

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Rainer Klutsch**

**2023-2024**

**63 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Schokoladen-Pudding . . . . .	1
Lachs-Filet auf Linsen-Gemüse . . . . .	2
Forellen-Filet mit Lauch-Gemüse, Korbisspalten . . . . .	3
Forellen-Filets mit Bratkartoffel-Salat . . . . .	4
Saibling mit Kartoffel-Risotto . . . . .	5
Käse-Rösti mit Feldsalat . . . . .	6
Kartoffelrolle mit Spinat, Pinienkernen und Tomaten . . . . .	7
Pilz-Toast mit Karotten-Salat . . . . .	8
Gratinierte Käse-Kartoffeln mit Spitzkohl-Salat . . . . .	9
Zitronen-Risotto mit Parmesan-Hippe . . . . .	10
Gebratenes Gemüse Asia Style mit Glasnudeln . . . . .	11
Frühling-Minestrone . . . . .	12
Linsen-Kohlrabi-Curry mit Quinoa . . . . .	13
Porridge mit Früchten . . . . .	14
Gebackener Bergkäse mit Preiselbeeren, Feldsalat . . . . .	15
Käse-Spätzle mit Feldsalat . . . . .	16
Gemüse-Strudel mit Senf-Dip . . . . .	17
Überbackener Pilz-Toast . . . . .	18
Gemüse-Striezel . . . . .	19
Moussaka mit buntem Salat . . . . .	20
Gefüllte Tomaten . . . . .	21
Weißer Bohnen-Salat mit Tomaten und Rucola . . . . .	22
Gratiniertes Spargel mit Parmesan . . . . .	23
Flammkuchen-Taschen mit Lauchzwiebeln und Gouda . . . . .	24
Gefüllte Kräuter-Kartoffel-Klößchen mit Parmesan-Soße . . . . .	25

Gebratene Reisw?rfel mit Pak Choi . . . . .	26
Walnuss-Ravioli mit Rotkohl-Salat . . . . .	27
Caesar Salad mit gebratener H?hnchen-Brust . . . . .	28
K?nigsberger Klopse . . . . .	29
Hackfleisch-Bl?tterteig-Strudel . . . . .	30
Gef?llte Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat . . . . .	31
Cornish Pasty mit Joghurt-Minz-Dip . . . . .	32
Burger mit Coleslaw . . . . .	33
Hackbraten mit Kartoffel-Salat . . . . .	35
Hackbraten mit Kohlrabi . . . . .	36
Nudel-Schnecken mit Hackfleisch und Salat . . . . .	37
Ragout fin . . . . .	38
Rote Spaghetti mit Spinat und Garnelen . . . . .	39
Steak-Pfanne mit Kartoffeln, Zucchini und Tomaten . . . . .	40
Reis-Salat im Glas mit Thunfisch, Tomaten und Ei . . . . .	41
Griechischer Salat . . . . .	41
Schnitzel mit franz?sischen Kartoffeln . . . . .	42
Szegediner Gulasch mit Kartoffel-Nudeln . . . . .	43
Gyros aus der Pfanne mit griechischem Salat . . . . .	44
Schnitzel in Ei-H?lle mit Tomaten-So?e . . . . .	45
Schnitzel Wiener Art mit Krautsalat . . . . .	46
Rosenkohl-Auflauf mit Kassler . . . . .	47
Erbsen-Suppe mit W?rstchen . . . . .	48
Brennnessel-Pesto . . . . .	48
Speck-Sauerkraut-Pfannkuchen . . . . .	49
Schinken-Pfannkuchen mit Zucchini-Salat . . . . .	50
Ravioli mit Pfifferlingen und Zitronen-Pesto . . . . .	51
?berbackene Rigatoni . . . . .	52
Herzhafte Sandwichtorte . . . . .	53
Geschm?lzte Maultaschen . . . . .	54
K?rbis-Torte mit Speck . . . . .	55
Brezenkn?del auf Pilzragout . . . . .	56
Maultaschen-Auflauf mit Spinat . . . . .	57

Weißwurst-Spieße mit Laugenstange, Senf-Dip . . . . .	58
Schweizer Wurst-Salat mit Bratkartoffeln . . . . .	59
Leberkäse-Geschneitztes mit Spiegelei . . . . .	60
Bratwurst im Blätterteig mit Wirsing . . . . .	61
Brot-Pfanne mit Endivien-Salat . . . . .	62

<b>Index</b>	<b>63</b>
--------------	-----------



# Schokoladen-Pudding

## Für 4 Personen

100 g Zartbitter-Schokolade (80%)   500 g Sahne   50 g Zucker  
6 Eigelbe

Schokolade grob hacken, in eine Schüssel geben, über dem heißen Wasserbad schmelzen. Dann die Schüssel vom Wasserbad nehmen.

