

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Jacqueline Amirfallah**

**2021 - 2024**

**128 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Pistazien-Kuchen . . . . .	1
Winterkabeljau, Schwarzwurzel-Nudeln, Kartoffel-P?ree . . . . .	2
Zitronen-Ravioli mit Ricotta und Spinat . . . . .	3
Gem?se-Salat mit gebratenem Fischfilet . . . . .	4
Forellen-Filet mit Fenchel-Orangen-Salat . . . . .	5
R?ucherfisch-Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat . . . . .	6
Rote Bete-Salat mit gebratenem Lachs . . . . .	7
P?ree von wei?en Bohnen mit gebratenem Saibling . . . . .	8
Forellen-Rollmops mit Gurken-Salat . . . . .	9
Gebratene Dorade mit Ofen-Paprika und Zwiebeln . . . . .	10
Forellen-R?llchen mit Kr?uter-F?llung und Kopfsalat . . . . .	11
Fisch-Filet mit Tomaten-Zweierlei . . . . .	12
Variationen vom Kohlrabi mit gebratenem Saibling . . . . .	13
Carpaccio vom Wurzel-Gem?se mit gebratenem Bio-Lachs . . . . .	14
Kartoffel-Taschen mit geschmortem Spitzkohl . . . . .	15
Schwarzwurzeln mit Rote Bete-P?ree, Petersiliensauce . . . . .	16
Gef?llte Linsen-Pfannkuchen mit Spinat und M?hren . . . . .	17
Lauwarmer Rote Bete-Salat mit K?sestangen . . . . .	18
Servietten-Kn?del mit Rahmporree . . . . .	19
Spitzkohlrollen mit Schafsk?se und Mandeln . . . . .	20
Ofentomaten mit Pasta . . . . .	21
Falafel mit scharfer Tomaten-So?e . . . . .	22
Rohe und gebratene Zucchini mit Tomaten-Brioche . . . . .	23
Pasta mit gr?nen Bohnen, Kartoffeln und Pesto . . . . .	24
Gem?se-Variationen . . . . .	25

Gemüse-Couscous mit gebackenem Schafskäse . . . . .	26
Kartoffel-Maultaschen mit Kohlrabi-Variationen . . . . .	27
Karotten- und Bandnudeln mit Parmesan-Soße . . . . .	28
Bärlauch-Pfannkuchen, Honig-Zwiebeln, Ziegenfrischkäse . . . . .	29
Oliven-Gnocchi mit Spinat-Soße . . . . .	30
Strudelröllchen mit Lauch und Pilzen . . . . .	31
Buntes Winter-Gemüse mit Pfannkuchen . . . . .	32
Kartoffel-Croissants mit Rahm-Wirsing . . . . .	33
Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf mit Maronen . . . . .	34
Wirsingwickel mit Käse und Nüssen . . . . .	35
Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen-Püree . . . . .	36
Ofen-Kärbis mit Radicchio-Salat . . . . .	37
Tomaten-Risotto . . . . .	38
Persischer Kirschreis mit Zucchini und Mandeln . . . . .	39
Fladenbrote mit Dill-Schmand und Gurken-Zwiebel-Salat . . . . .	40
Salat von geröstetem Blumenkohl mit Gewürzjoghurt . . . . .	41
Gnocchi mit Erbsen und Estragon . . . . .	42
Halloumi gegrillt mit Salat von Spargel, Oliven, Mandeln . . . . .	43
Gewürzmöhren mit Schafskäse . . . . .	44
Persischer Kräuter Kuchen mit Gurken-Salat . . . . .	45
Kartoffel-Buchteln mit Spargel, Zitronen-Hollandaise . . . . .	46
Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei . . . . .	47
Flammkuchen mit Bärlauch-Creme und Radieschen . . . . .	48
Maultaschen mit Pastinaken und Spinat-Soße . . . . .	49
Linguine mit Petersilienwurzeln, Lauch und Parmesan . . . . .	50
Gebratene Grieschnitten, Petersilien-Soße, Topinambur . . . . .	51
Herbst-Gemüse aus dem Ofen mit Linsen-Soße . . . . .	52
Möhren-Walnuss-Risotto . . . . .	53
Kartoffel-Taschen mit Paprika gefüllt . . . . .	54
Semmel-Knödel mit Spinat und Käse auf Tomaten-Chili-Soße . . . . .	55
Zucchini mit Mandel-Soße und Berberitzen-Reis . . . . .	56
Pfannbrot mit Zimt-Tomaten . . . . .	57

Tortilla mit buntem Salat . . . . .	58
Erbsen-Kartoffel-P?ree mit pochiertem Ei . . . . .	59
Gebratener Blumenkohl mit Estragon-So?e, Kartoffel-P?ree . . . . .	60
Spargel mit holl?ndischer So?e und Pfannkuchen . . . . .	61
B?rlauch-Gnocchi . . . . .	62
L?wenzahn-Risotto mit glasierten Fr?hlingszwiebeln . . . . .	63
Flammkuchen mit Ziegenk?se, Kresse und Radieschen . . . . .	64
Kartoffel-Maultaschen mit Lauch . . . . .	65
Joghurt-Reis-Pl?tzchen mit s??-saurem Gem?se . . . . .	66
Schwarzwurzeln mit Kartoffel-Pl?tzchen . . . . .	67
Falafel, Salat und Dip . . . . .	68
Curry von Wurzel-Gem?se mit Nuss-Reis . . . . .	69
Walnuss-Ravioli mit Lauch-Gem?se . . . . .	70
Gef?llte Spitzkohl-Rollen . . . . .	71
Ziegenk?se im Brickteig mit Honigfeigen, Spinat, Bulgur . . . . .	72
Caponata mit Thymian-Brotstange . . . . .	73
Gef?llte Zucchini-Bl?ten auf Zucchini-Salat . . . . .	74
Gef?llte Kartoffeln, Erbsen-P?ree, Holl?ndische So?e . . . . .	75
Spargel-Salat mit Orange und Pfannenbrot . . . . .	76
Blumenkohl-Gem?se-Frikassee . . . . .	78
Nudel-Bl?tter mit Spinat und Kr?uter-So?e . . . . .	79
Linsen-Cr?pes mit M?hren und Romana-Salat . . . . .	81
Roulade vom Kartoffelp?ree in B?rlauch-Ei-H?lle . . . . .	82
L?wenzahn-Risotto mit glasierten Fr?hlingszwiebeln . . . . .	83
Stangenbrot mit eingelegten Radieschen und Ziegenk?se . . . . .	84
Rote Linsen-P?ree mit Romana-Salat und Pfannenbrot . . . . .	85
Sellerie gebacken und gebraten mit K?se-So?e . . . . .	86
H?hnchen-Keulen mit Orangen-Pistazien-Reis . . . . .	87
H?hnerfrikassee . . . . .	88
Gebratene Enten-Brust, rote Zwiebeln und Kl??chen . . . . .	89
H?hnchen-Curry Tikka Masala . . . . .	91
H?hnchen-Keule mit Zwetschgen-So?e . . . . .	92

H?hnchen-Ragout mit getrockneten Aprikosen und Spinat . . . . .	93
H?hnchen-Ragout mit Herbst-Gem?se . . . . .	94
Kirschreis mit gebratenem H?hnchen . . . . .	95
H?hnchen-Brust-Filet mit Rhabarber-Gem?se . . . . .	96
Gr?nkohl-Salat mit Zitrusfr?chten, H?hnchenbrust-Filet . . . . .	97
H?hnchen-Brust mit Vulkan-Spargel, Kapern-Mayonnaise . . . . .	98
Bulgur-Salat mit H?hnchen-Brust . . . . .	99
H?hnchen-Ragout mit Staudensellerie . . . . .	100
Gr?nkohl mit gebratenem H?hnchen . . . . .	101
Frikadelle mit Bratkartoffel-Salat . . . . .	102
Paprika-Gem?se mit Hackb?llchen . . . . .	103
M?hren-Reis mit Hack-B?llchen . . . . .	104
Gef?llte Kohlrabi mit Hackfleisch . . . . .	105
Lamm-Ragout mit Kichererbsen . . . . .	106
Lamm-Ragout mit M?hren und Kr?uter-Reis . . . . .	107
Melonen-Salat mit Lamm-Koteletts . . . . .	108
Tintenfisch-Tuben, Knoblauch-Toast, Oliven-Melonen-Salat . . . . .	109
Ofenkartoffel mit Chili con carne und Quark-Creme . . . . .	110
Salat von Winter-Gem?se mit Rindfleisch-Streifen . . . . .	111
Boeuf Bourguignon . . . . .	112
Rinder-Roulade mit Kartoffel-P?ree und Pilzen . . . . .	113
Rinder-Gulasch mit gr?nen Bohnen und Sellerie-P?ree . . . . .	114
Tafelspitz mit Sesam-Chili-Creme und gr?nem Spargel . . . . .	115
Mediterraner Spargel-Salat . . . . .	116
Salat von Kohlr?schen, Zitrus-Fr?chten, H?hnchen-Brust . . . . .	117
Tomaten-Salat mit Auberginen-P?ree und Feta . . . . .	118
Melonen-Salat . . . . .	119
Schweine-R?cken mit Zwiebeln und Kichererbsen-Stampf . . . . .	120
Pfannen-Gyros mit Pita-Brot . . . . .	121
Kartoffel-Suppe mit Quitte und Haselnuss . . . . .	122
Tapas . . . . .	123
Mezze . . . . .	125

Gefüllte Tomate . . . . .	127
Arancini mit Tomaten-Salat . . . . .	128
Gemüse-Couscous mit orientalischer Bratwurst . . . . .	129
Grünkohl mit Pinkel . . . . .	130
Speck-Knödel mit Rahm-Wirsing . . . . .	131
Gefüllter Kopfsalat . . . . .	132
Bratkartoffel-Salat mit Speck-Chips und pochiertem Ei . . . . .	133

**Index** **134**



# Pistazien-Kuchen

## **Für eine Springform:**

### **Für den Kuchen:**

200 g Butter	100 g Pistazienkerne	125 g Puderzucker
65 g Mandelmehl	4 Eier	1 EL Pistazienmark

### **Zusätzlich:**

weiche Butter	150 g Naturjoghurt (3,5%)	3 EL Honig
1 Msp. Kardamom	2 Datteln	1 EL Granatapfelkerne
1 Hand Pistazien, geschält		

Die Butter in einen Topf geben, schmelzen und bei kleinster Hitze köcheln lassen, damit sich die Molke und das Butterschmalz voneinander trennen. Nach ca.10 Minuten verklumpt die Molke. Dann das Ganze durch ein feines sauberes Küchentuch passieren und dabei 125 g Butterschmalz auffangen. Die Molke im Passiertuch entsorgen.

Die Pistazienkerne im Mixer fein mahlen.

Puderzucker sieben und mit den gemahlene Pistazien und dem Mandelmehl vermengen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die geklärte Butter leicht erwärmen.

Die Eier verquirlen, mit dem Pistazienmark und der geklärten Butter in einer Rührschüssel verrühren, die Puderzucker-Mandelmehl-Pistazien-Mischung unterrühren.

Eine Springform von 28 cm Durchmesser mit Butter ausfetten, die Teigmasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.

Den gebackenen Kuchen in der Form auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

Mit einem Ringausstecher von 6 cm Durchmesser kleine Kuchen aus dem gebackenen Teig ausstechen.

Den Joghurt mit Honig und Kardamom abschmecken. Die Datteln halbieren.

Die kleinen Kuchen auf Teller geben und mit einem Klecks Joghurt, halbierten Datteln, Granatapfelkernen und Pistazien dekoriert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. Februar 2024

# Winterkabeljau, Schwarzwurzel-Nudeln, Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

### Für Püree und Gemüse:

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Spritzer Essig
8 Schwarzwurzeln	4 EL Butter	Pfeffer
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	3 Stängel glatte Petersilie
200 ml Milch		

### Für Fisch und Sauce:

4 Schalotten	5 EL Butter	20 ml trockener Wermut
500 ml Fischfond	2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
800 g Winterkabeljau	Salz	2 EL Crème-fraîche
50 g Forellenkaviar		

### Balsamico-Perlen:

500 ml Rapsöl	200 ml Balsamico-Essig	Salz
Zucker	3 g Agar Agar	

Kartoffeln schälen, waschen und mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen, aufkochen und die Kartoffeln weich garen (sie sollten aber nicht zerfallen).

Für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen.

Für die Sauce inzwischen Schalotten abziehen und fein schneiden.

1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalottenwürfel darin farblos andünsten.

Schalotten mit Wermut ablöschen und die Flüssigkeit einkochen (wer keinen Alkohol verwenden möchte, lässt diesen Zubereitungsschritt einfach aus).

Dann Fischfond angießen. 1 Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit dem Lorbeerblatt zum Fond geben. Die Flüssigkeit offen bei mittlerer Hitze mindestens um die Hälfte einkochen.

Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Die Schwarzwurzeln aus dem Essigwasser herausnehmen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden.

2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schwarzwurzel-Streifen darin einige Minuten, aber mit noch leichtem Biss, dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree Dill, Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln. Von den Kräutern einige Spitzen für die Dekoration abzupfen und beiseitelegen.

Restliche Kräuter und Milch pürieren.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, gut abdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Kräutermilch und 2 EL Butter zugeben und alles einem grünen Püree verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fischfiletstücke mit Salz würzen. Übrige Knoblauchzehe abziehen und andrücken.

2 EL Butter in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Knoblauch zugeben. Die Fischstücke in der Knoblauchbutter rundherum goldbraun anbraten.

Dann in der Pfanne in den heißen Backofen geben und bei 70 Grad ca. 5 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit Lorbeer und Knoblauch aus dem eingekochten Fond entfernen.

Crème fraîche zum Fond geben und alles pürieren. Dann nach und nach 2 EL Butter in kleinen Stückchen unter die Sauce mixen, sodass sie etwas sämig wird (nicht mehr kochen lassen!).

Forellenkaviar und nach Belieben Balsamico-Perlen (siehe Extra-Rezept-Tipp unten) zur Sauce geben.

Fischstücke, Kräuter-Püree und Schwarzwurzeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit übrigen Kräutern garnieren und servieren. Die Sauce dazu reichen.

### **Balsamico-Perlen:**

Öl in eine flache Gefrierschüssel geben und 2-3 Stunden einfrieren.

Balsamico-Essig in einem Topf aufkochen und mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Agar-Agar einrühren und mindestens 1 Minute köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen.

Essig-Mischung in eine kleine Spritzflasche füllen. Das Öl aus dem Tiefkühler nehmen.

Mithilfe der Spritzflasche kleine Tropfen der Essigmischung in das eiskalte Öl tropfen, so entstehen daraus Balsamico-Perlen.

Jacqueline Amirfallah am 20. Dezember 2023

## **Zitronen-Ravioli mit Ricotta und Spinat**

### **Für 4 Personen**

#### **Für den Nudelteig:**

200 g Weizenmehl (405)	100 g Semola	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

#### **Für Spinat und Füllung:**

400 g Spinat	1 Zwiebel	2 Bio-Zitronen
1 TL Fenchelsamen	150 g Ricotta	Salz
2 EL Butter	1 Prise Muskat	

#### **Für die Forelle:**

400 g Forellenfilet	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe		

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch ca. 1-2 EL Wasser zugeben.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden Für die Füllung die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

Ricotta mit Fenchelsamen, abgeriebener Zitronenschale und -saft mischen und etwas Salz abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Ravioli darin garen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, die angegedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Fischfilets im heißen Öl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

Spinat, Ravioli und evtl. gebratenes Fischfilet anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 25. Oktober 2023

# Gemüse-Salat mit gebratenem Fischfilet

## Für 4 Personen

30 g Cashewkerne	1 EL Sesam	600 g Blumenkohl
2 Möhren	1 Chili	2 Bio-Limetten
Salz	2 EL Sesamöl	2 EL Rapsöl
3 EL Apfelsaft	Zucker	40 g junger Blattspinat
3 Lauchzwiebeln	1 Knoblauchzehe	400 g Fischfilet
2 EL Pflanzenöl		

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Sesam ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

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

In einem Topf mit kochendem Salzwasser Blumenkohl und Möhrenstücke einige Minuten bissfest kochen.

Sesamöl, Rapsöl, Mangosaft, Limettenabrieb und -saft in einer größeren Schüssel zu einer Marinade mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die geschnittene Chili unterrühren.

Bissfest gekochtes Gemüse abtropfen lassen, noch warm zur Marinade geben, untermischen und ziehen lassen.

Die gerösteten Cashewnüsse grob hacken und mit dem Sesam ebenfalls zum Salat geben.

Spinat abwaschen und gut abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und andrücken.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.

Fischfilets im heißen Öl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

Spinat und Zwiebellauch unter den Gemüsesalat mischen.

Salat und gebratene Fischfilets auf Teller geben und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 13. September 2023

# Forellen-Filet mit Fenchel-Orangen-Salat

## Für 4 Personen:

1 Bio-Orange	2 EL Zucker	3 Fenchelknollen
1 Bio-Zitrone	1 TL Fenchelsamen	Salz
4 EL Olivenöl	2 Schalotten	150 g Crème-fraîche
4 Forellenfilets	1 Knoblauchzehe	

Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Dann die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Und nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Die Streifen ein weiteres Mal in den Topf geben, mit Wasser bedecken. Zucker zugeben und ca. 10 Minuten kochen.

Den Fenchel waschen, putzen und das Fenchelkraut aufbewahren. Den Fenchel fein schneiden (das funktioniert mit einem Gemüsehobel am einfachsten).

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Beiseite gelegtes Fenchelkraut fein schneiden.

Fenchelsamen mörsern.

Den gehobelten Fenchel mit dem Abrieb und etwas Saft der Zitrone, etwas Salz und gemörsertem Fenchelsamen würzen. 2 EL Olivenöl und das feingeschnittene Fenchelgrün ebenfalls untermischen.

Die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

Die Schalotten schälen und fein reiben. Mit Crème fraîche, 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Forellenfilets abwaschen, abtrocknen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen. Fischfilets mit Salz würzen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.

Fenchelsalat auf Teller geben, die Orangenfilets und Orangenschalenstreifen darüber geben. Fischfilet anlegen und je einen Klecks der Schalotten-Crème fraîche dazugeben. Dazu passt frisches Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juli 2023

# Räucherfisch-Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat

## Für 4 Personen:

### Für den Salat:

600 g grüne Buschbohnen	Salz	120 ml Weißweinessig
Zucker	2 EL Rapsöl	2 EL Senfkörner
1 Lorbeerblatt	2 Frühlingszwiebeln	8 Kirschtomaten, bunt

### Für die Frikadelle:

2 Brötchen vom Vortag	500 g Forellenfilet, geräuchert	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	1 Ei	1 TL Senf
Salz	Pflanzenöl	

Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen.

Gekochte Bohnen abgießen, in eine Schüssel geben und mit 2 EL Essig, Salz und Zucker abschmecken. Das Rapsöl dazu geben und die Bohnen 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Senfkörner in einen Topf geben, 250 ml Wasser angießen, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Dann die Körner in ein Sieb gießen und erneut noch zweimal blanchieren.

Anschließend restlichen Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in den Topf geben und mit Salz und Zucker abschmecken. Das Lorbeerblatt und die blanchierten Senfkörner zugeben, nochmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner im Sud erkalten lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen, klein schneiden. Tomaten ebenfalls waschen, abtrocknen und vierteln. Tomaten und Frühlingszwiebeln unter den Salat mischen.

Für die Frikadellen die Brötchen in kaltem Wasser einweichen.

Den Räucherfisch zerpuffen und klein hacken.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die eingeweichten Brötchen ausdrücken, falls nötig zerpuffen und in eine Schüssel geben. Räucherfisch, Dill, Zwiebeln, Ei und Senf zugeben und untermischen. Die Masse mit Salz würzen.

Dann aus der Masse kleine Frikadellen formen und diese in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Senfkörner durch ein Sieb abschütten, Lorbeerblatt entfernen. Die Senfkörner unter den Salat mischen, diesen nochmals abschmecken.

Räucherfischfrikadellen und Salat auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 28. Juni 2023

# Rote Bete-Salat mit gebratenem Lachs

## Für 4 Personen:

1 kg Rote-Bete-Knollen	Salz	Honig
4 Schalotten	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 EL Pflanzenöl	200 ml Balsamico-Essig	Pfeffer
400 g Lachsfilet	1 Knoblauchzehe	150 g Schmand
150 g Frischkäse	1 Bund Dill (klein)	

Die Rote Bete putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und Honig auf die Knollen geben. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken.

Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen.

Die Rote Bete etwas abkühlen lassen, schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden.

Die Schalotten abziehen und längs vierteln.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Kräuter fein hacken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten.

Rosmarin und Thymian zugeben.

Schalotten mit Balsamico ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen. Untermengen und ziehen lassen.

Inzwischen den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in Portionen teilen.

Knoblauch abziehen und andrücken.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten.

Knoblauchzehe zugeben, kurz mitbraten.

Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem passenden Deckel schließen. Lachs kurz nachziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist.

Schmand und Frischkäse glattrühren. Mit Salz abschmecken.

Dill waschen, trocken schütteln, die Fähnchen abzupfen und fein hacken. Dill unter den Dip rühren.

Rote Bete-Salat nochmals abschmecken.

Salat, Lachsstücke und Dip anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 08. Februar 2023

# Püree von weißen Bohnen mit gebratenem Saibling

## Für 4 Personen

### Für die Bohnen und Gemüse:

350 g getrock. weiße Bohnen	4 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
500 g Brokkoli	1 Bio-Zitrone	3 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen	Salz	1 EL Butter
80 ml Gemüsebrühe		

### Für den Fisch:

4 Saibling-Filets á 120 g	Salz	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	

Die Bohnenkerne müssen über Nacht einweichen.

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abschütten, in einen großen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.

Thymianzweige abbrausen, Knoblauch schälen. Die Hälfte der Thymianzweige und die Knoblauchzehe mit zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen.

Brokkoli waschen, putzen, in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die weich gekochten Bohnen abgießen. Thymianzweig und Knoblauch entfernen.

4 EL gekochte Bohnen für die Deko beiseitestellen.

Restliche Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Fenchelsamen, Salz, Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Thymianblättchen unter das Püree mischen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, Brokkoliröschen zugeben, leicht salzen. Gemüsebrühe angießen und Brokkoli zugedeckt kurz bissfest dünsten.

Saibling-Filets entgräten und mit Salz würzen. Knoblauch schälen und andrücken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca.

3-4 Minuten braten, die Knoblauchzehe zugeben. Filets dann auf die Fleischseite wenden, Butter zugeben und die Fischfilets kurz fertig braten.

Bohnenpüree und Brokkoli auf Teller anrichten, die ganzen gekochten Bohnenkerne überstreuen. Fischfilets anlegen und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 16. November 2022

# Forellen-Rollmops mit Gurken-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Forellen:

1 Zwiebel	1 Möhre	4 frische Forellenfilets
ohne Haut, entgrätet	400 ml Wasser	200 ml Weißweinessig
80 g Zucker	12 g Salz	1 EL Senfkörner

### Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	Salz
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	1 Bund Dill
200 g Schmand		

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Möhre waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Forellenfilets abwaschen und trocken tupfen.

Jeweils einige Zwiebel- und Möhrenstreifen auf die Forellenfilets legen und der Länge nach wie eine Roulade aufrollen. Die Rouladen jeweils mit einem Zahnstocher fixieren.

In einem flachen Topf Wasser, Weißweinessig mit Zucker, Salz und Senfkörnern aufkochen.

Die Forellenrollen in den kochenden Sud geben, einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Forellenrollen darin kalt werden lassen.

Für den Salat die Gurke waschen, trocken tupfen. Die Gurke mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden, alternativ einfach in Stücke schneiden.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen.

Gurkenstreifen mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft würzen, alles in ein Sieb geben, 5 Minuten ziehen und abtropfen lassen.

Dann die Gurkenstreifen in eine Schüssel geben und das Olivenöl untermischen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Dill unter den Schmand mischen und mit Salz abschmecken.

Die Forellenrollen aus dem Sud nehmen und mit Gurkensalat und Dill-Schmand auf Teller geben.

Dazu passt geröstetes Graubrot.

Jacqueline Amirfallah am 24. August 2022

# Gebratene Dorade mit Ofen-Paprika und Zwiebeln

## Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	3 Lauchzwiebeln	100 ml Weißweinessig
100 ml Wasser	Salz	Zucker
3 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)	4 Zweige Rosmarin	6 Zweige Thymian
100 ml Olivenöl	2 frische Doraden	Mehl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	

Für die eingelegten Zwiebeln 2 rote Zwiebeln und Lauchzwiebeln schälen, bzw. putzen.

Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Lauchzwiebeln ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Essig und nahezu die gleiche Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und Zucker pikant würzen und aufkochen.

Die roten Zwiebelringe zugeben, nochmals kurz aufkochen. Dann die Lauchzwiebelstückchen untermischen.

Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Zwiebeln im Sud ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

Übrige Zwiebel in Ringe schneiden. Mit Kräutern, 2 EL Öl und den Paprikastücken vermischen.

Die Auflaufform in den heißen Backofen schieben und das Gemüse etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen die Doraden gründlich kalt spülen, trocken tupfen und von innen und außen salzen.

Doraden einzeln in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Doraden darin unter vorsichtigem Wenden goldbraun braten. Knoblauchhälften zugeben und mitbraten.

Paprika aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Schalen der Paprika abziehen.

Paprika mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder mit den mitgerösteten Zwiebelringen und den Kräutern vermischen.

Marinierte Zwiebeln abtropfen lassen.

Doraden, Ofen-Paprika und marinierte Zwiebeln anrichten. Dazu nach Belieben knuspriges Baguette reichen.

Jacqueline Amirfallah am 15. Juni 2022

# Forellen-Röllchen mit Kräuter-Füllung und Kopfsalat

## Für 4 Personen

2 EL Senfkörner	20 ml Weißweinessig	Salz
Zucker	1/2 Bund Estragon	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund glatte Petersilie	4 frische Forellenfilets
20 g Sahne	1 Kopfsalat	1 EL Butter
1 Bio-Zitrone	150 g Crème-fraîche	Pfeffer
3 EL Rapsöl		

Die Senfkörner in einem Topf mit Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und noch zweimal erneut blanchieren, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Dann Essig und die doppelte Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Die blanchierten Senfkörner zugeben und 10 Minuten darin köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb geben.

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

Die Forellenfilets entgräten und von jedem Filet das schmale Endstück abschneiden.

Die Endstücke mit der Hälfte der Kräuter, Sahne und eine Prise Salz zu einer feinen Farce mixen.

Die Forellenfilets trocken tupfen, salzen und mit der Farce bestreichen, aufrollen, in hitzebeständige Frischhaltefolie wickeln und in einem Topf mit simmerndem Wasser ca. 10 Minuten garen. Kopfsalat putzen, die Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die festen äußeren Salatblätter darin zusammenfallen lassen. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Crème fraîche mit etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die feinen rohen Salatblätter ein Dressing mischen. Dafür etwas Zitronensaft mit Rapsöl mischen und mit Salz und Zucker würzen, die restlichen Kräuter untermischen.

Feine Salatblätter mit dem Dressing marinieren.

Die gegarten Forellentröllchen vorsichtig aus der Folie nehmen.

Gebratenen Kopfsalat (evtl. mit Hilfe eines Ausstechers schön rund) flach auf die Teller legen, darauf Forellentröllchen und restlichen Kopfsalat anrichten. Mit Senfkörnern bestreuen.

Crème fraîche dazu reichen. Dazu passt getoastetes Graubrot.

Jacqueline Amirfallah am 13. April 2022

## Fisch-Filet mit Tomaten-Zweierlei

### Für die Tomatenmousse:

5 reife Fleischtomaten	1/2 Bund Basilikum	1 TL Salz
1 TL Zucker	3 Blatt Gelatine	80 g Sahne

### Für das Tomatenkompott:

4 Tomaten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
Salz	1 Prise Zimt	

### Für den Saibling:

4 Saiblingsfilets mit Haut	Salz	100 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe

### Zusätzlich:

8 Kirschtomaten

Die Tomatenmousse sollte am Vortag vorbereitet werden, da sie eine lange Gelierzeit hat.

Für die Tomatenmousse die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Tomaten mit Salz, Zucker und Basilikum im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, das Tomatenpüree hineingeben und den Tomatensaft abtropfen lassen, damit es schneller geht ein wenig drücken.

Sobald der Tomatensaft entsprechend lange abgetropft ist, die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den abgetropften Tomatensaft mit Salz abschmecken. 250 ml Saft davon abmessen.

Davon 50 ml in einem kleinen Topf erhitzen.

Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und unter Rühren in dem warmen Saft im Topf auflösen. Dann alles in den restlichen Tomatensud geben, umrühren. Die Mischung über einem kalten Wasserbad rühren, bis sie zu gelieren beginnt.

Die Sahne steif schlagen und unter die Tomaten-Gelatinemischung heben. Die Tomatenmousse in eine Schüssel geben und etwa 5 Stunden kühl stellen.

Für das Tomaten Kompott die Tomaten kreuzweise einritzen und 10 Sekunden in kochendes Wasser legen. Herausheben, kalt abschrecken und häuten.

Die Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen vom Zweig abstreifen und fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin andünsten.

Die Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Zimt würzen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Rosmarin und Thymian untermischen und das Kompott etwa 5 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen.

Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und leicht salzen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Filets mit der Hautseite in die Pfanne legen, Rosmarin- und Thymianzeige, sowie eine angedrückte Knoblauchzehe dazu geben und die Fischfilets ca. 4 Minuten braten.

Dann Fischfilets wenden und kurz glasig garen.

Saiblingsfilets auf einem flachen Teller mit dem Tomatenkompott anrichten. Mit einem Kugelausstecher aus der Tomatenmousse Kugeln formen und auf dem Kompott anrichten.

Kirschtomaten abwaschen und dekorativ mit auf den Teller geben.

Dazu passt frisches Baguette.

## Variationen vom Kohlrabi mit gebratenem Saibling

### Für 4 Personen

3 junge Kohlrabi mit Grün	1 Schalotte	3 EL Butterschmalz
Salz	Zucker	1 Bio-Zitrone
1 EL Butter	50 g Parmesan	6 EL Olivenöl
500 g Saibling-Filets mit Haut		

Die Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen. Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, die restlichen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi sorgfältig schälen.

Eine Kohlrabiknolle in grobe Würfel schneiden. Die zweite Knolle in gleichmäßige etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und würfeln.

In einem Topf ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen. Schalotte und grobe Kohlrabiwürfel darin andünsten, mit Salz und Zucker würzen.

Zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. Evtl. 1-2-EL Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht anbrennt.

In der Zwischenzeit aus der dritten Kohlrabiknolle auf einem Gemüsehobel einige feine Scheiben hobeln und mit einem Ausstecher hübsche Formen daraus ausstechen. Übriges von der Knolle in gleichmäßige, etwa 1 cm große, Würfel schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Unter die weich gedünsteten Kohlrabistücke die Butter geben und mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit Salz und etwas Zitronenabrieb abschmecken und kaltstellen.

In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben und mit den Kohlrabi-Blättern (ein paar für die Dekoration aufheben), 2/3 vom Olivenöl und einer Prise Salz zu einem Pesto mixen.

In einer Pfanne ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen und die 1 cm großen Kohlrabiwürfel darin bei mittlerer Hitze weich dünsten, leicht salzen.

Die rohen Kohlrabi-Scheiben mit etwa Salz und restlichem Olivenöl marinieren.

