano
1/2 Bund Petersilie		

Außerdem:

Chiliflocken, Chiliöl oder Tabasco

Die Gemüsezwiebel und die Knoblauchzehe schälen und kleinhacken. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen, das Putenhackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und einige Minuten anbraten. Mit der Fleischbrühe und der Sahne auffüllen. Maiskörner und rote Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Das Putenchili 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen von den Brotlaiben einen Deckel abschneiden und die Brote mit einem Löffel aushöhlen. Die Brotkrumen anderweitig weiterverwenden, z. B. fein gemahlen für eine Kruste oder klein geschnitten und geröstet zum Salat.

Den Sauerrahm mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Oregano würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Stiele abzupfen und die Blätter fein hacken.

Das fertige Putenchili nochmals abschmecken und in den Brotlaiben anrichten. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und einen Löffel Sauerrahm darauf geben. Den restlichen Rahm dazu servieren. Für eine extra Portion Schärfe etwas Chiliöl, Chiliflocken oder Tabasco dazu reichen.

Horst Lichter am 10. September 2016

Puten-Frikassee mit Curry und Wildreis

Für vier Portionen

200 g Wildreismischung	Salz, Pfeffer	600 g Putenbrust
100 g Shiitakepilze	1 EL Olivenöl	1 Zwiebel
1 EL Butter	2 EL Mehl	2 EL Currypulver
100 ml Weißwein	400 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne
1 gelbe Paprikaschote	100 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Butter	1 EL rosa Pfefferbeeren	1 Bund Schnittlauch

Wildreismischung mit der doppelten Menge Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel circa 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Putenbrust in Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch und die Pilze darin kurz scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Butter in demselben Topf schmelzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Mehl und Currypulver zugeben und unter Rühren ein bis zwei Minuten hell anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Brühe auffüllen. Gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Drei bis vier Minuten köcheln lassen.

Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Beides zur Sauce geben, Sahne zufügen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Fleisch und Pilze zugeben und kurz mit erwärmen.

Wildreis mit einer Gabel auflockern und die Butter unterrühren. Wildreis auf Tellern anrichten und das Putenfrikassee darauf verteilen. Mit Rosa Pfefferbeeren und Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 06. Juni 2015

Puten-Röllchen mit Ofen-Ratatouille, Thymian-Kartoffeln

Für vier Portionen

1 Aubergine	1 Zucchini	4 Tomaten
1 Gemüsezwiebel	1 TL Italienische Kräuter	1 TL Salz
2 TL Zucker	2 EL Olivenöl	150 g passierte Tomaten
Salz, Pfeffer	600 g festk. Kartoffeln	4 EL Olivenöl
1 Bund Thymian	8 kleine Putenschnitzel à 100 g	2 EL grober Dijonsenf
4 Scheiben Parmaschinken	2 EL Olivenöl	30 g Butter
Basilikum zur Garnitur		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Currypulver mit dem Olivenöl, Tomatenmark und zwei Esslöffeln Wasser verrühren. Die Hähnchenbrüste mit der Marinade bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne aufheizen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Hähnchenbrüste auf ein Backblech legen und im Ofen 15 Minuten garziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluftgrillen vorheizen. Die Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in etwa drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Salz, Zucker, Olivenöl, Italienische Kräuter und die passierten Tomaten zugeben, pfeffern und gut vermischen. Das Gemüse in einer flachen Ofenform verteilen und im Backofen 30 Minuten garen. Dabei ein bis zwei Mal wenden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem halben Teelöffel Salz aufkochen. Die Kartoffeln zehn Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen streifen. Zum Schluss zu den Kartoffeln geben und noch ein bis zwei Minuten mit braten.

Die Putenschnitzel flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Senf bestreichen und je eine halbe Scheibe Parmaschinken darauf legen. Aufrollen und mit Küchengarn binden. Die Putenröllchen in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Butter zugeben und bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten garziehen lassen. Zum Anrichten das Ofenratatouille auf Tellern verteilen, die Putenröllchen darauf legen und die Kartoffeln um das Gemüse verteilen. Mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Horst Lichter am 09. April 2016

Puten-Saltimbocca, Pilz-Ragout, Kartoffel-Püree

Für vier Portionen

700 g Kartoffeln, mehlig	1 Bund Petersilie	150 ml Milch
300 g braune Champignons	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
30 g Butter	100 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
1 TL Speisestärke	4 Putenschnitzel, à ca. 160 g	4 Stiele Salbei
4 Scheiben Parmaschinken	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
50 g Butter	Muskatnuss	

Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Etwa 15 bis 20 Minuten weichkochen. Die Petersilie abbrausen, die Stiele abzupfen und die Blättchen mit der Milch fein pürieren. Beiseite stellen.

Die Champignons trocken abreiben und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Champignons mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Gemüsebrühe und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pilzragout etwa fünf Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Die Putenschnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je zwei bis drei Blättern Salbei belegen und mit dem Schinken umwickeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Putenschnitzel darin von beiden Seiten zwei Minuten braten.

Inzwischen die Petersilienmilch und die Butter in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, Petersilienmilch zugeben, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Mit dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten.

Zum Anrichten das Püree auf Tellern verteilen. Das Pilzragout um das Püree verteilen und je ein Putensaltimbocca darauf legen.

Horst Lichter am 08. Oktober 2016

Schmorhuhn in Rotwein mit Trauben und Semmelknödeln

Für vier Portionen

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	3 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 frisches Maishähnchen	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	300 ml Rotwein	300 ml Geflügelfond
300 g rote Trauben, kernlos	4 Brötchen, vom Vortag	1 Zwiebel
1 EL Butter	250 ml Milch	2 Eier
200 ml Milch	1 Bund Schnittlauch	Salz, Muskatnuss
Mehl	Petersilie zur Garnitur	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Das Maishähnchen acht Teile schneiden (Oberkeule, Unterkeule, halbierte Brust) und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Olivenöls in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenteile darin goldbraun anbraten. Den Rotwein und Geflügelfond zugeben und einmal aufkochen lassen. Den Knoblauch und die Hälfte der Kräuter zufügen. Den abgedeckten Bräter in den Backofen schieben und 20 Minuten schmoren lassen. Bei geöffnetem Deckel nochmals 10 Minuten backen.

Die Brötchen würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit der Milch ablöschen, einmal aufkochen. Die heiße Milchemischung und die Eier zu den Brötchen geben und untermengen. Kräftig mit Salz und Muskat würzen. Schnittlauch klein schneiden und unter die Semmelmasse heben. 10 Minuten ziehen lassen.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und die restlichen Kräuter zugeben und anschwitzen. 5 Minuten schmoren lassen, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Die Trauben entrappen und zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Die Semmelmasse zu 8 Knödeln formen, in Mehl wenden und das überschüssige Mehl gut abklopfen. Die Knödel in reichlich leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Das Schmorhuhn mit dem Rotweinsud und den Trauben auf einer tiefen Platte anrichten. Die Knödel mit auf die Platte legen und mit Petersilienblättern garnieren.

Horst Lichter am 21. November 2015

Hack

Hackbällchen in Senf-Soße mit Kartoffel-Paprikagemüse

Für vier Portionen

800 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ei	1 TL Senf	2 EL Semmelbrösel
1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 EL grober Senf	2 EL mittelscharfer Senf	600 ml Fleischbrühe
200 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch	4 festk. Kartoffeln
30 g Butter	200 ml Gemüsebrühe	2 gelbe Paprikaschoten
2 rote Paprikaschoten	1 Bund Frühlingslauch	

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinhacken. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln, Knoblauch, Ei, Senf, Semmelbröseln und Paprikapulver in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundum kross anbraten. Die Bällchen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Beide Senfsorten in das Bratfett geben und kurz anschwitzen. Mit der Fleischbrühe und der Sahne aufgießen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen wieder zugeben und darin bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Den Schnittlauch fein schneiden und unterrühren.

Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfeln schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Kartoffelwürfel darin zwei bis drei Minuten anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Salz würzen und fünf Minuten köcheln lassen. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Mit in die Pfanne geben und zwei bis drei Minuten darin garen. Alles nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zuletzt mit unter das Gemüse mischen.

Das Kartoffel-Paprikagemüse auf Tellern anrichten, die Hackbällchen mit der Senfsauce dazu geben.

Horst Lichter am 24. September 2016

Horsts Kaffeeklatsch-Buletten mit sauren Gurken

Für vier Portionen

1 Zwiebel	1 Brötchen vom Vortag	100 ml lauwarme Milch
700 g gem. Hackfleisch	1 Ei	1 EL Senf
Salz	Pfeffer	1 TL Paprikapulver rosenscharf
3 EL Rapsöl	1 Glas kleine Gewürzgurken	1 Glas Senf
4 Scheiben Graubrot		

Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Das Brötchen in der lauwarmen Milch einweichen.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, Ei, Senf, Zwiebeln, eingeweichtes Brötchen und Paprikapulver zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut untermengen und aus der Masse kleine Buletten formen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Buletten darin von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Buletten etwa fünf bis acht Minuten garziehen lassen.

Zum Anrichten mit den Gewürzgürkchen auf eine Platte legen und den Senf und das Brot dazu servieren.

Horst Lichter am 20. Februar 2016

Königsberger Klopse mit Butter-Kartöffelchen

Für vier Portionen

Für die Kartöffelchen:

500 g kleine Kartoffeln 30 g Butter 2 EL gehackte Petersilie

Für die Klopse:

1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 altbackenes Brötchen
100 ml Milch 500 g gem. Hackfleisch 1 TL Senf
1 Ei 1/2 TL Paprikapulver edelsüß Salz, Cayennepfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel 20 g Butter 1 EL Mehl
500 ml Fleischbrühe 150 ml Sahne 1 kleines Glas Kapern
4 Stiele Dill Salz, Cayennepfeffer

Zunächst die Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt weich garen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen. 30 Gramm Butter und gehackte Petersilie unterschwenken. Für die Hackbällchen die Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Brötchen grob würfeln und in der Milch einweichen. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, eingeweichtem Brötchen, Ei, Senf, Paprikapulver in eine Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Aus der Masse acht Bällchen formen und auf einen Teller geben. Für die Sauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mehl zugeben und unterrühren. Ohne Farbe anschwitzen. Nach und nach die Brühe angießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen in die Sauce geben und unter leichtem Köcheln 10 bis 15 Minuten garen. Kapern grob hacken und mit dem Sud in die Sauce geben. Dill hacken und zuletzt unter die Sauce mischen. Zum Anrichten die Hackbällchen mit der Sauce und den Kartoffeln auf Tellern verteilen.