In einem Topf die Sahne und Zucker mischen und unter Rühren aufkochen. Sobald die Sahne kocht, den Topf vom Herd ziehen, den Herd auf Stufe 1 herunterschalten.

Die Eigelbe in einer Schüssel mit den Schneebesen verquirlen, 3 EL der heißen Sahne untermischen, dann sofort die verquirlten Eigelbe mit einem Schneebesen unter die übrige heiße Sahne rühren. Den Topf wieder auf die heiße, auf Stufe 1 gestellte Herdplatte stellen. Solange weitermischen, bis die Flüssigkeit beginnt, dicklich zu werden. Zuletzt die flüssige Schokolade untermischen.

Den Topf mit dem Pudding auf Stufe 1 oder am Herdrand 5 Minuten stehen lassen, bis der Pudding vollständig angebackt ist.

Pudding in Portionsschälchen abfüllen und auskühlen lassen.

Rainer Klutsch am 02. April 2024

# Lachs-Filet auf Linsen-Gemüse

## Für 4 Personen

### Für die Linsen:

4 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	100 g schwarze Linsen
100 g rote Linsen	1 Msp. Kurkuma, gemahlen	1 rote Zwiebel
2 Möhren	2 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL heller Balsamico
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Crème-fraîche	Pfeffer

### Für den Lachs:

400 g Lachsfilet	1 Knoblauchzehe	2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.

Die Linsen getrennt in ungesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen Kurkuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.

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

Knoblauch abziehen und andrücken.

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.

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

Die Linsen zu den gedünsteten Möhren in der Pfanne geben, mit Balsamico ablöschen und Gemüsebrühe auffüllen. Kurz köcheln lassen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Petersilie und Crème fraîche untermischen, das Linsengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsengemüse auf Teller geben, Lachsfilet obenauf setzen und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Rainer Klutsch am 16. September 2024

# Forellen-Filet mit Lauch-Gemüse, Kürbisspalten

## Für 4 Personen

### Für den Kürbis:

800 g Hokkaido-Kürbis	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für das Lauchgemüse:

400 g Lauch	100 g Apfel	2 EL Butterschmalz
150 ml Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer

### Für den Fisch:

4 Forellenfilets mit Haut à 160 g	Salz	2 EL Pflanzenöl
2 EL Butter	frischer Thymian	

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne ausstreichen. Kürbishälften in etwa 2 cm breite Spalten schneiden.

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

Lauch putzen, gut waschen und in feine Streifen schneiden.

Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Fischfilets abbrausen und trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen und die Filets in Portionsstücke teilen.

Für den Lauch Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin kurz anbraten. Lauch mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln lassen. Dann die Apfelwürfel zugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kürbis in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kürbisspalten darin von beiden Seiten langsam jeweils ca. 2-3 Minuten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss haben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Fischfilets leicht salzen. In einer Pfanne Bratöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite anbraten.

Sobald die Haut knusprig ist, Butter und Thymian zugeben, die Filets wenden und bei kleiner Hitze kurz gar ziehen lassen.

Fischfilets, Lauchgemüse und Kürbisspalten auf Tellern anrichten.

Rainer Klutsch am 05. September 2024

# Forellen-Filets mit Bratkartoffel-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

1 kg Kartoffeln, festk.	Salz	1 rote Zwiebel
60 ml Weißweinessig	Zucker	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Senf	150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Pflanzenöl	

### Für die Forelle:

30 g geschälte Mandeln	1 Bund Petersilie	30 g Parmesan
1 Zitrone	80 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	4 Forellenfilets mit Haut	2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe		

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Dies kann man auch gut bereits am Vortag machen.

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.

Die Kräuter für den Salat abrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden.