Fischfilet waschen, trockentupfen, entgräten und in Portionsstücke schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen, und die Fischstücke damit beträufeln.

Restliches Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Saiblingsfilets darin auf der Hautseite scharf anbraten. Dabei die Filets mit einem Plattiereisen oder einem Pfannenwender flach drücken, damit sich das Filet nicht nach oben wölbt.

Anschließend die Temperatur reduzieren. Fischfilet wenden, salzen und nur noch kurz nachziehen lassen.

Das Kohlrabi-Püree nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen und auf vorgewärmte Teller geben. Gebratene Kohlrabiwürfel und marinierten Kohlrabi darum anrichten. Fischfilet anlegen und alles servieren.

# Carpaccio vom Wurzel-Gemüse mit gebratenem Bio-Lachs

## Für 4 Personen

1 Rote Bete, mittelgroß	1 große Pastinake	1 kleine Steckrübe
1 Spritzer Essig	3 Schwarzwurzeln	2 Bio-Zitronen
80 ml Olivenöl, kalt gepresst	Salz	2 Möhren
1 Prise Zucker	Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
100 g Frischkäse	2 EL Olivenöl	4 Bio-Lachsfilets à 120 g

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rote Bete, Pastinake und Steckrübe waschen und nebeneinander auf ein Backblech legen, evtl. die Rote Bete extra legen damit die anderen Gemüse nicht gefärbt werden. Mit einem zweiten Backblech abdecken und die Gemüse im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten weich garen.

Anschließend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln waschen (dazu am besten Küchenhandschuhe anziehen), schälen und direkt ins Essigwasser legen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale, die Hälfte vom Olivenöl und Salz zu einer Marinade mischen.

Geschälte Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln, in eine Schüssel geben, mit etwas von der Marinade beträufeln und gut vermischen.

Möhren waschen, schälen und ebenfalls mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln. Die Möhrenstreifen ebenfalls mit etwas Marinade beträufeln und gut vermischen.

Die abgekühlten Gemüse schälen, in gleich dicke Scheiben schneiden oder hobeln und dann in passende Stücke schneiden mit Zucker, Pfeffer und ebenfalls mit der Marinade würzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Petersilie mit restlichem Olivenöl und einer Prise Salz in einen Cutter geben und sehr fein mixen. Dann das Petersilienöl mit dem Frischkäse mischen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtüle geben.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Lachsfilets salzen und in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Seiten braten.

Die verschiedenen Gemüse dekorativ auf dem Teller auslegen. Ein paar Tupfen Petersilienfrischkäse darauf tupfen und den gebratenen Lachs obenauf geben. Dazu passt frisches Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 13. Januar 2021

# Kartoffel-Taschen mit geschmortem Spitzkohl

## Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	400 g Spitzkohl
Butterschmalz	Pfeffer	150 g Frischkäse
1/2 Bund glatte Petersilie	2 Eier	2 EL Butter
Kartoffelstärke	2 EL Rosinen	20 g Mandeln
1 Zwiebel	100 g Sahne	150 ml Gemüsebrühe
Schwarzkümmelöl		

Kartoffeln waschen, schälen, in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben und sehr weichkochen.

In der Zwischenzeit Spitzkohl putzen, waschen und in kochendem Wasser kurz blanchieren, sodass sich 3-4 Blätter leicht ablösen lassen. Restlichen Kohl fein schneiden, dabei dicke Blattrippen ausschneiden.

2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Kohlstreifen darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt weich schmoren.

Frischkäse unter den Kohl rühren, abschmecken und abkühlen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Petersilienblättchen und 1 Ei in einen hohen Pürierbecher geben und mit dem Pürierstab kurz mixen.

Weich gekochte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Kartoffeln in 2 Portionen teilen, jeweils in eine Rührschüssel geben. 1-2 EL Kartoffelstärke, 1 Ei und 1 TL Butter unter eine der Kartoffelportionen kneten.

Übrige Kartoffelportion mit dem Ei-Petersilien-Mix, ebenfalls etwas Kartoffelstärke und 1 TL Butter zu einer formbaren Masse verkneten.

Den Kartoffelteig auf wenig Mehl dünn ausrollen. Nach Belieben in Quadrate schneiden oder Kreise ausstechen. Hälfte der Teilchen jeweils mit etwas Spitzkohlmasse belegen.

Rosinen und Mandeln drauf verteilen. Jeweils mit einem Quadrat, bzw. Kreis bedecken und die Ränder zusammendrücken.

Jeweils etwas Butterschmalz in zwei großen, beschichteten Pfannen erhitzen.

Die Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die zurückbehaltenen Spitzkohlblätter grob zerzupfen und mit anbraten.

Für die Sauce die Zwiebel abziehen, würfeln.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Sahne und Gemüsebrühe zugeben und kräftig einkochen.

Die Sauce mit Schwarzkümmelöl abschmecken.

Kartoffeltaschen und Spitzkohl auf Tellern anrichten. Die Sauce dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. November 2024

# Schwarzwurzeln mit Rote Bete-Püree, Petersiliensauce

## Für 4 Personen

### Fürs Gemüse:

600 g Rote Bete-Knollen	Salz	400 g Kartoffeln, mehligk.
250 ml Gemüsebrühe	1 Spritzer Essig	600 g Schwarzwurzeln
2 EL Butterschmalz	Pfeffer	50 g Butter
1 Prise Fenchel, gemahlen	1 Prise Muskat	

### Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 EL Butter	1 EL Mehl
200 ml Milch	150 g Sahne	1 Lorbeerblatt
1/2 Bund glatte Petersilie		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rote Bete gründlich waschen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Hälfte der Rote Bete-Knollen darauf verteilen, je einer Prise Salz darüber streuen. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken. Rote Bete im heißen Backofen 1 Stunde weich garen, mit einem Messer die dickste Knolle einstechen und nachschauen, ob sie gar ist.

Gegarte Rote Bete aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen rohen Bete-Knollen schälen und klein schneiden.

Kartoffeln schälen, ebenfalls klein schneiden und mit den Rote Bete Stücken in einen Topf geben. 200 ml Gemüsebrühe zugeben und das Gemüse weichkochen. Die Gemüsebrühe sollte nach dem Kochen nahezu verkocht sein.

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Essigwasser vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf Butter schmelzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Dann mit Mehl abstäuben, Milch und Sahne angießen und gut verrühren. Lorbeerblatt zugeben und die Sauce 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen.

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

Geschälte Schwarzwurzeln in 10 cm lange Stücke schneiden. Falls die Schwarzwurzeln unterschiedlich stark sind, die stärkeren längs halbieren oder vierteln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schwarzwurzeln darin langsam braten, falls nötig die restliche Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die weich gekochte Rote Bete-Kartoffel-Mischung stampfen, Butter zugeben und mit Salz, Fenchel und Muskat abschmecken.

Aus der Sauce das Lorbeerblatt entfernen, Petersilie untermischen und abschmecken.

Nach Wunsch pürieren.

Rote Bete aus dem Ofen, schälen, in schöne Stücke schneiden und leicht salzen.

Gebratene Schwarzwurzeln anrichten, Sauce angießen, Püree und Rote Bete-Stücke dazu geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. November 2024

# Gefüllte Linsen-Pfannkuchen mit Spinat und Möhren

## Für 4 Personen

### Für Pfannkuchen und Sauce:

400 g rote Linsen	1 l Gemüsebrühe	150 ml Wasser
4 Eier	100 g Dinkelmehl, 630	Salz
Paprikapulver	Kreuzkümmel gemahlen	200 ml Kokosmilch
2 EL Pflanzenöl		

### Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Möhre
1 kg Blattspinat	1 EL Pflanzenöl	1 TL Kardamom, gemahlen
Salz	1 Prise Zucker	1 Bund Dill

Die Linsen verlesen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Die Brühe in einem Topf aufkochen. Die Linsen zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Dann 2-3 Esslöffel von den Linsen für die Dekoration entnehmen und beiseitestellen. Übrige Linsen weitere ca. 5 Minuten sehr weichkochen.

Für den Teig 1/3 der sehr weich gegarten Linsen mit etwas Flüssigkeit aus dem Topf nehmen, das Wasser zugeben und fein pürieren.

Eier mit dem Mehl verquirlen, zu den pürierten Linsen geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen und 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Sauce zu den restlichen Linsen im Topf die Kokosmilch geben, einmal aufkochen und ebenfalls fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe fein hacken. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele entfernen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhrenwürfel darin anbraten. Mit Kardamom, Salz und Zucker würzen.

Spinat mit in die Pfanne geben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Spinat abtropfen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen.

Vor dem Ausbacken den Teig nochmals gut verrühren.

Zum Ausbacken der Pfannkuchen jeweils wenig Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen.

Darin aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken.

Je etwa 3 EL von dem Gemüse auf einen Pfannkuchen geben und aufrollen.

Die gefüllten Pfannkuchen auf Teller geben, mit übrigen Linsen und Dill garnieren und die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 29. Oktober 2024

# Lauwarmer Rote Bete-Salat mit Käsestangen

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

1 kg Rote Bete-Knollen	Salz	3 EL Honig
2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	150 ml Balsamico-Essig
1 Prise Zucker	2 EL Rapsöl	4 Schalotten
1 EL Pflanzenöl	Pfeffer	1 Gartenkresse-Schälchen

### Für die Käsestangen:

300 g Mehl	200 ml Wasser	Salz
200 g Feta	Pfeffer	2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rote Bete putzen und gründlich waschen.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und etwas Honig auf den Knollen verteilen. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer großen Auflaufform abdecken.

Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen. (Zum Prüfen des Gargrades mit einem Messer die dickste Knolle einstechen.) In der Zwischenzeit für die Käsestangen Mehl, Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten ruhen lassen.

### Tipp:

Statt selbstgemachtem Teig kann man auch Yufkateig aus dem Kühlregal verwenden.

Gegarte Rote Bete aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

Die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Den Käse zerbröseln und mit Pfeffer abschmecken.

Den Teig sehr dünn ausrollen und vier Rechtecke ((à 20 x 10 cm) ausschneiden.

Käsemasse darauf verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Teig zu langen dünnen Stangen aufrollen.

Die Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit Rote Bete schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen, dann fein schneiden.

Die Rote Bete mit den Kräutern, 1 EL Balsamico, Salz und 1 Prise Zucker würzen, zuletzt das Rapsöl untermischen.

Die Schalotten abziehen und längs vierteln.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten. Schalotten mit restlichem Balsamico ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Honig abschmecken.

Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen und untermengen.

Gebackene Käsestangen aus dem Ofen nehmen.

Den Bete-Salat nochmals abschmecken. Salat und Käsestangen auf Teller anrichten. Mit frischer Gartenkresse bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. Oktober 2024

# Servietten-Knödel mit Rahmporree

## Für 4 Personen

500 g Weißbrot vom Vortag	6 EL Butter	4 Pumpernickel-Scheiben
3 Zwiebeln	1 TL Kreuzkümmel	1 Bund Majoran
6 Datteln	5 Eier	Salz
500 ml Milch	2 EL Weizenmehl, 405	250 g Sahne
1 Lorbeerblatt	2 Stangen Porree	
<b>Außerdem:</b>		
kochfestes Geschirrtuch	Küchengar	

Das Weißbrot entrinden und in Würfel schneiden, die Hälfte der Würfel in 2 EL Butter goldbraun braten. Den Pumpernickel in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Zwiebelwürfel beiseitestellen.

Übrige Zwiebeln in einer Pfanne in 1 EL Butter glasig dünsten. Mit Kreuzkümmel würzen.

Den Majoran abspülen, trocken schütteln und abrebeln. Die Datteln entkernen und in Stücke schneiden.

Die Eier und 1 EL Salz gut verquirlen. Dann mit gebratenen Brotwürfel, ungebratenen Brotwürfeln und Pumpernickel, gedünsteten Zwiebeln, Majoran und Datteln in einer großen Schüssel locker vermengen.

Die Hälfte der Milch erwärmen und über die Brotmasse in der Schüssel gießen, nochmals vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Masse formbar wird.

Ein sauberes, gut ausgespültes Geschirrtuch (oder hitzefeste Klarsichtfolie) auf einer Arbeitsfläche auslegen und die Masse längs als dicke Rolle darauf geben. Tuch zusammenrollen, die Enden mit Küchengar verschließen.

In einem entsprechend großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen, den Serviettenknödel einlegen und knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten garen (pochieren).

Für den Rahmporree die restlichen Zwiebelwürfel und das Mehl in einem Topf in 2 EL Butter hell anschwitzen. Restliche Milch und Sahne unter Rühren zugießen. Mit Salz abschmecken, Lorbeerblatt zugeben und die Sauce bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen, währenddessen öfter umrühren.

In der Zwischenzeit Porree waschen und den oberen, sehr festen grünen Teil entfernen.

Weißer und hellgrüner Porreestücke getrennt in Rauten schneiden.

Den weißen Porree zuerst in 1 EL Butter anbraten, sobald dieser weich ist, den grünen Teil zugeben, kurz durchschwenken Lorbeerblatt aus dem Saucenansatz entfernen und die Sauce mit dem Pürierstab aufmischen.

Falls die Sauce zu dickflüssig ist, noch etwas Sahne zugießen.

Gedünsteten Porree in die Sauce geben, alles nochmals kurz erhitzen und abschmecken.

Den Serviettenknödel aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden.

Knödelscheiben und Rahmporree anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Oktober 2024

# Spitzkohlrollen mit Schafskäse und Mandeln

## Für 4 Personen

### Für die Kohlrollen:

800 g Spitzkohl	2 EL Mandeln	2 EL Pflanzenöl
2 EL Rosinen	150 g Schafskäse	Salz
1 TL Butter		

### Für das Linsenpüree:

1 rote Zwiebel	1 EL Butter	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahl.
Kurkuma, gemahlen	200 g rote Linsen	500 ml Gemüsebrühe
Salz		

### Für die Sauce:

1 Bund Koriander	1 TL Butter	Kurkuma, gemahlen
Kreuzkümmel, gemahlen	Koriander, gemahlen	1 TL Maisstärke
150 ml Milch	Salz	

Vom Spitzkohl die äußeren unschönen Blätter ablösen und entfernen. Dann pro Person 3 ganze Blätter ablösen, dafür den Kohl kurz in kochendes Wasser tauchen und wieder herausnehmen. Die Blätter werden dadurch geschmeidig und lassen sich leicht ablösen.

Die ganzen Blätter beiseitelegen. Restlichen Kohl halbieren, den harten Strunk entfernen und die Kohlhälften in feine Streifen schneiden. Die Mandeln grob hacken.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen, die Kohlstreifen darin leicht anbraten, Mandeln und Rosinen untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen. Den Schafskäse zerbröseln und ebenfalls untermischen. Die Masse mit Salz abschmecken.

Die ganzen Kohlblätter auslegen, jeweils etwas von den gebratenen Kohlstreifen darauf geben und zu Rouladen aufwickeln.

Eine Auflaufform leicht mit Butter ausfetten, die Rouladen einlegen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Püree die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen, Kreuzkümmel, Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Linsen zugeben, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles 4 Minuten köcheln lassen.

Dann 2 EL Linsen für die Deko herausnehmen, restliche Linsen im Topf weitere 6 Minuten köcheln lassen.

Die Auflaufform mit den Rouladen ca. 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis die Rouladen leicht Farbe angenommen haben.

Für die Sauce Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Korianderstiele grob hacken.

Butter mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Korianderpulver und Maisstärke in einem Topf anschwitzen, mit der Milch auffüllen und aufkochen. Grob gehackten Koriander zugeben und alles 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Die Sauce mit Salz abschmecken, Korianderstiele mit einer Siebkelle herausnehmen.

Zu den gekochten Linsen die restliche Butter geben und zu einem Püree mixen, das Püree mit Salz abschmecken.

Linsenpüree auf Teller geben, die Kohlrouladen darauf anrichten, Sauce angießen und mit Koriandergrün und restlichen Linsen bestreuen und garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. September 2024

# Ofentomaten mit Pasta

## Für 4 Personen

### Für den Nudelteig:

200 g Mehl	200 g Hartweizengrieß	1 Ei
1 Prise Salz	2 EL Wasser	2 EL Olivenöl

### Für die Sauce:

1 kg Fleischtomaten	8 Kirschtomaten	Salz
1 Prise Zucker	1 Prise Zimt	2 rote Zwiebeln
80 ml Rapsöl	250 ml Gemüsebrühe	1 Bund Liebstöckel
2 EL Butter	Pfeffer	100 g spanischer Käse

Für den Nudelteig Mehl und Grieß vermischen, eine Mulde eindrücken und Ei, Salz, 2 EL Wasser und Olivenöl zugeben. Von innen nach außen zu einem festen Teig kneten. Ist der Teig zu feucht, noch etwas Mehl zu geben, ist er zu trocken noch ein paar Tropfen Wasser zugeben.

Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 100 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Fleisch- und Kirschtomaten am Stielansatz einritzen und kurz mit kochendem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen.

Die Fleischtomaten in Viertel schneiden, das Kerngehäuse herausschneiden und beiseitestellen. 12 Tomatenviertel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, mit Salz, Zucker und Zimt würzen. 20 Minuten bei 100 Grad im Backofen antrocknen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Rapsöl erhitzen und eine gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Das beiseite gestellte Kerngehäuse der Fleischtomaten und die übrigen Viertel der Fleischtomaten dazugeben und zu einer dickflüssigen Paste einkochen.

In einem weiteren Topf die restliche gewürfelte Zwiebel in 1 EL Rapsöl anschwitzen.

Gemüsebrühe zugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen.

Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Liebstöckelblätter und restliches Rapsöl fein pürieren.

Den Nudelteig dünn ausrollen, in Rechtecke oder Rauten schneiden.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen und die Nudelstücke darin 2-3 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Die etwas eingekochte Gemüsebrühe, Liebstöckel-Öl und 1 EL Butter zu einer Sauce mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und die abgezogenen Kirschtomaten darin kurz anbraten. Den Manchego reiben.

Nudelblätter, ofengetrocknete Tomaten und Tomatenpaste auf Tellern zu kleinen Stapeln arrangieren. Dabei die einzelnen Lagen mit jeweils etwas geriebenem Käse bestreuen. Mit der Liebstöckelsauce beträufeln, mit den Kirschtomaten garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. August 2024

# Falafel mit scharfer Tomaten-Soße

## Für 4 Personen

300 g getrock. Kichererbsen	1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Koriander	1/2 Bund Lauchzwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel	1,5 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Prise Chilipulver
Salz	1/2 TL Backpulver	400 ml Pflanzenöl
1 TL Maisstärke	1 Zwiebel	1 grüne Chilischote
4 Fleischtomaten	4 EL Olivenöl	Zucker
Zitronensaft	3 Zweige frische Minze	200 g griech. Joghurt

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Die Hälfte der eingeweichten Kichererbsen mit einer Siebkelle in einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und weichkochen (ca. 1 Stunde), anschließend abgießen.

Dann nur eingeweichte Kichererbsen ebenfalls abschütten und abtropfen lassen. Diese Kichererbsen mit 2/3 der gekochten Kichererbsen mischen (restliche gekochte Kichererbsen für den Salat beiseite stellen) und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Petersilie, Dill und Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken.

Lauchzwiebeln putzen waschen und grob schneiden.

Knoblauch schälen und grob hacken.

Kräuter, vorbereitete Lauchzwiebeln und Knoblauch mit den durchgedrehten Kichererbsen mischen und ein weiteres Mal durch den Fleischwolf drehen.

Rote Zwiebel schälen und fein schneiden.

Rote Zwiebel mit der Kichererbsenmasse mischen, mit Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz abschmecken und gesiebtes Backpulver unterkneten. Mit angefeuchteten Händen daraus kleine Bällchen von 2 cm Durchmesser formen.

In eine tiefe Pfanne ca. 1 cm hoch Pflanzenöl eingießen und erhitzen. Die Falafelbällchen darin rundherum knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

### Tipp:

Es empfiehlt sich, zunächst eine Probefalafel zu frittieren. Falls sie zerfällt, noch 1 TL Maisstärke unter die Masse mischen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Chilischote halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Tomaten waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen.

In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, die Hälfte der gehackten Chilischote zugeben.

Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Kerne zu den Zwiebeln mit in die Pfanne geben. Die Tomatenviertel beiseitestellen.

Die Sauce mit Salz und Zucker würzen und abschmecken, mit dem Pürierstab fein mixen, durch ein Sieb passieren und restliche gehackte Chili untermischen.

Die Tomatenviertel kleinschneiden, mit den gekochten Kichererbsen mischen mit Salz, Zitronensaft und 2-3 EL Olivenöl abschmecken.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Den Joghurt glattrühren und die Minze darunterziehen, mit Salz abschmecken.

Falafel mit Tomatensauce, Kichererbsen-Tomaten-Salat und Joghurt anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. August 2024

# Rohe und gebratene Zucchini mit Tomaten-Brioche

## Für 4 Personen

### Für die Brioche:

150 g Weizenmehl, 405	Salz	1 Prise Muskat
1 Ei	1 TL Tomatenmark	20 ml Tomatensaft
1 Prise Zucker	30 g weiche Butter	15 g Hefe
25 ml Milch		

### Für Zucchini:

2 Fleischtomaten	3 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini
1 Schalotte	6 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	60 g Parmesan

Für die Brioche Mehl, 1 Prise Salz, Muskat, Ei, Tomatenmark, Tomatensaft, 1 Prise Zucker und weiche Butter in eine Schüssel geben. Hefe in der Milch auflösen und mit in die Mehlschüssel geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl zugeben. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Aus dem Teig vier kleine Brote formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Brioche im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Fleischtomaten am Strunkansatz einritzen, kurz mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen, Tomatenviertel in Würfel schneiden.

Gesamte Zucchini abwaschen, abtrocknen und die Enden abschneiden.

Eine grüne Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte und Zucchiniwürfel darin anbraten.

Dann die Tomatenwürfel (bis auf 1 EL) zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die restlichen grünen und die gelben Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, am besten mit dem Gemüsehobel.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft und Z-schale, 1 Prise Salz und 3 EL Olivenöl zu einer Marinade mischen und die Hälfte der Zuchinischeiben damit marinieren.

Die Knoblauchzehe schälen und eine Pfanne damit ausreiben. In dieser Pfanne mit etwas Olivenöl die andere Hälfte der Zuchinischeiben von beiden Seiten braten, herausnehmen und salzen.

Gebratene und marinierte Zuchinischeiben auf die gleiche Länge schneiden und die Teller damit leicht überlappend (ähnlich einer Jalousie) damit auslegen.

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Tomatenbrioche der Länge nach aufschneiden und die Zucchini-Tomaten-Mischung darauf geben.

Die Zucchini auf dem Teller mit Thymianblättchen und restlichen Tomatenwürfeln bestreuen. Parmesan darüber hobeln und die Brioche dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juni 2024

# Pasta mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto

## Für 4 Personen

400 g grüne Bohnen	250 g festk. Kartoffeln	Salz
300 g Nudeln	2 Bund Basilikum	2 Knoblauchzehen
100 g Parmesan	40 g Pinienkerne	120 ml Olivenöl
Pfeffer		

Die Bohnen waschen, abtropfen lassen, Stielansatz und eventuell vorhandene Fäden entfernen. Die Bohnen nach Belieben halbieren.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und salzen. Pasta, Bohnen und Kartoffeln in kochendes Salzwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sprudelnd kochen.

In der Zwischenzeit für das Pesto Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren.

Nach und nach das übrige Olivenöl untermixen.

Parmesan unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta, Bohnen und Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.

Das Pesto mit etwas Kochwasser flüssiger rühren, zur Pasta-Mischung geben und alles durchschwenken.

Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juni 2024

## Gemüse-Variationen

### Für 6 Personen

#### Für das Erbsen-Minz-Püree:

350 g TK-Erbesen	200 g Sahne	Salz
1 Prise Zucker	3 Zweige Minze	1 EL weiche Butter

#### Für den Möhrensalat:

4 Möhren	1 rote Zwiebel	3 Zweige Estragon
4 EL Rapsöl	Salz	Zucker
2 EL heller Essig		

#### Für den Fenchelsalat:

1 Bio-Orange	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Fenchelknollen mit Grün
Salz	Zucker	1 TL Fenchelsamen
2 EL Olivenöl		

#### Für Gurken-Couscous:

1 Salatgurke	Salz	Zucker
150 g Couscous (Instant)	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 EL Olivenöl	

Für das Erbsen-Minz-Püree die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen. Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Erbsen zugeben und in der Sahne ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitestellen, restliche Minze fein schneiden.

Gekochte Erbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Sahne auffangen. 1 EL der gekochten Erbsen für die Dekoration beiseitestellen.

Restliche Erbsen im Mixer fein pürieren, dabei so viel Sahne zugeben, dass ein cremiges Püree entsteht. Zuletzt die Butter und fein geschnittene Minze untermischen.

Das Püree bis zum Verzehr kalt stellen.

Püree mit Minzblättchen und Erbsen garniert servieren. Dazu passt Ziegenfrischkäse.

Für den Möhrensalat die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine halbe Ringe schneiden.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen, Zwiebel und Möhren darin andünsten.

Mit Salz und Zucker würzen, 1-2 EL Wasser hinzugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten, es sollen keine Röstaromen entstehen.

Dann das gedünstete Gemüse in eine Schüssel geben, Essig untermischen, mit Salz und Zucker nochmals abschmecken, das restliche Öl und die Estragonblättchen untermischen.

Zum Möhren-Estragon-Salat passt Gewürzjoghurt.

Für den Fenchelsalat die Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben.

Dann die Orange mit dem Messer dick schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den abtropfenden Saft dabei auffangen.

Von der Zitrone den Saft auspressen Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün abzupfen und beiseitelegen. Die Knollen längs halbieren und den harten Strunk entfernen. Fenchel auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Fenchelgrün fein hacken.

Fenchelscheiben in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen und gut durchkneten.

Dann Zitronensaft, Orangenabrieb und -saft zugeben.

Die Fenchelsamen mörsern und mit dem Olivenöl und gehackten Fenchelgrün zum Fenchel geben, alles gut durchmischen. Zuletzt die Orangenfilets unterheben.

Zum Fenchelsalat passen gebratene Garnelen.

Für Gurken-Couscous die Gurke waschen, trocken reiben, in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Mit Salz und Zucker würzen. Den Couscous zugeben und untermischen. 10 Minuten ziehen lassen, währenddessen öfter umrühren.

Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Knoblauch und Dill zum Gurken-Couscous geben, mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Zum Gurken-Couscous passt gegrillte Wassermelone.

Jacqueline Amirfallah am 29. Mai 2024

## **Gemüse-Couscous mit gebackenem Schafskäse**

### **Für 4 Personen**

3 rote Zwiebeln	2 Karotten	100 g Blattspinat
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	Salz
250 g Couscous	500 ml Gemüsebrühe	1/2 Bio-Zitrone
3 Stängel Minze	1 Bund glatte Petersilie	äthiopische Gewürzmischung
300 g Schafkäse	3 EL Milch	3 EL Mehl
5 EL Pflanzenöl		

Die roten Zwiebeln schälen, zwei der Zwiebeln fein würfeln. Die andere für den Schafskäse beiseite legen.

Karotten waschen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

Spinat verlesen, abspülen, abtropfen lassen und grob schneiden.

In einem flachen Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Karotten darin anschwitzen.

Knoblauch schälen, fein schneiden und mit in die Pfanne geben, mit Salz würzen.

Spinat ebenfalls zugeben und zusammenfallen lassen.

Zuletzt den Couscous untermischen und mit der Brühe übergießen. Kurz durchrühren und 5 Minuten quellen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben, Zitrone auspressen.

Minze und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Minze- und die Hälfte der Petersilienblätter fein schneiden, unter den Couscous mischen und mit Salz, Zitronensaft und Ducca abschmecken.

Für den Käse die übrige Zwiebel halbieren. Eine Hälfte in feine Würfel schneiden, die andere Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die übrige Petersilie fein schneiden.

Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Petersilie, Zitronenschale und Zwiebelwürfel zugeben und gründlich vermischen. Falls die Masse nicht geschmeidig ist, etwas Milch zugeben.

Die Käsemasse zu Talern von ca. 4 cm Durchmesser formen (zunächst zu Kugeln formen und dann etwas flachdrücken).

Das Mehl auf einen Teller geben und die Schafskäse-Taler darin von beiden Seiten wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Taler von beiden Seiten darin kurz goldgelb braten.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die dünnen Zwiebelscheiben im restlichen Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und im restlichen Fett in der Bratpfanne goldbraun braten.

Jacqueline Amirfallah am 24. April 2024

# Kartoffel-Maultaschen mit Kohlrabi-Variationen

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	3 junge Kohlrabi mit Grün
2 rote Zwiebeln	6 EL Butterschmalz	1 Schalotte
Zucker	1 Bio-Zitrone	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	2 Eier	3 EL Kartoffelstärke
Pfeffer	50 g Frischkäse	

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit die Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen.

Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, die restlichen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi sorgfältig schälen.

Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die zarten Kohlrabiblätter ebenfalls fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Salz würzen. Zuletzt die fein geschnittenen Kohlrabiblätter untermischen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Eine Kohlrabiknolle in grobe Würfel schneiden. Die zweite Knolle in gleichmäßige etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Schalotte und grobe Kohlrabiwürfel darin andünsten, mit Salz und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. Evtl. 1-2 EL Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht anbrennt.

In der Zwischenzeit von der dritten Kohlrabiknolle auf einem Gemüsehobel einige feine Scheiben abhobeln und mit einem Ausstecher daraus hübsche Formen ausstechen. Übrige Kohlrabiknolle in gleichmäßige, etwa 1 cm große, Würfel schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Butter zu den weich gedünsteten Kohlrabistücken geben und alles mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit Salz und etwas Zitronenschale abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die gesamten 1 cm großen Kohlrabiwürfel darin bei mittlerer Hitze weich dünsten, leicht salzen.

Die rohen Kohlrabi-Scheiben mit etwa Salz und Olivenöl marinieren.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz zugeben und vermischen.

Verquirlte Eier und Kartoffelstärke zu den gepressten Kartoffeln geben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Zuletzt etwas grob gemahlener Pfeffer untermischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und daraus ca. 10 cm große Quadrate ausschneiden.

Die gebratenen roten Zwiebeln und Frischkäse mischen. Mit einem Löffel jeweils etwas dieser Füllung auf die Teigstücke geben. Teig dann zu Dreiecken überklappen und die Ränder sacht festdrücken.

In einer großen Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen. Die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Das Kohlrabi-Püree nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen und auf vorgewärmte Teller geben. Gebratene Kohlrabiwürfel und marinierten Kohlrabi mit anrichten. Die gebratenen Kartoffeltaschen anlegen und alles servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. April 2024

# Karotten- und Bandnudeln mit Parmesan-Soße

## Für 4 Personen

3 Stängel glatte Petersilie	1 Ei	200 g Hartweizengrieß
100 g Mehl	Salz	4 Möhren
1 Lorbeerblatt	1 Schalotte	4 EL Butter
1 EL Speisestärke	50 g Sahne	50 g Parmesan
1/2 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	Pfeffer

Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilienstängel beiseitelegen. Petersilienblätter mit dem Ei fein pürieren.

Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.

Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.

Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Möhren waschen, schälen und der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Die Abschnitte und Schalen der Möhre mit den Petersilienstängeln in einen Topf mit ca.