Horst Lichter am 31. Januar 2015

Königsberger Klopse mit Butter-Kartöffelchen

Für vier Portionen:

700 g kleine Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Weißbrot	100 ml Milch	600 g Kalbshackfleisch
1 TL Senf	1 Ei	1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Zwiebel	30 g Butter	30 g Mehl
500 ml Fleischbrühe	100 g saure Sahne	5 Cornichons
4 Stiele Dill	30 g Butter	1 Bund glatte Petersilie

Kartoffeln waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt weich garen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Weißbrot grob würfeln und in der Milch einweichen. Kalbshackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, eingeweichtem Weißbrot, Ei, Senf, Paprikapulver in eine Schüssel geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Aus der Masse 8 Bällchen formen und auf einen Teller geben.

Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mehl zugeben und unterrühren. Ohne Farbe anschwitzen. Nach und nach die Brühe angießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Saure Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce 10 Minuten köcheln lassen.

Hackbällchen in die Sauce geben und unter leichtem Köcheln etwa 10 Minuten garen.

Cornichons klein würfeln, Dill waschen, trockentupfen, Stiele entfernen und hacken. Dill und Cornichons zuletzt unter die Sauce mischen.

Die Petersilie waschen, trockentupfen, Stiele entfernen und die Blättchen hacken. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. 30 g Butter und gehackte Petersilie unterschwenken.

Zum Anrichten die Königsberger Klopse mit der Sauce und den Kartoffeln auf Tellern verteilen.

Horst Lichter am 25. März 2017

Lamm-Cevapcici auf Kürbis-Bohnen-Gemüse

Für vier Portionen:

400 g Lammhack	400 g Rinderhack	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	1 Bund Petersilie
2-3 EL Rapsöl	400 g grüne Bohnen	1 Hokkaidokürbis
1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
4 Stiele Bohnenkraut	100 g Sauerrahm	3 EL Ajvar scharf
1-2 TL Honig		

Das Lammhack mit dem Rinderhack in eine Schüssel geben. Die Petersilie abbrausen, trocknen und die Stiele entfernen. Die Blätter fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein reiben. Alles zum Fleisch geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse kräftig kneten, anschließend daraus etwa 2x5 cm lange Rollen formen. Eine Grillpfanne vorheizen. Die Cevapcici darin in dem Rapsöl knusprig braun braten.

Die Bohnen waschen, putzen, in 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten kochen. Abgießen und kalt abspülen. Den Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Kürbis und die Zwiebeln darin 3 bis 4 Minuten anbraten. Die Bohnen zugeben und weitere 3 Minuten braten lassen. Die Gemüsebrühe auffüllen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze bissfest garen. Das Bohnenkraut waschen, trockentupfen und grob zupfen. Zum Kürbisgemüse geben.

Den Sauerrahm mit dem Ajvar und dem Honig verrühren. Zum Anrichten die Cevapcici und das Gemüse auf einer großen Platte verteilen. Den Ajvar-Dip darüber träufeln.

Horst Lichter am 04. Februar 2017

Mangold-Hackfleisch-Päckchen auf Rahm-Spätzle

Für vier Portionen

1 kg Mangold	1 Zwiebel	4 getr. Tomatenfilets
600 g Rinderhack	1 EL Tomatenmark	1 TL Paprikapulver rosenscharf
Salz, Pfeffer	1 Ei	3 EL Semmelbrösel
50 ml Milch	2 EL Olivenöl	250 g frische Spätzle
1 Schalotte	20 g Butter	50 ml Kalbsfond
100 ml Sahne	Muskatnuss	1 Bund Schnittlauch
30 g Butter	150 ml Geflügelbrühe	

Den Mangold putzen, waschen und acht große, ganze Blätter abschneiden und beiseite legen. Die restlichen Mangoldblätter fein schneiden und ebenfalls beiseite stellen.

Für die Hackfleischmasse die Zwiebel schälen und klein hacken. Tomatenfilets klein würfeln. Beides zusammen mit dem Hackfleisch, Tomatenmark, Paprikapulver, Ei, Semmelbröseln und der Milch in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Die großen reservierten Mangoldblätter kurz in kochendes Salzwasser tauchen, bis sie zusammenfallen. In Eiswasser tauchen und gut abtropfen lassen. Die Blätter auf Küchenpapier trockentupfen und ausbreiten. Den dicken Strunk herausschneiden und die Blätter an der aufgeschnittenen Seite zusammenlegen, so dass eine große Fläche entsteht. Ein Hackfleischbällchen darauf legen, etwas flach drücken und aufrollen, Seiten dabei einschlagen. Insgesamt 8 Päckchen rollen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Päckchen darin von beiden Seiten eine bis zwei Minuten anbraten, anschließend in Backofen etwa 20 Minuten fertig garen.

Die Schalotte schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Spätzle zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Kalbsfond und die Sahne angießen. Bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten einkochen lassen. Schnittlauch fein schneiden und unter die Spätzle heben. Butter in einer Pfanne erhitzen und den restlichen fein geschnittenen Mangold darin anschwitzen, mit der Brühe ablöschen und eine bis zwei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rahmspätzle und das Mangoldgemüse auf Tellern anrichten. Die Mangoldpäckchen dazu legen.

Horst Lichter am 31. Oktober 2015

Spaghetti mit Hackfleisch-Gemüse-Bolognese

Für vier Portionen

800 g Hackfleisch, gemischt	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Möhren	1 Stange Lauch	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	400 g Spaghetti	Salz
3 EL Olivenöl	1 TL Zucker	2 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein	300 g passierte Tomaten	1 Bund Basilikum
50 g Parmesan	Pfeffer	

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln.

Die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Die Hälften nochmals längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Das kochende Wasser leicht salzen und die Spaghetti darin bissfest kochen.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Möhren, Lauch und Paprika zufügen und darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und alles gut verrühren. Die passierten Tomaten zugeben. Die Sauce fünf bis acht Minuten kochen lassen, bis das Gemüse gar ist.

Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, einige Blätter zur Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Blätter klein schneiden. Die Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen. Die Sauce nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti und den Basilikum in die Sauce geben und unterheben.

Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten. Den Parmesan darüber hobeln und mit einigen Basilikumblättern garnieren.

Horst Lichter am 17. September 2016

Kalb

Kalb-Ragout mit Tagliatelle und Orangen-Chili-Möhren

Für zwei Personen

Für das Kalbsragout:

350 g Kalbsfilet	1 Zwiebel	1 Zitrone
50 g Crème-fraîche	2 EL Olivenöl	50 ml Weißwein
150 ml Kalbsfond	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Tagliatelle:

150 g Tagliatelle	20 g Butter	Salz
-------------------	-------------	------

Für die Orangen-Chili-Möhren:

250 g Bundmöhren	$\frac{1}{2}$ rote Chili	20 g kalte Butter
2 EL Olivenöl	100 ml Orangensaft	2 TL Zucker
Salz		

Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für das Kalbsragout das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Kalbsfilet in zwei bis drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und im restlichen Öl die Zwiebeln glasig dünsten. Das Mehl hinzugeben und unter Rühren zwei bis drei Minuten anrösten. Das Fleisch dazugeben, noch einmal kurz anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Das Ganze kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zehn bis fünfzehn Minuten schmoren lassen. Die Crème fraîche unterrühren.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Kalbsragout mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Zitronensaft abschmecken. Zwei Stiele Kerbel für die Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Kerbel grob hacken und unter das Fleisch mischen.

Die Tagliatelle im Salzwasser bissfest garen, abgießen und in der Butter schwenken.

Für die Orangen-Chili-Möhren die Möhren waschen, schälen und längs halbieren. Die Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und eine Hälfte quer in feine Streifen schneiden. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Chilis darin mit dem Zucker kurz andünsten. Die Chilis mit dem Orangensaft ablöschen. Die Möhren dazugeben, leicht salzen und bei milder Hitze in zehn bis fünfzehn Minuten zugedeckt bissfest garen. Die Butter nach und nach in Flöckchen mit einem Schneebesen in den heißen Sud einrühren und den Sud damit binden.

Das Kalbsragout mit den Orangen-Chili-Möhren und Tagliatelle auf Tellern anrichten, mit den restlichen abgezupften Kerbelblättern dekorieren und servieren.

Horst Lichter am 29. Mai 2015

Kalb-Röllchen in Pilzrahm mit Grieß-Nocken

Für vier Portionen

4 Kalbsschnitzel	3 Scheiben Toastbrot	3 Stiele Thymian
1 TL Senf	2 Eier	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	500 g gemischte Pilze, geputzt	1 Zwiebel
50 ml Weißwein	300 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne
1 TL Speisestärke	250 ml Milch	25 g Hartweizengrieß
1 EL Speisestärke	1 Prise Salz	Cayennepfeffer, Muskatnuss
1 Ei	50 g Quark	1 Bund Schnittlauch

Außerdem:

Küchengarnd

Gewürfeltes Toastbrot, Thymianblättchen, Senf und Eier in einer Küchenmaschine zu einer Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsschnitzel auf der Arbeitsfläche auslegen, leicht plattieren, salzen und pfeffern. Das Fleisch mit der Paste bestreichen und zu Röllchen aufrolle. Mit Küchengarnd binden.

Pilze in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kalbsröllchen darin von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Pilze und Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Alles einmal aufkochen lassen. Die Kalbsröllchen in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garziehen lassen. Die Kalbsröllchen ein bis zwei Mal wenden. Speisestärke in etwas Wasser anrühren und die Sauce damit leicht abbinden. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch in einem Topf aufkochen. Grieß, Stärke und Salz mischen, in die kochende Milch einrühren. Unter Rühren zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Grießbrei in eine Schüssel umfüllen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen, Ei und Quark zugeben und alles verrühren. Aus der heißen Masse Nocken abstechen.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Das Küchengarnd der Kalbsröllchen entfernen. Zum Anrichten die Röllchen und den Pilzrahm auf Tellern verteilen und die Nocken dazu legen. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 01. August 2015

Meer

Garnelen-Schaschlik auf Gemüsebratreis

Für vier Portionen

150 g Basmatireis	16 Riesengarnelen	1 kleine Zwiebel
16 Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
50 g Zuckerschoten	2 kleine Möhren	2 Stangen Frühlingslauch
1 kleiner Kohlrabi	2-3 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl
Cayennepfeffer		

Außerdem:

Basmatireis in einen halben Liter kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und bei mittlerer Hitze 16 bis 18 Minuten darin garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Garnelen, Zwiebeln und Kirschtomaten abwechselnd auf vier Holzspieße stecken. Knoblauch schälen, Thymian abbrausen und beides grob hacken. Zusammen mit dem Olivenöl über den Spießen verteilen und damit marinieren.