Petersilie und Schnittlauch mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Parmesan fein reiben.

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

Geröstete Mandeln, Petersilie, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Parmesan und Olivenöl in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab grob mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die abgekühlten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

Die Forellenfilets abwaschen, abtrocknen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen.

Fischfilets mit Salz würzen.

In einer Pfanne 2 EL Öl 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.

Das Kräuterdressing über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe untermischen und den Salat abschmecken.

Bratkartoffelsalat auf Teller geben, die Forellenfilets anlegen und mit dem Petersilien-Mandelmix beträufeln.

Rainer Klutsch am 04. Juni 2024

# Saibling mit Kartoffel-Risotto

## Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, festk.	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	150 g TK-Erbesen	3 EL Butter
Salz	400 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum	50 g Parmesan
500 g Saiblingsfilet mit Haut	2 EL Olivenöl	Pfeffer, Muskat

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

Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen, mit einem Messer ein dünnes Stück Schale (ca. 3 x 1 cm) abschneiden (nur die gelbe Schale, nicht die weiße Haut darunter).

Zitrone dann halbieren und 3 EL Saft auspressen.

TK-Erbesen etwas antauen lassen.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Schalotten darin glasig andünsten. Kartoffeln und Knoblauch hinzufügen, kurz mitdünsten und leicht salzen. Mit Zitronensaft ablöschen, die Brühe angießen, das Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Nach ca. 15 Minuten Kochzeit der Kartoffeln das Lorbeerblatt entfernen. Erbsen unter die Kartoffeln mischen und alles offen einige Minuten weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln gerade gegart sind.

Für den Fisch Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.

Dann die Fischfilets auf die Fleischseite wenden, das Stück Zitronenschale und restliche Butter mit in die Pfanne geben. Fischfilets noch kurz fertig braten.

Dabei mit einem Löffel die geschmolzene Butter aus der Pfanne über die Fischfilets in der Pfanne träufeln. Fischfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Parmesan unter die Kartoffeln mischen und mit etwas Muskat, Pfeffer und wenig Salz würzen. Zuletzt die Kräuter untermischen.

Kartoffelrisotto und gebratene Fischfilets auf Tellern anrichten.

Rainer Klutsch am 11. April 2024

# Käse-Rösti mit Feldsalat

## Für 4 Personen

### Für die Rösti:

800 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	200 g Bergkäse
4 EL Butterschmalz	Pfeffer	1 Bund Schnittlauch

### Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer	3 EL Rapsöl	1 EL Walnussöl

Die Kartoffeln gut abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend pellen und auskühlen lassen. (Dies kann auch gut am Vortag gemacht werden.) In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Käse reiben. Kartoffeln in Späne hobeln.

In zwei Pfannen Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Kartoffelspäne auf die beiden Pfannen verteilen. Käse darüber streuen. Mit den restlichen Kartoffelspänen gleichmäßig bedecken, die Kartoffeln nicht zusammendrücken, insgesamt sollte das Rösti in der Pfanne locker bleiben. Von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen. Die beiden Rösti aus den Pfannen nehmen, halbieren, auf Teller geben und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu den Feldsalat servieren.

Rainer Klutsch am 20. November 2024

# Kartoffelrolle mit Spinat, Pinienkernen und Tomaten

**Für 4 Personen**

**Für die Rolle:**

750 g Kartoffeln (mehligk.)	Salz	75 g Weichweizengrieß
150 g Kartoffelstärke	Muskatnuss	Pfeffer, Olivenöl

**Für die Füllung:**

1 kg Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
180 g getrock. Öl-Tomaten	80 g Pinienkerne	Salz
Pfeffer	100 g Crème-fraîche	

Die Kartoffeln schälen, würfeln und mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben.

Zugedeckt aufkochen und weich garen.

Anschließend die Kartoffeln abgießen, zurück in den heißen Topf geben, kurz wieder auf den Herd ziehen, sodass die Kartoffeln etwas ausdampfen können. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen den Spinat putzen, gründlich waschen, etwas trockentupfen und kleinschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Von den getrockneten Tomaten das Öl abtropfen lassen und dann die Tomaten klein hacken.

Eine beschichtete Pfanne ohne Fett heiß werden lassen, die Pinienkerne darin goldbraun anrösten und anschließend kurz beiseitestellen.