250 ml Wasser geben, leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und dann bei kleiner Hitze zu einer Gemüsebrühe kochen.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.

Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1/4 der Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Stärke darüber streuen, mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb passiert dazu geben. Die Sauce sacht einige Minuten köcheln lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Gemüstreifen kurz im Nudelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen.

Parmesan fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Hälfte der übrigen Butter in kleinen Flöckchen zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermixen.

In einer breiten Pfanne oder Topf restliche Butter schmelzen, eine angedrückte Knoblauchzehe und etwas Zitronenabrieb zugeben. Nudeln und Gemüstreifen in die Pfanne geben und darin warm schwenken.

Parmesan in die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce geben und gut untermischen.

Sauce mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Anrichten die Knoblauchzehe aus dem Nudelmix entfernen. Nudelmix anrichten, Parmesansauce angießen und alles servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. April 2024

# Bärlauch-Pfannkuchen, Honig-Zwiebeln, Ziegenfrischkäse

## Für 4 Personen

### Für die Pfannkuchen:

2 rote Zwiebeln	2 Zweige Thymian	2 EL Butterschmalz
3 EL Honig	400 g Ziegenfrischkäsetaler	2 Bund Bärlauch
500 ml Milch	1 Prise Salz	4 Eier
300 g Weizenmehl, 405	1 Prise Zucker	

### Für den Salat:

1 Bund Radieschen mit Grün	1 Kopfsalat	1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Zucker

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.

In einer Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz farblos anschwitzen. Honig und Thymianblättchen untermischen und einmal kurz aufkochen, dann alles in eine kleine Auflaufform geben.

Ziegenfrischkäse in die Form setzen, im Würzhonig wenden.

Käse im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten gratinieren.

Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Bärlauch gründlich aschen und abtropfen lassen.

Für den Salat Radieschen vom Grün befreien. Die kleinen, feinen Radieschenblätter nicht wegwerfen, sondern gut abwaschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Pfannkuchen 2/3 der Bärlauchblätter grob schneiden und mit ca. 60 ml Milch im Mixer fein pürieren, mit etwas Salz abschmecken. Restlichen Bärlauch für den Salat beiseite legen.

Die Eier trennen.

Die Eiweiße in einer Schüssel mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu Eischnee aufschlagen.

In eine Rührschüssel Mehl, Eigelbe, pürierten Bärlauch und restliche Milch geben und alles zu einem glatten Teig vermischen, mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen.

Zuletzt den Eischnee unterheben.

In einer großen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und den Teig ca. 2 cm hoch einfüllen, von der einen Seite den Pfannkuchen etwa 2 Minuten braten, dann 1 EL von der Zwiebel-Käse-Masse darauf geben, nochmals kurz weiter braten. Dann den Pfannkuchen wenden und fertig braten.

Falls je nach Größe Pfanne noch Teig übrig ist, einen weiteren Pfannkuchen ausbacken.

In der Zwischenzeit die Radieschen in feine Scheiben schneiden, restlichen Bärlauch grob schneiden und mit dem Kopfsalat und den feinen Radieschenblättern in eine Schüssel geben.

Die Zitrone heiß abwaschen, gut abtrocknen und etwas Schale direkt über den Salat reiben.

Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls in die Salatschüssel geben. Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Gebackene Pfannkuchen entweder halbieren oder vierteln und auf Teller verteilen.

Etwas Salat dazu geben. Restliche Zwiebel-Käse-Masse mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und ebenfalls mit auf den Teller anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 27. März 2024

## Oliven-Gnocchi mit Spinat-Soße

### Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	100 g Oliven, gemischt
2 Eier	Kartoffelstärke	300 g Blattspinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
150 g Sahne	2 EL Pinienkerne	50 g Parmesan
2 EL Butter		

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.

Währenddessen Oliven fein hacken.

Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit den Eiern, gehackten Oliven, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse mit leicht bemehlten Händen auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 2 cm breite Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke (Gnocchi) schneiden. Mit einer Gabel ein Rillennmuster in die Gnocchi drücken.

Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zu geben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne auffüllen und etwas köcheln lassen. Dann mit einem Pürierstab zu einer Sauce mixen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Parmesan grob reiben.

Gnocchi in einer Pfanne mit heißer Butter warm schwenken. Auf vorgewärmten Tellern mit der Spinatsauce anrichten. Pinienkerne und Parmesan überstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 06. März 2024

## Strudelröllchen mit Lauch und Pilzen

### Für 4 Personen

#### Für die Strudelröllchen:

300 g Champignons	400 g Lauch	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	80 g halbfester Schnittkäse
2 Zw. Thymian	300 g Strudelteig	2 EL Butter nach Belieben

#### Für den Dip:

1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	150 g griech. Joghurt
150 g Schmand	1 Spritzer Zitronensaft	Salz
Pfeffer		

#### Für den Salat:

2 Romanasalat-Herzen	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl

Für die Füllung die Pilze putzen und fein würfeln.

Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten. Lauch zugeben und einige Minuten mit anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Käse fein würfeln.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Strudelteig aufrollen und in Rechtecke (ca. 10 x 15 cm) schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Die Pilz-Lauchmischung dünn auf den Rechtecken verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Mit Käse und Thymian bestreuen und von der längeren Seite her aufrollen. Die Röllchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Wer mag, kann die Röllchen vor dem Backen noch einstreichen. Dafür die Butter schmelzen und mit einem Pinsel die flüssige Butter auf die Röllchen streichen.

Die Röllchen im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Inzwischen für den Dip Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Joghurt und Schmand verrühren. Petersilie, Schnittlauch und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatherzen putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren.

Den Salat klein schneiden oder zerzupfen, mit der Marinade mischen.

Gebackene Strudelröllchen aus dem Ofen nehmen, mit Salat und Dip auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 07. Februar 2024

## Buntes Winter-Gemüse mit Pfannkuchen

### Für 4 Personen

#### Für die Pfannkuchen:

400 ml Milch	200 g Weizenmehl, 405	2 Eier
1 Prise Salz	1 Prise Muskat	3 EL Sonnenblumenöl

#### Für das Gemüse:

200 g Sellerie	200 g Möhren	1 Gelbe Bete
200 g Pastinake	200 g Steckrübe	1 Lauchstange
2 rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl	1 TL Honig
Salz	Pfeffer	1 Bio-Zitrone

#### Für den Dip:

1 Bund Schnittlauch	350 g griech. Joghurt	1 Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer	

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

In der Zwischenzeit Sellerie, Möhren, Gelbe Bete, Pastinake und Steckrübe schälen, waschen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und nach Belieben mit verschiedenen Ausstechern oder dem Messer in hübsche Formen schneiden.

(Tipp: die Gemüseabschnitte beiseite legen und später für eine Gemüsebrühe verwenden.) Lauch putzen, waschen und in lange dünne Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden (oder in dünne Spalten).

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und das Wurzelgemüse, bis auf den Lauch, darin unter Wenden andünsten. Honig zugeben und alles unter Schwenken leicht karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Lauch und Zitronensaft (bis auf etwa 1 EL) und -schale zum Gemüse geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze noch weiter dünsten.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken (Tipp: Wenn man die Pfannkuchen etwas dicker ausbäckt, kann man sie später mit dem Ausstecher auch noch in eine hübsche Form bringen).

Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt und Schnittlauch vermischen, mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das bunte Gemüse und Pfannkuchen anrichten. Dip dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 01. Februar 2024

# Kartoffel-Croissants mit Rahm-Wirsing

## Für 4 Personen

1 kg große Kartoffeln, mehlig.	40 g Haselnüsse, geschält	1 Wirsing (ca. 1 kg)
1 Zwiebel	1 Bund Majoran	2 EL Butterschmalz
250 g Sahne	Salz	Pfeffer
80 g Bergkäse	2 Eier	1 Prise Muskatnuss
2 EL Kartoffelstärke	Kartoffelstärke	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, mit der Schale auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde weich garen.

In einer Pfanne ohne Fett die Haselnüsse rösten. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Den Strunk und die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Wirsing waschen, vierteln, den Strunk entfernen und die Wirsingviertel in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einem großen flachen Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, Wirsing dazugeben und bei kleiner Hitze langsam dämpfen. Mit Sahne ablöschen. Den Wirsing darin weich kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gerösteten Haselnüsse fein hacken. Den Käse fein reiben.

Die noch sehr warmen, weich gegarten Kartoffeln durchschneiden, das Kartoffelinnere herauskratzen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Eier trennen.

Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen. Eigelb und Kartoffelstärke darunter mischen.

Diesen Kartoffelteig mit dem Nudelholz etwa 1 cm dünn ausrollen (das Nudelholz sollte immer mit Kartoffelstärke bestäubt sein, damit der Teig nicht klebt). Aus der Teigplatte lange Dreiecke ausschneiden. Majoran, gehackte Nüsse und Käse darauf streuen und von der breiten Seite her aufrollen. Die Enden zu einem Croissant umbiegen.

Die Kartoffelcroissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eiweiß bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Kartoffelcroissants und Rahmwirsing auf Teller verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Dezember 2023

# Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf mit Maronen

## Für 4 Personen

12 frische Maronen	600 g Kartoffeln, festk.	Salz
500 g Rosenkohl	1 Zwiebel	150 g Steinchampignons
80 g vorgekochte Maronen	4 EL Butter	Kreuzkümmel
1,25 l Gemüsebrühe	350 g Sahne	Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die frischen Maronen in Schale an der flachen Seite mit einem spitzen Messer leicht einritzen. Maronen und etwas Wasser in eine flache Auflaufform geben.

Im heißen Backofen etwa 10 Minuten rösten.

Maronen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Maronen schälen.

Tipp: Wer es eilig hat, kann auch vorgekochte und geschälte Maronen in einer Pfanne kurz anrösten.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Kartoffeln, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Minuten bissfest kochen.

Rosenkohl waschen, putzen und vierteln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Pilze putzen und klein schneiden.

Die vorgekochten Maronen ebenfalls klein schneiden.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die geschnittenen Maronen und Pilze, zugeben und mit anschwitzen. Mit einer Prise Kreuzkümmel und Salz würzen und mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, die Flüssigkeit aufkochen. Dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und Rosenkohl darin ca. 8 Minuten bissfest braten.

Die gekochten Kartoffelwürfel abgießen und abtropfen lassen.

Maronen aus dem Backofen grob zerkleinern.

Die Pilz-Maronensuppe mit einem Mixstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Rosenkohl und Maronen unter die Suppe mischen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. November 2023

# Wirsingwickel mit Käse und Nüssen

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehligk.    Salz                    200 ml Milch  
2 EL Butter                    Muskatnuss

### Für die Wirsingwickel:

60 g Haselnusskerne            800 g Wirsing            Salz  
1 Zwiebel                    4 EL Rapsöl            Muskatnuss  
150 g Bergkäse                4 Stängel Majoran    80 g Butter

**Außerdem:**                    Küchengarn

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln zugedeckt gar kochen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.

Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Kohlkopf vorsichtig hineingeben und kurz köcheln lassen.

Kohl dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abkühlen lassen und die äußeren Blätter vorsichtig lösen.

Den Vorgang wiederholen, bis etwa 12 schöne, große Blätter abgelöst sind. Die Blätter eventuell zusätzlich nochmals kurz im kochenden Wasser blanchieren, bis sie formbar sind.

Wirsingblätter in reichlich kaltem Wasser abschrecken. Kohlblätter gründlich abtropfen lassen und beiseitestellen. Den übrigen Wirsing fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer großen Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen und den fein geschnittenen Wirsing darin anbraten, mit Salz und Muskat würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten.

Käse grob reiben. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Geröstete Haselnüsse grob hacken. Die Pfanne mit gebratenem Wirsing vom Herd ziehen. Haselnüsse, Majoran und Käse untermischen und nochmal abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die vorbereiteten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, dicke Blattrippen flach schneiden. Je 2 Blätter leicht überlappend auslegen, die gebratene Füllung auf den Blättern verteilen. Die Seiten der Wirsingblätter etwas über die Füllung klappen. Die Blätter fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.

Restliches Rapsöl in einer weiten backofentauglichen Pfanne erhitzen. Die Wirsingwickel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen.

Butter in einem Topf schmelzen und bräunen, dann durch ein Sieb passieren.

Für das Kartoffelpüree Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die heiße Milchemischung zugeben, alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten und abschmecken.

Kartoffelpüree auf Teller geben, Wirsingwickel daraufsetzen, mit der braunen Butter übergießen.

Jacqueline Amirfallah am 22. November 2023

## Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen-Püree

### Für 4 Personen

200 g Kichererbsen, getrocknet	1 Blumenkohl, grüne Blätter	100 ml Olivenöl
Salz	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL Schwarzkümmel
1 EL Rosinen	1 Zwiebel	1 EL Maisstärke
1 TL Curcuma	500 ml Gemüsebrühe	Zucker

Am Vortag die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die eingeweichten Kichererbsen abschütten, in einen Topf geben, gut mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter zur Seite legen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.

Nach ca. 1 Stunde eine Kelle Kichererbsen herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Kichererbsen weitere etwa 10 Minuten ganz weichkochen. Dann abschütten.

In einer Pfanne 30 ml Olivenöl erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkstücke mit Salz und Kreuzkümmel würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

Schwarzkümmel im Mörser zerstoßen und mit den Rosinen zum gebratenen Blumenkohl geben und durchschwenken.

Die zarten Blumenkohl-Blätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls zugeben.

Blumenkohl nur noch warmhalten.

Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein würfeln.

In einem Topf 20 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Maisstärke und Curcuma zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.

Die sehr weich gekochten und abgetropften Kichererbsen im Mixer pürieren, mit Salz abschmecken. Restliches Olivenöl gut untermixen.

Das Kichererbsen-Püree, gebratenen Blumenkohl und Sauce auf Teller geben mit zurückbehaltenen ganzen Kichererbsen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Oktober 2023

# Ofen-Kürbis mit Radicchio-Salat

## Für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis	1 Bund Zwiebellauch	1 rote Zwiebel
Salz	Zucker	Chilipulver
Kreuzkümmel	6 EL Olivenöl	4 EL Kürbiskerne, geschält
Pflanzenöl	1 Radicchio	1 Bio-Limette
100 g Parmesan		

Den Kürbis abwaschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausstreichen.

Kürbishälften in dünne Spalten schneiden.

Zwiebellauch putzen, waschen und den weißen Teil abschneiden. Grünen Teil zunächst beiseitelegen.

Die rote Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.

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

Jeweils 1 TL Salz, Zucker, Chilipulver und Kreuzkümmel mit der Hälfte vom Olivenöl mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kürbisspalten, das Weiße vom Zwiebellauch und Zwiebelscheiben auf das Backblech geben, durchmischen und mit dem Würzöl vermischen.

Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 8-10 Minuten garen.

In einer Pfanne 1 EL Zucker erhitzen, die Kürbiskerne zugeben und karamellisieren. Einen Porzellanteller dünn mit Öl ausstreichen, Kürbiskern-Karamell darauf geben und kalt werden lassen.

Den Radicchio Trevisano in einzelne Blätter zerteilen, waschen und trockenschütteln.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Saft und Abrieb der Limette mit restlichem Olivenöl mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und den Radicchio damit marinieren.

Karamellierte Kürbiskerne grob hacken.

Parmesan in Scheiben hobeln.

Den grünen Anteil des Zwiebellauches fein schneiden.

Ofenkürbisgemüse mit Radicchio-Salat auf Teller geben, mit grünem Zwiebellauch, Parmesan und gehackten Kürbiskernen bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 11. Oktober 2023

# Tomaten-Risotto

## Für 4 Personen:

700 g vollreife Strauchtomaten	400 ml Gemüsebrühe	Salz
Zucker	1 Prise Paprikapulver	2 Schalotten
4 EL Olivenöl	300 g Risottoreis	100 ml Weißwein
3 Roma-Tomaten	12 Kirschtomaten	1 Prise Zimt
12 Salbeiblätter	100 g ital. Hartkäse	1 EL Butter

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten grob schneiden.

Tomatenstücke zusammen mit der Gemüsebrühe in einem Mixer pürieren. Mit Salz, Zucker und Pul Biber gut abschmecken. Dann die Tomatenbrühe durch ein Sieb in einen Topf passieren und erhitzen.

Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mitanschwitzen, bis er glänzt. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen.

Anschließend so viel heiße Tomatenbrühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.

Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.

Währenddessen die Roma- und Kirschtomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen.

Roma-Tomaten längs vierteln. Kerne und Saft aus den Vierteln drücken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Geviertelte Tomaten und Kirschtomaten im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Zimt würzen.

Für die Salbeiblätter restliches Olivenöl in einer kleinen Pfanne oder Topf erhitzen und die Salbeiblätter darin anbraten.

Hartkäse fein reiben.

Unter den bissfest gekochten Reis Butter und Käse rühren, abschmecken.

Risotto auf Tellern anrichten und die gebratenen Tomaten und Salbeiblätter darauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 19. Juli 2023

## Persischer Kirschreis mit Zucchini und Mandeln

### Für 4 Personen:

300 g frische Sauerkirschen	Salz	300 g Basmatireis
1 Msp Safranfäden	2 EL Butter	1 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl	Zucker	Pfeffer
50 g Mandeln	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Bund Lauchzwiebeln
300 g Zucchini		

Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Safranfäden mörsern, 2 EL heißes Wasser zugeben und den Safran auflösen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und den aufgelösten Safran über den Reis träufeln. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer tiefen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Dann die Kirschen und 1-2 EL Wasser zugeben. Mit einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer würzen und zugedeckt kurz die Kirschen weich dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen. 1 TL Olivenöl, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz unter die Mandeln mischen.

In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in schöne Stücke schneiden.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin scharf anbraten, mit etwas Salz würzen.

Zwiebellauch zugeben, zusammen ca. 5 Minuten dünsten.

Kirschen, Mandeln, Lauchzwiebeln und Zucchini kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen. Dann servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juli 2023

# Fladenbrote mit Dill-Schmand und Gurken-Zwiebel-Salat

## **Für den Teig:**

400 g Weizenmehl, 405	20 g frische Hefe	1 TL Zucker
220 ml Wasser	1 TL Salz	1 EL Rapsöl

## **Für den Salat:**

2 rote Zwiebeln	150 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	1 Gurke
4 Schalotten	4 Sauerampfer-Blätter	1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone	4 EL Olivenöl	

## **Für den Dill-Schmand:**

300 g Schmand	1 Bund Dill	1 Prise Anispulver
Salz		

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker im handwarmen Wasser auflösen. Dann die Flüssigkeit zum Mehl geben und gründlich durchkneten. Salz und Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr klebt. Den Teig in einer großen Schüssel abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Zwiebelscheiben in den Essigsud geben, nochmals aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebeln im Sud erkalten lassen.

Die Gurke waschen, in 6-7 cm lange Stücke schneiden und diese in fingerdicke Stäbchen schneiden. Diese mit Salz und Zucker würzen, in ein Sieb geben, Sieb auf eine Schüssel geben und die Gurke ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft (oder 230 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den gegangenen Teig noch einmal kneten und in 4-6 Stücke aufteilen.

Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Dill mit dem Schmand mischen und mit Anis und Salz abschmecken.

Die Schalotten schälen und längs in Scheiben schneiden Die einzelnen Teigstücke zu dünnen Fladen ausrollen. Die Brotfladen mit dem Schmand bestreichen und die Schalottenscheiben darauf geben.

Die Brotfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen etwa 6-8 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig ist.

In der Zwischenzeit für den Salat Sauerampfer und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken.

Die Gurkenstücke in eine Schüssel geben, mit Zitronenschale, -saft und Olivenöl marinieren. Eingelegte Zwiebelscheiben abtropfen lassen. Mit Sauerampfer und Schnittlauch unter die Gurkenstücke mischen.

Fladenbrote und Gurken-Zwiebel-Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 21. Juni 2023

## Salat von geröstetem Blumenkohl mit Gewürzjoghurt

500 g Vollmilchjoghurt	1 großer Blumenkohl	Salz
1 TL Sesamöl	Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
2 Bio-Zitronen	1 rote Zwiebel	Zucker
3 Zweige Thymian	1/2 TL Sumach	1 TL Sesam

Bereits am Vortag ein Sieb mit einem sauberen Passiertuch bzw. dünnen Geschirrtuch auslegen. Den Joghurt auf das Tuch im Sieb geben und über einer Schüssel 24 Stunden (im Kühlschrank) abtropfen lassen (das Sieb mit dem Joghurt abdecken).

Am nächsten Tag den Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter beiseitelegen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Blumenkohlstücke in eine Schüssel geben, leicht salzen. Sesamöl, 3 EL Olivenöl darauf verteilen. Den Fenchel im Mörser zerstoßen und zum Blumenkohl geben, alles durchmischen und Blumenkohlstücke auf ein Backblech geben.

Im vorgeheizten Backofen den Blumenkohl 5-7 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die beiseite gelegten Blumenkohlblättchen fein schneiden.

Gerösteten Blumenkohl aus dem Backofen nehmen, mit Zitronenschale und -saft mischen, mit Zucker und Salz abschmecken. Zwiebelstreifen und Blumenkohlblattstreifen ebenfalls untermischen.

Evtl. noch etwas Olivenöl zugeben und gut durchmischen.

Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen mit etwas Salz in einem Mörser zerstoßen, Sumach und Sesam untermischen.

Den abgetropften Joghurt noch einmal ausdrücken, mit der Thymian-Gewürzmischung würzen und mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln.

Den gerösteten Blumenkohl auf Teller anrichten und den Joghurt dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juni 2023

# Gnocchi mit Erbsen und Estragon

## Für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	1,5 kg Erbsen in der Schote
1 Bund Estragon	4 EL Kartoffelstärke	3 Eier
4 EL Butter	80 g Parmesan	

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen (ca. 30 Minuten).

In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote lösen.

Einige der ausgepulten Erbsenschoten in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen lassen. 3 Minuten köcheln, dann den Topf vom Herd ziehen und die Schoten darin ziehen lassen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken, locker auf einem mit wenig Stärke bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.

Die Eier aufschlagen, zusammen mit 2/3 der Estragonblätter in ein Püriergefäß geben und mixen oder pürieren.

Ei-Estragon-Mix, 3 EL Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die noch warme Kartoffelmasse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen, dabei nicht zu stark kneten.

Tipp: Wenn der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch ca.

1 EL Kartoffelstärke untermischen.

Den Kartoffelteig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 1 cm große Stücke schneiden und mit einer Gabel leicht eindrücken, sodass das typische Muster entsteht.

Aus dem Erbsenschotenwasser die Schoten entfernen. Wasser aufkochen und die Gnocchi darin garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, Gnocchi mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Erbsen 2-3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter schmelzen. Gnocchi, Erbsen und restlichen Estragon hinzugeben und durchschwenken.

Parmesan grob reiben und darüber streuen.

Gnocchi und Gemüse auf Teller verteilen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 31. Mai 2023

# Halloumi gegrillt mit Salat von Spargel, Oliven, Mandeln

## Für 4 Personen

12 Mandeln, geschält	2 Bund grüner Spargel	Salz
Zucker	2 rote Zwiebeln	80 ml Weißweinessig
1 Bio-Zitrone	5 EL Olivenöl	10 grüne Oliven, entkernt
10 schwarze Oliven	400 g Halloumi (Grillkäse)	

Die Mandeln in einer kleinen Schüssel mit Wasser einweichen bzw. quellen lassen.

Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen bis zur weiteren Verwendung in ein feuchtes, sauberes Geschirrtuch einwickeln.

Die Spargelschalen in einen Topf geben, so viel Wasser angießen, dass die Schalen gut bedeckt sind. Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schalen 15 Minuten im Sud ziehen lassen.

Anschließend durch ein Sieb passieren und den Sud wieder in den Topf geben. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken. Dann mit Salz und Zucker pikant abschmecken. Die Zwiebelscheiben zugeben, aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelscheiben darin auskühlen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen.

Den Spargel längs vierteln und in 3-4 cm große Stücke schneiden.

Den Spargelsud erneut aufkochen, die Spargelstücke darin kurz (ca. 2-3 Minuten) blanchieren, herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Spargel noch warm mit Salz, Zucker, etwas Abrieb und Saft der Zitrone und 3 EL Olivenöl marinieren.

Gequollene Mandeln abgießen und grob hacken.

Die Oliven grob hacken oder längs vierteln.

Den Halloumi in Scheiben schneiden, mit Rest Olivenöl bepinseln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz rösten.

Eingelegte Zwiebeln aus dem Sud nehmen, abtropfen und mit den Mandeln und Oliven unter den Spargel mischen, abschmecken.

Spargelsalat und gegrillten Käse anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 24. Mai 2023

## Gewürzmöhren mit Schafskäse

### Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 kg Möhren	1 Bund Möhren mit Grün
Salz	Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel, mehligk.	7 EL Olivenöl	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
Zucker	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL mildes Paprikapulver
1 Bio-Zitrone	1 Bund Koriander	1/2 TL Schwarzkümmel
1 Bund Estragon	400 g Schafskäse (Feta)	

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Schalen nicht wegwerfen.

Die Möhren (ohne Grün) waschen, schälen, in hübsche Stücke/Scheiben schneiden, die Abschnitte aufbewahren. Schalen nicht wegwerfen.

Die Bundmöhren mit Grün waschen und so putzen, das ca. 2 cm vom Grün dran bleibt.

Restliches Grün beiseite legen.

Die Schalen von der Zwiebel und den Möhren in einen Topf geben, so viel Wasser angießen, dass die Schalen gut bedeckt sind, etwas Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Schalen 30 Minuten im Sud ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren.

Tipp: Die Gemüsebrühe in saubere Gläser mit Deckel oder Frisshaltedosen geben. Im Kühlschrank hält sie sich 3-4 Tage.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Kartoffel schälen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Möhrenabschnitte mit Knoblauch, Kurkuma und Kartoffelwürfel zugeben und anschwitzen, 1 Prise Salz und Zucker zugeben, mit der zuvor gekochten Brühe knapp bedecken und weich kochen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Möhrenstücke und Möhren mit Grün dazugeben, mit 1 Prise Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Pul Biber würzen. 2 EL Brühe zugeben und weich dünsten.

Die Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Tipp: Die Stiele vom Koriander haben viel Geschmack! Daher Blätter und Stiele schneiden.

Die weich gekochten Möhrenreste abgießen und pürieren. Kalt stellen, dann nochmal abschmecken, Schwarzkümmel zugeben.

Die gedünsteten Möhren mit dem Abrieb und Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl und gehacktem Koriander abschmecken.

Das Möhrengrün und Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Etwas Möhrengrün für die Deko beiseite legen. Estragon und etwas Möhrengrün mit 3 EL Olivenöl pürieren.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Schafskäse zugeben, zerdrücken. Dann aus der Pfanne nehmen, zu Kugeln formen und in das Kräuteröl geben.

Marinierte gedünstete Möhren, Möhrenpüree und Schafskäsekugeln auf Tellern anrichten. Mit etwas Möhrengrün garniert servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Mai 2023

## Persischer Kräuterkuchen mit Gurken-Salat

### Für 4 Personen

#### Für den Kräuterkuchen:

80 g Blatt-Spinat	Salz	200 g frische Kräuter
10 Walnüsse, geschält	4 Eier	100 g Weizenmehl 405
1 Msp. Backpulver	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 EL Rosinen
1/2 EL Berberitzen	2 EL Butterschmalz	

#### Für den Joghurt-Dip:

1 rote Zwiebel	250 g Naturjoghurt (10%)	Salz
----------------	--------------------------	------

#### Für den Salat:

1 Gurke	1 Bio-Zitrone	Salz
Zucker	2 EL Olivenöl	

Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

Dann herausnehmen, abtropfen lassen, gut ausdrücken und grob schneiden.

Die Kräuter abspülen, trockenschütteln. Einige Kräuter für die Dekoration beiseite legen, restliche Kräuter fein schneiden.

Walnusskerne hacken.

Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit dem Schneebesen leicht schaumig schlagen.

Mehl und Backpulver zugeben und weiterschlagen, bis alles gut gemischt ist. Die fein geschnittenen Kräuter und Spinat zugeben und alles gut verrühren, falls die Masse noch sehr feucht ist, ein wenig Mehl hinzufügen. Die Masse mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Walnüsse, Rosinen und Berberitzen untermischen.

In einer hohen beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Masse zugeben und von jeder Seite ca. 10 Minuten bei geringer Hitze braten.

In der Zwischenzeit für den Joghurt die Zwiebel schälen und sehr fein reiben.

Geriebene Zwiebel unter den Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Für den Salat die Gurke abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und dann in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Gurkenstücke in eine Schüssel geben. Etwas Salz, 1 Prise Zucker, Abrieb und Saft von der Zitrone und Olivenöl zugeben, alles vermischen und abschmecken.

Den Kräuterkuchen auf ein Küchensieb stürzen, in Stücke schneiden und auf Teller geben. Joghurt und Gurkensalat dazu reichen, mit zurückbehaltenen Kräutern dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. Mai 2023

# Kartoffel-Buchteln mit Spargel, Zitronen-Hollandaise

## Für 4 Personen

### Für die Buchteln:

200 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Bund Estragon, klein
100 ml Milch	1 EL Zucker	30 g Hefe, frisch
100 g Kartoffelstärke	100 g Mehl	2 Eigelb

### Für Spargel und Sauce:

2 kg weißer Spargel	Salz	Zucker
1 Bio-Zitrone	100 g Butter	2 Eigelb
2 EL Weißweinessig, mild		

**Außerdem:** Butter

Für die Buchteln Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen. Kartoffeln zugedeckt aufkochen, weich garen.

Spargel waschen, schälen. unschöne Enden abschneiden.

Spargelrste mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, Salz, Zucker zugeben und aufkochen. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Spargel in ein angefeuchtetes Tuch wickeln, bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank lagern.

Spargelfond durch ein feines Sieb passieren.

Kartoffeln abgießen. Im offenen Topf auf der heißen Herdplatte etwas ausdampfen lassen.

Kartoffeln durch eine Presse in eine Rührschüssel drücken, etwas abkühlen lassen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Estragon hacken, zugedeckt beiseite stellen.

Milch erwärmen, Zucker einrühren und die Hefe hineinbröckeln und auflösen lassen.

Kartoffelstärke und Mehl zu den Kartoffeln geben, alles locker durchmischen.

Eigelbe, Hefemilch-Mix und Hälfte Estragon zugeben. Alles glatt verkneten. Zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.

Zum Teig etwa 1 TL Salz geben, durchkneten und den Teig zu 4 Kugeln formen, diese in eine gebutterte kleine Auflaufform setzen und 10 min. zugedeckt gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen; Buchteln mit flüssiger Butter bestreichen, im Backofen 15 min. goldgelb backen.

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

In einer großen Pfanne 20 g Butter und etwa 200 ml vom Spargelfond aufkochen.

Spargel zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten gar dünsten.

Übrige Butter schmelzen.

Eigelbe und Essig in einem Schlagkessel vermischen. Über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

Flüssige Butter nach und nach gründlich unterschlagen, bis eine cremige Sauce Hollandaise entsteht.

Soße mit Zitronenschale, -saft und Salz abschmecken.

Buchteln aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Spargel aus dem Fond heben, abtropfen lassen.