Zuckerschoten abbrausen und halbieren. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden. Sesamöl in einem Wok erhitzen, zuerst die Möhren und den Kohlrabi darin anbraten. Zwei bis drei Minuten braten lassen. Gemüse an den Rand schieben, Zuckerschoten und Frühlingslauch in die Wokmitte geben. Kurz scharf anbraten. Gemüse ebenfalls an den Rand schieben.

Reis und das restliche Sesamöl auf die Bratfläche geben und den Reis anbraten. Nun alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Sojasauce würzen.

Eine zweite Pfanne erhitzen und das Garnelenschaschlik darin von beiden Seiten zwei Minuten braten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsebratreis in asiatischen Schalen anrichten und je einen Schaschlikspieß darauf legen.

Horst Lichter am 27. Juni 2015

Rind

Das perfekte Steak

Für zwei Personen

2 Rindersteaks à 200 g 4 Zehen Knoblauch 2 Zweige Rosmarin
1 Bund Thymian Olivenöl

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Die Steaks waschen und trocken tupfen. Auf ein Backblech etwas Olivenöl geben und die Steaks darauf legen. Den Knoblauch abziehen, halbieren und ebenfalls mit auf das Blech legen. Thymian und Rosmarin an und um das Fleisch legen und nochmals eine kleine Menge Olivenöl darüber geben.

Das Blech für 30 bis 40 Minuten in den Backofen geben.

Olivenöl in eine Pfanne geben und diese stark erhitzen. Das Steak nun je nach Dicke zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend den Thymian und Rosmarin auf einem Teller anrichten, das Steak dazugeben und servieren.

Horst Lichter am 02. April 2015

Rinder-Filet-Geschnetzeltes mit Bohnen, Bratkartoffeln

Für vier Portionen

Für die Bratkartoffeln:

700 g festk. Kartoffeln 1 Zwiebel 2 EL Rapsöl
30 g Butter 50 g Speckwürfel 2 EL gehackte Petersilie
Salz Pfeffer

Für die Bohnen:

600 g grüne Bohnen Salz

Für das Geschnetzelte:

600 g Rinderfilet 2 Zwiebeln 2 Thymianzweige
2 EL Rapsöl 30 g Butter 150 ml Rotwein
150 ml Rinderbrühe Salz Pfeffer

Zunächst die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin rundum goldbraun anbraten. Butter, Zwiebel und Speckwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weiterbraten lassen, bis alles schön goldbraun ist. Zuletzt die Petersilie unterrühren. Grüne Bohnen putzen, waschen, halbieren und in reichlich Salzwasser zwei bis drei Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Für das Filetgeschnetzelte das Rinderfilet in Streifen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen kurz scharf darin anbraten. Herausheben und beiseite stellen. Danach Zwiebeln schälen und klein würfeln. Thymian hacken. Butter in die Pfanne geben, Zwiebeln und Thymian darin anschwitzen, mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und die Brühe angießen. Sämig einkochen lassen. Fleisch und Bohnen zugeben, unterrühren und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratkartoffeln und das Filetgeschnetzelte auf Tellern anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Horst Lichter am 14. Februar 2015

Rinder-Steak mit Kräuterbutter und Farfalle-Nudeln

Für vier Portionen

4 Rindersteaks, á 400 g	Salz	Pfeffer
1-2 EL Rapsöl	1 Knoblauchzehe	1 Bund gemischte Kräuter
100 g Butter, zimmerwarm	$\frac{1}{2}$ Zitrone	250 g Farfalle
50 g Kalamata-Oliven	4 getrocknete Öl-Tomaten	2 EL kleine Kapern
1 rote Zwiebel	2 EL Olivenöl	1 Bund Basilikum
Meersalz		

Rindersteaks mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur liegen lassen.

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Gusseisenpfanne hoch erhitzen. Das Fleisch mit etwas Öl einreiben und in der Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Steaks auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen lassen. Für die Kräuterbutter den Knoblauch schälen und klein hacken. Kräuter abbrausen, die dicken und festen Stiele entfernen, Blätter fein hacken. Knoblauch und Kräuter zur Butter geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Buttermasse auf ein Stücke Frischhaltefolie geben, darin einwickeln und zu einer Rolle formen. Kalt stellen. Farfalle in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Oliven, getrocknete Tomaten und Kapern klein hacken. Zwiebel schälen und klein hacken. Alles in einer Pfanne in zwei Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Farfalle zugeben, unterschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trocknen und die Blätter grob zupfen. Zur Pasta geben.

Die Rindersteaks aus dem Ofen nehmen, in dicke Streifen schneiden, mit Meersalz bestreuen und auf den Farfalle anrichten. Die Kräuterbutter in Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen.

Horst Lichter am 22. August 2015

Spaghetti in Lauch-Soße und Filet-Streifen

Für vier Portionen

250 g Spaghetti	Salz	1 Stange Lauch
50 g Bacon, in Scheiben	20 g Butter	Muskatnuss
50 ml Weißwein	150 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne
Pfeffer	500 g Rinderfilet	1-2 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch		

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen.

Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Bacon kleinwürfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Lauch und Bacon darin drei bis vier Minuten anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Sauce offen bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Rinderfilet in dünne Streifen schneiden. Eine Pfanne gut vorheizen, Olivenöl zugeben und das Fleisch portionsweise darin ein bis zwei Minuten unter Wenden braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch kleinschneiden.

Die Spaghetti in die Lauchsauce geben und unterschwenken. In Pastatellern anrichten, die Filetstreifen darauf geben. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 29. August 2015

Tagliatelle mit Rinder-Filet-Streifen, Kirschtomaten

Für vier Portionen

1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	250 g Kirschtomaten
400 g Rinderfilet	2 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne
Zucker	500 g frische Tagliatelle	4 Scheiben Parmaschinken
Salz, Pfeffer	50 g Parmesan	4 Stiele Basilikum

Knoblauch und Zwiebel schälen und kleinhacken. Kirschtomaten abbrausen und halbieren. Rinderfilet in Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln, Knoblauch und Pinienkern in der Pfanne anbraten. Kirschtomaten zugeben, mit einer Prise Zucker würzen und schmoren lassen, bis sie aufplatzen.

In der Zwischenzeit Tagliatelle in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser al dente garen und abgießen.

Parmaschinken Scheiben längs halbieren und in flach in eine Pfanne legen. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und bei mittlerer Hitze kross braten.

Das Fleisch zurück in die Pfanne zu den Kirschtomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tagliatelle zugeben und unterheben. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter grob zupfen und zugeben.

In tiefen Tellern anrichten. Mit reichlich frisch gehobeltem Parmesan bestreuen, Parmaschinken und Basilikumblätter dazu legen.

Horst Lichter am 04. Juli 2015

Überbackenes Rinder-Filet auf Bandnudeln, Paprika-Rahm

Für vier Portionen

4 Rinderfiletmedaillons, à 200 g	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
50 g Butter	50 g Semmelbrösel	1 Eigelb
2 EL Röstzwiebeln	1 TL Paprikapulver edelsüß	250 g Bandnudeln
2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	100 ml Weißwein
150 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch	50 g Parmesan

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Im Backofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Butter schaumig rühren, Semmelbrösel, Eigelb, Röstzwiebeln und Paprikapulver untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Bandnudeln darin bissfest garen.

Paprika waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und die Sahne angießen. Den Paprikarahm mit Salz und Pfeffer würzen und sämig einkochen lassen.

Die Buttermischung auf den Rinderfiletmedaillons verteilen. Die Grillfunktion (230 Grad) des Backofens einschalten und die Rinderfilets zwei bis drei Minuten überbacken.

Die Bandnudeln abgießen und im Paprikarahm schwenken. Schnittlauch fein schneiden und über die Bandnudeln streuen. Die Bandnudeln in tiefen Tellern anrichten. Die überbackenen Rinderfiletmedaillons darauf legen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Horst Lichter am 09. Januar 2016

Schwein

Filet-Schnitzel, Rahm-Blumenkohl, grüne Bandnudeln

Für vier Portionen

1 Blumenkohl	20 g Butter	25 g Mehl
125 ml Milch	Muskatnuss	250 g grüne Bandnudeln
20 g Butter	4 Schweinefiletmedaillons	2 Eier
3-4 EL Mineralwasser mit Sprudel	50 g Mehl	150 g Semmelbrösel
100 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Den Blumenkohl putzen, waschen und in gleichmäßige Röschen teilen. In kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten bissfest garen. Den Blumenkohl abgießen, das Kochwasser aufbewahren.

Für die Sauce die Butter aufschäumen lassen, das Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Milch angießen und einmal aufkochen. 125 Milliliter Kochwasser zugeben, mit Salz und Muskatnuss würzen und etwa drei Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend den Blumenkohl zugeben und kurz darin erwärmen.

Die Bandnudeln in einem Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, anschließend abgießen und in einer Pfanne in der Butter anschwemmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Filetschnitzel in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und zuletzt in den Bröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Nudeln mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten, je ein Filetschnitzel dazulegen.

Horst Lichter am 26. März 2016

Kartoffel-Ecken

Für vier Portionen

700 g mittlere Kartoffeln

3 EL Rapsöl

1 TL edelsüßes Paprikapulver 1 TL Meersalz

1 EL Butter

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Kartoffelspalten mit dem Rapsöl, Salz und Paprikapulver mischen. Eine große Pfanne vorheizen und die Kartoffelspalten darin von allen Seiten etwa 15 Minuten braten lassen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Zuletzt Butter zugeben und darin schwenken.

Horst Lichter am 18. Juli 2015

Mediterranes Filet-Schnitzel, Zucchini-Kartoffel-Puffer

Für vier Portionen

4 Schweinefilets, à 200 g	4 getr. Tomatenfilets, in Öl	1 Bund Basilikum
50 g Parmesan	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1-2 Zucchini (400 g)	400 g festk. Kartoffeln
1 Ei	1 EL Mehl	Muskatnuss
2-3 EL Olivenöl	½ Bund Petersilie	100 ml mildes Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe, geschält	2 EL Mandeln, gehackt	Saft von ½ Zitrone

Außerdem:

Zahnstocher

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Schweinefilets quer aufschneiden und wie einen Schmetterling aufklappen. Fleisch mit einem Plattierisen etwas flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Tomatenfilet und ein bis zwei Basilikumblätter auf das Fleisch legen. Parmesan darauf hobeln und das Fleisch wieder zusammenklappen. Gut andrücken und mit einem Zahnstocher feststecken. Die vier Schnitzel auch außen mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten ein bis zwei Minuten scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garziehen lassen.