Etwas von dem Tomatenöl in die Pfanne geben, erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die getrockneten Tomaten dazu geben und 1-2 Minuten mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Crème fraîche und die Pinienkerne zur Gemüsemasse geben. Alles gut verrühren und zum Auskühlen kurz beiseitestellen.

Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Kartoffeln zerstampfen und mit Grieß, Kartoffelstärke, etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und zwischen zwei Lagen Backpapier ca. 1 cm dick rechteckig ausrollen.

Dann das obere Papier abziehen und die Füllung auf dem Teig gleichmäßig verteilen, dabei einen Rand frei lassen. Jetzt die Kartoffelmasse mithilfe des unteren Papiers aufrollen (dabei aber natürlich nicht das Papier mit einrollen).

Die Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Im heißen Backofen 30-45 Minuten goldbraun backen.

Abschließend aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf Teller verteilen. Dazu passt ein frisch-würziger Joghurtdip.

Rainer Klutsch am 06. November 2024

# Pilz-Toast mit Karotten-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Karottensalat:

800 g Karotten	1 EL heller Balsamico	2 EL Rapsöl
80 ml Orangensaft	Salz	1 Prise Zucker

### Für Toasts, Gratinsauce:

Olivenöl	8 Scheiben Toastbrot	1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	500 g gemischte Speisepilze	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	70 g Butter
40 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch	80 ml Weißwein
3 Eigelb		

Für den Salat die Karotten waschen, schälen und auf einer Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine grob raspeln.

Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den geraspelten Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 30 Minuten durchziehen lassen.

Für die Toasts portionsweise jeweils etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Toastbrotsciben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. Den Parmesan fein reiben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.

Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die flüssige gebräunte Butter langsam unter den Ei-Schaum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Höchste Stufe Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.

Brotsciben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze darauf geben.

Sauce auf der Pilzmasse verteilen und im heißen Backofen kurz überbacken.

Überbackene Toasts auf Teller verteilen, mit übrigem Schnittlauch garnieren. Karottensalat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 16. Oktober 2024

# Gratinierte Käse-Kartoffeln mit Spitzkohl-Salat

## Für 4 Personen

800 g kl. Kartoffeln, festk.	Salz	100 g Reblochon
100 g Bergkäse	100 g Fontina	4 Zweige Rosmarin
1 Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl	Pfeffer

## Für den Salat:

1 kleiner Spitzkohl	3 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone	2 TL eingel. Kapern (Glas)	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen.

Für den Salat vom Kohl die äußeren eventuell welken Blätter entfernen. Den Kohlkopf halbieren, dann den Strunk ausschneiden. Kohl auf einer stabilen Küchenreibe in feinste Streifen schneiden bzw. hobeln.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Kohlstreifen darin kurz und kräftig anrösten. Dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Die Kapern abtropfen lassen und fein hacken.

Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Kapern, Zitronenschale und Schnittlauch zu den Kohlstreifen, geben und alles gut vermischen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker abschmecken. Für die Kartoffeln den Backofen auf 180 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in tiefe, backofengeeignete Teller geben (oder auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auslegen).

Die Käsestücke, falls nötig, entrinden und in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Auf den Kartoffelscheiben verteilen.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und je einen Zweig auf die vorbereiteten KartoffelKäse-Teller legen oder dem Backblech verteilen.

Die Teller einige Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis der Käse geschmolzen und leicht überbacken ist.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Rosmarinzweig von den Kartoffel-Käse-Tellern entfernen. Kartoffeln mit Öl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit dem Schnittlauch bestreuen.

Käse-Kartoffeln und Salat servieren.

Rainer Klutsch am 02. Oktober 2024

# Zitronen-Risotto mit Parmesan-Hippe

**Für 4 Personen**

**Für die Parmesanhippen:**

120 g Parmesan am Stück

**Für den Risotto:**

2 Schalotten

800 ml Gemüsebrühe 4 EL Butter

200 g Risottoreis

2 Zitronen

1 Bund Rucola

60 g Parmesan

Salz

Pfeffer

Für die Parmesanhippen den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Parmesan fein reiben und jeweils etwa 30 g fein geriebenen Parmesan zu einem etwa 12 cm großen Quadrat dünn auf das Backpapier streuen.