Buchteln, Spargel und Sauce Hollandaise anrichten. Mit Rest Estragon bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. April 2023

# Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei

## **Für 6 Portionen**

### **Für Törtchen und Salat:**

250 g Toastbrot	60 g Butter	400 g junger Blattspinat
3 Stiele Estragon	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
175 g Frischkäse	50 g saure Sahne	1 Ei
Salz	Pfeffer	1 Bund Schnittlauch
1 EL Senf, scharf	3 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico-Essig

### **Für die verlorenen Eier:**

10 ml Essig	6 Eier	Salz
-------------	--------	------

Das Kastenweißbrot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden. Mit einem Ringausstecher (ca. 12 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.

Tipp: Übriges Brot bzw. Brotreste einfach z. B. getoastet zum Frühstück servieren oder zu Semmelbröseln verarbeiten.

Die Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen und die Vertiefungen des Muffinblechs damit auskleiden, dabei die Brotscheibe gründlich in die Form eindrücken.

Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, die Hälfte des Spinats zugeben und zusammenfallen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen, ausdrücken und fein hacken.

Frischkäse mit saurer Sahne und Ei in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gut mit einem Schneebesen vermischen, dann den gehackten Spinat und Estragon darunterziehen.

Diese Masse in die mit der Brotscheibe vorbereiteten Förmchen geben und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Senf, Olivenöl, Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.

Für die verlorenen Eier ca. 1 l Wasser in einem Topf aufkochen und mit Essig würzen.

Das Wasser darf nicht zu stark kochen.

Die Eier einzeln in eine kleine Schüssel oder in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig ins vorbereitete Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das Eiweiß um das Eigelb ziehen. Eier ca. 6 Minuten sacht pochieren. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit heißem Salzwasser legen, damit der Essiggeschmack herausgezogen wird.

Restliche Spinatblätter mit der Vinaigrette marinieren, mit Schnittlauch bestreuen.

Die Törtchen vorsichtig aus der Form lösen und mit etwas Salat auf Tellern anrichten, verlorene Eier auf den Salat geben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. April 2023

# Flammkuchen mit Bärlauch-Creme und Radieschen

**Für 4 Personen:**

**Für den Teig:**

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	300 ml Wasser
500 g Weizenmehl, 405 Weizenmehl	1 TL Salz	1 EL Rapsöl

**Für den Belag:**

1 Bund Radieschen	100 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	80 ml Rapsöl
2 Bund Bärlauch	200 g Schmand	300 g Feta
1 Bund Schnittlauch		

Für den Teig Hefe und Zucker mit dem Wasser verrühren.

Mehl und Salz in einer Rührschüssel vermischen, Öl und die Hefeflüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann zugedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen gut waschen, putzen und abtropfen lassen.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Die Radieschen in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Radieschen-Scheiben in den kochenden Essigsud geben, einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Radieschen darin auskühlen lassen.

Die restlichen Radieschen-Scheiben in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und 1 EL Rapsöl marinieren.

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) einlegen und mit vorheizen. Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Bärlauch gut abspülen und trocken schütteln. Etwa  $\frac{1}{4}$  der Bärlauch-Blätter beiseitelegen.

Hälfte übrigen Bärlauch grob schneiden, mit dem Schmand pürieren, mit Salz abschmecken.

Restliche Bärlauch-Blätter grob schneiden und mit dem Rapsöl pürieren.

$\frac{1}{3}$  vom Feta zerbröseln und mit dem Bärlauch-Öl mischen.

Den Teig in 4 bis 6 Portionen teilen. Zunächst einen Fladen mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen.

Etwas Kräuter-Schmand auf den ausgerollten Fladen streichen. Restlichen Feta zerbröseln und etwas davon auf dem Fladen verteilen.

Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein bzw. das Blech schieben. Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen.

Während der Flammkuchen backt, den nächsten Fladen vorbereiten.

Gebackenen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Einige Radieschen-Scheiben und etwas Bärlauch-Käse darüber streuen und sofort genießen.

Jacqueline Amirfallah am 29. März 2023

## Maultaschen mit Pastinaken und Spinat-Soße

### Für 4 Personen:

#### Für den Nudelteig:

200 g Hartweizengrieß	200 g Mehl	Salz
1 Ei	2 TL Olivenöl	Wasser (nach Bedarf)
2 Zweige Salbei		

#### Für die Füllung:

3 Pastinaken (ca. 500 g)	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
1 Zitrone (Abrieb, Saft)		

#### Für die Soße:

1 Zwiebel	2 Zweige Salbei	0,5 Knoblauchzehe
300 g Spinat	1 EL Butter	200 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

#### Außerdem:

1 Zitrone

Grieß, Mehl und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Ei, Öl und etwas Wasser zugeben.

Alles zu einem glatten, geschmeidigen Nudelteig verkneten, der nicht mehr klebt.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung Pastinaken putzen, schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Pastinaken darin unter Wenden anbraten.

Gemüsebrühe angießen und die Pastinaken zugedeckt bei mittlerer Hitze weich dünsten.

Pastinaken fein pürieren. Pastinakenpüree mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Auskühlen lassen.

Für die Maultaschen Salbei waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Den Nudelteig portionsweise auf wenig Mehl zu dünnen rechteckigen Platten ausrollen.

Eine Hälfte der Teigplatten mit einigen Salbeiblättchen belegen, andere Teighälfte überklappen und alles nochmals dünn ausrollen, sodass die Blättchen von dünnem Nudelteig umschlossen sind.

Die Füllung längs in einem breiten Streifen auf den Teig geben. Teigränder mit Wasser dünn einstreichen.

Teig aufrollen, Rand gut andrücken. Teigstreifen mit einem Holzlöffelstiel in Maultaschen portionieren. Die Maultaschen trennen.

Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen.

2.23, 12:07 Maultaschen mit Pastinaken und Spinatsauce - Rezepte - ARD-Buffer - SWR Fernsehen <https://www.swrfernsehen.de/ard-buffer/rezepte/maultaschen-mit-pastinaken-zitrone-und-spinatsauce-100.html> 3/5 Die Maultaschen einlegen und 2-3 Minuten sacht gar köcheln lassen.

Für die Soße Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Salbeiblätter waschen, trocken tupfen, abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und andrücken. Spinat verlesen, waschen, putzen und trockenschleudern.

Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin sacht andünsten.

Salbei und Knoblauch unter die Zwiebeln mischen und kurz mitbraten.

Die Sahne zugießen, aufkochen lassen.

Hälfte Spinat unter die Sahne mischen, kurz köcheln und zusammenfallen lassen.

Sahnemischung fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Übrige Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben.  
Zitrone dann dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.  
Maultaschen aus dem Kochwasser heben, kurz abtropfen lassen.  
Maultaschen, Spinatsoße und übrigen Spinat auf Teller verteilen. Mit Zitronenschale und -filets garnieren und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. Februar 2023

## Linguine mit Petersilienwurzeln, Lauch und Parmesan

### Für 4 Personen:

#### Für den Nudelteig:

150 g Weizenmehl (Type 405)	150 g Semola	1 Prise Salz
1 Ei	3 EL Wasser	1 EL Olivenöl

#### Für das Gemüse:

300 g Petersilienwurzel	2 Stangen Lauch	2 EL Olivenöl
100 g Parmesan	Pfeffer	

#### Außerdem:

Mehl

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, das Ei, Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Den geruhten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen und zu Linguine (dünne Bandnudeln) schneiden. Die Nudeln bis zum Abkochen auf einem sauberen, mit Mehl bestäubten Geschirrtuch luftig ausbreiten.

Die Petersilienwurzeln waschen, schälen. Petersilienwurzeln in lange feine Streifen schneiden.

Den Lauch putzen, waschen und in feine ca. 15 cm lange Streifen schneiden.

Für die Nudeln in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Gemüsstreifen darin andünsten.

Die Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen (da es frische Nudeln sind, geht es schnell).

Über die Gemüsstreifen in der Pfanne etwas Parmesan reiben und ca. 100 ml vom Nudelkochwasser zugeben, damit sich eine leichte Sauce bildet.

Die Nudeln abgießen, abtropfen und zum Gemüse in der Pfanne geben. Alles durchschwenken und abschmecken.

Die Nudeln auf Teller anrichten und grob geriebene Parmesanspäne darüber streuen.

#### Tipp:

Käse bereits vorab reiben und die Rinde mit ins Nudelkochwasser geben, sie gibt ein fantastisches Aroma ab.

Jacqueline Amirfallah am 18. Januar 2023

# Gebratene Grießschnitten, Petersilien-Soße, Topinambur

## Für 4 Personen:

### Für die Grießschnitten:

500 ml Milch	Salz	Currypulver
1 Prise Zucker	100 g Hartweizengrieß	50 g Parmesan
3 EL Maisstärke	Butterschmalz	

### Für Gemüse und Sauce:

1 Bund glatte Petersilie	500 ml Milch	2 Zwiebeln
600 g Topinambur	4 EL Butter	Salz
2 TL Maisstärke	Muskat, frisch gerieben	

Für die Grießschnitten Milch in einen Topf geben mit etwas Salz und Curry sowie einer Prise Zucker abschmecken und aufkochen, Hartweizengrieß einrühren und ca. 5 Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd ziehen, den Parmesan fein reiben und unter den warmen Grießbrei rühren.

Ein tiefes Backblech ausfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Grießbrei darauf ca. 2-3 cm hoch ausstreichen und kalt werden lassen (mindestens 1 Stunde).

Für die Sauce die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Petersilie und die Hälfte der Milch in ein Pürierbecher oder einen Mixer geben und fein pürieren.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Grobe Stellen mit einem Gemüsemesser abschälen.

Die Knollen der Länge nach vierteln.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen, eine gewürfelte Zwiebel und Topinamburviertel zugeben und ca.

15 Minuten dünsten, mit Salz würzen.

In einem Topf mit restlicher Butter eine gewürfelte Zwiebel anschwitzen.

Die Stärke und restliche Milch verrühren und zu den Zwiebeln geben. Ebenfalls die Petersilienmilch angießen und alles aufkochen. Ca. 6-8 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Die erkaltete Grießmasse in Rechtecke (ca. 7 x 3 cm) oder Rauten schneiden.

Maisstärke in einen tiefen Teller geben und die Grießschnitten darin von beiden Seiten wenden. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Grießschnitten darin nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Grießschnitten und Gemüse auf Teller geben und die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 14. Dezember 2022

## Herbst-Gemüse aus dem Ofen mit Linsen-Soße

### Für 4 Personen:

#### Für das Gemüse: :

500 g Hokkaidokürbis	500 g Kartoffeln, festk.	300 g Petersilienwurzel
2 gelbe Bete-Knollen	2 rote Zwiebeln	1 Stange Lauch
1 Zitrone	Salz	2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen		

#### Für die Linsensauce:

300 g rote Linsen	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
700 ml Gemüsebrühe	Salz	

Für das Gemüse den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen, Kürbis in ca. 5 mm dünne Spalten schneiden.

Kartoffeln waschen, schälen, der Länge nach achteln.

Petersilienwurzeln und gelbe Bete waschen, schälen. Petersilienwurzeln der Länge nach vierteln, gelbe Bete in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden.

Rote Zwiebel schälen ebenfalls in 5 mm dicke Spalten schneiden.

Lauch putzen, waschen, der Länge nach vierteln und dann in ca. 8 cm lange Stücke schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

Das Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und vermengen. Kreuzkümmel und etwas Zitronenschale hinzufügen, alles gut vermengen. Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten garen. Zwischendurch öfter wenden, damit das Gemüse gleichmäßig bräunt.

Für die Linsensauce die Linsen auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und grob schneiden.

1/3 vom Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.

Zu den Linsen im Topf das restliche Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss die Sauce mit dem Salz abschmecken.

Die beiseite gestellten Linsen in eine Pfanne geben und kurz rösten.

Zum Servieren das Ofengemüse auf Teller verteilen, die gerösteten Linsen darüber streuen. Die Sauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. November 2022

## Möhren-Walnuss-Risotto

### Für 4 Personen

800 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel	4 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	100 ml Weißwein	2 Zweige Thymian
300 g Möhren	200 g Lauch	Salz
40 g Walnusskerne	80 g ital. Hartkäse	1 EL Walnussöl
1 EL Butter		

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Thymian abbrausen und ebenfalls zugeben.

Anschließend so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen. Währenddessen die Möhren waschen und schälen. 2/3 der Möhren in kleine Würfel schneiden und mit zum Reis geben.

Die restliche Möhre längs in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden.

Den Lauch putzen, waschen, in ca. 6 cm lange Stücke und diese in dünne Längsstreifen schneiden.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Lauchstreifen darin kurz weich dünsten, mit Salz würzen.

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann grob hacken.

Den Käse fein reiben.

Unter den bissfest gekochten Reis Walnussöl, Butter und Käse rühren. Thymianzweige entfernen und die gehackten Nüsse untermischen und abschmecken.

Risotto auf Tellern anrichten und die gebratenen Gemüsestreifen darauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 19. Oktober 2022

# Kartoffel-Taschen mit Paprika gefüllt

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 grüne Spitzpaprika	2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian	Zucker
1 EL Maisstärke	500 ml Haferdrink	2 Knoblauchzehen
2 Eier	Paprikapulver, geräuchert	3 EL Kartoffelstärke
3 EL Butterschmalz		

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Alle Paprikahälften bis auf die grüne Spitzpaprika in Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen, Paprikastücke zugeben.

Thymianzweig abbrausen und mit in die Paprikapfanne geben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und die Paprika bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten schmoren.

Parallel dazu in einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die restlichen Zwiebeln darin glasig anschwitzen.

Dann Maisstärke einrühren und mit Haferdrink ablöschen.

Den Knoblauch schälen, fein reiben und dazu geben, mit Salz würzen und die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen.

Die grünen Spitzpaprikahälften in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die feinen Paprikawürfel darin anbraten, mit Salz und Zucker abschmecken. Anschließend Pfanne vom Herd ziehen.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz und Paprikapulver zugeben und vermischen.

Zu den gepressten Kartoffeln die Kartoffelstärke und die verquirlten Eier zugeben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen.

Den Teig auf einer leicht mit Kartoffelstärke bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen, in Vierecke schneiden oder rund ausstechen.

Je einen Löffel geschmorte Paprika darauf geben, umklappen und zusammendrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Die gebratenen Kartoffeltaschen mit der Sauce auf Teller geben und die gebratenen grünen Paprikawürfel darüber streuen.

Jacqueline Amirfallah am 21. September 2022

# Semmel-Knödel mit Spinat und Käse auf Tomaten-Chili-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Knödel:

500 g Blattspinat	1 EL Butterschmalz	Salz
Zucker	300 g Weißbrot vom Vortag	250 ml Milch
150 g Manchego	3 Eier	Paprikapulver

### Für die Sauce:

4 Fleischtomaten	1 rote Zwiebel	1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl	Salz	Zucker
Pfeffer	1 EL Butter	

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

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Das Weißbrot (es sollte gut durchgetrocknet sein) in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf erhitzen, dann die heiße Milch über die Brotwürfel gießen und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Haut der Tomaten einritzen, Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. 3/4 der Tomaten grob würfeln.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili kleinschneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Je nach gewünschtem Schärfegrad entsprechend Chili zugeben, ebenfalls die grob geschnittenen Tomaten.

Die restliche Tomate vierteln, das Fruchtfleisch austreichen und mit in den Topf geben.

Tomatenviertel beiseitelegen.

Tomatensaucenansatz mit Salz und einer Prise Zucker würzen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Für die Knödel einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen.

Den Spinat sehr gut ausdrücken und grob hacken. Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Spinat und Käse zum eingeweichten Brot geben.

Die Eier verschlagen, mit Salz und Paprikapulver würzen und ebenfalls zum Brot geben.

Alles gut vermengen. Aus der Masse Knödel von ca. 3 cm Durchmesser formen.

Knödel in den Topf mit siedendem Salzwasser geben und bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.

Die Tomatenviertel fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten-Chilisauce fein pürieren und Butter untermixen, abschmecken.

Tomatensauce auf Teller geben, Knödel darauf anrichten und mit den gebratenen Tomatenwürfeln bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. September 2022

# Zucchini mit Mandel-Soße und Berberitzen-Reis

## Für 4 Personen

### Für die Sauce:

200 g Mandeln	2 EL Sonnenblumenöl	20 g Maisstärke
500 ml Haferdrink	Salz	2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe		

### Für den Reis:

Salz	250 g Basmatireis	2 EL Sonnenblumenöl
50 g getrock. Berberitzen		

### Für das Gemüse:

3 grüne Zucchini	2 gelbe Zucchini	2 rote Zwiebeln
2 Stängel Salbei	3 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
Salz		

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend erkalten lassen und fein zermahlen. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Wenn die Zucchini viele Kerne haben, diese einfach weg schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Sonnenblumenöl in einen Kochtopf erhitzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf kleine Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchinistücke darin anbraten und salzen. Dann Salbei und Thymian zugeben und zuletzt die Zwiebelringe zugeben und mitbraten. Für die Mandelsauce Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und darin die Maisstärke anschwitzen. Mit Haferdrink ablöschen, gut umrühren. Mit Salz würzen, die abgebrausten Thymianzweige und eine angegedrückte Knoblauchzehe zugeben. Alles aufkochen, dann ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Thymianzweige und die Knoblauchzehe wieder herausnehmen, die gerösteten, gemahlene Mandeln zugeben und die Sauce abschmecken.

Unter den Reis die Berberitzen mischen.

Berberitzenreis mit den gebratenen Zucchini auf Teller geben, die Sauce angießen und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 31. August 2022

# Pfannenbrot mit Zimt-Tomaten

**Für 4 Personen**

**Für das Pfannenbrot:**

½ Würfel frische Hefe (20 g)	Zucker	150 ml Wasser (handwarm)
300 g Weizenmehl (Type 405)	1 TL Backpulver	50 g Naturjoghurt
1 Ei (M)	Salz	1,2 kg Tomaten
1 rote Zwiebel	8 EL Olivenöl	Zimt (gemahlen)
Pfeffer, Koriander	Basilikum, Petersilie	300 g Schafskäse
4 EL Butterschmalz		
<b>Außerdem:</b>	Mehl	

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker und 150 ml handwarmen Wasser gründlich verrühren.

Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.

Die aufgelöste Hefe, Joghurt, Ei und 1 Prise Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Tomaten waschen, große Tomaten (etwa Fleischtomaten) blanchieren, abziehen und in grobe Würfel schneiden.

Kleinere Tomatensorten (z. B. Cherrytomaten) nach Belieben halbieren oder in Scheiben, bzw. Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Kleinere Tomaten mit etwas Salz, Zucker und 2 EL Olivenöl marinieren. Zwiebel untermischen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen.

Die übrigen Tomatenstücke mit etwas Salz, Zucker und 1 Prise Zimt mischen. Im heißen Olivenöl braten, bis sie weich werden. Mit Pfeffer abschmecken.

Kräuter verlesen, waschen und gründlich trocken schütteln.

Kräuter grob schneiden, mit 4 EL Öl mixen. Kräutermix mit etwas Pfeffer würzen.

Schafskäse in Stücke schneiden, mit dem Kräuteröl mischen.

Den Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl dünn rund (etwa in Größe der verwendeten Pfanne) ausrollen.

In der Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen.

Einen Teigfladen in die Pfanne geben und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Auf Küchenpapier kurz abtropfen. Übrigen Teig ebenso zu Fladenbrot braten.

Tomatensalat, geschmorte Tomatenstücke, Kräuter-Schafskäse und Fladenbrote auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 20. Juli 2022

# Tortilla mit buntem Salat

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln (vorw. festk.)	100 ml Olivenöl	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 Eier	Salz
Pfeffer	1 Prise Kreuzkümmel	Paprikapulver, edelsüß
1 grüne Paprika	3 Lauchzwiebeln	12 grüne Oliven
1 Gurke	1 Limette	Zucker

Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer großen ofenfesten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Kartoffelwürfel zugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch zu den Kartoffeln geben und alles weitere ca. 5 Minuten unter gelegentlichem vorsichtigem Wenden braten. Kurz abkühlen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 150 Grad).

Eier in eine große Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Die leicht abgekühlte Kartoffelmischung zugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer Kreuzkümmel und Paprikapulver kräftig würzen.

Pfanne nochmals auf dem Herd erhitzen. 2 EL Öl zugeben und heiß werden lassen.

Die Ei-Kartoffelmischung in die Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten.

Die Pfanne dann in den heißen Backofen stellen und die Tortilla im Ofen weitere ca. 10 Minuten fertig garen und stocken lassen.

Währenddessen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Paprikastücke darin bei starker Hitze kurz kräftig anbraten. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Oliven grob schneiden.

Gurke waschen, putzen, trockenreiben und in Stücke schneiden.

Lauchzwiebeln, Oliven und Gurke unter die Paprika mischen.

Limette halbieren, den Saft auspressen.

Limettensaft, etwas Salz, Zucker und Rest Olivenöl zu einem Dressing verquirlen.

Das Dressing unter die vorbereiteten Salatzutaten mischen.

Tipp: Unter den Salat kann man noch geputzten und gewaschenen Kopfsalat mischen.

Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Tortilla portionieren, mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Juli 2022

# Erbsen-Kartoffel-Püree mit pochiertem Ei

## Für 4 Personen

350 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	1,5 kg Erbsen in Schoten
200 ml Sahne	Muskatnuss	1 Bund Estragon
Pfeffer	125 g Butter	1 Spritzer heller Essig
4 Eier		

Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt zugedeckt weich kochen.

Inzwischen die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.

Tipp: Die Schoten können zu einem Fond gekocht werden, der wie eine Gemüsebrühe verwendet werden kann.

Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz und Muskat würzen.

Die Erbsen zugeben und zugedeckt einmal aufkochen lassen.

Währenddessen Estragon verlesen, abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Erbsen in ein Sieb abgießen, die Kochflüssigkeit dabei auffangen.

Erbsen mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.

Zweidrittel der Estragonblättchen zugeben und untermixen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Das Erbsenpüree unter die Kartoffeln mischen. Die aufgefangene Erbsensahne nach und nach unterrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, warm halten.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie goldbraun ist und nussig duftet.

Für die pochierten Eier reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen.

Temperatur des Kochwassers reduzieren. Eier nach und nach in das in das siedende Wasser gleiten lassen. Dabei evtl. mithilfe eines Löffels das Eiweiß um das Eigelb legen.

Eier im siedenden Wasser ca. 3 Minuten pochieren.

Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereit stellen.

Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und kurz in das Salzwasser einlegen. Eier dann abtropfen lassen.

Erbsenpüree und Eier auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die gebräunte Butter überträufeln. Mit übrigem Estragon garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Juni 2022

# Gebratener Blumenkohl mit Estragon-Soße, Kartoffel-Püree

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	1 großer Blumenkohl
2 EL Butterschmalz	1 TL Fenchelsamen	6 EL Butter
30 g Maisstärke	100 ml Sahne	1 großes Bund Estragon
Pfeffer	200 ml Milch	Muskat, frisch gerieben

Kartoffeln schälen, waschen und zugedeckt in kochendem Salzwasser weich garen.

Inzwischen den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Dabei die feineren, direkt am Kohl anliegenden hellgrünen Blätter an den Röschen belassen.

Die übrigen Blumenkohlblätter gründlich waschen, grob zerkleinern und in einen Topf geben. Mit etwas Wasser bedecken, Salz zugeben. Blätter etwa 5-10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Blumenkohlstrunk großzügig schälen, das zarte Innere würfeln. Große Blumenkohlröschen ggf. halbieren oder vierteln.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkwürfel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten rösten und mit noch leichtem Biss garen.

Fenchelsamen leicht mörsern. Blumenkohl mit Salz und Fenchelsamen würzen.

Etwa 550 ml vom Blumenkohlkochsud abnehmen, etwas abkühlen lassen.

In einem Topf 3 EL Butter erhitzen. Die Maisstärke darin unter Rühren anschwitzen.

Die Schwitze mit dem leicht abgekühlten Blumenkohlsud und Sahne unter Rühren ablöschen. Sacht köcheln lassen.

Estragonblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Estragon gut ausdrücken. Estragon und einige Esslöffel vom Blumenkohlkochwasser fein pürieren.

Das Estragonpüree unter die Sauce rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.

Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse zur heißen Milchlösung drücken. Alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Gebratenen Blumenkohl, Kartoffelpüree und Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. Mai 2022

# Spargel mit holländischer Soße und Pfannkuchen

## Für 4 Personen

2 kg weißer Spargel	Salz	Zucker
150 g Butter	400 ml Milch	200 g Mehl
2 Eier	1 Prise Muskat	3 Zweige Estragon
3 EL Sonnenblumenöl	1 Bund Kerbel	3 Eigelbe
2 EL trockener Weißwein	2 EL Weißweinessig	1 Spritzer Zitronensaft

Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einschlagen.

Spargelschalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und 1 TL Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, anschließend den Spargelsud passieren.

Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat zu einem glatten Teig vermischen.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Estragon zum Teig geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Hollandaise die restliche Butter in einem Topf schmelzen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.

Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

Spargel im kochendem passierten Spargelsud ca. 7-10 Minuten garen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Für die Hollandaise die Eigelbe mit Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten die Spargel in die Pfannkuchen einwickeln, Hollandaise darüber geben und mit Kerbel bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 04. Mai 2022

# Bärlauch-Gnocchi

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 Bund Bärlauch
3 EL Rapsöl	1 Blumenkohl	4 EL Kartoffelstärke
2 Eier	80 g Butter	

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Bärlauchblätter gut waschen, trocken tupfen und grob schneiden.

Dann mit dem Rapsöl mischen und zu einem feinen Püree mixen.

Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und den Blumenkohlstrunk in Scheiben schneiden.

Jeweils für den Blumenkohl und die Gnocchi gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen.

Die weich gegarten Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen und durch eine Kartoffelpresse auf ein tiefes Backblech drücken.

Die Kartoffelstärke darüber streuen. Die Eier aufschlagen, mit 2-3 EL vom pürierten Bärlauch verquirlen und auf der Kartoffelmasse verteilen. Mit einem Teigschaber (Schlesinger) alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Aus dem Teig Stränge von ca. 2 cm Durchmesser formen. Davon jeweils ca. 3 cm lange Gnocchi abstechen. Mit einer Gabel ein Muster eindrücken. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Gnocchi darin eventuell in Portionen garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In einem weiteren Topf etwas Salzwasser aufkochen. Blumenkohlröschen und -strunkstücke darin zugedeckt bissfest kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne die Butter goldbraun schmelzen. Die Gnocchi zugeben und kurz durchschwenken. Gnocchi und Blumenkohl anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 20. April 2022

# Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingszwiebeln

## Für 4 Personen

500 ml Hühnerbrühe	2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	Salz	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	2 Löwenzahn-Stauden	2 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Butterschmalz	Zucker	4 EL Butter
100 g Parmesan am Stück		

Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Reis dazugeben, glasig dünsten und eine Prise Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe zum Reis geben. Reis mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann so viel heiße Brühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.

Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.

Währenddessen vom Löwenzahn die äußeren groben Blätter entfernen und entsorgen.

Die dunkelgrünen Blätter samt Strunk kleinschneiden. Die inneren hellen Blätter beiseitelegen.

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den geschnittenen Löwenzahn darin kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Den hellen Teil, falls nötig, der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den blanchierten Löwenzahn darin weich braten, mit Salz und Zucker würzen. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Die inneren hellen Blätter separat in der Pfanne braten.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen, mit einer Prise Salz würzen, 1 EL Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis gar ist, die Knoblauchzehe aus dem Risotto entfernen. Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Den gebratenen, blanchierten Löwenzahn ebenfalls unterheben. Risotto abschmecken.

Risotto auf Teller geben, gebratene helle Löwenzahnblätter darauf anrichten und mit glasierten Frühlingszwiebeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. April 2022

# Flammkuchen mit Ziegenkäse, Kresse und Radieschen

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	300 ml Wasser
500 g Weizenmehl, Type 550	1 TL Salz	1 TL Rapsöl

Weizenmehl

### Für den Belag:

1 Bund Radieschen	200 g Schmand	Salz
2 Beet Gartenkresse	80 ml Rapsöl	300 g Ziegenkäse in Salzlake

1 Bund Schnittlauch

Für den Teig Hefe und Zucker mit dem Wasser verrühren.

Mehl, 1 TL Salz und Öl in einer Rührschüssel vermischen, die Hefeflüssigkeit zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann abgedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen putzen, zunächst die Blätter abschneiden, diese gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Die Radieschen gut waschen und abtropfen lassen.

Ein paar Radieschen-Blätter für die Dekoration beiseitelegen. Restliche Radieschenblätter mit dem Schmand pürieren, mit Salz abschmecken.

Kresse abschneiden und 2/3 davon mit dem Rapsöl pürieren.

1/3 vom Ziegenkäse zerbröseln und mit dem Kresseöl mischen.

Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Sofern vorhanden einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) einlegen und vorheizen.

Alternativ ein Backblech mit aufheizen.

Den Teig in 4 bis 6 Portionen teilen, zunächst einen Fladen mit dem Nudelholz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen.

Etwas grünen Schmand auf den ausgerollten Fladen streichen.

Restlichen Ziegenkäse zerbröseln und etwas davon auf dem Fladen verteilen.

Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein schieben.

Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen, dann aus dem Ofen nehmen. Radieschen-Scheiben, etwas Kresse-Käse und Schnittlauch darüber streuen, mit etwas Kresse, Radieschenblättern garnieren und sofort genießen.

Mit den übrigen Fladen genau so verfahren.

Jacqueline Amirfallah am 16. März 2022

# Kartoffel-Maultaschen mit Lauch

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig kochend	Salz	2 Bio-Orangen
Zucker	1 Lorbeerblatt	3 schwarze Pfefferkörner
3 Stangen Lauch	4 EL Butter	100 g Gruyère-Käse
2 Eier	1 TL Kardamom, gemahlen	2 EL Kartoffelstärke
Pfeffer	Kartoffelstärke	3 EL Butterschmalz

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Orange die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.

Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin ein zweites Mal blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Dann die Orangen-Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, 2 EL Zucker, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben und die Schalen weich kochen. Dann durch ein Sieb abgießen und die Orangenesten abtropfen lassen.

Von der Orangen selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen. Die Orangenfilets in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, gut waschen und abtropfen lassen, dann 2 Stangen klein schneiden, die übrige Stange in hübsche Rauten schneiden und zunächst beiseite stellen.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die klein geschnittenen Lauchstücke darin anschwitzen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Den Käse fein reiben.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz und Kardamom zugeben und vermischen.

Zu den gepressten Kartoffeln die Kartoffelstärke und die verquirlten Eier zugeben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Zuletzt etwas grob gemahlene Pfeffer untermischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und daraus ca. 10 cm lange Quadrate ausschneiden.

Den gebratenen Lauch mit Orangenstücken und Käse mischen und mit einem Löffel etwas der Füllung auf die Teigstücke geben, dann zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder andrücken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne 2 EL Butter erhitzen und den in Rauten geschnittenen Lauch darin anbraten. Mit Salz würzen und zuletzt die Orangenesten untermischen.

Die gebratenen Kartoffeltaschen mit dem gebratenen Lauch anrichten. Dazu passt sehr gut Radicchio-Salat.

Jacqueline Amirfallah am 02. März 2022

## Joghurt-Reis-Plätzchen mit süß-saurem Gemüse

### Für 4 Personen

600 g Blumenkohl	2 Karotten	1 Stange Lauch
3 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Koriander	300 ml Weißweinessig
300 ml Wasser	Salz	Zucker
150 g Basmatireis	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
5 EL Butterschmalz	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
2 Lauchzwiebeln	1 TL Schwarzkümmel-Samen	1 Granatapfel
2 getrocknete Aprikosen	300 g Naturjoghurt	2 Eier
Pfeffer		

Blumenkohl putzen, waschen und kleine Röschen teilen.