Zucchini und Kartoffeln waschen, Kartoffeln schälen und beides grob raspeln. Gemüseraspel in einer Schüssel mit dem Ei und Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse nach und nach kleine Puffer darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Petersilie abrausen. Blätter abzupfen und zusammen mit dem restlichen Basilikum, dem Olivenöl, Knoblauch und Mandeln in einem Mixer zu einer feinen Paste mixen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Zum Anrichten die Puffer auf eine Platte legen, Schnitzel darauf geben und mit dem Basilikum-Petersilien-Pesto beträufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 09. Mai 2015

Schweine-Filet in Senf-Soße mit Ofenkartoffeln, Brokkoli

Für vier Portionen

600 g kleine Kartoffeln	2 EL Olivenöl	1 TL Meersalz
1 TL Kräuter der Provence	4 Schweinefiletmedaillons, à 180 g	Salz
Pfeffer	8 Blätter Salbei	4 Scheiben Parmaschinken
2 EL Olivenöl	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	400 ml Geflügelbrühe	100 ml Sahne
1-2 TL Speisestärke	1 EL grober Dijonsenf	1 EL Estragonsenf
1 Brokkoli	30 g Butter	2 EL gehackte Mandeln

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und auf ein Backblech verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln, Meersalz und Kräutern darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen.

Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, Salbeiblätter darauf legen und mit je einer Scheiben Parmaschinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Anschließend mit zu den Kartoffeln in den Ofen schieben.

Temperatur auf 160 Grad herunterschalten und das Fleisch etwa 15 Minuten mitgaren.

Anschließend noch fünf Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Pfanne im Bratenfett der Filets anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, verkochen lassen und die Brühe angießen, die Sahne zugeben. Die Sauce fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Beide Senfsorten unterrühren und die Sauce nach Bedarf mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser drei bis vier Minuten kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Butter und Mandeln in einer Pfanne goldbraun anrösten lassen. Brokkoli zugeben und salzen.

Die Medaillons mit der Senfsauce zusammen anrichten. Die Kartoffeln und den Brokkoli dazu reichen.

Horst Lichter am 24. Oktober 2015

Schweine-Filet, Cashew-Kruste, Wirsing-Kartoffel-Gemüse

Für vier Portionen

Für die Schweinefilets:

4 Schweinefilet-Medaillons	1 EL Olivenöl	1 Scheibe Toast
2 EL Cashewkerne	30 g zimmerwarme Butter	200 ml Kalbsfond
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer aus der Mühle

Für das Kartoffelgemüse:

1 Wirsingkopf (ca. 700 g)	400 g Kartoffeln, festk.	20 g Butter
200 ml Gemüsebrühe	1/2 TL gemahlener Kümmel	1/2 Bund Petersilie
Muskatnuss	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Schweinefilets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten anbraten. Für die Kruste Toast grob würfeln und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Cashewkerne grob hacken. Toast, Cashews und Butter in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Schweinefilets streichen. Filets in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen zehn Minuten garen, anschließend fünf Minuten ruhen lassen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Kalbsfond und der Sahne aufkochen. Die Sauce sämig einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf schmelzen, Wirsing und Kartoffeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Kümmel und Muskatnuss würzen. Hitze reduzieren und das Gemüse einige Minuten weichgaren. Anschließend die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie unter das Gemüse rühren. Wirsing- Kartoffel-Gemüse auf Teller verteilen, Sauce und die Schweinefilets dazu legen.

Horst Lichter am 21. Februar 2015

Schweine-Filet-Medaillons, Parma-Mantel, Kartoffel-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Schweinefilets:

2 Schweinefiletmedaillons à 180 g	4 Scheiben Parma-Schinken	2 getr. Tomatenfilets
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	50 ml Sahne	40 g Feta
1 EL Olivenöl	100 ml Geflügelfond	1 Zweig Thymian

Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g festk. Kartoffeln	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Stange Frühlingslauch	1 EL Olivenöl	20 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen. Für das gefüllte Schweinefilet den Feta grob zerbröseln. Die Tomaten klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und klein würfeln. Den Thymian fein hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Schweinefiletmedaillons quer zur Faser aufschneiden (Schmetterlingsschnitt) und aufklappen. Mit einem Fleischklopfer etwas flach klopfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und einen Teil der Füllung auf das Fleisch geben. Das Filetstück wieder zusammenklappen und die Ränder andrücken. Mit dem Parma-Schinken umwickeln. Die Fleischstücke in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend im Backofen etwa 15 Minuten fertig garen. Den Bratensaft in der Pfanne mit Geflügelfond und Sahne ablöschen und einige Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Gemüse die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastücke und den Frühlingslauch darin anbraten. Das Gemüse für fünf Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die gegarten Kartoffelwürfel abgießen und zur Paprika geben. Die Butter hinzufügen und unter das Gemüse schwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über das Gemüse streuen. Abschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Paprikagemüse mit je einer gefüllten Schweinefilettasche auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln und servieren.

Horst Lichter am 06. Februar 2015

Schweine-Mdaillons mit Zucchini-Paprikagemüse, Gnocchi

Für zwei Personen

Für die Medaillons:

4 Schweinemedallions, à 80 g	1 EL Olivenöl	50 g Gorgonzola
1 EL Semmelbrösel	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Gnocchi:

250 g mehligk. Kartoffel	100 g Mehl (Typ 550)	1 Ei
20 g Butter	1/2 Bund Schnittlauch	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Zucchini-Paprikagemüse:

1 rote Zwiebel	1 gelbe Paprikaschote	1 Zucchini, klein
1 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	50 ml Gemüsefond
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, abwaschen und ca. 15 Minuten in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Schweinemedallions waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform setzen. Den Gorgonzola grob zerteilen, auf den Medaillons verteilen und mit den Semmelbröseln bestreuen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten gratinieren.

Die Kartoffeln abgießen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse geben. Das Ei trennen. Anschließend 70 Gramm Mehl, das Eigelb und etwas Salz unterkneten. Aus dem Teig haselnussgroße Kugeln formen und auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit einer Gabel ein Rillennmuster eindrücken. Die Gnocchi in reichlich Salzwasser in zwei Portionen je etwa drei Minuten ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Die Gnocchi mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

Für das Gemüse die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Die Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Die Zucchini und die Paprika hinzugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark hinzugeben, kurz anschwitzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Ganze zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die Gnocchi darin drei Minuten goldbraun und knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und unter die Gnocchi schwenken.

Die Schweinemedallions aus dem Ofen nehmen.

Die gratinierten Schweinemedallions mit dem Zucchini-Paprikagemüse und den selbstgemachten Gnocchi auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 18. September 2015

Schweine-Medaillons mit Backobst auf Kartoffel-Wirsing

Für vier Portionen

600 g Kartoffeln, festk.	1 Wirsing	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	250 ml Gemüsefond
8 Schweinefiletmedaillons, à 80 g	150 g Backobst, gemischt	1 Eigelb
30 g zimmerwarme Butter	2 EL Semmelbrösel	8 Scheiben Bacon
2 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie	

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Den Wirsing auf die Kartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten schmoren lassen.

Die Medaillons an der Seite vorsichtig aufschneiden und aufklappen. Leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Backobst grob hacken und mit dem Eigelb, der Butter und den Semmelbröseln mischen. Die Füllung auf das Fleisch geben und wieder zusammenklappen. Mit je einer Scheibe Bacon umwickeln, dabei die offene Seite gut umschließen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen und zehn Minuten garziehen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Petersilie unter das Gemüse mischen und auf Tellern anrichten. Je zwei gefüllte Medaillons darauf legen und mit grob gemahlenem, schwarzem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 13. Februar 2016

Schweine-Medaillons mit Zucchini-Paprika-Gemüse, Gnocchi

Für vier Portionen

8 Schweinemedallions (à 80 g)	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	100 g Gorgonzola	2 EL Semmelbrösel
1 rote Zwiebel	2 gelbe Paprikaschoten	1 Zucchini
1 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	100 ml Gemüsebrühe
30 g Butter	500 g frische Gnocchi	1 Bund Schnittlauch

Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. In eine Auflaufform setzen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Gorgonzola grob zerteilen und auf den Medaillons verteilen, mit den Semmelbröseln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten gratinieren.

Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Zucchini und Paprika zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben, kurz anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gnocchi darin zwei bis drei Minuten goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch fein schneiden und unter die Gnocchi schwenken.

Medaillons aus dem Ofen nehmen und auf dem Zucchini-Paprikagemüse anrichten. Die Gnocchi dazu servieren.

Horst Lichter am 25. April 2015

Schweine-Schnitzel auf rahmigen Zucchini-Nudeln

Für vier Portionen

Für die Zucchini-Nudeln:

250 g feine Tagliatelle	2 Zucchini	2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Schweineschnitzel:

8 Schweinerückensteaks, à 80 g	2 Eier	50 g Mehl
200 g Semmelbrösel	200 g Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

Zum Anrichten:

1 Zitrone	4 Stiele Petersilie
-----------	---------------------

Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und beiseite stellen. Danach Zucchini waschen und in dünne Streifen hobeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinistreifen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe und Sahne zugeben und 1-2 Minuten köcheln lassen. Tagliatelle unterschwenken, mit frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Schnitzel die Schweinerückensteaks flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einer flachen Schale verquirlen. Schnitzel zuerst mehlieren, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden, leicht andrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin schwimmend goldbraun und knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salzen.

Zucchini-Nudeln auf Tellern anrichten, je zwei Schnitzel darauf legen und mit Zitronenspalten und Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 04. April 2015

Schweine-Schnitzel mit schwäbischem Kartoffel-Salat

Für vier Portionen

800 g kleine Kartoffeln, vorgegart	1 Zwiebel	200 ml Brühe
1 TL Zucker	5 EL Weißweinessig	2 TL Senf
Salz, Pfeffer	4 EL Sonnenblumenöl	8 Schweineschnitzel
2 Eier	50 ml Mineralwasser	100 g Mehl
200 g Semmelbrösel	5-8 EL Sonnenblumenöl	50 g Butter
1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone	2-3 Stängel Petersilie

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Brühe erhitzen, Zwiebel zugeben und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Den Zucker, Essig, Senf und Öl unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. Den heißen Sud zugeben, unter die Kartoffeln mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

Die Schnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit dem Mineralwasser verquirlen. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln panieren.