Das Blech in den Ofen geben und die Parmesanquadrate ca. 5 Minuten rösten, bis der Käse geschmolzen ist. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen, die Parmesanhippen vorsichtig vom Blech lösen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Für den Risotto Schalotten schälen, fein würfeln.

Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

1 EL der Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen.

Nach und nach die heiße Brühe hinzugießen und den Risotto ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Zitronen abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die andere Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden und klein schneiden.

Zitronenschale und den Saft unter den Reis rühren, weitere ca. 10 Minuten garen.

Währenddessen öfter umrühren und bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben.

Rucola abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Unter den Risotto restliche Butter und Parmesan rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuletzt Rucola und Zitronenfruchtfiletstückchen locker untermischen.

Den Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Parmesanhippen zum Risotto reichen.

Rainer Klutsch am 18. Juli 2024

## Gebratenes Gemüse Asia Style mit Glasnudeln

### Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	200 g Shiitake-Pilze	300 g Chinakohl
150 g Kaiserschoten	3 Stangen Frühlingslauch	1 rote Chilischote
1 Bio-Zitrone	10 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
200 g Glasnudeln	1 Bund frischer Koriander	3 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce	100 g Cashewkerne	1 Kaffir-Limettenblatt
150 ml Gemüsebrühe	Salz	1 Kresse-Beet

Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.

Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.

Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer tiefen Pfanne (oder einem Wok) Sesamöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten und Frühlingslauch darin anbraten.

Dann Sojasauce untermischen, Cashewkerne, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen.

Korianderblätter grob schneiden.

Das Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Kresse abbrausen, trocken schütteln. Gemüse und Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Rainer Klutsch am 22. April 2024

# Frühling-Minestrone

## Für 4 Personen

4 Karotten	4 Stangen Staudensellerie	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 Zucchini	3 EL Olivenöl
1 EL Butter	1 TL Zucker	500 ml Gemüsebrühe
600 g passierte Tomaten	1 Lorbeerblatt	2 EL mediterrane Kräuter
Salz	Pfeffer	200 g kurze Nudeln
300 g gegarte weiße Bohnenkerne	40 g Parmesan	

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

Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in Würfel schneiden.

In einem Suppentopf Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebeln, Karotten- und Selleriewürfel zugeben, Zucker überstreuen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Knoblauch und Zucchini zugeben und kurz mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, die passierten Tomaten zugeben. Lorbeerblatt und die getrockneten Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Anschließend die kurzen Nudeln zugeben und ca. 8 Minuten mitkochen, bis sie al dente sind.

Die gekochten Bohnen in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen, etwas abtropfen lassen und zur Suppe geben, den Herd ausschalten und die Bohnen kurz erwärmen.

Das Lorbeerblatt entfernen. Minestrone abschmecken, sollte sie zu dickflüssig sein, noch etwas heißes Wasser zugeben und gut unterrühren.

Die Minestrone in tiefe Teller geben und etwas Parmesan frisch darüber reiben.

Rainer Klutsch am 20. März 2024

# Linsen-Kohlrabi-Curry mit Quinoa

## Für 4 Personen

### Für das Curry:

200 g Berglinsen	Salz	600 g Kohlrabi
3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	20 g frischer Ingwer
2 EL Kokos- oder Rapsöl	2 EL gelbe Currypaste	300 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch, ungesüßt	1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer

### Für den Quinoa:

200 g Quinoa	400 ml Gemüsebrühe	Salz
--------------	--------------------	------

Die Linsen in einem Sieb abbrausen und in einem Topf mit reichlich kochendem Wasser ohne Salz 20-25 Minuten weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit kräftig salzen.

In der Zwischenzeit Kohlrabi waschen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei milder Hitze andünsten. Currypaste einrühren und kurz mitbraten.

Mit der Brühe und Kokosmilch ablöschen, alles aufkochen und offen etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließendem heißem Wasser abspülen.

Quinoa mit der Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einen Topf geben und bei hoher Hitze aufkochen. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, die Temperatur reduzieren und Quinoa zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten sollte die Flüssigkeit verkocht und die Quinoakörner bissfest sein. Wenn man sie lieber weicher mag, fügt noch etwas heißes Wasser hinzu und lässt alles einige Minuten weiterköcheln.