Karotten waschen, schälen und fein würfeln.

Lauch putzen, waschen und fein würfeln.

Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Die Hälfte der Gemüse in den Essigsud geben, aufkochen lassen, die Hälfte der geschnittenen Kräuter zugeben, den Topf vom Herd nehmen und Gemüse und Kräuter darin ziehen lassen.

Für den Reis in einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen. Den Reis abspülen, ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten kochen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Knoblauch zugeben und anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben, den abgetropften Reis untermischen, den Topf vom Herd ziehen und erkalten lassen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Schwarzkümmel mörsern.

Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen.

Getrocknete Aprikosen klein schneiden.

2/3 vom Joghurt mit restlicher fein geschnittener Petersilie und Koriander vermischen, mit Salz abschmecken. Den Dip bis zum Servieren kalt stellen.

Die Eier verquirlen, den restlichen Joghurt, 1 EL Granatapfelkerne, Schwarzkümmel, fein geschnittene Lauchzwiebeln und Aprikosen untermischen. Dann die Masse mit dem gewürzten Reis mischen und mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und das restliche vorbereitete Gemüse darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne (am besten eine beschichtete Pfanne) restliches Butterschmalz erhitzen, löffelweise die Reismasse in die Pfanne geben und daraus kleine goldbraune und knusprige Plätzchen braten.

Die Reisplätzchen mit dem gedünsteten und dem süß-saurem Gemüse anrichten, mit den restlichen Granatapfelkernen bestreuen und den Dip dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 02. Februar 2022

## Schwarzwurzeln mit Kartoffel-Plätzchen

**Für 4 Personen**

**Für die Kartoffelplätzchen:**

800 g Kartoffeln	Salz	40 g Walnusskerne
1/2 Bund Majoran	2 EL Kartoffelstärke	2 Eier
Mehl	3 EL Butterschmalz	

**Für das Gemüse:**

1 Spritzer Essig	800 g Schwarzwurzeln	1 Lauchstange
1 Zwiebel	4 EL Butter	Salz
250 g Sahne	Zucker	Kreuzkümmel, gemahlen
8 Datteln		

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken.

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

Für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln waschen, schälen und direkt in Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Dann die Schwarzwurzeln in ca. 7 cm lange Stücke schneiden, diese der Länge nach vierteln und wieder ins Essigwasser geben.

Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden, gut waschen und abtropfen lassen, dann in Rauten schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer großen Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Schwarzwurzeln abspülen, abtropfen, mit in die Pfanne geben, kurz mitbraten.

Schwarzwurzeln mit Salz würzen, mit Sahne ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich, aber mit noch leichtem Biss gegart sind.

In einer weiteren Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Lauchstücke darin anschwitzen, mit Salz, einer Prise Zucker und Kreuzkümmel würzen.

Die Datteln klein schneiden und zu den Schwarzwurzeln geben.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Zu den gepressten Kartoffeln eine Prise Salz, die Kartoffelstärke und die Eier geben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Die Walnüsse und den gehackten Majoran unter den Teig mischen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen und daraus Kreise ausstechen. Oder zu einer etwa 6 mm dicken Rolle ausrollen und davon 2 mm dicke Scheiben abschneiden.

In einer Pfanne portionsweise das Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Schwarzwurzeln in Sauce, gebratenen Lauch und die Kartoffelplätzchen anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 26. Januar 2022

# Falafel, Salat und Dip

## Für 4 Personen

300 g getrocknete Kichererbsen	Salz	1 Knoblauchzehe
1 Bund Dill, klein	400 g griech. Joghurt (10%)	Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	4 Lauchzwiebeln
Kreuzkümmel, gemahlen	Koriander, gemahlen	Chiliflocken
Olivenöl	Kartoffelstärke	1 Zitrone
Zucker	1 EL Sesam	2 Romana-Salatherzen

Die Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden.

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, kalt abspülen.

Hälfte der Kichererbsen in Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, in den letzten ca. 15 Minuten kräftig salzen.

Inzwischen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken.

Dill waschen, trocken schütteln, Föhnchen abzupfen und fein schneiden.

Joghurt glattrühren, Knoblauch und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegarte Kichererbsen abtropfen lassen. 2 EL davon für den Salat beiseite legen.

Übrige Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und grob fein schneiden.

Eingeweichte und gegarte Kichererbsen, Kräuter und Lauchzwiebelstücke durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder portionsweise in einem stabilen Mixer nicht zu fein mixen.

Die Falafelmasse mit Salz und Gewürzen abschmecken und davon einen kleinen Probekloß formen. Kloß in heißem Öl braten, sollte die Masse dabei auseinander fallen, etwas Kichererbsenmehl (alternativ Kartoffelstärke oder Mehl) unter die übrige Falafelmasse kneten.

Falafelmasse zu kleinen Frikadellen oder in Kugeln formen. In reichlich heißem Öl portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Romanasalat putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.

Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren. Übrige Kichererbsen und Sesam untermischen.

Den Salat klein schneiden oder zerpfeifen, mit der Marinade mischen.

Falafel, Salat und Dip anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 16. Dezember 2021

## Curry von Wurzel-Gemüse mit Nuss-Reis

### Für 4 Personen

#### Für das Gemüse-Curry:

200 g Möhren	200 g Petersilienwurzel	200 g Pastinake
200 g Steckrübe	Salz	150 g Topinambur
10 g frischer Ingwer	1 Gemüsezwiebel	3 Zweige Thymian
3 EL Erdnussöl	1 Prise Zucker	25 g Maisstärke
200 ml Mangosaft	1 EL Curry	200 ml Kokosmilch
Honig		

#### Für den Nuss-Reis:

250 g Basmatireis	Salz	1 Stange Lauch
50 g Cashewnüsse	50 g Erdnüsse	50 g Mandeln
2 EL Erdnussöl		

Möhren, Petersilienwurzel, Pastinake und Steckrübe waschen und schälen.

Die Schalen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Topinambur waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die anderen geschälten Wurzelgemüse ebenfalls in hübsche Formen schneiden.

Den Ingwer schälen und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Thymian abbrausen und trocken schütteln.

2 EL vom Erdnussöl in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Ingwer dazugeben.

Geschnittenes Gemüse, Thymian, Salz und Zucker ebenfalls dazugeben und bissfest dünsten.

Währenddessen den Gemüseschalenfond durch ein Sieb gießen.

Maisstärke mit etwas Mangosaft verrühren.

In einem Topf 1 EL Erdnussöl erhitzen, Curry dazu geben, Kokosmilch angießen, restlichen Mangosaft und ca. 150 ml vom Gemüseschalen-Fond zugeben und aufkochen.

Die angerührte Stärke zugeben und alles ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Honig abschmecken.

Nebenbei den Reis in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen.

Den Lauch putzen, waschen und sehr fein schneiden.

Cashewnüsse, Erdnüsse und Mandeln hacken.

Die Kokos-Mango-Sauce zum gedünsteten Gemüse geben und das Gemüsecurry abschmecken.

Den gekochten Reis abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

In einer tiefen Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Lauch darin anbraten.

Anschließend den Reis dazugeben und mitbraten.

Zuletzt die gehackten Nüsse unter den Reis mischen.

Zum Anrichten den Nuss-Reis auf Teller verteilen, mit jeweils etwas Gemüse-Curry anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. Dezember 2021

## Walnuss-Ravioli mit Lauch-Gemüse

### Für 4 Personen

#### Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl (Type 405)	100 g Hartweizengrieß	1 Prise Salz
3 Eier	2 EL Wasser	1 EL Olivenöl

#### Für die Füllung:

2 Äpfel	1 Zwiebel	2 EL Butter
100 g Walnusskerne	150 g Gorgonzola	Salz
Pfeffer		

#### Für das Gemüse:

2 Stangen Lauch	2 EL Butter	Salz
1 Prise Zucker	100 ml Sahne	

Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzu geben.

Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Apfelfruchtfleisch fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anbraten.

Ein paar Walnusskerne zur Dekoration beiseite stellen. Restliche Walnüsse im Mixer gründlich zerkleinern.

Den Käse fein würfeln und mit den gehackten Walnüssen und dem Apfel-Zwiebel-Mix vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigränder mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen und den Lauch darin anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen.

Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Sahne unter den Lauch mischen und einmal durchschwenken.

Lauch auf Teller geben, die Ravioli darauf setzen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. November 2021

# Gefüllte Spitzkohl-Rollen

## Für 4 Personen

80 g Basmatireis	Salz	80 g rote Linsen
1 Spitzkohl (1,2 kg)	2 EL Butterschmalz	1 rote Chili
1 EL Rosinen	1 rote Zwiebel	Kurkuma
Kreuzkümmel (Cumin)	3 Zweige Koriander	3 Zweige Minze
3 Zweige Dill	Öl	1 Zitrone
40 ml Gemüsebrühe	2 Knoblauchzehen	300 g griech. Joghurt (10%)
Sumach		

Für den Reis etwas Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 8 Minuten kochen, dann abgießen, abspülen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Sobald sie weich sind, herausnehmen, abtropfen lassen. Blätter halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut trocken tupfen.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen, fein geschnittenen Spitzkohl zugeben, leicht salzen und braten.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Rosinen grob hacken.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anbraten, mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen und anschwitzen.

Koriander, Minze und Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräutern jeweils 1 EL für den Joghurdip beiseite stellen.

Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl, Chili, gebratenen Zwiebeln und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Füllung am besten in einen Spritzbeutel ohne Tülle (die Lochöffnung sollte ca. 1,5 cm groß sein) geben. Die Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils etwas Füllung auf die Kohlblätter aufspritzen, die Seiten einklappen und die Kohlblätter aufrollen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl bepinseln, die gefüllten Kohl-Rollen einlegen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Gemüsebrühe vermischen, mit Salz abschmecken und über die Kohlrollen träufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, fein schneiden und mit den beiseite gestellten Kräutern unter den Joghurt mischen. Mit Salz abschmecken.

Die gegarten Kohlrouladen aus der Form nehmen, auf Teller geben, mit etwas Sumach bestreuen. Den Joghurdip dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 27. Oktober 2021

# Ziegenkäse im Brickteig mit Honigfeigen, Spinat, Bulgur

## Für 4 Personen

800 g Blattspinat	2 rote Zwiebeln	4 Zweige Thymian
6 EL Olivenöl	3 EL Honig	200 g Bulgur, grob
600 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
2 EL Butter	1 EL Maisstärke	500 ml Haferdrink, natur
2 Knoblauchzehen	300 g Ziegenfrischkäse	4 Brickteigblätter
Zucker	1 Prise Kardamom, gemahlen	6 Feigen

Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln, von der Hälfte die Blättchen abstreifen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Thymianblättchen und ein Drittel vom Honig dazugeben. Pfanne vom Herd ziehen und Zwiebeln etwas abkühlen lassen.

Für den Bulgur die Brühe in einem Topf aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bulgur einrühren, ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für die Sauce etwas Butter in einem Topf schmelzen, Maisstärke einrühren. Mit Haferdrink ablöschen, ca. 4 EL Haferdrink zurückbehalten. Aufkochen, die restlichen Thymianzweige hineingeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Knoblauch schälen, mit der zurückbehaltenem Haferdrink pürieren, zum Saucenansatz geben und mitköcheln.

Ziegenkäse in eine Schüssel geben, die angeschwitzten Zwiebeln dazu geben und vermischen.

Die Brickteigblätter auf der Arbeitsfläche auslegen. Den Ziegenkäse gleichmäßig auf den Brickteigblättern verteilen und diesen zu Rollen (ähnlich wie ein Bleistift, nur dicker) formen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Kardamom würzen und anschließend gut abtropfen lassen.

Die Feigen waschen, trocknen und vierteln. Restlichen Honig in einer Pfanne erhitzen und die Feigen darin ca. 2 Minuten schwenken.

Ca. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brickteigrollen darin rundum goldbraun braten.

Den Bulgur nochmals abschmecken und etwas Olivenöl darunter rühren.

Thymianzweige aus der Sauce nehmen und die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce mit übriger kalter Butter montieren.

Spinat und Bulgur auf Teller geben, die Feigen und Käserollen darauf geben und die Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah am 29. September 2021

# Caponata mit Thymian-Brotstange

## Für 4 Personen

### Für die Caponata:

100 g Zucker	2 Auberginen	2 Zucchini
2 Tomaten	2 EL Rosinen	2-3 Zweige Thymian
2-3 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl	3 EL weißer Balsamico
Salz	3 EL Pinienkerne	

### Für den Brotteig:

1 kleines Bund Thymian	1/2 Würfel frische Hefe (21 g)	1 TL Zucker
230 ml Wasser, handwarm	500 g Mehl Type 550 oder 405	1 EL Salz
2 EL geriebener Parmesan		

Für das süß-saure Gemüse Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit 80 ml Wasser ablöschen und um ca. die Hälfte einkochen.

Den so entstandenen Karamellsirup durch ein feines Sieb gießen.

Die Auberginen putzen, waschen und in ca. 1-1,5 cm große Würfel schneiden, anschließend salzen. Die ausgetretene Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Auberginenwürfel darin bei kleiner Hitze langsam anbraten, bis sie weich sind.

Die Zucchini ebenfalls waschen, putzen und in etwas kleinere Würfel schneiden.

Kräuter waschen und trockenschütteln.

Die Brattemperatur erhöhen. Zucchiniwürfel, Rosmarin- und Thymianzweige in die Pfanne geben.

Alles zusammen ca. 2-3 Minuten braten, dann die Rosinen dazugeben und mit Essig ablöschen. Den Karamellsirup angießen, alles nochmals kurz aufkochen. Dann in eine Schüssel füllen und erkalten lassen.

Für den Brotteig den Thymian waschen, trockenschütteln und die Thymianblätter abzupfen.

Die Hefe und den Zucker in 230 ml handwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben.

Die Thymianblättchen, Salz und geriebenen Parmesan dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten und zu Brotstangen von ca. 2 cm Durchmesser formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und zugedeckt nochmals kurz gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Brotstangen im heißen Backofen ca. 10 Minuten knusprig backen.

Zum Servieren die Tomaten waschen, nach Wunsch überbrühe und Haut abziehen. Tomatenfruchtfleisch würfeln, mit Salz und Zucker würzen und unter das abgekühlte Gemüse mischen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Brotstangen aus dem Ofen holen.

Die Caponata-Gemüse auf Teller oder Schalen verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und die Brotstangen dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 28. Juli 2021

## Gefüllte Zucchini-Blüten auf Zucchini-Salat

### Für 4 Personen

100 ml Gemüsebrühe	50 g Couscous	5 kleine Zucchini à ca. 100 g
1 rote Zwiebel	1 Bund Minze	1 Bund Dill
1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl	Salz
5 Rosinen	1 Knoblauchzehe	300 g cremiger Schafskäse
5 Zucchini Blüten	2 EL Olivenöl	

Die Gemüsebrühe aufkochen.

Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Gemüsebrühe darüber gießen.

Zucchini waschen und abtrocknen.

Für den Zucchini-Couscous zwei Zucchini in sehr feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.

Zucchiniwürfel und Zwiebeln zum Couscous geben.

Minze und Dill abbrausen, trocken schütteln. Minzeblättchen und Dill abzupfen, fein schneiden.

Minze und die Hälfte vom Dill ebenfalls zum Couscous geben. Restlichen Dill beiseite stellen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Zitronenschale direkt über den Couscous reiben.

Den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.

Die Hälfte vom kalt gepressten Olivenöl angießen und alles vermischen. Zucchini Couscous-Salat mit Salz abschmecken.

Für die Zucchinirollchen eine weitere Zucchini grob raspeln, leicht salzen und ziehen lassen.

Die Rosinen in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Knoblauch schälen, grob schneiden zum restlichen Olivenöl geben und pürieren.

Die eingeweichten Rosinen ausdrücken und fein hacken.

Die Zucchiniraspel ausdrücken und mit dem Schafskäse, restlichem Dill, Knoblauchöl und gehackten Rosinen mischen.

Die restlichen Zucchini längs in dünne Streifen hobeln.

Mit einem Teelöffel etwas Schafskäsemasse jeweils auf einen Zuchinstreifen setzen und aufrollen.

Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und die Blütenstempel entfernen. Zucchini Blüten mit der restlichen Käsemasse füllen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die gefüllten Blüten von allen Seiten in der Pfanne anbraten.

Gefüllte Zucchini Blüten, Zucchini-Salat und Zucchinirollchen auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 02. Juni 2021

# Gefüllte Kartoffeln, Erbsen-Püree, Holländische Soße

## Für 4 Personen

### Für Kartoffeln und Erbsen:

4 große Kartoffeln, festk.	Salz	1 Bund Estragon
2 kg Erbsen in der Schote	2 Schalotten	4 EL Butter
100 g Sahne	60 ml Sonnenblumenöl	3 Eiweiß

### Für die Sauce Hollandaise:

150 g Butter	3 Eigelb	2 EL trockener Weißwein
2 EL Weißweinessig	Salz	1 Spritzer Zitronensaft

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser als Pellkartoffeln kochen (ca. 40 Minuten).

Estragon abbrausen, die Blättchen abzupfen. Die Stiele beiseite legen.

Die Estragonblättchen in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und sofort in Eiswasser legen, anschließend abtropfen lassen.

Erbsen aus der Schote palen, die Erbsen beiseite stellen. Etwa die Hälfte der Erbsenschoten klein schneiden, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen und die beiseitegelegten Estragonstiele zugeben. Alles aufkochen, dann 10 Minuten sieden lassen. Anschließend den Fond durch ein Sieb abgießen und auffangen.

Die Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, die Erbsen zugeben, ca. 400 ml vom Erbsenfond und Sahne zugeben. Die Erbsen einige Minuten weich kochen.

Von den gekochten Erbsen dann etwa 4 EL abnehmen und beiseite stellen.

Etwa 1/3 der Estragonblätter zu den Erbsen in den Topf geben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz abschmecken.

Ein weiteres Drittel der Estragonblätter und Sonnenblumenöl fein pürieren.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, pellen und so zurechtschneiden, dass sie auf den Tellern angerichtete werden können, ohne wegzurollen. Die Kartoffelabschnitte beiseite stellen.

Mit einem Kugelausstecher die Kartoffeln aushöhlen, damit sie später gefüllt werden können.

Die nicht ganz so schönen Kartoffelkugeln mit den Kartoffelabschnitten und dem Estragonöl zerstampfen und mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die schönen Kartoffelkugeln darin kurz anbraten, leicht salzen.

Das gesamte Eiweiß und 1 Prise Salz in einer Schüssel glatt verschlagen. 15. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und die Eiweiße darin zu einer dünnen Matte ausbraten (ähnlich einem Pfannkuchen).

Für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen.

Die Eigelbe, Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt.

Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Zum Anrichten das gebratene Eiweiß in Stücke schneiden. Pro Person eine ausgehöhlte Kartoffel auf den Teller setzen, etwas Kartoffelstampf hineindrücken, darauf das Erbsenpüree geben. Mit Kartoffelkugeln, Eiweißstücken, gekochten Erbsen und restlichen Estragonblättern garnieren. Die Sauce Hollandaise angießen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Mai 2021

# Spargel-Salat mit Orange und Pfannenbrot

## Für 4 Personen

### Für das Pfannenbrot:

20 g frische Hefe	1 TL Zucker	60 ml Wasser
300 g Weizenmehl, Type 405	1 TL Backpulver	1 Prise Salz
1 Prise Chilipulver	100 g Naturjoghurt	1 Ei
Mehl	Butterschmalz	

### Für den Salat:

2 Bio-Orangen	2 EL Zucker	100 g Cashewkerne
1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Ras el Hanout	Salz
500 g grüner Spargel	500 g weißer Spargel	1 Prise Zucker
1 Bund Thai-Spargel	1 Bund wilder Spargel	1 Limette
4 EL Olivenöl	Pfeffer	1/2 Bund Sauerampfer
1 Bund Schnittlauch		

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmen Wasser verrühren. Mehl mit Backpulver, Salz und Chilipulver in einer Schüssel mischen.

Joghurt und Ei verrühren, die Hefemilch untermischen und zu der Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.

Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Orange die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden. 5. Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin ein zweites Mal blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.

Dann die Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, Zucker zugeben und kochen, bis ein Sirup entstanden ist.

Von der Orange selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sobald sie etwas Farbe angenommen haben, das Sonnenblumenöl zugeben, mit Ras el Hanout und Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden. Spargelstangen, bis zum Garen, mit einem feuchten Tuch abdecken.

Die Spargel-Schalen und -Enden in einen flachen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, Salz, 1 Prise Zucker zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann die Spargelschalen und -Enden aus dem Fond herausnehmen und entfernen.

Im Fond die vorbereiteten Spargelstangen ca. 7 Minuten bissfest kochen.

In der Zwischenzeit den Thaispargel und wilden Spargel waschen, die trockenen Enden abschneiden.

Thaispargel und wilden Spargel 2 Minuten im Fond bissfest kochen.

Für das Dressing von der restlichen Orange und Limette den Saft auspressen.

Orangen- und Limettensaft in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegarten Spargel abschütten, nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade übergießen. Vorbereitete Orangenfilets untermischen.

Sauerampfer und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter unter den Spargelsalat mischen.

Den gegangenen Hefeteig in Portionen aufteilen und auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind.

Die abgekühlten Cashewkerne grob hacken.

Spargelsalat anrichten, mit den Cashewkernen bestreuen und das Pfannenbrot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Mai 2021

## Blumenkohl-Gemüse-Frikassee

### Für 4 Personen

#### Für das Gemüse-Frikassee:

250 g grüner Spargel	250 g weißer Spargel	Salz
1 Prise Zucker	3 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt
1 Blumenkohl	100 g Erbsen, gepalt	3 EL Butter
20 g Maisstärke	100 g Sahne	1 Bio-Zitrone
1 EL Schmand	1 EL Kapern in Lake	

#### Für den Reis:

Salz	300 g Basmatireis	3 EL Butter
------	-------------------	-------------

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und eventuell holzige oder angetrocknete Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden.

Spargelstangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, bis zum Kochen mit einem feuchten Tuch abdecken.

Die Spargel-Schalen und -Enden in einen Topf geben, mit kaltem Wasser (ca. 700 ml) bedecken. Salz, 1 Prise Zucker, angestoßenen Piment und Lorbeerblatt zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.

Für den Reis reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.

Den Strunk schälen und in Stücke schneiden.

Eine Handvoll kleine Blumenkohlblätter in Streifen schneiden und zu den Spargelschalen in den Topf geben und noch kurz mitkochen.

Blumenkohlröschen und -strunkstücke in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 5-8 Minuten bissfest kochen. 8. Gekochten Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.

Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Den Spargelschalenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Spargelstücke im Fond ca. 6 Minuten kochen, die Erbsen ebenfalls darin mitkochen.

Bissfest gekochten Blumenkohl abschütten und abtropfen lassen.

Spargel und Erbsen aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. Den Fond beiseitestellen.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Stärke zugeben und mit der geschmolzenen Butter verrühren, dann die Sahne angießen und mit dem Schneebesen glattrühren.

Anschließend den beiseite gestellten Spargelfond zugeben, unter Rühren aufkochen und weitere 10 Minuten simmern lassen, bis die Sauce schön sämig ist.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Unter die Sauce Schmand und restliche Butter pürieren und mit Zitronenabrieb, -saft, Kapern und Salz abschmecken.

Blumenkohl, Erbsen und Spargelstücke in die Sauce geben und kurz erwärmen.

Dann Blumenkohl-Gemüse-Frikassee anrichten und den Reis dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Mai 2021

# Nudel-Blätter mit Spinat und Kräuter-Soße

## Für 4 Personen

### Für den grünen Nudelteig:

100 g Spinat	200 ml Wasser	200 g Mehl, Type 405
200 g Hartweizenmehl	1/2 TL Salz	1 Ei

### Für den hellen Nudelteig:

100 g Mehl, Type 405	100 g Hartweizenmehl	1 Prise Salz
1 Ei	100 ml Wasser	

### Für den Spinat:

2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 kg Blattspinat
Olivenöl	Salz	Muskat
200 g Ziegenfrischkäse-Taler		

### Für die Kräutersauce:

1 Bund Estragon	1 Bund glatte Petersilie	100 ml Sonnenblumenöl
150 ml Gemüsebrühe	Butter, eisgekühlt	Salz

Für den grünen Nudelteig den Spinat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.

Spinat dann mit 100 ml Wasser in einen Mixer geben und sehr fein pürieren.

Den Mix dann durch ein feines Sieb streichen, um eventuell noch vorhandene gröbere Stückchen zu entfernen.

Mehl, Hartweizenmehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. 5. Ei, Spinatmix und nach und nach etwa weitere 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem grünen glatten und geschmeidigen Teig verkneten.

Zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Für den hellen Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Salz, Ei in eine Rührschüssel geben, nach und nach etwa 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den hellen Teig ebenfalls zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für den Spinat die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Spinat verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin anbraten, Knoblauch zugeben. Spinat zugeben, mit Salz und Muskat würzen und unter Rühren zusammenfallen lassen.

Den Spinat in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Den grünen und hellen Nudelteig jeweils mit der Nudelmaschine oder Teigrolle auf wenig Mehl zu langen, breiten Bahnen ausrollen.

Die Bahnen des hellen Nudelteiges in lange Bandnudeln schneiden.

Helle Nudelstreifen dann mit etwas Abstand zueinander auf die grünen Nudelteigbahnen legen und z. B. mit einem Nudelholz andrücken.

Nun diese zweifarbigen Teigbahnen nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine lassen, damit sich die beiden Teige gut verbinden.

Die entstandenen Nudelbahnen in etwa 10 x 10 cm große Platten schneiden.

Für die Sauce die Kräuter verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Kräuter grob schneiden. Kräuter und Öl fein pürieren.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelplatten darin etwa 3 Minuten bissfest kochen.

Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Das Kräuteröl untermixen und Butter unterrühren, sodass eine leicht sämige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken.

Abgetropften Spinat nochmals in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Den Ziegenfrischkäse zerbröckeln und zufügen.

Die Nudelblätter abtropfen lassen. Jeweils einige Nudelblätter und Spinat auf vorgewärmten Tellern aufschichten. Mit der Kräutersauce beträufeln und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. April 2021

# Linsen-Crêpes mit Möhren und Romana-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Crêpes:

150 g rote Linsen	500 ml Gemüsebrühe	100 ml Milch
4 Eier	2 EL natives Olivenöl	100 g Mehl
1/2 TL Salz	1/2 TL Paprika, edelsüß	Olivenöl

### Für die Füllung:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe, klein	500 g Möhren
100 g Kartoffeln, mehlig	1 EL Butterschmalz	1 TL gemahlener Kardamom
Salz	1 Msp. Zucker	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriandergrün		

### Für den Salat:

1 Kopf Romanasalat, klein	1 Möhre, groß	1 Zitrone (Schale, Saft)
Salz	Zucker	2 EL natives Olivenöl

Für die Crêpes Linsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Nach etwa 5 Minuten Garzeit 23 Esslöffel Linsen herausnehmen und beiseite stellen.

Übrige Linsen sehr weich garen. Dann Linsen abgießen, mit der Milch in einen hohen Mixbecher geben, verrühren und mit dem Stabmixer pürieren.

Linsenmix, Eier, 2 EL Olivenöl und Mehl zu einem glatten und dünnflüssigen Teig verquirlen. Mit Salz und Paprikapulver würzen. 4.

Den Teig zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Füllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Möhren und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln darin anbraten. Knoblauch, Kardamom, eine gute Prise Salz und Zucker dazugeben.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten weich dünsten und öfter umrühren. Falls das Gemüse anzusetzen beginnt, 1 Esslöffel Wasser hinzufügen.

Das gegarte Gemüse fein pürieren oder das Gemüse stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree warm halten.

Den Teig eventuell mit noch etwas Milch flüssiger rühren.

Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander dünne Crêpes backen.

Währenddessen Petersilie und Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen. Übrige Kräuterblätter fein schneiden und unter das Püree ziehen.

Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Die Möhre schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Romanasalat und Möhren mischen und mit Salz, Zucker, Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl marinieren.

Zum Servieren je etwa 2 EL Gemüsepüree auf ein Crêpe geben und aufrollen. Die Crêperollen mit den zurückgehaltenen Linsen und Kräuterblättern garnieren und anrichten. Dazu den Salat reichen.

Jacqueline Amirfallah am 14. April 2021

# Roulade vom Kartoffelpüree in Bärlauch-Ei-Hülle

## Für 4 Personen

### Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehlig	Salz	100 ml Milch
50 g Butter	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
80 g Bergkäse		

### Für die Bärlauch-Ei-Hülle:

2 Bund Bärlauch	80 ml Milch	2 EL Sonnenblumenöl
3 Eier	2 EL Maisstärke	Salz
Pflanzenöl zu Braten		

### Für die Sauce:

120 g Sonnenblumenkerne	200 ml Milch	1 EL Kartoffelpüree
Salz	Pfeffer	

Für das Püree die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen.

In der Zwischenzeit für die Ei-Hülle den Bärlauch abbrausen, trockenschütteln.

1/3 vom Bärlauch grob schneiden und mit der Milch und dem Sonnenblumenöl fein pürieren.

Eier zugeben und glatt mixen. Die Maisstärke zugeben, nochmals kurzglatt mixen und mit Salz würzen.

In einer großen beschichteten Pfanne mit wenig Bratöl erhitzen. Aus der Eiermasse darin bei mittlerer Hitze dünne Fladen ausbacken (ähnlich wie Crêpes). Dazu Deckel auflegen, damit die Oberseite rasch stockt und die Fladen nicht gewendet werden müssen. Möglichst bei schwacher Hitze backen, damit die Ei-Fladen schön elastisch bleiben.

Für das Püree die Zwiebel schälen, fein würfeln. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anschwitzen.

Käse in kleine Würfel schneiden.

Gegarte Kartoffeln abschütten, leicht ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen und über die gepressten Kartoffeln geben.

Danach alles zu einem Püree verarbeiten. 1 EL vom Püree beiseite stellen.

Zwiebel und Käse unter das Kartoffelpüree mischen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitzen vorheizen.

Die Ei-Fladen zu Rechtecken schneiden. Einige Bärlauchblätter für die Dekoration zur Seite legen. Restliche Bärlauchblätter auf die Ei-Fladen legen, bis die gesamte Fläche dicht bedeckt ist.

Anschließend das Kartoffelpüree mit Hilfe eines Spritzbeutels auf die Eier-Bärlauch Matte geben. Zur Rolle wickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Nochmals etwa 5 Minuten im heißen Backofen garen.

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen.

Für die Sauce die restlichen Sonnenblumenkerne sehr fein hacken und in einem Topf ohne Fett anrösten. Mit Milch ablöschen, aufkochen und das übrige Kartoffelpüree einrühren, die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Bärlauch-Blätter fein schneiden.

Die Rollen aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf Teller verteilen. Die Sauce darüber träufeln und mit Bärlauch und Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 31. März 2021

## Löwenzahn-Risotto mit glasierten Frühlingszwiebeln

500 ml Hühnerbrühe	2 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	Salz	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein	2 Löwenzahn-Stauden	2 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Butterschmalz	Zucker	4 EL Butter
100 g Parmesan am Stück		

Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Reis dazugeben, glasig dünsten und eine Prise Salz und eine angedrückte Knoblauchzehe zum Reis geben. Reis mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen, dann soviel heiße Brühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist.

Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.