Das Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbraten. Zuletzt die Butter zugeben und aufschäumen lassen. Die Schnitzel damit übergießen. Aus dem Fett nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter den Salat mischen. Den schwäbischen Kartoffelsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kartoffelsalat mit dem Schweineschnitzel anrichten. Ein Zitronenachtel und etwas Petersilie anlegen.

Horst Lichter am 23. Januar 2016

Suppen

Brennessel-Suppe mit Forellen-Klößchen

Für vier Portionen

2 Schalotten	20 g Butter	100 ml Weißwein
600 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	100 g Brennesselblätter
500 g Forellenfilet, leicht angefroren	Salz, Pfeffer	300 ml eiskalte Sahne
400 ml Fischfond		

Außerdem:

Eiswürfel

Schalotten schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Gemüsefond und Sahne angießen und zehn Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Lachsforelle klein würfeln und in eine Schüssel geben, diese auf Eiswasser stellen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 100 Milliliter Sahne zugeben und alles gründlich mischen. Fischmasse portionsweise in einem Zerkleinerer fein pürieren. 150 Milliliter Sahne unter die Fischfarce heben. Die restliche Sahne steif schlagen und unterheben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfond in einem Topf bis zum Siedepunkt erwärmen. Aus der Fischmasse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und diese in dem Fischfond zehn Minuten pochieren.

Die Brennesselblätter in die Suppe geben und alles sehr fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, die Nocken in der Suppe servieren.

Horst Lichter am 18. Juli 2015

Bunte Gemüse-Suppe mit Muschelnudeln

Für vier Portionen

200 g Muschelnudeln	Salz	1 Zucchini
1 Aubergine	1 rote	1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 kleine Dose Mais
100 g TK Erbsen	2 EL Olivenöl	800 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	Muskatnuss
1 TL Zucker	1 EL Weißweinessig	4 Stiele Thymian
1 Bund Schnittlauch	2 Laugenstangen	30 g Butter

Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Muschelnudeln darin bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Zucchini und Aubergine waschen, erst in Scheiben, dann in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und ebenso würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Zucchini, Aubergine und Paprika darin anbraten. Mais und Erbsen zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Die Brühe angießen und die Suppe aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zehn Minuten köcheln lassen. Thymian abbrausen, trocknen und fein hacken. Thymian und Muschelnudeln zur Suppe und diese mit Zucker und Essig abschmecken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Laugenstangen in schräge Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und in den Schnittlauch drücken.

Bunte Gemüsesuppe in tiefen Tellern anrichten, die Schnittlauchscheiben dazulegen.

Horst Lichter am 23. Mai 2015

Frühlingskräuter-Suppe mit Garnelen

Für vier Portionen

1 Bund Frankfurter 7 Kräuter	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 EL Butter	1 TL Mehl	700 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne	Salz	Pfeffer
frische Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 Stiele Thymian
2 EL Olivenöl	12 Garnelen	4 Holzspieße
Küchengarn		

Kräuter waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige schöne Kräuterblätter zur Garnitur beiseitelegen. Stiele mit einem Küchengarn zusammenbinden.

Kräuter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen, alles gut verrühren. Kräuterstiele zugeben und die Suppe zehn Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit je drei Garnelen auf einen Holzspieß stecken. Den Knoblauch kleinschneiden, Thymian waschen, trockentupfen und hacken. Knoblauch, Thymian und Olivenöl mischen und die Garnelen damit bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten anbraten.

Die Kräuterstiele aus der Suppe nehmen. Sahne und Kräuterblätter zugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Suppe in tiefen Schalen anrichten, mit den restlichen Kräutern und den Garnelenspießen servieren.

Horst Lichter am 18. April 2015

Kürbis-Suppe mit BBQ-Hack-Bällchen

Für vier Portionen

500 g Muskatkürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	2 TL Currypulver	800 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Zwiebel
600 g Hackfleisch vom Rind	2 EL BBQ Sauce	1 TL Paprikapulver edelsüß
1 Ei	2 EL Semmelbrösel	2 EL Rapsöl
1 Bund Petersilie	Zucker, Cayennepfeffer	Petersilie

Den Kürbis waschen, entkernen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen, Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver zugeben, kurz mit anrösten. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe einmal aufkochen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 15 Minuten weich kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne zugeben.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und kleinhacken. Zusammen mit dem Hackfleisch, BBQ Sauce, Paprikapulver, Ei, Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen. Aus der Hackmasse mit einem Teelöffel kleine Bällchen abstechen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin rundum kross anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Petersilie zu den Hackbällchen geben.

Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer etwas Zucker und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

In tiefen Tellern anrichten, die Hackbällchen mit dem Petersiliensud darüber träufeln. Nach Belieben mit Petersilienblättchen und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.

Horst Lichter am 07. November 2015

Lauch-Suppe mit Schinken-Blätterteig-Stangen

Für vier Portionen

Für die Lauchsuppe:

2 Stangen Lauch	2 mittlere Kartoffeln, mehlig.	20 g Butter
700 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Für die Blätterteigstangen:

2 Scheiben TK Blätterteig	1 Eigelb	3 Scheiben gekochter Schinken
Mehl	Petersilie	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst Lauch und Kartoffeln putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen und alles klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und beides darin mit etwas Farbe anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Suppe mit etwas Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten weich kochen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Danach beide Scheiben Blätterteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine Hälfte mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Schinken belegen. Mit der zweiten Teigplatte belegen und etwas andrücken. In ein Zentimeter breite Streifen schneiden, Streifen leicht eindrehen und auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. Sahne in die Suppe geben, kurz aufkochen und die Suppe fein pürieren. Mit Muskatnuss würzen, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und die Blätterteigstangen dazu reichen.

Horst Lichter am 17. Januar 2015

Rosenkohl-Suppe mit scharfer Paprikawurst

Für vier Portionen

500 g Rosenkohl	500 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Zwiebel
30 g Butter	800 ml Gemüsebrühe	1 scharfe Paprikawurst
2 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ Baguette	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Die Kartoffeln waschen, schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Kartoffeln und Rosenkohl darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Die Suppe auf mittlerer Stufe bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten kochen lassen.

Die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wurstscheiben darin knusprig braten. Aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Baguette in Scheiben schneiden und in dem restlichen Bratfett knusprig braten.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Suppe in Schalen anrichten, Paprikawurst darüber streuen und die Baguettescheiben dazu servieren.

Horst Lichter am 12. Dezember 2015

Scharfe Bohnen-Suppe mit Bratwurst

Für vier Portionen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 kleine Dose weiße Bohnen
1 kleine Dose rote Bohnen	3 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver rosenscharf	800 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	1 Salsiccia piccante	2 frische Bratwürste
1 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie	Olivenöl
4 Scheiben Bauernbrot		

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben, kurz anrösten und mit der Brühe ablöschen. Alles gut verrühren. Bohnen zugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

Salami würfeln. Bratwurstbrät in kleinen Portionen aus dem Wurst darm drücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Bratwurstbällchen und Salami darin abraten. Bei mittlerer Hitze drei bis vier Minuten braten lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Zur angebratenen Wurst in die Pfanne geben und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Bohnensuppe in tiefe Teller schöpfen. Angebratene Wurst mit dem Bratfett zur Suppe geben.

Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Petersilie garnieren. Dazu dunkles Bauernbrot servieren.

Horst Lichter am 30. Mai 2015

Vegetarisch

Tante Annas beschwipster Apfelkuchen

Für vier Portionen

200 g zimmerwarme Butter	500 g Instant Mehl	200 g Zucker
3 Eier	1 Päckchen Vanillezucker	75 g saure Sahne
2 cl Calvados	Zitronen-Abrieb	1 kg säuerliche Äpfel
50 g Zucker	100 g gehackte Mandeln	2 cl Calvados
50 g Butter	Mehl	

Die Butter in kleine Stücke schneiden, mit Mehl, Zucker, Eiern, Vanillezucker, saurer Sahne, Calvados und Zitronenabrieb zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und kühl stellen.

Die Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse ausschneiden und in Stücke schneiden. Die Apfelstücke mit dem Zucker und 50 Milliliter Wasser weichdünsten. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit Butter ausfetten. Die Hälfte des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Kuchenform legen und die Ränder an den Seiten hochziehen. Nun die abgetropften Äpfel, Mandeln und Calvados darauf verteilen. Die zweite Hälfte des Teigs ebenfalls ausrollen und auf die Äpfel legen, gut andrücken. Im Backofen bei 200 Grad circa 30 bis 40 Minuten backen.

Horst Lichter am 20. Februar 2016

Vorspeisen

Ananas-Lauch-Salat mit Garnelen-Spießen

Für vier Portionen

2 Stangen Lauch	$\frac{1}{2}$ Ananas	150 g Crème-fraîche
Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 g Erdnüsse, ungesalzen	1 Bund Schnittlauch	16 Riesengarnelen
1 Knoblauchzehe	3 Stiele Thymian	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	4 Holzspieße
Currypulver		

Den Lauch längs aufschneiden und gründlich waschen. Die Stangen in feine Ringe schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk heraus schneiden und die Ananas würfeln. Beides in einer Schüssel mischen. Die Creme fraîche mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zitronensaft kräftig würzen. Verrühren und unter die Ananas-Lauch-Mischung heben.

Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen. Den Schnittlauch fein schneiden und ebenfalls über den Salat streuen.

Den Knoblauch schälen und hacken. Thymian abbrausen, trocknen und kleinhacken. Beides mit dem Olivenöl zu den Garnelen geben und untermischen. Die Garnelen auf Holzspieße stecken. Eine Grillpfanne aufheizen und die Spieße darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ananas-Lauchsalat vor dem Servieren nochmal abschmecken und in Salatschalen anrichten. Jeweils einen Spieß darauf legen und mit etwas Currypulver bestreuen.

Horst Lichter am 05. März 2016

Blumenkohl-Creme-Suppe mit scharfen Garnelen

Für vier Portionen

1 Blumenkohl, ca. 400 g	1 Zwiebel	20 g Butter
700 ml Gemüsebrühe	2 Knoblauchzehen	1 kleine, rote Chilischote
2 EL Olivenöl	12 Riesengarnelen	100 ml Sahne
1 Muskatnuss	3 Stiele Basilikum	Salz, Pfeffer

Den Blumenkohl waschen, den trockenen Strunk abschneiden und den Blumenkohl in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, klein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Blumenkohlstücke darin anrösten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles etwa 20 Minuten kochen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Den Chili waschen, halbieren, die Kerne auskratzen und in Streifen schneiden. Die Garnelen waschen, trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Chilischoten zugeben und die Garnelen darin von beiden Seiten jeweils etwa zwei Minuten anbraten. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sahne zur Suppe geben, kurz aufkochen und alles fein pürieren. Die Blumenkohlcremesuppe mit Muskatnuss würzen und nach Bedarf mit etwas Salz nachwürzen.