Kohlrabi zum Curryansatz hinzufügen, alles mit geschlossenem Deckel aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die gekochten Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zum Curry geben und 2-3 Minuten mit garen, bis sich alles gut verbunden hat.

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

Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie untermischen.

Das Linsen-Curry mit Quinoa anrichten.

Rainer Klutsch am 07. März 2024

## Porridge mit Früchten

### Für 4 Personen

600 ml Wasser	1 Prise Salz	1 Prise Zimt
90 g Haferflocken	2 EL gehobelte Mandeln	2 Grapefruit
Honig	1 Apfel, säuerlich	1 Banane
400 g Natur-Jogurt	1 EL Zitronensaft	2 EL Goldleinsamen

In einem Topf 600 ml Wasser, 1 Prise Salz und Zimt aufkochen.

Haferflocken einstreuen und einmal aufkochen lassen. Haferflocken auf der ausgeschalteten Herdplatte unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.

Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen. Trennhäute ausdrücken, abtropfenden Saft auffangen. Grapefruitsaft und 2 EL Honig verrühren.

Apfel gründlich waschen, trockenreiben, entkernen und in Stücke schneiden. Apfelstücke und Honig-Grapefruitsaft mischen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen.

Das Haferflocken-Porridge in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen. Joghurt unterrühren. Porridge nach Geschmack mit wenig Honig und Zitronensaft abschmecken.

Porridge in 4 Schälchen/Bowls verteilen. Die Fruchtmischung darauf verteilen. Mit Leinsamen und Nüssen bestreuen und anrichten.

Rainer Klutsch am 17. Januar 2024

# Gebackener Bergkäse mit Preiselbeeren, Feldsalat

**Für 4 Personen**

**Für den Salat:**

200 g Feldsalat	2 EL Apfelessig	1 TL Senf, mittelscharf
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer
3 EL Rapsöl	1 EL Walnussöl	

**Für den Käse:**

2 EL Weizenmehl, 405	100 g Semmelbrösel	2 Eier
400 g Bergkäse am Stück	150 ml Pflanzenöl	4 EL Preiselbeeren

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für den Käse Mehl und Semmelbrösel jeweils separat in tiefe Teller geben. Die Eier ebenfalls in einem tiefen Teller verquirlen.

Den Käse in vier ca. 1,5 cm große Scheiben schneiden und jeweils die Rinde entfernen.

Die Käsescheiben zuerst im Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Tipp: Wer mag, kann die Käsescheiben auch doppelt panieren, also nochmals durchs Ei ziehen und erneut in den Semmelbröseln wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Käsescheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken.

In der Zwischenzeit für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Senf, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren. Salat dazugeben und vermengen.

Den gebackenen Käse kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit je 1 EL Preiselbeeren anrichten. Den Feldsalat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 11. Januar 2023

# Käse-Spätzle mit Feldsalat

## Für 4 Personen

### Für die Käsespätzle:

400 g Weizenmehl, 405	6 Eier	Salz
2 Zwiebeln	250 g Bergkäse	50 g Butter
Pfeffer	150 ml Milch	60 g Sahne

### Für den Salat:

100 g Feldsalat	2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	3 EL Rapsöl
1 EL Walnussöl		

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.

Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Käse reiben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.

Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.

Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.

Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen. Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu den Salat servieren.

Rainer Klutsch am 06. Dezember 2023

# Gemüse-Strudel mit Senf-Dip

## Für 4 Personen:

### Für den Teig:

250 g Weizenmehl Type 550    125 ml Wasser, lauwarm    Salz  
3 EL Rapsöl    60 g Butter

### Für die Füllung:

300 g Champignons    300 g Karotten    300 g Petersilienwurzeln  
180 g Lauch    2 Knoblauchzehen    4 EL Rapsöl  
Pfeffer    Salz    Wacholder, gemörsert  
150 g Emmentaler    100 g Röstzwiebeln, gekauft    1 Bund Petersilie  
2 EL Semmelbrösel    2 EL Röstzwiebeln, gekauft

### Für den Senf-Dip:

200 g Schmand    2 EL Senf, körnig    1 EL Senf, scharf  
Honig    Salz    Pfeffer

Für den Teig Mehl, Wasser, Salz und Öl zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Karotten, Petersilienwurzeln schälen, abbrausen, trocknen. Wurzeln längs halbieren, schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Lauch putzen, längs halbieren und abbrausen. Lauch in 1 cm breite Halbringe schneiden.