Währenddessen vom Löwenzahn die äußeren groben Blätter entfernen und entsorgen.

Die dunkelgrünen Blätter samt Strunk kleinschneiden. Die inneren hellen Blätter beiseite legen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den geschnittenen Löwenzahn darin kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen waschen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden, den hellen Teil, falls nötig, der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den blanchierten Löwenzahn darin weich braten, mit Salz und Zucker würzen. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. Die inneren hellen Blätter separat in der Pfanne braten. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen, mit einer Prise Salz würzen, 1 EL Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren.

Parmesan fein reiben.

Sobald der Reis gar ist, die Knoblauchzehe aus dem Risotto entfernen. Restliche Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Den gebratenen, blanchierten Löwenzahn ebenfalls unterheben. Risotto abschmecken.

Risotto auf Teller geben, gebratene helle Löwenzahnblätter darauf anrichten und mit glasierten Frühlingszwiebeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. März 2021

# Stangenbrot mit eingelegten Radieschen und Ziegenkäse

**Für 4 Personen**

**Für das Stangenbrot:**

270 ml Wasser	1 TL Zucker	20 g frische Hefe
500 g Mehl	1 TL Salz	1 TL Olivenöl

**Für den Belag:**

2 Bund Radieschen	150 ml Weißweinessig	Wasser
Salz	Zucker	3 Gartenkresse-Schälchen
3 EL Olivenöl	2 EL Mandeln	100 g Crème-fraîche
1 TL Senf	200 g Ziegenfrischkäse	

Für den Teig handwarmes Wasser und Zucker in eine Schüssel geben, die Hefe hineinbröseln und darin lösen.

Mehl mit Salz in einer großen Schüssel mischen, das Hefewasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen putzen und waschen. Vom Radieschengrün kleine schöne Blätter abzupfen, diese abbrausen und trocken schütteln.

Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.

Die Hälfte der Radieschen vierteln, in den kochenden Essigsud geben, einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Radieschenviertel darin auskühlen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig nochmals durchkneten, in 8 Stücke teilen und daraus jeweils Stangen von 2 cm Durchmesser formen. Die Teigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden, einige Radieschen auch vierteln.

Die Kresse von den Beeten abschneiden, abbrausen und trocken schütteln.

Die Hälfte der Kresse mit Hälfte Olivenöl, Mandeln und 1 Prise Salz in einen Cutter geben und fein pürieren.

Crème fraîche, Senf und die Hälfte des Ziegenkäses mithilfe einer Gabel mit dem entstandenen Kresse-Püree mischen. Mit Salz abschmecken.

Die restliche Kresse fein schneiden.

Den restlichen Ziegenkäse zu Kugeln formen und in der fein geschnittenen Kresse wälzen.

Radieschen-Blätter und geschnittene Radieschen mit restlichem Olivenöl und einer Prise Salz marinieren.

Die gebackenen Brotstangen der Länge nach aufschneiden und mit der Kressecreme bestreichen. Die marinierten und die in Essigsud eingelegten Radieschen darauf geben. Die Käsekugeln darauf setzen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. März 2021

## Rote Linsen-Püree mit Romana-Salat und Pfannenbrot

### Für 4 Personen

#### Für den Brotteig:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	60 ml Wasser
300 g Weizenmehl, (405)	1 Msp. Backpulver	100 g Naturjoghurt
50 ml Milch	1 TL Schwarzkümmelöl	Salz
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Sumach

#### Für die Linsen:

1 rote Zwiebel	5 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
250 g rote Linsen	750 ml Gemüsebrühe	Salz
1 TL Honig		

#### Für den Salat:

3 Mini-Romanasalat	3 Zweige Koriander	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot die Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmem Wasser verrühren. Die aufgelöste Hefe mit der Flüssigkeit zum Mehl geben, mit Backpulver, Joghurt, Milch, Schwarzkümmelöl und 1 Prise Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten, bzw. bis er etwa das Doppelte seines Volumens erreicht hat, gehen lassen.

Für die Linsen Zwiebel, Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, dabei einige Zwiebelwürfel für die Dekoration beiseitelegen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, ohne dass sie Farbe nehmen.

Kurkuma und Chiliflocken hinzufügen und kurz mitbraten.

Anschließend die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.

Von den gekochten Linsen die überflüssige Brühe in eine Schüssel abgießen. Zu den Linsen restliches Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas von der Kochflüssigkeit hinzufügen und zum Schluss mit Salz, Honig und Chiliflocken abschmecken.

#### Tipp:

Das Linsenpüree wird beim Erkalten fester. Wird es kalt gegessen, dann sollte die Konsistenz in heißem Zustand etwas flüssiger sein. Es ist allerdings auch möglich, wenn auch etwas mühsam, später weitere Flüssigkeit unterzurühren. Zudem sollte das Püree zum Erkalten locker abgedeckt werden, damit die obere Schicht nicht trocken wird.

Für das Pfannenbrot den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen unter den gegangenen Hefeteig kneten, dann den Teig in Portionen aufteilen. Die Teigstücke auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das warme Brot mit Sumach und Salz bestreuen.

Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Koriander und Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Romanasalat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Den Salat und Linsenpüree auf Tellern anrichten. Mit beiseite gestellten Linsen und Zwiebel-

würfeln bestreuen, mit Korianderblättchen und Schnittlauch dekorieren. Das Pfannenbrot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Februar 2021

## **Sellerie gebacken und gebraten mit Käse-Soße**

### **Für 4 Personen:**

2 kleine Sellerieknollen	grobes Meersalz	1 Zwiebel
5 Zweige Thymian	1 EL Butterschmalz	1 EL Speisestärke
250 ml Gemüsebrühe	250 ml Milch	100 g ital. Hartkäse
3 EL Tahina (Sesampaste)	Salz	2 EL Butter
1 Bio-Orange	1 TL Sumach	1 TL weißer Sesam
1 TL schwarzer Sesam		

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Sellerie gründlich waschen. In eine flache Auflaufform grobes Meersalz geben (ca. 1 cm hoch) und die Sellerieknollen daraufsetzen.

Im vorgeheizten Ofen den Sellerie so ca. 1 Stunde weich garen, mit einem Holzstäbchen die Konsistenz prüfen.

Weich geschmorten Sellerie etwas abkühlen lassen, dann schälen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Stärke zugeben, kalte Gemüsebrühe und Milch angießen und mit dem Schneebesen unterrühren.

Die Hälfte vom Thymian zugeben unter Rühren die Flüssigkeit aufkochen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.

Käse fein reiben.

Tahina und geriebenen Käse unter die Sauce mischen (sie sollte nicht mehr kochen, wenn der Käse dazu kommt), mit Salz abschmecken.

Sellerie in daumendicke Scheiben schneiden.

Die Selleriescheiben in Butter von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Restlichen Thymianblättchen mit Sumach und Sesam mischen und auf die Selleriescheiben streuen. Orangenabrieb ebenfalls darauf streuen.

Viel Sauce auf den Teller geben, Selleriescheibe daraufsetzen und servieren.

Dazu passt sehr gut Fladenbrot

Jacqueline Amirfallah am 06. Januar 2021

# Hähnchen-Keulen mit Orangen-Pistazien-Reis

## Für 4 Personen

### Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz	2 EL Butter
1 Bio-Orange	Zucker	2 EL Pistazien, geschält

### Für Fleisch:

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	2 EL Pflanzenöl
Salz	Kurkuma	500 ml Hühnerbrühe
1 Chilischote	1 EL Berberitzen	1 EL Sultaninen
Pfeffer	Zucker	

Reis gründlich waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den gewaschenen Reis zugeben, umrühren und ca. 7 Minuten kochen lassen, dann abgießen und abspülen.

In dem Topf 2 EL Butter schmelzen, Reis darauf geben und bei kleiner Hitze zugedeckt den Reis 30 Minuten sacht dämpfen.

Inzwischen für das Fleisch die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen.

In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Kurkuma würzen und rundherum goldbraun in der Schmorpfanne anbraten. Dann die Zwiebeln zugeben und zugedeckt die Keulen bei kleiner Hitze 20 Minuten schmoren, dabei immer wieder wenden und etwas Hühnerbrühe zugeben.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden.

Chili, Berberitzen und Sultaninen mit in den Schmortopf zu den Hähnchenkeulen geben.

Für den Reis die Orange heiß waschen, trocken tupfen. Mit dem Sparschäler dünn die Schale, ohne das Weiße, abschälen. Schale in feine Streifen schneiden und zweimal in kochendem Wasser (Wasser zwischendurch wechseln) blanchieren.

Dann 100 ml Wasser und 3 EL Zucker aufkochen. Blanchierte Orangenschalen darin ca. 10 Minuten kochen, bis sie kandiert sein.

Die Orange anschließend mit einem Messer vollständig so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, anschließend die Fruchtfleets herausschneiden Die Hähnchenkeulen aus den Schmorsud nehmen, das Fleisch vom Knochen und nach Belieben Haut lösen. Den Schmorsud abschmecken. Die Fleischstücke in die Sauce geben.

Die Pistazien grob hacken.

Pistazien, kandierte Orangenschale und -filets unter den Reis mischen.

Geschmortes Hähnchenfleisch und Orangen-Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 19. Dezember 2024

# Hühnerfrikassee

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Hähnchen (1,5 kg)	1 EL Salz
1 Lorbeerblatt	3 Karotten	200 g weiße kl. Champignons
200 g TK-Erbesen	50 g Butter	40 g Mehl
100 g Sahne	1 Zitrone	1 TL Kapern in Lake
1 EL Kapernsaft (Lake)	Pfeffer	

Zwiebel schälen und vierteln.

Das Hähnchen abwaschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und salzen. Das Lorbeerblatt und die Zwiebel dazugeben, alles einmal aufkochen, dann das Hähnchen ca. 1,5 Stunden sacht gar köcheln, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.

Anschließend das gegarte Hähnchen aus dem Fond heben und etwas abkühlen lassen.

Den Fond durch ein Sieb passieren und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Die Champignons putzen und halbieren.

In einem Topf etwas gesalzenes Wasser aufkochen und Karottenscheiben und Champignons darin ca. 4 Minuten blanchieren, in der letzten Minute die Erbsen noch dazugeben.

Das blanchierte Gemüse abgießen und abtropfen lassen.

Die Haut vom Hähnchen entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen.

Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren und anschwitzen. Mit der Sahne ablöschen und gut verrühren. Ca. 700 ml vom passierten Hühnerfond zugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, die sie Sauce schön sämig ist.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Sauce mit Zitronensaft, Kapern, Kapernsaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch, Karotten, Pilze und Erbsen zugeben und in der Sauce erwärmen.

Das Hühnerfrikassee anrichten. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Jacqueline Amirfallah am 21. Februar 2024

# Gebratene Enten-Brust, rote Zwiebeln und Klößchen

## Für 4 Personen

### Für die Klößchen:

800 g Kartoffeln, mehlig.	Salz	6 Backpflaumen
3 Stängel Majoran	3 EL Pistazienkerne	3 EL Kartoffelstärke
2 Eigelbe	1 Prise Muskatnuss	

### Für Fleisch und Gemüse:

4 Entenbrüste mit Haut	3 Stängel Majoran	Salz
2 TL Honig	4 rote Zwiebeln	1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker	1/2 Stange Lauch	2 EL Butter
50 g Sahne	Pfeffer	1 Prise Kardamom

Die Kartoffeln schälen, halbieren, in einem Topf mit Salzwasser weich kochen (30 Minuten).

Die Backpflaumen in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Pistazien im Cutter fein zermahlen und in einen tiefen Teller geben.

Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die fettlose Pfanne legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut Farbe angenommen hat.

In der Zwischenzeit die weich gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Locker auf einem mit 1 TL Stärke bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.

Eigelbe, Majoranblättchen, 2 EL Kartoffelstärke, eine gute Prise Salz und etwas Muskatnuss auf die noch warme Kartoffel-Masse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen, dabei nicht zu stark kneten.

Tipp: Falls der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch ca. 1 EL Kartoffelstärke untermischen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Backpflaumen abbeißen und halbieren.

Aus dem Teig Klößchen formen, jeweils 1/2 Backpflaume eindrücken und den Kartoffelteig nochmals rund nachformen.

Die Klößchen im siedenden Salzwasser garen. Sobald sie an die Wasseroberfläche steigen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Fleisch den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Majoranstängel abbrausen und trocken schütteln.

Das ausgetretene Entenfett aus der Pfanne in eine weitere, tiefe Pfanne schütten und diese zunächst beiseite stellen.

Die Brüste in der Fleischpfanne wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen. Majoranzweige mit in die Pfanne geben und etwas Honig auf die Entenhaut geben, Entenbrüste ca. 7-10 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden.

Das Entenfett in der tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und einer Prise Zucker würzen, die Zwiebeln ca. 6 Minuten bei kleiner Flamme schmoren.

In der Zwischenzeit Lauch putzen, gut waschen und längs in ca. 6 cm lange, feine Streifen schneiden. Lauchstreifen zu den Zwiebeln in der Pfanne geben und noch ein paar Minuten mit-schmoren.

Die Pfanne mit der Entenbrust aus dem Ofen nehmen, die Entenbrust herausnehmen.

Butter und Sahne in die Pfanne zum Bratensatz geben, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken.

Die Klößchen nochmal kurz im siedenden Salzwasser erwärmen, herausnehmen, abtropfen und in den gemahlene Pistazien wälzen.

Die Entenbrüste mit den geschmorten Zwiebeln auf Tellern anrichten, etwas gelösten Bratensatz angießen und die Klößchen dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 15. November 2023

# Hähnchen-Curry Tikka Masala

## Für 4 Personen

### Für das Pfannenbrot:

½ Würfel frische Hefe (20 g)	Zucker	75 ml Wasser (handwarm)
300 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver	50 g Naturjoghurt
1 Ei (Größe M)	Salz	4 EL Butterschmalz

### Für das Curry:

400 g Hähnchenfleisch	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 EL Olivenöl	3 EL Naturjoghurt (3,5%)	1/2 TL Kurkuma, gemahlen
1/2 TL Koriander, gemahlen	1/2 TL Chilipulver	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz	1 Zwiebel	10 g Ingwer (frisch)
3 Fleischtomaten	2 EL Butterschmalz	2 TL Currypulver, mild
250 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Bund frischer Koriander	

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker und 150 ml handwarmen Wasser gründlich verrühren. Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.

Die aufgelöste Hefe, Joghurt, Ei und 1 Prise Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen. Das Hähnchenfleisch abwaschen, abtrocknen und in Würfel schneiden.

Knoblauch schälen, grob schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Knoblauch mit Olivenöl und Joghurt fein pürieren. Kurkuma, Koriander, Chilipulver, Paprikapulver, 1 TL Salz und Zitronensaft zugeben und zu einer Marinade mischen.

Das Hähnchenfleisch mit der Joghurtmarinade mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen. Tomaten klein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und das marinierte Hähnchenfleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.

Direkt in der Fleischpfanne Zwiebel und Ingwer anschwitzen und mit Currypulver würzen.

Die Tomatenstücke zugeben und aufkochen lassen, dann die Kokosmilch angießen und alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl dünn rund (etwa in Größe der verwendeten Pfanne) ausrollen.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Einen Teigfladen in die Pfanne geben und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Auf Küchenpapier kurz abtropfen. Übrigen Teig ebenso zu Fladenbrot braten.

Das Hähnchenfleisch zum Saucenansatz in der Pfanne geben und nochmal 5 Minuten köcheln lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Das Hähnchencurry abschmecken, Korianderblätter überstreuen und anrichten. Dazu das Pfannenbrot reichen.

Tipp: Anstatt dem milden Currypulver kann man sich auch aus je 1 TL gemahlenem Koriander, Zimt und Kreuzkümmel sowie 1/2 TL gemahlenem Muskat eine Gewürzmischung herstellen.

Jacqueline Amirfallah am 20. September 2023

## Hähnchen-Keule mit Zwetschgen-Soße

### Für 4 Personen

250 g getrock., kl. weiße Bohnen	2 Zweige Thymian	4 Hähnchenkeulen
2 rote Zwiebel	3 EL Pflanzenöl	Salz
5 Trockenpflaumen	300 ml Hühnerbrühe	8 Zwetschgen
Zucker	Pfeffer	1 Brokkoli (ca. 400 g)
2 EL Olivenöl		

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abgießen und in einen großen Topf geben. Soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm hoch mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.

Thymianzweige abbrausen, zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Die Keulen im Gelenk durchtrennen und so in Ober- und Unterkeulen teilen. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Schmortopf 2/3 vom Öl erhitzen. Das Fleisch mit Salz würzen und im Schmortopf rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten lassen.

Dann die Trockenpflaumen zugeben, die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten schmoren, bis das Fleisch weich ist.

In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Zwetschgen darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze weich schmoren.

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.

Die weich geschmorten Hühnerkeulen aus dem Topf nehmen, nach Wunsch vom Knochen auflösen.

Geschmorte Zwetschgen unter den Schmorsud mischen und diesen abschmecken.

Brokkoli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, dann abtropfen lassen.

Die weich gekochten Bohnen abgießen und abtropfen, die Thymianzweige entfernen.

Die Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Salz abschmecken.

Hähnchenfleisch, Sauce, Bohnenpüree und Brokkoli anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. August 2023

# Hähnchen-Ragout mit getrockneten Aprikosen und Spinat

## Für 4 Personen

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	Salz
Kurkuma, gemahlen	2 EL Maisstärke	2 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin	600 ml Hühnerbrühe	400 g Blattspinat
10 getrocknete Aprikosen	300 g Basmatireis	2 rote Zwiebeln
1 EL Butter	Muskatnuss	

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Die Haut von den Hähnchenkeulen abziehen und beiseitelegen. Die Keulen mit Salz und Kurkuma würzen und in Maisstärke wenden.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.

Die Keulen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten weich schmoren.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Aprikosen in feine Streifen schneiden.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Die roten Zwiebel schälen und fein schneiden.

Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Keulen lösen.

Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz abschmecken.

Tipp: Wenn die Sauce zu dünn ist 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen, in den Schmorfond geben, unter Rühren aufkochen und den Fond damit binden.

Das abgelöste Fleisch und die Aprikosenstreifen wieder in den pürierten Fond geben, nicht mehr kochen.

Die beiseite gestellte Haut der Hähnchenkeulen in kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Gewürfelte rote Zwiebeln zugeben, leicht salzen und kurz mitbraten. Zuletzt den vorgekochten Reis zugeben und ebenfalls kurz mitbraten.

Butter in einer Pfanne schmelzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

Hähnchenragout, Spinat und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. November 2022

# Hähnchen-Ragout mit Herbst-Gemüse

**Für 4 Personen**

**Für das Hähnchenragout:**

2 Zwiebeln	4 Hähnchenkeulen	Salz
2 EL Maisstärke	2 EL Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
600 ml Hühnerbrühe	1 Quitte	Zucker
4 Pimentkörner	400 g Hokkaido-Kürbis	2 EL Rapsöl

**Für das Kartoffelpüree:**

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	200 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskat	

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Haut von den Hähnchenkeulen abziehen. Die Keulen salzen und in Maisstärke wenden.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.

Zugedeckt die Keulen bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten weich köcheln.

In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Von der Quitte den feinen Flaum gründlich abreiben. Quitte waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

In einem Topf ca. 300 ml Wasser aufkochen mit etwas Zucker und 2 Pimentkörnern aromatisieren. Die Quittenwürfel darin ca. 30 Minuten weichkochen. Anschließend Quittenwürfel in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hokkaido waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis zunächst in etwa 2 cm breite Spalten schneiden, dann in Stücke schneiden.

Kürbisstücke in eine Auflaufform geben mit Salz und gemörsertem Piment bestreuen, Öl darüber geben und alles vermischen. Im vorgeheizten Ofen den Kürbis ca. 20 Minuten garen.

Tipp: Wer es gern knusprig herzhaft mag, schneidet die abgelöste Hähnchenhaut der Keulen in feine Streifen und würzt sie mit etwas Salz und Paprikapulver. Hähnchenhaut dann in einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht kross ausbraten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen, so sind die Knusperstreifen ein Genuss.

In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen.

Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren, dann die braune Butter untermischen.

Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen; das Fleisch von den Keulen lösen.

Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz und etwas vom Quittensud abschmecken.

Tipp: Ist der pürierte Schmorfond zu dünn, 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen und den Fond damit binden. Das abgelöste Fleisch wieder in den pürierten Fond geben.

Etwas Kartoffelpüree auf Teller geben, das Hähnchenragout darauf geben und Kürbisstücke und Quittenwürfel überstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 28. September 2022

# Kirschreis mit gebratenem Hähnchen

## Für 4 Personen

### Für den Reis:

300 g frische Sauerkirschen	Zucker	Pfeffer
250 g Basmatireis	Salz	2 EL Butter
1 Bund Zwiebellauch	1 EL Butterschmalz	50 g Mandelkerne mit Haut
1 Prise Kreuzkümmel		

### Für das Fleisch:

1 Bund frischer Koriander	4 Hähnchenbrustfilets mit Haut	Salz
2 EL Butterschmalz		

Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.

Anschließend die Kirschen mit 3 EL Wasser, einer Prise Zucker und etwas Pfeffer in einen Topf geben, einmal aufkochen und den Topf vom Herd ziehen.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig hochziehen, das Fleisch salzen, mit Korianderblättchen belegen und die Haut wieder darüber legen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten fertig garen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und die Kirschen darauf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 15-20 Minuten gar dämpfen. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und sehr fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Zwiebellauch darin dünsten, mit Salz würzen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann mit Kreuzkümmel und einer Prise Salz würzen, anschließend grob hacken.

Mandeln und Zwiebellauch kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen.

Die gebratenen Hähnchenbrüste und Reis anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juni 2022

# Hähnchen-Brust-Filet mit Rhabarber-Gemüse

## Für 4 Personen

Salz	250 g Basmatireis	3 EL Butter
2 Zwiebeln	750 g Rhabarber	2 Hähnchenkeulen
Koriander, gemahlen	2 EL Pflanzenöl	200 ml Hühnerbrühe
1 doppeltes Hähnchenbrustfilet	3 EL Butterschmalz	2 Zweige Thymian
1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Kardamom	1 Prise Kurkuma	4 TL Zucker

In einem weiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten leicht sprudelnd kochen, dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Butter in den Kochtopf geben und schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren. Den Topf schließen und den Reis bei sehr schwacher Hitze 30-40 Minuten sacht gar dämpfen.

Eine Zwiebel abziehen. Eine Stange Rhabarber putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Rhabarber grob würfeln.

Hähnchenkeulen gründlich waschen und trocken tupfen. Die Haut von den Keulen lösen.

Keulen im Gelenk durchtrennen. Fleisch mit Salz und Koriander würzen.

Tipp: Wer es gern knusprig herzhaft mag, schneidet die abgelöste Hähnchenhaut der Keulen in feine Streifen und würzt sie mit etwas Salz und Paprikapulver. Hähnchenhaut dann in einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht kross ausbraten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen, so sind die Knusperstreifen ein Genuss.

Öl in einem kleinen Schmortopf erhitzen. Die Keulen darin goldbraun anbraten.

Zwiebel und Rhabarberwürfel zugeben und mit 150 ml Hühnerbrühe aufgießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten sacht weich schmoren.

Inzwischen den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust kalt abrausen und trockentupfen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrust salzen und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten.

Das angebratene Fleisch auf der Hautseite in eine Auflaufform legen. Thymianzweige anlegen. Hähnchenbrust im heißen Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse den übrigen Rhabarber waschen, putzen, eventuell abziehen und in Stücke schneiden.

Minze und Petersilie abrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen. Einige Kräuterblätter für die Dekoration zur Seite legen, die restlichen Blätter fein schneiden.

Übrige Zwiebel abziehen und würfeln.

In der Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Hälfte Kräuter dazugeben. Mit Pfeffer, Kardamom, Koriander und Kurkuma würzen und kurz anbraten.

Dann die Rhabarberstücke dazugeben, salzen, zuckern und kurz braten. Mit Rest Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

Hähnchenkeulen aus dem Topf heben, das Fleisch von den Knochen lösen.

Fleisch wieder in den Schmorsud geben.

Das Rhabarbergemüse mit Salz und Zucker süß-sauer abschmecken. Die restlichen Kräuter untermischen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und in Portionsstücke schneiden. Fleisch auf Teller vertei-

len. Keulenfleisch, Rhabarbergemüse und Reis dazugeben. Mit übrigen Kräuterblättern garniert anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 11. Mai 2022

## **Grünkohl-Salat mit Zitrusfrüchten, Hähnchenbrust-Filet**

### **Für 4 Personen**

1 kg Grünkohl	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
2 Orangen	1 Grapefruit	1 Pomelo
1 TL Senf	1 EL Weißwein-Essig	Zucker
Anis, gemahlen	5 EL Rapsöl	4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.

Grünkohle trocken schleudern.

Eine gute Handvoll gezupften Grünkohl mit etwa Salz und Sonnenblumenöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten zu knusprigen Gemüse-Chips garen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den restlichen gezupften Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Von einer halben Orange den Saft auspressen. Grapefruit, Pomelo und Rest Orangen mit einem Messer dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Dann das Fruchtfleisch aller Zitrusfrüchte nach Belieben würfeln oder filetieren.

Für das Dressing Senf und Essig verrühren, mit Salz, Zucker, Anispulver würzen, langsam das Rapsöl zugeben und den Orangensaft hinzufügen.

Den blanchierten Grünkohl unter das Dressing mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und von beiden Seiten salzen.

Thymianzweige abrausen und trocken schütteln, die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

Das Olivenöl in einer backofeneigneten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden.

Dann das Fett aus der Pfanne abgießen. Butter, Thymianzweige und die Knoblauchzehe in die Pfanne geben, die Hähnchenbrüste wenden und im heißen Ofen bei 130 Grad ca. 15 Minuten fertig garen.

Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken.

Grünkohlsalat und Hähnchenbrustfilets auf Teller geben. Die Grünkohl-Chips locker darüber streuen und sofort servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. Januar 2022

# Hähnchen-Brust mit Vulkan-Spargel, Kapern-Mayonnaise

## Für 4 Personen

### Für Gemüse und Hähnchen:

2 Vulkanspargel	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
4 Hähnchenbrüste à 180 g	Salz	3 EL Olivenöl
80 g Parmesan	Zucker	1 EL Kapern, eingelegt

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	2 Eigelbe	1 TL scharfer Senf
1 EL Kapernflüssigkeit	200 ml Olivenöl	1 EL Kapern, eingelegt

Vom Vulkanspargel die äußeren harten Blätter entfernen. Den Vulkanspargel abbrausen und abtropfen lassen.

Die inneren knackigeren Blätter ebenfalls abschneiden und beiseite legen, bis das Herz des Vulkanspargels, die dicken Knospen sichtbar werden, diese ebenfalls einzeln voneinander lösen, längs in der Mitte durchschneiden oder vierteln. Die beiseitegelegten knackigen Blätter in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Herzknospen und die Stücke der knackigen Blätter in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen und ca. 1 Stunde im Wasser lassen, um die Bitterstoffe zu entziehen.

Wer mehr Bitterstoffe herausziehen möchte, verlängert die Dauer und wechselt 1 bis 2 mal das Wasser.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und salzen.

In einer backofengeeigneten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin rundherum anbraten, in das Bratfett eine angedrückte Knoblauchzehe und die Thymianzweige geben. Dann die Hähnchenbrüste in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-25 Minuten im Backofen fertig garen.

Für die Mayonnaise die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Eigelbe, Senf und Kapernflüssigkeit in eine Rührschüssel geben. Langsam unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen so viel Olivenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dabei sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben.

Die Mayonnaise mit Zitronenabrieb, -schale und einigen Kapern abschmecken. Nach Belieben noch fein gehackten Knoblauch untermischen.

Parmesan in grobe Stücke schneiden.

Das Gemüse aus dem Wasser nehmen, in ein Sieb geben und vorsichtig trocken schütteln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Gemüsestücke darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, mit Salz und Zucker würzen.

Anschließend die restlichen rohen Gemüsestücke locker durchmischen, die restlichen Kapern und Parmesanstücke hinzugeben.

Gebratene Hähnchenbrust in Tranchen schneiden, auf Teller geben und mit dem Gemüse und der Kapernmayonnaise servieren.

### Tipp:

Anstatt dem Vulkanspargel kann man auch Chicorée oder Radicchio verwenden. Diese Gemüse müssen nur geputzt und gewaschen, jedoch nicht gewässert werden.

Jacqueline Amirfallah am 03. November 2021

# Bulgur-Salat mit Hähnchen-Brust

## Für 4 Personen

1 rote Zwiebel	4 EL Olivenöl	Kreuzkümmel
650 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
200 g Bulgur	1 Bund Koriandergrün	4 Stück Hähnchenbrust
Kurkuma	1 Salatgurke	1 Bund Lauchzwiebeln
50 g ganze Mandelkerne	2 EL Berberitzen	

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Bulgursalat die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die gewürfelten Zwiebeln in 1 EL Olivenöl anbraten, Kreuzkümmel zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend den Bulgur zugeben und ca. 20 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrust hochziehen und unter der Haut das Fleisch salzen, mit Kurkuma würzen, und mit einigen Blättern Koriander belegen. Den restlichen Koriander für den Salat zur Seite legen.

Jetzt die Haut wieder über das Fleisch ziehen. Hähnchenbrüste in 1 EL heißen Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Fleisch dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten fertig garen.

Die Berberitzen in Wasser ein paar Minuten einweichen Den gekochten Bulgur in ein Sieb geben und abtropfen.

Die Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Den restlichen Koriander fein schneiden.

Die Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und anschließend fein hacken.

Berberitzen abtropfen und in der heißen Pfanne kurz karamellisieren.

Vorbereitete Salatzutaten und Bulgur vermischen. Mit übrigem Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

Das fertig gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Den Bulgursalat dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 14. Juli 2021

## Hähnchen-Ragout mit Staudensellerie

### Für 4 Personen

#### Für das Ragout:

4 Hähnchenkeulen	Salz	Kurkuma
1 große Zwiebel	3 EL Butterschmalz	400 ml Hühnerbrühe
1/2 Bund Minze	2 Hähnchenbrustfilets	1 Bd. Staudensellerie
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp. Safranfäden	1 TL Tomatenmark

#### Für den Reis:

Salz	200 g Basmatireis	50 g Butter
------	-------------------	-------------

Für das Ragout die Haut von den Hühnerkeulen abziehen und entfernen, Keulen mit Salz und Kurkuma würzen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

In einem Schmortopf ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten.

Dann soviel Brühe angießen, bis die Keulen zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind, aufkochen und zugedeckt die Keulen ca. 40 Minuten schmoren, bis sie weich sind. Dabei gelegentlich wenden und falls nötig noch etwas Brühe zugeben.

Währenddessen für den Reis in einem breiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.

Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen und in das kochende Wasser geben, umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten kochen lassen.

Reis in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser abspülen. Den Reis abtropfen lassen.

Butter in den Kochtopf geben und schmelzen lassen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und darin zu einem Kegel formen. Die Temperatur der Kochstelle auf die kleinste Stufe reduzieren. Einen Deckel auflegen, den Reis bei sehr kleiner Hitze 30 Minuten gar dämpfen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Von der Hähnchenbrustfilets die Haut hochziehen, 3-4 Blätter Minze auf das Fleisch legen, die Haut wieder darüber ziehen und andrücken.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste von beiden Seiten goldbraun anbraten, in eine Auflaufform geben, im heißen Backofen 15 Minuten fertig garen.