Die Suppe mit den Garnelen in tiefen Schalen anrichten. Mit den Basilikumblättern garnieren.

Horst Lichter am 01. Oktober 2016

Blumenkohl-Suppe mit Kräuter-Garnelen

Für vier Portionen

1 Blumenkohl (ca. 700 g)	1 Zwiebel	20 g Butter
800 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ Zitrone	12 Garnelen, küchenfertig
3 Knoblauchzehen	3 Stiele Petersilie	3 Stiele Kerbel
3 Stiele Thymian	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
2 EL Olivenöl	20 g Butter	

Außerdem:

Den Blumenkohl putzen, in Röschen (ca. 500 g) teilen und waschen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Blumenkohl darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen. Die Suppe bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist. Suppe fein pürieren und kräftig mit Salz, Pfeffer würzen und mit Cayenne und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Garnelen waschen, den Darm entfernen und trockentupfen. Knoblauch schälen und halbieren. Kräuter waschen, trocknen und die groben Stiele entfernen. Blätter fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauch zum Braten mit in die Pfanne geben. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, Butter und Kräuter zugeben und alles gut unterschwenken.

Blumenkohlsuppe in Schalen anrichten. Die Garnelen nach Belieben auf Holzspieße stecken und auf den Schüsselrand legen.

Horst Lichter am 19. September 2015

Chicorée-Orangen-Salat mit Nordsee-Krabben

Für vier Portionen

4 Orangen, unbehandelt	1 TL Zucker	1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Olivenöl	2 Chicorées	1 rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	250 g Nordseekrabbenfleisch
½ Bund Dill	150 g Schmand	½ Zitrone
1 TL grobkörniger Senf	1 Baguette	

Zwei Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Hälften mit einem Löffel sauber auskratzen und aufbewahren. Den Orangensaft mit dem Zucker und dem Senf in einem kleinen Topf aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen und das Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die restlichen beiden Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist und die Filets heraustrennen.

Den Chicorée waschen, den Strunk herausschneiden und die Blätter ablösen. Blätter in Streifen schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Orangenfilets, Salat und Zwiebel in einer Schüssel mischen. Das Dressing zugeben und untermischen.

Schnittlauch fein schneiden und kurz vor dem Anrichten unter den Salat mischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen acht Minuten rösten.

Die Nordseekrabben mit dem Schmand, Zitronensaft und Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Dill abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Unter die Krabben heben und in den halben Orangenschalen anrichten.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Krabben und dem Baguette servieren.

Horst Lichter am 28. November 2015

Feldsalat mit Speck, Croutons und Spiegelei

Für vier Portionen

200 g Feldsalat	100 g Speckscheiben	2 Scheiben Vollkorntoast
2 EL Weißweinessig	1 TL Honig	2 El Olivenöl
4 Eier	1 El Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Vollkorntoast würfeln und zum Speck geben. Einige Minuten mit braten, bis die Brotwürfel knusprig gebraten sind.

Für das Dressing Weißweinessig mit Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben und unterrühren.

Für das Spiegelei das restliche Olivenöl in eine Pfanne geben, Eier hineinschlagen und darin bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Feldsalat mit dem Dressing mischen und auf Tellern verteilen. Speck und Crouton darüber streuen. Die Spiegeleier dazu legen und servieren.

Horst Lichter am 14. März 2015

Gebackene Mangold-Blätterteig-Schnitten mit Bergkäse

Für vier Portionen

1 Rolle Blätterteig	500 g Mangold	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	Salz
Pfeffer	1 geriebene Muskatnuss	50 g Bergkäse
100 g Crème-fraîche	1 Ei	100 g Frühstücksbacon
150 g Schmand	½ Zitrone	½ Bund Petersilie

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig auf ein Backblech mit Backpapier legen und in vier Stücke schneiden. Mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Mangold putzen, in schmale Streifen schneiden, gründlich waschen und trockenschleudern.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Mangold zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Beiseite stellen und leicht abkühlen lassen.

Bergkäse reiben und mit Creme fraîche und dem Ei verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer würzen. Mangoldgemüse auf dem Blätterteig verteilen, Käsemischung mit einem Löffel in Abständen auf den Mangold setzen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 15-20 Minuten backen. Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun und kross braten. In einem Sieb abtropfen lassen.

Schmand mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilienblätter fein hacken und unter den Schmand rühren.

Mangold-Blätterteigschnitten aus dem Backofen nehmen. Jedes Stück auf einen Teller geben und mit dem Bacon bestreuen. Einen Klecks Schmand darauf geben und servieren.

Horst Lichter am 02. Mai 2015

Gebackener Schafskäse mit Tomaten-Kresse-Salat

Für vier Portionen

400 g fester Schafskäse	2 Stiele Rosmarin	2 EL Honig
2 EL Olivenöl	1 Zitrone	Tabasco
Salz, Pfeffer	500 g bunte Tomatenmischung	1 rote Zwiebel
1 Beet Gartenkresse	3 EL Aceto Balsamico	3 EL Olivenöl
1 TL Honig		

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schafskäse in vier Scheiben schneiden und in kleine Auflaufformen legen. Rosmarinnadeln abzupfen und klein hacken. Zusammen mit dem Honig, Olivenöl, einem Esslöffel Zitronensaft, etwas Tabasco, Salz und Pfeffer verrühren. Den Schafskäse damit beträufeln und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Tomaten waschen und je nach Größe in Viertel oder in kleinere Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Beides in einer Schüssel mischen. Balsamico, Honig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensalat damit marinieren.

Zum Anrichten den Salat auf Tellern verteilen. Kresse mit einer Schere abschneiden und auf den Salat streuen. Je einen gebackenen Schafskäse dazu servieren.

Horst Lichter am 25. Juli 2015

Grüner Spargel-Nudel-Salat mit Chorizo-Chips

Für vier Portionen

250 g kleine Muschelnudeln	1 Bund grüner Spargel	1 EL Olivenöl
1 Salatgurke	4 EL Zitronensaft	5 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie	2 feste Chorizos	Salz
Pfeffer	Zucker	

Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die Muschelnudeln darin al dente garen und abgießen.

Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in zwei bis drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwei bis drei Minuten braten lassen.

Gurke waschen, schälen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel auskratzen, Gurkenhälften in schräge Stücke schneiden.

Gurken, Spargel und Nudeln in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter davon klein hacken. Mit zum Salat geben.

Chorizowurst von der äußeren Schale befreien und mit der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Wurstscheiben in eine heiße Pfanne legen und bei mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Den Salat in Schüsseln anrichten und die Chorizochips darauf streuen.

Horst Lichter am 27. Juni 2015

Karotten-Schmand-Suppe mit Salbei-Kringel

Für vier Portionen

600 g Karotten	1 Zwiebel	20 g Butter
1 TL Zucker	Salz	800 ml Gemüsebrühe
200 g Schmand	3-4 Stiele Salbei	120 g Mehl
80 g Butter	1 Eigelb	$\frac{1}{2}$ TL Salz
ev. 1 EL Milch	Mehl	

Die Karotten waschen, schälen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, Karotten und Zwiebeln darin anschwitzen, den Zucker zugeben, mit Salz würzen und einige Minuten anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Salbei waschen, trockentupfen und die Blätter kleinhacken. Das Mehl mit Butter, Salz, Eigelb und dem Salbei zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Wenn er zu krümelig ist, noch einen Esslöffel Milch unterkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche einen halben Zentimeter dick ausrollen. Kreise mit einem Durchmesser von vier bis fünf Zentimeter ausstechen, aus den Kreisen nochmal ein Loch von etwa ein bis zwei Zentimeter ausstechen.

Die Kringel auf das Backblech verteilen und im Backofen etwa zehn Minuten backen.

Die Karottensuppe mit der Hälfte des Schmands fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten die Suppe in Tassen füllen, einen Klecks Schmand darauf geben und die Kringel dazu servieren.

Horst Lichter am 02. April 2016

Kartoffel-Lauch-Pfännchen mit Speck und Salat

Für vier Portionen

500 g Kartoffeln	1 Stange Lauch	100 g Speck, gewürfelt
30 g Butter	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel, gemahlen
4 Scheiben Raclettekäse	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Kopf Lollo-Rosso
1 Chicorée	2 EL Pinienkerne	3 getrocknete Aprikosen
3 EL Aceto Balsamico	3 EL Rapskernöl	1 TL Honig

Außerdem:

vier Pfännchen

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Knapp mit Wasser bedeckt und einem halben Teelöffel Salz zehn Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit den Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Butter und den Lauch zugeben und kurz anschwitzen, bis der Lauch zusammenfällt. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen und in die vier Pfännchen verteilen. Lauch-Speck-Mischung darauf verteilen und mit dem Käse belegen. Im Backofen auf dem zweiten Einschub von oben etwa zehn Minuten gratinieren.

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen bzw. schneiden.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Aprikosen in Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Aceto Balsamico, Honig und Rapskernöl zufügen, mit Salz würzen und verrühren. Das Dressing zum Salat geben und unterheben.

Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Die Pfännchen aus dem Ofen nehmen, mit der Petersilie bestreuen und mit dem Salat zusammen servieren.

Horst Lichter am 30. Januar 2016

Kartoffel-Suppe mit Käse-Röstbrot

Für vier Portionen:

500 g mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Karotte
1 Stange Lauch	2 EL Rapsöl	800 ml Gemüsebrühe
1 dunkles Baguette	150 g Gouda	3 Stangen Frühlingszwiebeln
50 g geräucherter Speck	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
Muskatnuss		

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel und die Karotte schälen, den Lauch putzen und waschen. Das Gemüse kleinwürfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse mit den Kartoffeln und Zwiebeln darin schwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, salzen und bei geschlossenem Deckel 20 bis 25 Minuten kochen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Inzwischen das Baguette scheibenweise einschneiden, so dass es als Ganzes zusammen bleibt. Den Käse raspeln. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse-Lauchmischung in die Einschnitte des Baguettes füllen. Im vorgeheizten Backofen 15 bis 18 Minuten backen.

Den Speck in einer Pfanne langsam knusprig ausbraten. Währenddessen die übrige Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Zum Speck geben und einige Minuten mit braten lassen. Die Kartoffelsuppe pürieren, mit Salz und Muskatnuss würzen.