Knoblauch abziehen und hacken.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Wurzeln portionsweise darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Wacholder würzen und beiseitestellen.

Pilze in 2 EL Öl ebenso 2 min. anbraten. Lauch zugeben, 2 min. braten. Knoblauch zugeben, mit Pfeffer, Salz würzen. Wurzeln untermischen und alles etwas abkühlen lassen.

Emmentaler reiben, Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein schneiden. Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen.

Gemüsemischung evtl. etwas abtropfen lassen. Mit Semmelbröseln, Petersilie, Röstzwiebeln und Käse mischen.

Den Strudelteig auf einem leicht mehlierten Küchentuch etwa 2 mm dünn ausrollen und dann ganz dünn über die gesamte Arbeitsfläche ziehen.

Die Füllung auf der unteren Hälfte gleichmäßig verteilen, dabei eine Rand, ca. 1 cm frei lassen. Den Teig mit Hilfe des Tuchs aufrollen und die Ränder andrücken.

Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Strudel mit der flüssigen Butter bestreichen.

Strudel auf der mittleren Schiene, bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (nach ca. der Hälfte der Backzeit auf 180 Grad herunterschalten) ca. 30-40 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen für den Senf-Dip Schmand, beide Senfsorten, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

Strudel aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und mit dem Senf-Dip anrichten und servieren.

**Tipp:** Röstzwiebeln selbst zubereiten ist ganz einfach: 2-3 Zwiebeln abziehen und in Würfel oder dünne Spalten schneiden. 200 ml Rapsöl erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Strudel sind 2 EL Röstzwiebeln vorgesehen. Wer Röstzwiebeln liebt, kann auch gerne 3 oder 4 EL Röstzwiebeln zugeben.

Übrige Röstzwiebeln halten sich luftdicht verschlossen ca. 1-2 Wochen.

Rainer Klutsch am 15. November 2023

# Überbackener Pilz-Toast

## Für 4 Personen

1 Kopfsalat	Olivenöl	8 Scheiben Toastbrot
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 g gemischte Speisepilze
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer
70 g Butter	40 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch
80 ml Weißwein	3 Eigelb	3 Tomaten
2 EL Apfelessig	1 Prise Zucker	

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Toastbrotsscheiben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.

Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune flüssige Butter langsam unter den Eischaum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Höchste Stufe Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.

Brotsscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze darauf verteilen.

Sauce auf die Pilzmasse geben und im heißen Backofen kurz gratinieren.

Tomaten waschen, trockenreiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.

Tomaten mit Essig, 3 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren.

Salatblätter und restlichen Schnittlauch vorsichtig untermischen.

Die Pilztoasts und Salat anrichten.

Rainer Klutsch am 09. November 2023

# Gemüse-Striezel

## Für 4 Personen:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	200 g Zucchini
3 Zweige Thymian	2 Zweige Salbei	1 Knoblauchzehe
400 g frischer Pizza-Hefeteig	3 EL Sonnenblumen-Kürbiskernmix	

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit den Schalenseiten nach oben auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.

Im heißen Backofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut an den meisten Stellen dunkel wird und Blasen wirft, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.

Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen. Backofen zunächst wieder ausschalten.

Die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Dann die Schalen der Paprika abziehen.

Geschälten Paprika mit 1 EL Olivenöl mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Salbei abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben darin goldbraun anbraten. Eine angedrückte Knoblauchzehe mitbraten. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian untermischen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten und inklusive Backpapier auf dem Backblech entrollen und längs halbieren.

Die obere Teighälfte mit Paprika und Salbei belegen, dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm freilassen.

Gebratene Zucchini auf der unteren Teighälfte verteilen und dabei ebenfalls einen Rand von ca. 2 cm aussparen.

Beide Teige von der langen Seite aus fest aufrollen.

Die beiden Teigstränge dann auf dem Blech miteinander verschlingen. Ende beider Streifen etwas andrücken.