Vom Staudensellerie Blätter abzupfen, Staudensellerie waschen, putzen, evtl. äußere, gröbere Stangen entfernen, und die restlichen Stangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Staudensellerieblätter und Petersilie abbrausen, trockenschütteln.

Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit restlicher Minze und Staudensellerieblättern fein schneiden.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Staudenselleriestücke darin anbraten, salzen und 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Safran fein mörsern und mit den Kräutern zugeben, umrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen.

Sobald die Keulen weich gegart sind, das Fleisch von den Knochen lösen, wieder in den Topf geben. Das Tomatenmark und die restliche Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Das Gemüse-Kräutergemisch dazu geben und alles zusammen nochmals für einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Das Ragout und Reis anrichten, die Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Februar 2021

# Grünkohl mit gebratenem Hähnchen

## Für 4 Personen

Salz	1 kg Grünkohl	2 EL Senfkörner
1 Spritzer Essig	Zucker	600 g Kartoffeln, mehligk.
2 rote Zwiebeln	2 EL Butterschmalz	1/2 TL Anis
2 Wacholderbeeren	400 g Sahne	600 g Hähnchenbrustfilets
1 EL Olivenöl	3 Zweige Thymian	200 ml Milch
2 EL Butter	1 Prise Muskatnuss	1 EL scharfer Senf
1 EL Honig		

Für den Grünkohl einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Grünkohl waschen, vom Stiel abzupfen und klein rupfen. Im kochenden Salzwasser eine Minute kochen, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Senfkörner in einem Topf mit 250 ml Wasser aufkochen, dann durch ein Sieb abgießen, geben, abspülen.

200 ml Wasser in einen Topf geben, mit Essig, Zucker und Salz abschmecken, ab gespülte Senfkörner zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Senfkörner durch ein Sieb abgießen.

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen.

Den abgetropften Grünkohl zugeben und mit Salz, einer Prise Zucker, Anis und gemörsertem Wacholder würzen. Die Hälfte der Sahne zugeben und köcheln lassen, bis der Kohl weich ist.

Hähnchenbrustfilets abwaschen und trockentupfen, dann der Länge nach in dünne Schnitzelchen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Thymian zum Aromatisieren in die Pfanne legen und die Schnitzelchen auf höchster Stufe kurz von jeder Seite kross anbraten.

Danach die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch noch kurz in der Pfanne warm halten.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Milch im Topf erwärmen, Butter zugeben und darin schmelzen.

Dann die Milch zu den gepressten Kartoffeln geben. Mit Salz und Muskat würzen und zu einem cremigen Püree mit dem Kochlöffel vermischen.

Für die Sauce restliche Sahne in einem Topf aufkochen. Senf zugeben und mit Salz und Honig abschmecken.

Grünkohl mit gebratenen Hähnchenschnitzeln auf Teller geben, die Senfkörner darüber streuen.

Die Senfsahne angießen und das Kartoffelpüree dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 20. Januar 2021

# Frikadelle mit Bratkartoffel-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 rote Zwiebel
60 ml Weißweinessig	Zucker	Pflanzenöl
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	2 Gartenkresse Schälchen
1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
4 Radieschen		

### Für die Frikadellen:

150 g altbackenes Weizenbrot	1 Zwiebel	2 Stängel glatte Petersilie
400 g Rinderhackfleisch	½ TL Fenchelsamen	Salz
Pfeffer	Pflanzenöl	

### Für die Eier:

2 EL Pflanzenöl	4 frische Eier	Salz
-----------------	----------------	------

Am Vortag die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.

Für die Frikadellen das Brot in kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zwiebel und Petersilie in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.

Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

Die Kräuter abrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden.

Jeweils etwas von den Kräutern für die Deko beiseitelegen.

Restliche Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

Für die Eier eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen.

Das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen.

Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen).

Die Kräutersauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe und Radieschen untermischen und den Salat abschmecken.

Den Bratkartoffelsalat auf Teller verteilen, Frikadellen und Spiegeleier anlegen, mit den übrigen Kräutern garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Januar 2024

# Paprika-Gemüse mit Hackbällchen

## Für 4 Personen:

2 rote Spitzpaprika	1 gelbe Spitzpaprika	1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	Salz	300 g Basmatireis
1 Brötchen vom Vortag	1 Zwiebel	4 Zweige Thymian
2 EL Butter	400 g Rinderhack	1 EL Fenchelsamen
3 EL Pflanzenöl	Zucker	Paprikapulver, edelsüß
2 Fleischtomaten		

Alle Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprika in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit für die Hackbällchen das Brötchen 5 Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Gekochten Reis in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel mit einem sauberen Geschirrtuch ummanteln, auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.

Währenddessen das eingeweichte Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch, Zwiebeln und Thymian mischen. Die Hackmasse mit Salz und Fenchelsamen würzen. Kleine Hackbällchen von ca. 1,5 cm Durchmesser formen.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Die Paprikastücke in die gleiche Pfanne geben und ca. 10 Minuten langsam bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz, Zucker und Paprikapulver würzen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen. Tomaten klein schneiden, komplett pürieren und zu den geschmorten Paprika in der Pfanne geben.

Ebenfalls die Hackbällchen wieder zum Gemüse geben und alles zusammen ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren das Paprikagemüse nochmals abschmecken.

Reis auf Teller geben, Paprikagemüse und Hackbällchen darauf anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 06. September 2023

# Möhren-Reis mit Hack-Bällchen

## Für 4 Personen:

250 g Basmatireis	Salz	1 EL Butter
1 EL Rosinen	1 EL Berberitzen	2 rote Zwiebeln
2 große Möhren	1 Bund Bio-Möhren mit Grün	4 EL Butterschmalz
Zucker	200 g Rinderhackfleisch	Kreuzkümmel, gemahlen
Kurkuma, gemahlen		

Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten dämpfen.

Rosinen und Berberitzen in eine kleine Schüssel geben, etwas Wasser angießen und die Trockenfrüchte einweichen.

Die Zwiebeln schälen, eine Zwiebel in dünne Streifen, die andere in feine Würfel schneiden.

Die großen Möhren schälen und in dünne, ca. 6 cm lange Streifen schneiden.

Von den Bundmöhren den grünen Ansatz ca. 3 cm lang dran belassen. Das restliche Möhrengrün abschneiden. Die Hälfte vom Möhrengrün abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren waschen und bürsten.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf etwas vom Butterschmalz erhitzen, die ganzen Möhren und die Möhrenstreifen zugeben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weich dünsten.

Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln mischen, mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und zu kleinen Klößchen formen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Hackklößchen darin rundum knusprig und gar braten.

Das Möhrengrün grob hacken. In einem kleinen Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Möhrengrün zugeben, mit Salz und Zucker würzen und kurz dünsten.

Die eingeweichten Trockenfrüchte abgießen, zu den Möhren geben. Die ganzen Möhren aus dem Topf nehmen.

Möhrenstreifen, Hackfleischklößchen und gedünstetes Möhrengrün unter den Reis mischen, nochmals ca. 5 Minuten dämpfen.

Möhrenreis und Klößchen auf Teller verteilen, die ganzen Möhren darauf anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. März 2023

# Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch

## Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	4 Kohlrabi mit Blättern
1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz	300 g Kalbshackfleisch
2 Pimentkörner, gemörsert	200 ml Sahne	1/2 Bund Estragon
1 Bund Kerbel	200 ml Milch	2 EL Butter
1 Prise Muskatnuss		

Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.

Von den Kohlrabi die Blätter abmachen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Knollen waschen und gründlich schälen.

Die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen und alles aufkochen.

Von dem Blattgrün die zarten Blätter beiseitestellen und die restlichen Blätter mit in den Topf geben. Blätter und Schalen ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit von den geschälten Kohlrabi jeweils einen Deckel abschneiden, und die Kohlrabi mit Hilfe eines Messers oder Kugelausstechers aushöhlen. Die Kohlrabi-Stücke, die beim Aushöhlen anfallen, klein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Hackfleisch anbraten, mit Salz und gemörsertem Piment würzen, Zwiebelwürfel und kleingeschnittenen Kohlrabi zugeben, alles anbraten. Dann die Sahne angießen und ein paar Minuten köcheln lassen.

Den Kohlrabisud durch ein Sieb in einen Topf abgießen, die ausgehöhlten Kohlrabis und die Kohlrabi-Deckel mit in den Topf geben und zugedeckt im Kohlrabisud ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis die Kohlrabi gar sind.

Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf die Hälfte der Milch und Butter erhitzen.

Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

Jeweils ein paar Kerbel- und Estragon-Blätter für die Dekoration beiseite stellen.

Restliche Estragon-Blätter mit der restlichen Milch fein pürieren.

Feine Kohlrabi-Blätter und Kerbel fein schneiden.

Estragonmilch und fein geschnittene Kräuter zum Hackfleisch geben, gut unterrühren und abschmecken.

Die gekochten Kohlrabi mit dem Hackfleischragout füllen.

Gefüllte Kohlrabi zusammen mit dem Kartoffelpüree auf Teller geben, den Deckel locker aufsetzen und mit Kräutern dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. März 2022

# Lamm-Ragout mit Kichererbsen

## Für 4 Personen

### Für das Lammragout:

150 g getrock. Kichererbsen	Salz	50 g Mandelkerne, abgezogen
2 rote Zwiebeln	2 Möhren	600 g Lammfleisch
3 EL Pflanzenöl	Kreuzkümmel	gemahl. Bockshornkleesamen
Kurkuma	$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe	2 getrock. Limetten
1 Bund frischer Koriander	Pfeffer	

### Für den Reis:

250 g Basmatireis	Salz	1 EL Butter
-------------------	------	-------------

Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.

Kichererbsen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

Kichererbsen mit frischem Wasser bedeckt in einen Topf geben, alles aufkochen.

Kichererbsen bei milder Hitze 45-55 Minuten weich kochen. Erst zum Ende der Garzeit salzen.

Inzwischen Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller auskühlen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Das Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Gegarte Kichererbsen abgießen.

Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Kurkuma würzen.

Dann die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen lassen.

Die getrockneten Limetten anstechen oder andrücken, zugeben und alles zugedeckt ca.

10 Minuten sacht köcheln lassen.

Den Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Etwas Salz zugeben. Den gewaschenen Reis in das kochende Wasser geben, umrühren und sobald das Wasser wieder aufkocht, eine Küchenuhr auf 7 Minuten Kochzeit einstellen. Reis garen.

Nach ca. 10 Minuten Schmorzeit Möhren und Kichererbsen unter das Fleisch mischen und alles weitere 15-20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen. Nach 7 Minuten Kochzeit den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

In dem Topf 1 EL Butter schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Den Reis dann zugedeckt bei kleinster Temperatureinstellung 20-25 Minuten fertig dämpfen.

Zum Ende der Schmorzeit das Ragout kurz offen schmoren, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Ragout mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Koriander und Mandeln zugeben.

Ragout und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. März 2024

# Lamm-Ragout mit Möhren und Kräuter-Reis

## Für 4 Personen

600 g Lammfleisch (Keule)	2 große Zwiebeln	3 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz	Salz	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Zimt, gemahlen	600 ml Lammbrühe	1 Bund junge Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Bärlauch	1 Bund Estragon
300 g Basmatireis	Salz	4 EL Butter
Zucker		

Das Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.

Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Kurkuma und Zimt würzen.

Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und alles weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Dann etwa die Hälfte der Brühe angießen, Thymianzweige zugeben und alles aufkochen. Das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig noch etwas Brühe zugießen.

In der Zwischenzeit von den Möhren das Grün abschneiden, gut abspülen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Möhren waschen und schälen, nach Belieben halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Möhrenlänge schneiden.

Bärlauch und Estragon abbrausen, trocken schütteln. Vom Estragon die Blätter abzupfen.

Möhrengrün, Bärlauch und Estragon fein schneiden.

Den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Reis abgießen, gründlich mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis mit der Hälfte der geschnittenen Kräuter mischen und in den Topf geben. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die Möhren zugeben, mit Salz und Zucker würzen und dünsten. Wenn die Möhren fast bissfest gedünstet sind die Frühlingszwiebeln zugeben und noch kurz mitbraten.

Vom Lammragout die Thymianzweige entfernen, das Ragout abschmecken.

Unter den gegarten Reis die restlichen Kräuter mischen.

Lammragout mit Möhren und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. März 2022

## Melonen-Salat mit Lamm-Koteletts

### Für 4 Personen

#### Für den Salat:

1 kl. Galiamelone	1 kl. Wassermelone	1 kl. Honigmelone
1 Bund Estragon, klein	50 g Oliven, bunt	

#### Für die Vinaigrette:

1 TL Senf	4 EL Olivenöl	2 EL weißen Balsamico
1 Prise Zucker	scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

#### Für die Lammkoteletts:

10-12 Lammkoteletts	einige Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	Bratfett

#### Außerdem:

100 g cremiger Schafskäse	1 Bund Basilikum, kein	Olivenöl
---------------------------	------------------------	----------

Für den Salat Melonen halbieren, Kerne auslösen. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit Hilfe von Kugelausstechern verschieden große Kugeln ausstechen.

Die dabei entstandenen Reste vom Melonenfruchtfleisch von den Schalen schneiden und mit dem Stabmixer pürieren.

Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Mit Zucker und Piment d'Espelette abschmecken, etwas Melonenpüree einrühren und zu einem Dressing verdünnen.

Tipp: Den restlichen Melonensaft durch ein Sieb passieren, kalt stellen und zum Essen, evtl. mit Mineralwasser verdünnt, servieren.4.

Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Estragon fein hacken.

Die Oliven falls nötig entsteinen und halbieren oder vierteln.

Die Melonenkugeln mit Estragon, den Oliven und der Vinaigrette vorsichtig mischen.

Für die Lammkoteletts den Thymian waschen und trockenschütteln.

Fleisch trocken tupfen und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und die Lammkoteletts darin anbraten.

Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe hinzugeben, die Lammkoteletts von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten.

Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter grob von den Stielen zupfen.

Basilikumblätter und Olivenöl pürieren.

Den Schafskäse mit Hilfe einer Gabel zerdrücken und das Basilikumöl zugeben.

Zum Servieren den Melonensalat auf Teller verteilen, das Fleisch anlegen und den Schafskäse darüber verteilen.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juli 2021

# Tintenfisch-Tuben, Knoblauch-Toast, Oliven-Melonen-Salat

## Für 4 Personen

1/2 Bund glatte Petersilie	3 Knoblauchzehen	150 g weiche Butter
Salz	250 g Kastenweißbrot	600 g Wassermelone (kernarm)
bunter Pfeffer	1 Bund Lauchzwiebeln	2 milde grüne Chilischoten
1/2 Zitrone	Zucker	50 ml Olivenöl
12 Oliven (ohne Stein)	800 g Tintenfischtuben	Pfeffer

Für die Knoblauchbutter Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

2/3 vom Knoblauch schälen und grob schneiden.

Die weiche Butter, Knoblauch, Petersilie und eine Prise Salz in einen Cutter geben und fein mixen.

Kastenweißbrot in Scheiben schneiden und mit der Knoblauchbutter von beiden Seiten bestreichen und zunächst beiseite stellen.

Wassermelone schälen und in etwa daumendicke Stücke schneiden. Melonenstücke in eine Schüssel geben und mit buntem Pfeffer bestreuen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

Die Chilis putzen, entkernen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Lauchzwiebeln und Chili unter die Melonenstücke mischen, mit etwas Salz, Zucker, Zitronensaft und etwa der Hälfte vom Olivenöl marinieren und abschmecken.

Oliven grob hacken und untermischen Die Tintenfischtuben der Länge nach aufschneiden, gründlich waschen und trocken tupfen.

Die Tuben von beiden Seiten mit einem scharfen spitzen Messer leicht einritzen, damit sie sich beim Braten weniger wölben.

Restlichen Knoblauch abziehen und andrücken.

In einer großen Pfanne restliches Olivenöl erhitzen.

Die Tintenfischtuben und andrücken Knoblauch im heißen Öl kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine weitere Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Brotscheiben darin von beiden Seiten braten. Tintenfisch und geröstetes Brot auf Tellern anrichten. Dazu den Oliven-Melonen-Salat servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Juli 2022

# Ofenkartoffel mit Chili con carne und Quark-Creme

## Für 4 Personen

### Für das Chili:

200 g Kidneybohnen, getrocknet	1 Zwiebel	2 Chilischoten
500 g Rindfleisch	2 EL Pflanzenöl	Salz
1 TL Chili Ancho, gemahlen	1 TL Oregano, getrocknet	1 EL Tomatenmark
600 g Tomaten , Dose	25 g dunkle Schokolade	1 EL Honig
1 Prise Zucker		

### Für die Kartoffeln:

8 Kartoffeln à ca. 150 g	3 EL Olivenöl	Salz
--------------------------	---------------	------

### Für die Quark-Creme:

1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	250 g Magerquark
75 g griech. Joghurt	75 g Schmand	Salz, Pfeffer

Die Bohnenkerne über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Die eingeweichten Bohnen und reichlich Wasser in einen Topf geben, Aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde fast weich kochen. Bohnenkerne dann abtropfen lassen.

Tipp: Wenn es etwas schneller gehen soll, kann man auch gekochte Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Diese in ein Sieb gießen, kurz kalt abspülen, abtropfen lassen und zum Chili geben. Den Backofen auf 175 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln rundherum mit Olivenöl einstreichen, mit Salz würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

Kartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit für das Chili Zwiebel schälen und fein schneiden.

Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum anbraten und salzen. Zwiebel und Chili zum Fleisch geben und mitbraten, mit Chilipulver und Oregano würzen. Das Tomatenmark zugeben und mit anbraten.

Die Dosentomaten zerdrücken und mit den gekochten Kidneybohnen zugeben. Alles ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen für die Quarkcreme Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

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

Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Petersilie, Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.

Schokolade reiben und mit Honig unter das Chili rühren, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Jeweils 2 gegarte Kartoffeln auf einen Teller geben, in der Mitte etwas einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Eine Kartoffel mit Chili con carne, die andere mit Quarkcreme füllen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Januar 2024

## Salat von Winter-Gemüse mit Rindfleisch-Streifen

### Für 4 Personen

200 g Rosenkohl	500 g Grünkohl	Salz
2 Petersilienwurzel	200 g Topinambur	100 g Cranberrys
Zucker	1 Lorbeerblatt	1 EL Senf, mittelscharf
1 Prise Anis, gemahlen	3 EL weißer Balsamico	7 EL Rapsöl
2 EL Gemüsebrühe	50 g Cashewkerne	2 Kresse-Schälchen
300 g Rinderrücken, ausgelöst	Pfeffer	

Rosenkohl putzen und die Röschen in einzelne Blätter teilen.

Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen, gründlich waschen.

Grünkohlblätter trocken schleudern.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, gezupften Grünkohl darin portionsweise 2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

Rosenkohlblätter ebenfalls im Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Petersilienwurzeln und Topinambur waschen, schälen und sehr fein schneiden.

Cranberrys in einem Topf mit gezuckertem Wasser und einem Lorbeerblatt 5 Minuten kochen. Anschließend aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen.

Senf mit Salz, Anis und Essig in einer Schüssel verrühren, langsam 5 EL Öl zugeben. Das Dressing mit 2 EL vom Cranberrysud und Gemüsebrühe verdünnen.

Blanchierte Grünkohlblätter in die Schüssel mit dem Dressing geben und gründlich verkneten. Dann Rosenkohlblätter, Petersilienwurzel, Topinambur und Cranberrys zugeben und locker untermischen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Kresse vom Beet schneiden.

Den Rinderrücken in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten.

Den Salat auf Tellern anrichten, die gebratenen Rinderstreifen darauf verteilen, Kresse und Cashewkerne darüber streuen. Dazu passt sehr gut Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 09. Februar 2022

# Boeuf Bourguignon

## Für 4 Personen

800 g Rindfleisch (Schulter)	Salz	5 EL Öl
2 Gemüsezwiebeln	400 g Möhren	150 g Speck
Tomatenmark	Rosmarin	Thymian
2 Lorbeerblätter	500 ml Rotwein	500 ml Rinderbrühe
2 EL Butter	200 g Champignons	8 Schalotten
Zucker	Pfeffer	

Fleisch in etwa mundgerechte Würfel schneiden, trocken tupfen und leicht salzen.

In einem großen Schmortopf 3 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin in kleinen Portionen rundherum goldbraun anbraten.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Möhren putzen, schälen und etwa 200 g davon in Scheiben schneiden.

75 g Speck würfeln.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen.

Zwiebel, Möhrenscheiben und Speck im Bratfett unter Wenden anbraten.

Tomatenmark zugeben und unter Rühren mit anrösten.

Thymian, Rosmarin und Lorbeer waschen, trocken schütteln und zugeben.

Dann Rotwein und Brühe angießen. Das Fleisch wieder zugeben und alles sacht aufkochen lassen.

Das Fleisch ca. 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren und, falls nötig, noch etwas Flüssigkeit zugeben.

Etwa 15 Minuten vor dem Servieren restliche Möhren fein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, die Möhren darin zugedeckt bei schwacher Hitze weich dünsten.

Champignons putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Champignons halbieren.

Restlichen Speck in grobe Streifen schneiden. Schalotten abziehen, halbieren oder vierteln.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck darin abraten. Pilze und Schalotten zugeben und mitbraten.

Den Zucker überstreuen und sacht hell karamellisieren. Speck-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Möhren zugeben.

Fleisch aus dem Schmorsud stechen, warm halten.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Sofern gewünscht, Speisestärke mit in etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch wieder in die Sauce geben und erwärmen.

Boeuf Bourguignon auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Speckmischung darauf geben. Dazu nach Belieben Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Dezember 2021

## Rinder-Roulade mit Kartoffel-Püree und Pilzen

### Für 4 Personen

#### Für die Rouladen:

2 saure Gurken	80 g fetter Speck	4 Zweige Majoran
4 Rindfleischscheiben á ca. 160 g	Salz	2 EL Senf
2 Zwiebeln	3 EL Rapsöl	500 ml Rinderfond

#### Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	250 ml Milch
50 g Butter	1 Prise Muskatnuss	

#### Für die Pilze:

200 g Austernpilze	200 g Steinchampignons	3 Lauchzwiebeln
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.

Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Fleischscheiben salzen, mit Senf bestreichen. Je 1 Stück Speck und Gurke drauflegen und mit Majoranblättchen belegen.

Die Fleischscheiben vorsichtig aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen.

Die Rouladen mit Küchengarnt fixieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Bräter Rapsöl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.

Ca. 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Die Pilze putzen und vierteln.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen, die Pilze zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze ca. 3 Minuten braten, dann die restliche Butter und die Lauchzwiebeln zugeben und mit anbraten.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.

Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Von den Rouladen das Küchengarnt entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen darauf setzen. Kartoffelpüree und Pilze dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 10. November 2021

# Rinder-Gulasch mit grünen Bohnen und Sellerie-Püree

## Für 4 Personen

1 kg Rindernacke	3 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
Salz	3 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter
40 ml Portwein	500 ml Fleischbrühe	600 g Knollensellerie
200 g Kartoffeln, mehligk.	500 ml Milch	600 g grüne Bohnen
2 EL Butter	Pfeffer	

Das Fleisch in etwa 5 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einem großen Topf etwas Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel salzen und darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Dabei jedoch nicht alles zusammen in den Topf geben, sondern nach und nach portionsweise die Fleischwürfel in den Topf geben und Farbe nehmen lassen. Sobald alle Fleischwürfel angebraten sind, die Zwiebelwürfel zugeben und anschwitzen.

Die Thymianzweige abrausen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern in den Fleischtopf geben. Mit Portwein ablöschen, soviel Fleischbrühe angießen, dass die Fleischwürfel fast mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Bei locker aufgelegtem Deckel das Gulasch ca. 2 Stunden schmoren, bis die Fleischstücke weich sind. Dabei alle 15 Minuten umrühren, falls nötig noch Brühe angießen, das Fleisch sollte aber nie ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein, sonst geht das Schmoren ins Kochen über.

In der Zwischenzeit Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Selleriestücke in einen Topf geben, Milch angießen. Kartoffelstücke zugeben, alles leicht salzen, die Milch aufkochen. Gemüsestücke zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten weichkochen.

Sobald das Sellerie-Gemüse weich ist, alles in ein Sieb geben, dabei die Kochflüssigkeit auffangen. Die Gemüsestücke in einen Mixer geben und fein pürieren, dabei falls nötig Kochflüssigkeit zugeben. Das Püree mit Salz abschmecken.

Die gekochten Bohnen abgießen und abtropfen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Bohnen kurz vor dem Servieren darin warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das weich geschmorte Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, Thymian und Lorbeerblätter entfernen.

Gulasch mit Bohnen und Selleriepüree anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. Oktober 2021

# Tafelspitz mit Sesam-Chili-Creme und grünem Spargel

## Für 4 Personen

700 g Tafelspitz vom Rind	1 EL Butterschmalz	Salz
2 l Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
5 Pimentkörner	2 Lorbeerblätter	

## Für das Gemüse:

1 kg grüner Spargel	Salz	1 Prise Zucker
1 Bio-Limette	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 EL heller Sesam		

## Für die Sesam-Chili-Creme:

1 Knoblauchzehe	1 grüne Chilischote	2 EL Olivenöl
100 g Natur-Joghurt	100 g Frischkäse	100 g Tahin
Salz	1 TL Honig	

Der Tafelspitz muss in der Kochbrühe abkühlen, man sollte ihn schon am Vortag garen. Den Tafelspitz parieren, d.h. eventuell noch aufliegende Sehnen oder Silberhäute entfernen. Den Tafelspitz kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. In einem Topf das Butterschmalz erhitzen. Tafelspitz salzen und im heißen Butterschmalz rundherum goldbraun anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, sodass das Fleisch ganz bedeckt ist.3. Knoblauch und Zwiebel abziehen und grob würfeln. Mit Piment und Lorbeer zum Fleisch geben. Alles sacht aufkochen, dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Das Fleisch schwach siedend ca. 2 Stunden köcheln lassen. Dann das Fleisch bei Zimmertemperatur in der Brühe erkalten lassen. Dies kann man gut am Tag zuvor vorbereiten.

Den Spargel waschen und abtropfen lassen. Spargel dann im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden.

Die Schalen in einen weiten Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken. Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen. Spargel einlegen und 7 Minuten zugedeckt garen. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, -schale und Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den gekochten Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen, in eine flache Schale geben und mit dem Dressing marinieren.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für die Chili-Sesam-Creme die Knoblauchzehe schälen. Chili halbieren, die Kerne austreichen, dann das Fruchtfleisch, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Chili, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren. Joghurt, Frischkäse und Tahin glatt verrühren. Das Chili-Knoblauch-Öl darunter mixen. Mit Salz und Honig abschmecken.

Tafelspitz abtropfen lassen und in feine Scheiben aufschneiden. Spargel nochmals abschmecken. Tafelspitz, Sesam-Chili-Creme und Spargel anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. April 2021

## Mediterraner Spargel-Salat

1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian	6 getrocknete Tomaten
Salz	Zucker	4 EL Olivenöl
500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	3 Bio-Zitronen
1 Bund Basilikum	1 Bund Estragon	2 Hähnchenbrüste, (Haut, Flügelknochen)
2 EL Butterschmalz	1 TL Senf	Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl	100 g Pinienkerne	100 g Parmesan im Stück

Knoblauch schälen und andrücken. Thymianzweig abbrausen und mit dem Knoblauch und ca. 200 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die getrockneten Tomaten in das kochende Wasser geben und 3 min. köcheln lassen.

Dann die Tomaten herausnehmen, abtropfen und in feine Streifen schneiden.

Tomatenstreifen in eine kleine Schüssel geben, mit etwas Zucker und Salz würzen, die Hälfte vom Olivenöl dazugeben, alles vermischen und ziehen lassen.

Weißer Spargel waschen, abtropfen lassen, schälen, Enden vom Spargel abschneiden.

Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen, im unteren Drittel schälen, Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.

Gesamte Schalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Je eine gute Prise Salz und Zucker zugeben, aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Anschließend den Spargelsud passieren.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Zunächst eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

Basilikum und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Von den Hähnchenbrüsten die Haut vorsichtig lösen, jedoch nicht ganz abziehen. Das Fleisch salzen, mit einem Teil der Basilikum- und Estragonblättchen sowie Zitronenscheiben belegen, die Haut wieder darüber schieben.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz schmelzen, die Hähnchenbrüste von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Je 2 grüne und weiße Spargelstangen beiseite legen. Den restlichen Spargel in schräge Stücke schneiden und im Spargelsud bissfest garen.

Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Von den übrigen Zitronen die Schale fein abreiben, Zitronen dann halbieren und den Saft auspressen.

Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Zitronensaft, -schale, etwas Zucker und 3 EL vom Spargelsud zugeben und alles verquirlen.

Sonnenblumenöl und restliches Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren und alles zu einer Salatsauce verrühren. Über den gegarten Spargel träufeln und ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Parmesan grob hobeln. Restliche Kräuterblättchen fein schneiden.

Den übrigen Spargel mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden und zu den marinierten Spargelstücken geben.

Pinienkerne und marinierte Tomatenstreifen unter den Spargelsalat mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten. Parmesan darüber bestreuen. Die Hähnchenbrüste in Streifen schneiden und dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 15. Mai 2024

# Salat von Kohlröschen, Zitrus-Früchten, Hähnchen-Brust

## Für 4 Personen:

300 g Kohlröschen	2 Orangen	1 Grapefruit
Anis	1 EL Senf, mittelscharf	Salz
Pfeffer	Zucker	6 EL heller Balsamico-Essig
8 EL Olivenöl	1 Pomelo	4 Hähnchenbrustfilets

Die Kohlröschen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Orangen und Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt ist.

Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei abtropfenden Saft auffangen. Trennhäute zusätzlich ausrücken. Fruchtfilets würfeln.

Anis fein mörsern.

Senf, Salz, Pfeffer, Anis, Zucker und Essig in einer Salatschüssel verrühren. 6 EL Öl langsam zugießen und kräftig einrühren, sodass eine feine Vinaigrette entsteht. Mit aufgefangenem Fruchtsaft verrühren.

Die Pomelo aufschneiden, das Fruchtfleisch aus den Häuten lösen und in Stücke schneiden.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Kohlröschen darin ca. 2 Minuten garen. Kohlröschen in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen. Die Röschen warm unter die Vinaigrette mischen. Fruchtfilets vorsichtig unterheben und alles ziehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und salzen.

Übriges Öl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Die Filets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Filets dann in den heißen Backofen stellen und ca. 10 Minuten fertig garen.

Kohlsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenfilet aus dem Backofen nehmen, aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 01. Februar 2023

# Tomaten-Salat mit Auberginen-Püree und Feta

## Für 4 Personen

2 Auberginen	Salz	1 rote Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Kreuzkümmel	1 Knoblauchzehe
4 Strauchtomaten	Zucker	6 EL Olivenöl
800 g bunte Tomaten	3 Lauchzwiebeln	1 Bund Basilikum
300 g Feta	3 Zweige Thymian	

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, der Länge nach aufschneiden, das Fruchtfleisch gitterförmig einritzen, salzen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, Kreuzkümmel zugeben.

Gedünstete Zwiebel zu den abgetropften Auberginen geben, alles auf ein Brett geben und fein hacken. Die Masse salzen und nach Wunsch auch fein gehackten Knoblauch untermischen.

Die Strauchtomaten waschen, mit dem grünen Strunk kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Dann einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere beiseite stellen.

Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und etwas Olivenöl würzen.

Dann das Auberginenpüree einfüllen und den Deckel wieder aufsetzen.

Bunte Tomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, den Strunkansatz entfernen, Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Tomatenstücke mit Salz, Zucker und 3 EL Olivenöl würzen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

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

Zwiebellauch und Basilikum unter die bunten Tomaten mischen.

Den Feta zerbröseln, mit 2 EL Olivenöl und dem beiseite gestellten Tomateninneren mit einer Gabel zu einer cremigen Masse vermischen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und unter den Feta mischen.

Gefüllte Tomaten, Tomatensalat und Fetacreme auf Teller arrangieren. Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 10. August 2022

# Melonen-Salat

## Für 4 Personen

1 kl. Galiamelone	1 kl. Wassermelone	1 kl. Honigmelone
1 Bund Estragon, klein	50 g Oliven, bunt	

## Für die Vinaigrette:

1 TL Senf	4 EL Olivenöl	2 EL weißen Balsamico
1 Prise Zucker	scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für den Salat Melonen halbieren, Kerne auslösen. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit Hilfe von Kugelausstechern verschieden große Kugeln ausstechen.

Die dabei entstandenen Reste vom Melonenfruchtfleisch von den Schalen schneiden und mit dem Stabmixer pürieren.

Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Mit Zucker und Piment d'Espelette abschmecken, etwas Melonenpüree einrühren und zu einem Dressing verdünnen.

Tipp: Den restlichen Melonensaft durch ein Sieb passieren, kalt stellen und zum Essen, evtl. mit Mineralwasser verdünnt, servieren.4.

Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Estragon fein hacken.

Die Oliven falls nötig entsteinen und halbieren oder vierteln.

Die Melonenkugeln mit Estragon, den Oliven und der Vinaigrette vorsichtig mischen.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juli 2021

# Schweine-Rücken mit Zwiebeln und Kichererbsen-Stampf

## Für 4 Personen:

### Für den Kichererbsenstampf:

300 g getrock. Kichererbsen      Salz      3 Zweige Thymian

3 EL Olivenöl      Paprikapulver

### Für das Fleisch:

2 Zweige Thymian      0,5 Bund Zwiebellauch      400 g Schweinerücken (Stück)

Salz      2 EL Olivenöl      1 Knoblauchzehe

1 EL Butter      1 TL Weizenmehl, Type 405      100 ml Gemüsebrühe

### Für die Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln      1 TL Paprikapulver      2 EL Weizenmehl, Type 405

150 ml Rapsöl

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag die eingeweichten Kichererbsen abgießen, in einen Topf geben und mit Wasser bedeckt aufsetzen und ca. 1 Stunde weichkochen.

Kurz bevor die Kichererbsen weichgekocht sind, diese kräftig salzen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Weich gekochte Kichererbsen abgießen, dabei etwas von der Kochflüssigkeit auffangen. Ca. 2-3 EL weich gekochte Kichererbsen für die Deko beiseite legen.

Restliche Kichererbsen mit dem Pürierstab grob pürieren, dabei Olivenöl, Thymianblättchen und etwas von der Kochflüssigkeit zugeben, sodass eine feines Püree entsteht. Nochmals mit Salz und wenig Paprikapulver abschmecken.

Für den Schweinerücken Thymian abbrausen. Den Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen Den Schweinerücken in etwa daumendicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten salzen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz von beiden Seiten anbraten. Dann das Öl abgießen, eine angedrückte Knoblauchzehe, Thymianzweige und Butter mit in die Pfanne geben und das Fleisch in der Pfanne im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen.

Tipp: Wer keine backofengeeignete Pfanne hat, kann alles auch in eine Auflaufform geben und so im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

In einem tiefen Teller Paprikapulver mit Mehl mischen und die Zwiebelringe darin wenden.

In einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig ausbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Das gegarte Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Knoblauch und Thymian ebenfalls aus der Pfanne nehmen, geschnittenen Zwiebellauch in die Pfanne geben, kurz anschwitzen, mit Mehl bestäuben und Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und abschmecken. Kichererbsenstampf auf Teller geben, Zwiebeln und Fleischscheiben anlegen. Zwiebellauchsud über das Fleisch geben und alles mit zurückbehaltenen Kichererbsen garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Dezember 2022

# Pfannen-Gyros mit Pita-Brot

## Für 4 Personen

### Für das Pitabrot:

80 ml Milch	100 ml Wasser	1 Prise Zucker
20 g frische Hefe	350 g Weizenmehl (405)	1 TL Salz
2 EL Olivenöl	1 Eigelb	2 TL Sesam

### Für das Gyros:

1 Salatgurke	Salz	3 Zweige Oregano
500 g Schweinenacken	Pfeffer	3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	350 g griech. Joghurt (10%)	2 Tomaten
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	1 rote Zwiebel

Für das Brot Milch und Wasser in einem Topf auf ca. 40 Grad erwärmen.

Den Topf vom Herd nehmen und Zucker und Hefe in der warmen Flüssigkeit auflösen.

Mehl und 1 TL Salz in einer Rührschüssel vermischen, die Hefeflüssigkeit und Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann abgedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Teig in 4 etwa gleichgroße Stücke teilen und diese zu Fladenbroten formen. Die Teige auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mit den Fingern Muster in die Teigfladen drücken. Eigelb verquirlen und die Teigfladen damit einstreichen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Gebackene Fladen auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, fein raspeln, salzen und 5 Minuten stehen lassen.

Oregano abbrausen, trocken schütteln. Oreganoblättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl zugeben untermischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Die geraspelte Gurke in einem Sieb ausdrücken. Dann mit Knoblauch und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten würfeln oder in Scheiben schneiden.

Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl marinieren.

Das marinierte Fleisch in einer heißen Pfanne scharf von allen Seiten anbraten.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Fladenbroten aufschneiden und mit etwas Gurkenjoghurt bestreichen, darauf etwas Fleisch, Tomaten und Zwiebeln geben. Restlichen Gurkenjoghurt darauf verteilen und genießen.

Jacqueline Amirfallah am 15. September 2021

# Kartoffel-Suppe mit Quitte und Haselnuss

## Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Quitte
1 EL Zucker	2 Lorbeerblätter	2 Pimentkörner
1 Gemüsezwiebel	3 EL Butter	1 l Hühnerbrühe
100 g Haselnüsse	1/2 Bund frischer Majoran	1 kleines Baguette
1 EL Olivenöl	1 Hähnchenbrustfilet	Pfeffer
20 ml Haselnussöl		

Die Kartoffeln waschen, schälen. Von etwa der Hälfte der Kartoffeln mit Kugelausstechern Kugeln in verschiedenen Größen ausstechen.

Die Kugeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Kartoffelabschnitte und die restlichen Kartoffeln grob schneiden und bis zur weiteren Verarbeitung in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Von der Quitte den feinen Flaum gründlich abreiben. Quitte waschen, schälen, ebenfalls einige kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen.

In einem Topf etwas Wasser aufkochen. Zucker, 1 Lorbeerblatt und zerdrückte Pimentkörner zugeben. Quittenkugeln darin ca. 10 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der restlichen Quitte das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1/3 der Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann Hühnerbrühe angießen, die Kartoffelstücke abgießen, zugeben, ebenfalls die Quittenstücke.

Die Hälfte der Haselnüsse und ein Lorbeerblatt zugeben, alles aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Baguette längs in dünne Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Baguettescheiben darauflegen, mit Olivenöl leicht bepinseln und im vorgeheizten Ofen kross rösten.

Das Hähnchenbrustfilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden, diese mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 1/3 der Butter erhitzen und die Fleischwürfel darin von allen Seiten braten.

Sobald Kartoffeln und Quitte in der Brühe weichgekocht sind, das Lorbeerblatt entfernen.

Die Suppe pürieren und anschließend passieren.

Die Suppe mit restlicher Butter montieren, mit Haselnussöl und Salz abschmecken.

Zum Anrichten Fleischwürfel, Kartoffel-, Quittenkugeln, etwas Majoran und gehackte Haselnüsse in tiefe Teller geben, die heiße Suppe angießen und die gerösteten Baguettescheiben dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. Oktober 2021

# Tapas

## **Für 4 Personen:**

Salzmandeln 1 Eiweiß grobkörniges Salz  
150 g Mandeln mit Haut

## **Spitzpaprika mit Chorizo:**

2 rote Spitzpaprika 1 rote Zwiebel 2 Zweige Thymian  
2 EL Olivenöl 100 g Chorizo geräuch. Paprikapulver  
1 Prise Zucker kl. grüne Paprikaschoten 1 Knoblauchzehe  
50 ml Olivenöl grobes Salz

## **Datteln mit Speck:**

8 Datteln Sorte (Medjol) 8 dünne Speckscheiben

## **Manchego mit Feigen:**

100 g span. Hartkäse 2 Feigen 1 Bio-Limette  
3 Stängel Koriander 3 Stängel glatte Petersilie 2 EL Olivenöl

## **Miesmuscheln mit Schinken:**

500 g frische Miesmuscheln 2 Lauchzwiebeln 3 EL Olivenöl  
20 ml Weißwein 100 g Serranoschinken 1 Limette

## **Marinierte Oliven:**

100 g grüne Oliven 100 g schwarze Oliven 0,5 Bund glatte Petersilie  
1 Knoblauchzehe 0,5 Bio-Zitrone 1 EL Olivenöl

## **Alioli:**

2 Toastbrot-Scheiben 20 ml Milch 1 Eigelb  
0,5 TL scharfer Senf 150 ml Olivenöl 1 Knoblauchzehe  
0,5 Bio-Zitrone Salz

Für die Salzmandeln den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Eiweiß mit der Gabel leicht anschlagen (kein Eischnee daraus schlagen!), etwas Salz untermischen. Dann Mandeln untermischen. Die Mandeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten. Dann Mandeln inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen, auskühlen lassen.

Für die gebackene Paprika den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Paprika abwaschen, der Länge nach vierteln oder achteln, das Kerngehäuse entfernen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und Paprikastreifen darin anbraten.

Chorizo in Stücke schneiden und mit den Zwiebelringen und Thymianblättchen zur Paprika geben. Mit Salz, Paprikapulver und 1 Prise Zucker würzen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten fertig garen.

Für die Pimientos de Padrón die Pimientos waschen und abtrocknen.

Die Knoblauchzehe schälen und andrücken.

In einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Pimientos und die Knoblauchzehe hineingeben und unter Schwenken braten, bis die Pimientos einige Blasen bekommen. Mit dem Salz bestreuen und heiß servieren.

Für die Speckdatteln die Datteln längs aufschneiden, entsteinen und wieder zusammendrücken. Den Speck der Länge nach halbieren und jede Dattel mit einer Speckhälfte umwickeln.

In einer beschichteten Pfanne die Speckdatteln kross braten.

Für den Käse mit Feigen Manchego in fingerdicke Stücke schneiden.

Feigen abwaschen, trocken tupfen, halbieren und in Spalten schneiden.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.

Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Käsestücke mit den Kräutern, Limettenscheiben und geschnittenen Feigen mischen und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Miesmuscheln die Muscheln gründlich in viel Wasser waschen, dabei bereits geöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und die Hälfte davon grob schneiden.

Grob geschnittene Lauchzwiebel in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, die Muscheln zugeben, Weißwein zugeben und die Muscheln zugedeckt ca. 5 Minuten garen.

Muscheln, die sich nach dem Garen nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.

Die gegarten Muscheln aus der Schale lösen.

Den übrigen Zwiebellauch fein schneiden. Schinken ebenfalls fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.

Muscheln, Schinken und Zwiebellauch mischen, mit Limettensaft und Olivenöl abschmecken.

Für die marinierten Oliven die Oliven mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

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

Knoblauch schälen und fein hacken. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.

Oliven, Petersilie, Knoblauch, Limettenscheiben und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles vermischen.

Für die Alioli die Toastbrotsscheiben in einen tiefen Teller geben und mit der Milch übergießen. Eigelb mit Senf in eine Schüssel geben, langsam das Öl mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine Mayonnaise entsteht.

Mayonnaise mit dem eingeweichten Brot und der geschälten Knoblauchzehe in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Alioli mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz abschmecken.

Die verschiedenen Tapas in Schälchen anrichten. Dazu Weißbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. Juni 2021

## Mezze

### Für 6 Personen

#### Für die Auberginencreme:

2 Auberginen Salz 2 Knoblauchzehen  
1/2 Zitrone 2 EL Olivenöl

#### Für die Linsencreme:

1 kleine Zwiebel 1 TL Olivenöl 1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Kurkuma 400 ml Gemüsebrühe 200 g rote Linsen  
Salz 1 EL Sesampaste 1 EL Sesam

#### Für den Möhrensalat:

3 Möhren 2 EL Olivenöl Salz  
Zucker 1/2 TL Kreuzkümmel 10 Mandeln  
3 Stängel Minze

#### Für den Tomatensalat:

2 Tomaten 1 TL Schwarzkümmel Salz  
Zucker 2 EL Olivenöl

#### Für den Joghurt-Dip:

1/2 Salatgurke Salz 1 Knoblauchzehe  
1 EL Rosinen 1/2 Bund Dill 250 g griech. Joghurt  
Zucker

#### Für die marinierte Oliven:

20 grüne Oliven 1 Bio-Zitrone 1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl

#### Für den marinierten Schafskäse:

4 Stängel Koriander 200 g Schafskäse 1/2 TL Sumach  
1 EL Olivenöl

#### Zusätzlich:

1 Fladenbrot

Für die Auberginencreme den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren, auf der Schnittfläche einritzen und salzen. Auberginenhälften in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und im vorheizten Ofen ca. 25 Minuten weich garen.

Knoblauch schälen. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Das Fruchtfleisch aus den gegarten Auberginen herauskratzen. Auberginenfruchtfleisch und Knoblauch fein hacken. Olivenöl untermischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für die Linsencreme die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und die Brühe angießen. Die Linsen dazu geben und weich kochen.

Weich gekochte Linsen mit Salz abschmecken. Dann die Linsen auf einem Sieb abtropfen, anschließend pürieren. Linsencreme mit Tahina abschmecken und mit Sesam bestreuen.

Für den Möhrensalat die Möhren waschen, schälen, dann fein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die fein geschnittenen Möhren zugeben. Mit Salz, Zucker und Kreuzkümmel würzen und die Möhren weich dünsten.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne ohne Fett die Mandeln rösten, anschließend hacken. Die Minze abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die gedünsteten Möhren aus der Pfanne nehmen, Minze und Mandeln daruntermischen.

Nochmals abschmecken.

Für den Tomatensalat die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen,

herausnehmen und die Schale abziehen. Tomaten dann vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenviertel fein würfeln.

Schwarzkümmel mit einer Prise Salz und Zucker mörsern. Die Gewürzmischung zu den Tomaten geben, Olivenöl hinzufügen, alles vermischen und abschmecken.

Für den Joghurt-Dip die Gurke abwaschen, dann raspeln. Gurkenraspel mit Salz würzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder pürieren. Die Rosinen grob hacken.

Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Gurkenraspel ausdrücken und zum Joghurt geben. Ebenfalls Knoblauch, Dill und Rosinen zugeben und alles vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die marinierten Oliven die Oliven abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Die Oliven in eine Schüssel geben, Zitronenabrieb und -saft, Knoblauch und Olivenöl zugeben und alles vermischen.

Tipp: Diese Mischung in einer feuerfesten Form bei 180 Grad im Backofen 5 Minuten ziehen lassen, dann schmeckt es noch besser.

Für den marinierten Schafskäse Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Käse zerbröseln, mit Sumach, Koriander und Olivenöl mischen.

Die Mezze separat in kleine Schälchen füllen und auf eine Platte geben. Dazu Fladenbrot reichen.

Jacqueline Amirfallah am 25. August 2023

## Gefüllte Tomate

### Für 4 Personen

4 Fleischtomaten	2 rote Zwiebeln	2 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	200 g Sahne	500 ml Gemüsebrühe
Salz	Zucker	Pfeffer
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen	Zimt, gemahlen	150 g Maisgrieß (Polenta)
500 g Blattspinat	100 g Pistazien	80 g Parmesan
2 EL Butter	1 Knoblauchzehe	

Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und kurz in kochendem Wasser überbrühen, direkt in einer Schüssel mit Eiswasser abkühlen und die Haut abziehen.

Von den abgezogenen Tomaten einen Deckel abschneiden und beiseitelegen.

Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Tomateninnere in einen Mixbecher geben und kurz pürieren.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einem breiten Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Tomateninnere dazu geben und mit Sahne und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt abschmecken.

Den Maisgrieß einrühren, die Thymianzweige zugeben und bei kleiner Hitze den Grieß ca.

15 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pistazien grob hacken, den Parmesan reiben.

Pistazien, Parmesan und Butter unter den gequollenen Grieß rühren, Thymianzweige entfernen.

Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und Zimt würzen. Die Grießmasse einfüllen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform setzen und 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Knoblauch schälen und andrücken.

In einer Pfanne übriges Olivenöl erhitzen. Spinat und Knoblauchzehe zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz würzen.

Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen.

Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Spinat auf den gefüllten Tomaten verteilen, Tomatendeckel aufsetzen.

Etwas vom restlichen Polentagrieß auf den Teller geben und die Tomaten daraufsetzen, sonst sind sie sicher auf den Tellern fixiert.

Jacqueline Amirfallah am 08. September 2021

## Arancini mit Tomaten-Salat

### Für 4 Personen

600 ml Geflügelbrühe	1 Zwiebel	Olivenöl
300 g Risottoreis	50 ml trockener Weißwein	2 EL Butter
50 g Parmesan	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian	150 g Scamorza (ital. Filatakäse)	80 g Lardo
800 g Tomaten	Salz	Pfeffer
Zucker	2 Eier	100 g Paniermehl
1 l Frittieröl	1 Bund Basilikum	

Die Brühe in einem Topf erhitzen.

Die Zwiebel abziehen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Den Risottoreis zugeben und kurz im Öl glasig dünsten.

Sobald der Reis glänzt, mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen. Dann nach und nach immer gerade so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis unter Rühren ca. 20 Minuten leicht körnig garen, dabei nach und nach die Brühe angießen. Reis mit Butter und Parmesan verfeinern. Auf einem großen flachen Teller oder Tablett ausbreiten und etwas abkühlen lassen.

Für die Füllung rote Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben.

Thymian abrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und unter die Zwiebeln mischen, abkühlen lassen.

Scamorza und Lardo fein würfeln. Käse und Lardo mit den Zwiebelwürfeln mischen.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und kleinschneiden.

Tomaten in eine Schüssel geben, mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 3 EL Olivenöl untermischen.

Nach und nach etwa 1 Esslöffel Risotto abnehmen. Mit angefeuchteten Händen auf der Handfläche flachdrücken. Ca. 1 TL Füllung darauf geben und nochmals die gleiche Menge Risotto darauf geben. Hände nochmals etwas anfeuchten und die Reismasse zu einem leicht ovalen Bällchen formen.

Die Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Bällchen nach und nach zunächst im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen, bis die Reiskällchen rundherum gleichmäßig paniert sind.

Frittieröl ca. 2 cm hoch in einer tiefen Pfanne (oder einem Topf) erhitzen. Die Arancini portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum unter den Tomatensalat mischen. Arancini und Tomatensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 21. August 2024

## Gemüse-Couscous mit orientalischer Bratwurst

### Für 4 Personen:

1 Orange	1 Lauchstange	1 Bund Lauchzwiebeln
1 EL Olivenöl	Kreuzkümmel, gemahlen	Paprikapulver
350 ml Gemüsebrühe	300 g Couscous	2 EL Olivenöl
Salz	8 scharfe, grobe Bratwurst	

Die Orange mit einem Messer dick schälen, so dass die weiße Haut komplett mit abgeschält wird. Die Orange in Würfel schneiden, dabei den abtropfenden Saft auffangen.

Den Lauch putzen, gut waschen, abtropfen und in Rauten schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, den grünen Teil beiseite legen, den weißen Teil fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, das Weiße der Lauchzwiebeln zugeben und anschwitzen, mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen.

Dann Couscous und Lauch zugeben und alles 3 Minuten kochen lassen.

Anschließend einen Deckel auflegen, den Topf vom Herd ziehen und 3 Minuten ziehen lassen.

Gequollenen Couscous umrühren und auflockern. Die Orangenwürfel, den aufgefangenen Orangensaft und ca. 2 EL Olivenöl zugeben, untermischen und mit Salz abschmecken.

Die Merguez in einer vorgeheizten Pfanne durchbraten.

Couscous auf Teller verteilen, mit dem Lauchzwiebelgrün bestreuen und mit den gebratenen Merguez-Würsten anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. März 2023

## Grünkohl mit Pinkel

### **Für 4 Personen:**

2,5 kg Grünkohl	Salz	1 Zwiebel
100 g geräuch. Bauchspeck	2 EL Gänseschmalz	250 g Schweinebauch
500 ml Gemüsebrühe	5 Bremer Pinkelwürste	1 TL Senf

### **Pinkelwurst:**

1 Zwiebel	1 TL Butter	100 g Schweinebauch
100 g grüner Speck	100 g gekochte Hafergrütze	Salz und Pfeffer
Naturdärme		

Den Grünkohl entstielen, waschen und abtropfen.

Grünkohl in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Zusammenfallen lassen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend grob schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Speck würfeln.

In einem Topf Schmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Speck und den Schweinebauch zugeben und anbraten.

Grünkohl hinzufügen und ca. 300 ml Gemüsebrühe angießen. Pinkel zwischen den Grünkohl legen und alles ca. 1 Stunde kochen lassen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen.

Nach einer Stunde Garzeit eine Pinkelwurst öffnen und den Inhalt unter den Grünkohl mischen. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Senf abschmecken.

Schweinebauch herausnehmen, in Stücke schneiden und mit Grünkohl und Pinkelwürsten anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln und auch Senf.

### **Selbstgemachte Pinkelwurst:**

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen.

Aus der Pfanne nehmen und mit Bauchfleisch, grünem Speck und Hafergrütze durch einen Fleischwolf drehen.

Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Wurstdärme füllen.

Jacqueline Amirfallah am 25. Januar 2023

# Speck-Knödel mit Rahm-Wirsing

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Knödel:**

1 Zwiebel	100 g geräucherter Bauchspeck	3 EL Butterschmalz
300 g trockenes Weißbrot	200 ml Milch	3 Eier
Muskat	Salz	

### **Für den Wirsing:**

1 kleiner Wirsing (600 g)	2 EL Butterschmalz	Salz
1 Prise Zucker	200 g Sahne	

### **Außerdem:**

1 Zwiebel	60 g Speck, in Scheiben
-----------	-------------------------

Für die Knödel Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln.

In einer Pfanne wenig Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel- und Speckwürfel darin anschwitzen.

Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun rösten.

Anschließend die gerösteten Brotwürfel mit den restlichen Brotwürfeln in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf erhitzen, über die Brotwürfel gießen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.

Speck-Zwiebel-Mischung unter das Brot mischen. Die Eier verquirlen, mit Muskat würzen und ebenfalls unter das Brot mischen, alles gut durchmischen. Einige Minuten ruhen lassen, damit das Brot gut durchzieht. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas Milch dazugeben.

Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Knödel formen. Die Knödel ins kochende Wasser einlegen, die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch schwach siedet. Knödel im siedenden Wasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Wirsingstreifen darin anbraten und zusammenfallen lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Sahne angießen und offen etwas einkochen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne die Speckscheiben kross braten, herausnehmen und beiseite stellen.

Im Bratfett der Pfanne die Zwiebelscheiben goldbraun braten.

Knödel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

Wirsing abschmecken, auf Teller geben und die Knödel darauf anrichten. Speckscheiben und gebratene Zwiebeln auf die Knödel geben.

Jacqueline Amirfallah am 11. Januar 2023

# Gefüllter Kopfsalat

## Für 4 Personen:

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Bund Estragon	2 Gartenkresse-Schälchen
4 Blatt Gelatine	150 g gekochter Schinken	60 ml Milch
400 g Ziegenfrischkäse	Salz	

### Für das eingelegte Gemüse:

1 Bund Radieschen	1 Gemüsezwiebel	150 ml Weißweinessig
150 ml Wasser	Salz	Zucker
1 Lorbeerblatt		

### Für die Vinaigrette:

1/2 Zitrone	1 TL scharfer Senf	2 EL Weißweinessig
4 EL Pflanzenöl	Zucker	Salz
Pfeffer		

**Zusätzlich:** 500 g Sonnenblumenkernbrot

Vom Salat nur die äußeren nicht so schönen Blätter ablösen, ansonsten den Salatkopf ganz lassen und im Ganzen mit viel Wasser waschen, anschließend gut ausschütteln.

Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Kresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Schinken in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Milch erhitzen (nicht aufkochen), die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Milch geben und darin schmelzen, dabei den Topf vom Herd ziehen. Den Frischkäse in eine Schüssel geben, die aufgelöste Gelatine angießen und untermischen. Estragon, Kresse und Schinkenwürfel zugeben und ebenfalls untermischen, mit Salz abschmecken.

Die Käsemasse in einen Spitzbeutel füllen.

Die Salatblätter vorsichtig auseinander drücken, sacht trocken tupfen und die Käsemasse zwischen die Blätter spritzen.

Den Salatkopf fest in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch wickeln, 2 Stunden kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Radieschen waschen, putzen und in Achtel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Essig und Wasser in einen Topf geben, mit Salz und Zucker würzen.

Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen.

Radieschenspalten und Zwiebelringe einlegen, aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und Gemüse im Sud erkalten lassen.

Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen und mit Senf, Weißweinessig, Pflanzenöl, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen (oder in ein sauberes Marmeladeglas geben, Deckel schließen und schütteln).

Das Brot in Scheiben schneiden und wahlweise im Toaster oder auf einem Backblech im Ofen bei 180 Grad goldbraun rösten.

Vor dem Anrichten den Salat vorsichtig auswickeln, halbieren und vierteln.

Jeweils ein Salatviertel auf einen Teller geben und mit der Vinaigrette beträufeln.

Radieschen und Zwiebelringe abtropfen lassen und um den Salat verteilen. Das geröstete Brot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. Juni 2021

# Bratkartoffel-Salat mit Speck-Chips und pochiertem Ei

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
60 ml Weißweinessig	Zucker	Pflanzenöl
1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
2 Gartenkresse Schälchen	1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	1/4 Salatgurke	4 Radieschen
3 Lauchzwiebeln		

### Für Speck und Eier:

100 g geräuch. Speck, dünn	1 Spritzer Weißweinessig	4 frische Eier
----------------------------	--------------------------	----------------

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abschütten, pellen und auskühlen lassen.

Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.

Für die Speckchips den Speck auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Backpapier bedecken und mit einer Auflaufform o.ä. beschweren damit sich die Chips nicht zu sehr wellen. Im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten knusprig garen.

Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Speiseöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Dill und Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils einige Kräuter für die Deko beiseitelegen.

Restlichen Dill, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Gurke waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Gurke in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und ziehen lassen.

Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

Lauchzwiebel putzen, waschen und fein schneiden.

Für die Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle oder Tasse aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen, dann nach und nach die Eier ins kochende Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze darin etwa 3 Minuten pochieren.

Die Kräutersauce-Sauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe und Gurken, Lauchzwiebeln und Radieschen untermischen und den Salat abschmecken.

Den Bratkartoffelsalat auf Teller geben, pochierte Eier und Speckchips darauf anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Februar 2021

# Index

- Aubergine, 73, 118, 125
- B?llchen, 103, 104
- Blumenkohl, 4, 36, 41, 60, 62, 66, 78
- Bohnen, 6, 8, 24, 92, 110, 114
- Bourguignon, 112
- Bratklops, 102
- Bratwurst, 129
- Brokkoli, 8, 92
- Brot, 123, 125
- Couscous, 25, 26, 74, 129
- Cr?pe, 81
- Curry, 51, 69
- Dorade, 10
- Eier, 82
- Enten-Brust, 89
- Erbsen, 25, 42, 52, 59, 75, 78, 88, 94
- Falafel, 22, 68
- Fenchel, 5
- Fisch-Filet, 4, 12
- Fisch-Frikadelle, 6
- Fladenbrot, 40, 125
- Flammkuchen, 48, 64
- Fleisch, 106, 107, 110–114, 127
- Forellen-Filet, 3, 5, 9, 11
- Frikassee, 88
- Frischk?se, 15, 27, 29, 47, 72, 79, 84
- Gefl?gel, 116, 117, 122
- Gnocchi, 30, 42, 62
- Gorgonzola, 70
- Gr?nkohl, 97, 101, 111, 130
- Granatapfel, 1
- Grillenk?se, 43
- Gulasch, 114
- Gurke, 9, 25, 40, 45, 58, 99, 113, 121, 125, 133
- Gyros, 121
- H?hnchen-Brust, 95–101
- H?hnchen-Curry, 91
- H?hnchen-Schenkel, 87, 92–94, 96, 100
- H?hner-Brust, 89, 98
- K?rbis, 52, 94
- K?se, 125, 127
- Kalb, 105
- Kartoffeln, 122
- Kaviar, 2
- Kn?del, 19, 55, 131
- Kohlrabi, 13, 27, 105
- Kotelett, 108
- Kuchen, 1, 17, 29, 32, 45, 47, 48, 61, 64
- Lachs-Filet, 7, 14
- Lauch, 50, 53, 65, 69, 70, 89
- Linsen, 17, 20, 52, 71, 81, 85, 125
- M?hren, 4, 9, 14, 17, 25, 26, 28, 32, 44, 53, 66, 69, 81, 88, 104, 106, 107, 112, 125
- Mandeln, 1
- Maronen, 34
- mit-Alkohol, 123
- Nudeln, 21, 50, 79
- Obst, 123
- Paprika, 10, 81
- Pastinaken, 14, 32, 49, 69
- Pfannkuchen, 17, 29, 32, 61
- Pilze, 31, 34, 88, 112, 113
- Porree, 19
- R?cken, 111, 120
- R?ucherfisch, 6
- Radicchio, 37
- Radieschen, 29, 48, 64, 84, 102, 132, 133
- Ragout, 106, 107
- Reis, 38, 39, 53, 56, 63, 66, 69, 71, 78, 83, 87, 93, 95, 96, 100, 103, 104, 106, 107, 128
- Rinder-Hack, 102–104

Rosenkohl, 34, 111  
Rote-Bete, 7, 14, 16, 18, 32, 52  
Roulade, 113

Saibling-Filet, 8, 12, 13  
Salat, 128, 132, 133  
Sauerampfer, 40, 76  
Schafsk?se, 20, 26, 44, 57, 74  
Schinken, 132  
Schoten, 10, 59, 109, 110, 123  
Schwarzwurzeln, 2, 14, 16, 67  
Sellerie, 32, 86, 114  
sonstige, 54, 119  
Spargel, 43, 46, 61, 76, 78, 98, 115, 116  
Speck, 128, 130, 131, 133  
Spinat, 3, 4, 17, 26, 30, 45, 47, 49, 55, 72, 79,  
93, 127  
Spitzkohl, 15, 20, 71  
Staudensellerie, 100  
Steckr?be, 14, 32, 69  
Strudel, 31

Tafelspitz, 115  
Teig-Taschen, 3, 27, 49, 65, 70  
Tintenfische, 109  
Topinambur, 51, 69, 111

Vegan, 36, 43, 52, 56

Wirsing, 33, 35, 131

Ziegenk?se, 29, 64, 72, 79, 84  
Zucchini, 23, 39, 56, 73, 74