Zum Anrichten die Suppe in Schalen füllen, die Zwiebel-Speckmischung darauf geben und das Käseröstbrot dazu servieren.

Horst Lichter am 18. Februar 2017

Krabben-Salat im Gurken-Becher mit Dillmayo

Für vier Portionen

200 g Nordseekrabben (geschält)	1 kleine Zwiebel	1 Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine Dose Mais	1 milde rote Chilischote
2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer
3 EL Mayonnaise	2 EL Joghurt	1 Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Zitrone		

Nordseekrabben in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und klein würfeln. Salatgurke waschen, trocknen und in acht gleiche Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein würfeln.

Nordseekrabben mit der Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Mais, Chili in eine Schüssel geben und mischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl marinieren.

Die Gurkenstücke auf die Schnittfläche stellen, mit einem Teelöffel aushöhlen, so dass ein kleiner Becher entsteht. Den Krabbensalat in die Becher füllen und auf eine Platte stellen.

Die Mayonnaise mit dem Joghurt mischen. Dill abbrausen, trocknen und einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen. Restliche Dill klein hacken, zur Mayonnaise geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Auf jeden Gurkenbecker einen kleinen Klecks Dillmayo geben und mit den Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 08. August 2015

Lachs-Pfannkuchen mit Honig-Senf-Soße

Für vier Portionen

3 Eier	2 Prisen Salz	1 Msp. Backpulver
130 g Mehl	250 ml Milch	1 Bund Dill
50 g Butter	250 g Räucherlachs, in Scheiben	3 EL Senf
3 EL flüssiger Honig	1 TL Apfelessig	2 TL Rapsöl
Salz	Pfeffer	1 kleiner Kopfsalat
Holzspieße		

Für den Pfannkuchenteig die Eier mit dem Salz, Backpulver, dem Mehl und der Milch zu einem glatten Teig verrühren. 10 Minuten abgedeckt stehen lassen.

Den Dill waschen, trockentupfen und die groben Stiele entfernen. Einige Dillspitzen zur Garnitur beiseitelegen. Den restlichen Dill kleinhacken. Die Hälfte des Dills unter den Pfannkuchenteig rühren.

Etwa einen Teelöffel Butter in der vorgeheizten Pfanne schmelzen lassen. Eine Kelle Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Den Pfannkuchen goldgelb backen, wenden und ebenfalls goldgelb backen.

Auf einer Platte beiseite stellen. Mit etwas Butter jeweils, wie beschrieben, den restlichen Teig zu Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen mit dem Lachs belegen und aufrollen. Die Rollen schräg in Stücke schneiden und mit Holzspießen feststecken.

Für die Honig-Senfsauce den Senf, Honig, Apfelessig und Rapsöl verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen gehackten Dill unterrühren.

Die Salatblätter auf einer Platte oder auf Tellern auslegen und die Röllchen darauf anrichten. Mit der Honig-Senfsauce beträufeln, die restliche Sauce dazu servieren. Mit den reservierten Dillspitzen garnieren.

Horst Lichter am 03. September 2016

Linsen-Suppe mit rosa Steak-Streifen und Kerbel-Schmand

Für vier Portionen:

300 g Berglinsen	1 Zwiebel	100 g Speck, gewürfelt
800 ml Gemüsebrühe	3 Stiele Thymian	2 Rindersteaks, à 300 g
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1 EL schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 Bund Kerbel	50 g Schmand
Salz, Pfeffer	1 EL Zucker	2-3 EL Weißweinessig

Die Berglinsen waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Zwiebeln und Speck in einem großen Topf anbraten. Die Linsen zugeben, anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Thymian zugeben und alles 30 Minuten leise köcheln lassen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit die Rindersteaks trockentupfen, mit Olivenöl bestreichen und in einer gut erhitzten Grillpfanne von beiden Seiten 2 Minuten grillen. Butter und Knoblauch zugeben, mit Salz und der Pfeffermischung würzen. Die Steaks auf einem Backblech im Ofen 10-12 Minuten garziehen lassen.

Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele abzupfen. Einige Kerbelblättchen zur Garnitur reservieren. Den Schmand mit den Kerbelblättchen, etwas Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Die Rindersteaks aus dem Ofen nehmen, schräg in dünne Scheiben schneiden und auf der Suppe anrichten. Mit dem Kerbelschmand beträufeln und mit den restlichen Kerbelblättchen bestreuen.

Horst Lichter am 14. Januar 2017

Miesmuscheln in Weißwein-Sud mit Knobi-Baguette

Für vier Portionen

2 kg frische Miesmuscheln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Karotte	1 Stange Staudensellerie	2 EL Olivenöl
2 Stiele Thymian	300 ml trockener Weißwein	2 Knoblauchzehen
1 Baguette	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Beschädigte Miesmuscheln aussortieren. Eine große Schüssel mit Wasser füllen und die Miesmuscheln darin gründlich waschen. Nun die 'Bärte' entfernen und die Muscheln erneut waschen. Sobald das Wasser klar bleibt und sich kein Sand mehr am Boden absetzt, die Muscheln in einem Sieb abtropfen lassen. Geöffnete Muscheln, die sich auf leichtem Druck nicht wieder von selbst schließen, aussortieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Sellerie und Karotte schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse und Thymian darin anschwitzen.

Die Muscheln zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Den Weißwein auffüllen und die Muscheln bei geschlossenem Deckel etwa zehn Minuten garen. Dabei ein bis zwei Mal kräftig am Topf rütteln, damit sich alle Muscheln öffnen können.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken. Butter in einem Topf schmelzen, Knoblauch zugeben, leicht salzen. Baguette in Scheiben schneiden und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Wenn alle Muscheln geöffnet sind, den Deckel abnehmen. Noch geschlossene Muscheln aussortieren.

Die Muscheln mit dem Gemüsesud in tiefen Tellern anrichten und mit dem Knobibaguette servieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Horst Lichter am 29. August 2015

Paprika-Frittata mit Kopfsalat

Für vier Portionen

1 rote, gelbe, grüne Paprikaschote	2 EL Olivenöl	6 Eier
150 ml Milch	Muskatnuss	1 TL Oregano, frisch gehackt
$\frac{1}{2}$ Roggenbaguette	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
1 Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Rapsöl
1 EL Zucker	Salz, Pfeffer	

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier mit der Milch in einen hohen Becker geben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Oregano würzen und pürieren. Über dem Paprika verteilen und auf mittlerer Flamme bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten stocken lassen. Sollte der Boden der Frittata zu dunkel werden, Hitze reduzieren und bei kleinerer Flamme weitergaren lassen.

Baguette in Scheiben schneiden, mit der Butter bestreichen und mit dem Knoblauch einreiben. Im Backofen bei 200 Grad etwa 5 Minuten rösten lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus dem Zitronensaft, Zucker, Rapsöl mit einer Prise Salz ein Dressing anrühren und den Salat damit marinieren.

Salat mit der in Würfel geschnittenen Frittata anrichten. Das Baguette dazu reichen.

Horst Lichter am 11. Juli 2015

Rote Bete-Kartoffel-Salat mit Halloumi-Spießen

Für vier Portionen

200 g Halloumi	1 Brezel	2-3 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	$\frac{1}{2}$ TL Koriander gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel gemahlen
500 g Kartoffeln, festk.	3 Rote-Bete-Knollen	1 rote Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	50 ml Gemüsebrühe	2 EL Senf
4 EL Apfelessig	2-3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Spieße den Halloumi und die Brezel in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gewürze darüber verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. Alles gut mischen und abgedeckt ziehen lassen, bis der Kartoffelsalat fertig ist.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Rote Bete in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Die rote Zwiebel schälen, in Spalten schneiden und ebenfalls zugeben.

Gemüsebrühe kurz aufkochen, Senf, Apfelessig und Olivenöl zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich mischen und den Salat damit marinieren. Kartoffelsalat gut durchziehen lassen, gegebenenfalls nochmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Schnittlauch klein schneiden und zugeben.

Für die Spieße abwechselnd Halloumi und Brezelstücke auf vier Holzspieße stecken. Eine Grillpfanne erhitzen und die marinierten Spießen darin goldbraun und knusprig anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Horst Lichter am 17. Oktober 2015

Saftiger Steak-Burger à la Horst

Für vier Portionen

1 Gemüsezwiebel	2 Romatomen	100 g Rucola
100 g Mayonnaise	2 EL gehackte Kräuter	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Msp. Cayennepfeffer	4 Big Burger Brötchen
8 Scheiben Rindersteak (à 140 g)	2 EL Olivenöl	4 Scheiben Chester Käse
4 EL Ketchup	2 EL Senf	Salz, grober Pfeffer

Die Gemüsezwiebel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern.

Die Mayonnaise mit den Kräutern, der Schalotte, etwas Zitronensaft, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz mischen.

Backofen auf Grillfunktion (230 Grad) vorheizen. Die Burgerbrötchen aufschneiden und im Backofen unter dem Grill kurz angrillen.

Eine Pfanne vorheizen. Die Rindersteaks mit etwas Öl einstreichen und in der Pfanne von jeder Seite eine Minute anbraten. Mit Salz und grobem Pfeffer bestreuen und die Käsescheiben darauf legen.

Die Unterseite der Brötchen mit Mayonnaise bestreichen. Zwiebel, Rucola, Tomate darauf geben. Die Oberseite mit Ketchup und etwas Senf bestreichen und das Fleisch darauf legen. Oberseite auf die Unterseite klappen und mit einem Holzspieß fixieren. So fortfahren, bis vier Burger entstanden sind.

Nach Belieben mit frisch frittierten Pommes servieren.

Horst Lichter am 03. Oktober 2015

Spargel-Salat mit Frischkäse-Nuss-Bällchen

Für vier Portionen

150 g Nussmischung	1 Bund grüner Spargel	1 Bund weißer Spargel
1 Zitrone	1 TL Senf	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Zucker
1 rote Zwiebel	150 g Kirschtomaten	200 g Frischkäse
Cayennepfeffer	1 Bund Schnittlauch	

Nussmischung in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, weißen Spargel ganz schälen, Enden abschneiden. Spargelstangen in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Weiße Spargelstücke 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Grünen Spargel zugeben und weitere zwei Minuten zusammen bissfest kochen. Spargel abgießen und in eine Schüssel geben.

Den Saft einer halben Zitrone mit dem Senf und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Das Dressing über den warmen Spargel gießen und vorsichtig untermengen.

Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Beides zum Spargelsalat geben.

Abgekühlte Nussmischung in einer Küchenmaschine fein mahlen und in eine flache Schale schütten.

Frischkäse mit Salz, Cayennepfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Mit einem Espressolöffel Nocken abstechen und in die Nussmischung legen. In den Nüssen wenden und in den Händen vorsichtig zu Bällchen formen.

Spargelsalat auf einer Platte anrichten, die Bällchen darauf verteilen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Horst Lichter am 16. Mai 2015

Spinat-Salat mit Speck-Datteln, Birnen, Blauschimmelkäse

Für vier Portionen:

2 Birnen	1 EL Zucker	2 EL Weißwein
2 EL Weißweinessig	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
3 EL Walnusskerne	12 Scheiben Frühstücksspeck	24 Datteln, getrocknet
1 EL Rapsöl	150 g Spinatsalat	150 g Blauschimmelkäse
1 Baguette		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Birnen waschen, schälen, halbieren und entkernen. Die Birnenhälften in Spalten schneiden. Zusammen mit dem Zucker in einer Pfanne anschwitzen. Den Weißwein, Weißweinessig und das Rapsöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Birnen ein bis zwei Minuten schmoren lassen. Beiseite stellen.

Die Walnusskerne auf einem Backblech verteilen und im Backofen drei bis fünf Minuten rösten. Die Speckscheiben halbieren und jede Datteln mit einer halben Speckscheibe umwickeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Datteln darin von allen Seiten kross und goldbraun anbraten. Den Spinatsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Den Spinatsalat auf einer großen Platte verteilen, die Birnenspalten darauf verteilen und mit dem Sud beträufeln. Die Speckdatteln und die Walnusskerne darüber streuen.

Den Blauschimmelkäse in Stücke schneiden und auf dem Salat anrichten. Dazu Baguette servieren.

Horst Lichter am 18. März 2017

Spinatschaum-Suppe mit gebackenen Käse-Würfeln

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe	250 g Blattspinat
30 g Butter	500 ml Gemüsebrühe	250 ml Sahne
Salz, Muskatnuss	200 g Emmentaler	2 Eier
100 g Mehl	200 g Semmelbrösel	500 ml Sonnenblumenöl
1-2 TL rosa Pfefferbeeren		

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Den Spinat putzen, waschen und in grobe Stücke zupfen. Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Den Spinat zugeben und kurz mit anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen, Sahne zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Alles mit dem Pürierstab fein mixen. In einer Pfanne einen Zentimeter hoch Sonnenblumenöl einfüllen und erhitzen. Den Käse in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Eier in einer flachen Schale verquirlen. Die Käsewürfel zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt mit den Semmelbröseln panieren. Die Käsewürfel im heißen Fett goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Spinatschaumsuppe vor dem Anrichten nochmals schaumig aufmixen und in tiefen Tellern oder Suppenschalen verteilen. Die Käsewürfel auf die Suppe geben und mit rosa Pfefferbeeren bestreuen.

Horst Lichter am 30. April 2016

Wild

Hirsch-Steaks mit Johannisbeer-Soße, Rosenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für die Steaks:

2 Hirschrückensteaks à 180 g	2 Scheiben Frühstücksspeck	150 g Pfifferlinge
1 Schalotten	1 EL Butter	1 EL Butterschmalz
1 Zweig glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml Rotwein	100 g Johannisbeer-Gelee	1 Orange
2 TL Dijon-Senf		

Für das Rosenkohl-Püree:

250 g Kartoffeln	200 g Rosenkohl	350 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	2 EL Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Steaks das Fleisch waschen, trockentupfen, mit Bauchspeck unwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin von beiden Seiten etwa circa fünf Minuten braten. Aus der Pfanne herausnehmen, in Alufolie wickeln und warmhalten.

Für die Sauce Orangenschale dünn abschneiden, Orange halbieren und Saft auspressen. Bratensatz mit Rotwein ablöschen, Johannisbeergelee, Senf, Abrieb und Saft der Orangen einrühren, aufkochen und einkochen lassen.

Für das Püree Kartoffeln schälen und grob würfeln. Ein Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Rosenkohl und Kartoffeln darin andünsten mit Gemüsefond auffüllen und zugedeckt 15 bis 20 Minuten garen. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, Sahne und ein Esslöffel Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Schalotte abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel darin anschwitzen, geputzte Pfifferlinge zufügen und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hirschsteaks mit der Pfifferlingsgarnitur und dem Rosenkohlpüree auf dem Teller anrichten. Das Fleisch mit der Sauce beträufeln und Pfifferlinge mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Horst Lichter am 16. Dezember 2015

Wurst-Schinken

Flammkuchen, Frühling-Lauch, Parmaschinken, Pinienkerne

Für vier Portionen

300 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	1 TL Salz
$\frac{1}{2}$ Päckchen Trockenhefe	220 ml lauwarmes Wasser	1 EL Olivenöl
100 g getrocknete Tomaten	200 g Schmand	2 TL ital. Kräuter
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlinglauch	Mehl
3 EL Pinienkerne	100 g Rucola	100 g Parmaschinken

Für den Flammkuchenteig Mehl, Hartweizengrieß, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Die getrockneten Tomaten fein hacken. Schmand, Kräuter, getrocknete Tomaten in einer Schüssel verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frühlinglauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Flammkuchenteig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 4 Stücke teilen. Jedes Teigstück auf der Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Schmand bestreichen und mit den Frühlingzwiebeln bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen auf dem untersten Einschub 10-12 Minuten backen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Den Rucola waschen und trocken-schleudern. (Die Flammkuchen entweder nacheinander backen oder bei Umluft jeweils zwei Bleche gleichzeitig backen.)

Nach dem Backen mit dem Parmaschinken belegen und mit den Pinienkernen und dem Rucola bestreuen.

Horst Lichter am 23. April 2016

Index

- Ananas, 17
Apfel, 4, 18, 25
Aprikosen, 5
Aubergine, 65, 103
- Bällchen, 70
Baiser, 11
Beeren, 6, 7
Birnen, 10, 24
Blätterteig, 116
Blumenkohl, 90, 112, 113
Bohnen, 63, 84, 107
Bolognese, 75
Bratapfel, 9
Bratkartoffeln, 40, 48, 51, 84
Bratklops, 70
Brokkoli, 31, 93
Brot, 120
- Cevapcici, 73
Chicoree, 114, 119
Crème, 5, 19
Crumble, 4
- Dorade, 33
- Eier, 110
Erbsen, 39, 45, 54, 103
Erdbeeren, 5, 6, 8, 9, 18
- Feld-Salat, 114
Fenchel, 36
Filet, 84–87, 90, 92–95, 97
Fisch, 102, 121
Fisch-Filet, 30
Fisch-Frikadelle, 30
Flammkuchen, 132
Fleisch, 105, 114, 122, 125
Forelle, 31, 34
Forellen-Filet, 32, 56
Früchte, 6
Frikassee, 64
- Garnelen, 104, 112, 113
- Geschnetzeltes, 62, 84
Grieß, 10
Gurke, 48, 56, 70, 115, 117, 120
- Hähnchen, 67
Hähnchen-Brust, 58–60, 62
Hähnchen-Schenkel, 61
Hühner-Brust, 58, 60
Hackfleisch, 70, 71, 75
Heidelbeeren, 5–7, 11, 19, 24
Heilbutt, 38
Himbeeren, 5, 12, 17
Hirsch-Rücken, 130
Hirsch-Steak, 130
Huhn, 63
- Johannisbeeren, 6
- Käse, 116, 119, 120, 125–127
Kürbis, 37, 50, 73, 105
Kabeljau-Filet, 35, 39–41
Kartoffeln, 2, 106, 119, 120, 124
Kirschen, 14, 22, 27
Klößchen, 102
Klops, 71, 72
Knödel, 67
Kohlrabi, 55, 82
Kokos, 9, 13
Kräuter, 104
Kraut, 55
Kuchen, 5, 11, 17, 25, 110, 121
- Lachs, 121
Lachs-Filet, 42–46, 53
Lamm, 73
Lauch, 106, 119, 120, 132
Linsen, 122
- Möhren, 54, 59, 60, 75, 78, 82, 118, 120, 123
Mandeln, 5, 6, 11, 15, 23, 25
Mangold, 49, 74, 116
Mascarpone, 8, 9, 12, 17
Medaillons, 87, 90, 93–98
Meeresfrüchte, 114, 117, 120, 123

Muffins, 5, 19
 Nougat, 17, 24
 Nudel-Salat, 117
 Nudeln, 53, 55, 58, 75, 78, 85–87, 90, 103, 117
 Obst, 19, 112, 114, 121, 124, 127
 Orangen, 6, 9, 14
 Paprika, 61, 75, 95, 96, 98, 103, 106, 124
 Pastinaken, 59
 Pfannkuchen, 5, 17, 22
 Pfirsich, 6
 Pilze, 33, 51, 64, 66, 79, 130
 Polenta, 41
 Pudding, 6, 15, 16, 18, 23, 27
 Pute, 63, 66
 Puten-Brust, 64
 Puten-Röllchen, 65
 Puten-Schnitzel, 65, 66
 Quark, 9, 14, 25
 Röllchen, 79
 Rücken, 99
 Radieschen, 40, 115
 Ragout, 78
 Ratatouille, 65
 Reis, 35–37, 39, 43, 46, 52, 61, 82
 Riesen-Garnelen, 82
 Rind, 105
 Rinder-Hack, 73, 74
 Rippchen, 91
 Rosenkohl, 32, 106, 130
 Rotbarsch, 36, 49
 Rote-Bete, 124
 Rucola, 115, 125, 132
 Saibling-Filet, 37, 48, 50, 51
 Salat, 2, 6
 Saltimbocca, 66
 Schinken, 106, 132
 Schmarrn, 13, 19
 Schnitzel, 99, 100
 Schoko, 22
 Schoten, 64, 70, 82, 87, 98
 Schwarzwurzeln, 44
 Seelachs, 47, 52
 Sellerie, 123
 Smoothie, 6
 Sorbet, 18
 Spargel, 33, 38, 43, 115, 117, 126
 Speck, 114, 119, 120, 122, 127
 Spinat, 42, 45, 53, 127
 Spitzkohl, 55
 Steak, 84, 85, 99
 Suppe, 112, 113, 118, 120, 122, 127
 Törtchen, 9, 16, 18, 23
 Tarte, 14, 16, 18, 20, 26
 Toast, 114
 Vanille-Soße, 18
 Waffeln, 27
 Wild, 130
 Wirsing, 2, 94, 97
 Wurst, 106, 107
 Zander-Filet, 54, 55
 Zucchini, 47, 60, 65, 92, 96, 98, 99, 103