Striezel mit etwas Olivenöl bestreichen. Kernmix grob hacken, überstreuen und leicht andrücken. Striezel im heißen Backofen auf unterster Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Gemüsestriezel aus dem Backofen nehmen. Nach Belieben ofenwarm oder ausgekühlt in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Rainer Klutsch am 14. August 2023

# Moussaka mit buntem Salat

## Für 4 Personen:

300 g Kartoffeln, festk.	Salz	600 g Auberginen
8 EL Olivenöl	4 Fleischtomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL Mehl	350 ml Milch
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Rosmarin	500 g mageres Hackfleisch
1 Prise Zimt	Pfeffer	150 g Feta
50 g griech. Joghurt (10 %)	1 Zitrone	1 TL flüssiger Honig
1 rote Zwiebel	1 Salatgurke	100 g schwarze Oliven

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf in kochendem Salzwasser knapp garen. Kartoffeln abgießen und pellen.

Die Auberginen waschen, der Länge nach in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben salzen und 10- 15 Minuten ziehen lassen.

Die Auberginenscheiben trocken tupfen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl portionsweise erhitzen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten braun anbraten (oder die Scheiben mit Olivenöl bepinseln, auf ein Backblech geben und im Backofen bei 180 Grad garen).

Von den Tomaten 2 Stück am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren mit Milch aufgießen.

Leicht salzen und Lorbeerblatt zugeben. Die Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen, zwischendurch öfter umrühren.

Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Hackfleisch darin unter Wenden krümelig braun anbraten. Mit Zimt, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und einige Minuten mitbraten. Dann die Tomatenwürfel zugeben.

Feta zerbröseln. Die Sauce mit Joghurt und der Hälfte vom Feta verrühren und abschmecken.

Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen.

Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl ausgepinselten. Im Wechsel Kartoffel-, Auberginenscheiben und Hackfleisch einschichten. Die Sauce darüber gießen und restlichen, zerbröselten Käse darauf verteilen. Moussaka im heißen Backofen ca. 15 Minuten überbacken.

Inzwischen für den Salat von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und übriges Olivenöl zu einem Dressing verquirlen.

Rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Übrige Tomaten waschen, trockenreiben, putzen und in grobe Würfel schneiden. Gurke waschen, trockenreiben, putzen und ebenfalls grob würfeln.

Zwiebelringe, Tomaten- und Gurkenwürfel unter das Dressing mischen. Oliven zugeben.

Die Moussaka in Portionen teilen und auf Tellern anrichten. Den Garten-Salat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 01. August 2023

# Gefüllte Tomaten

## Für 4 Personen:

8 mittelgroße Tomaten	Salz	Zucker
Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel	1 kleine Zucchini
2 Knoblauchzehen	Olivenöl	Pfeffer
200 g Instant-Couscous	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
1/2 Bio-Zitrone	250 g Feta	

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dranbleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen. Für die Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. Die Flüssigkeit sollte in etwa der Couscousmenge entsprechen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen, Zucchini und Knoblauch zugeben und mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn alles schön angebraten ist, die Tomatenflüssigkeit angießen, erhitzen und Couscous untermischen. Den Topf vom Herd ziehen. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.

Kräuter unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

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

Couscous-Füllung mit Zitronenschale, -saft und etwas Olivenöl abschmecken. Feta etwas zerbröseln, 2/3 davon locker unter den Couscous mischen.

Tomaten von innen mit Olivenöl auspinseln, mit Salz und Zucker würzen. Die Couscous-Füllung darin verteilen.

Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf 180 Grad vorheizen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit restlichem Käse bestreuen.

Die Tomaten im Ofen ca. 5 Minuten erwärmen, dann die Tomatendeckel aufsetzen und alles servieren.

Rainer Klutsch am 27. Juli 2023

# Weißer Bohnen-Salat mit Tomaten und Rucola

## Für 4 Personen:

150 g dicke Bohnenkerne, getrocknet	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
7 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer	2 rote Zwiebeln	20 ml Himbeeressig
1 Prise Zucker	2 Stangen Staudensellerie	3 Strauchtomaten
200 g Weißbrot	1 Bund Rucola	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum	2 EL heller Balsamico	

Die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser (ca. 1 l) über Nacht einweichen.

Vor dem Kochen die Bohnen abgießen.

Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden.

In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die eingeweichten Bohnen zugeben und mit ca. 700 ml Wasser auffüllen, aufkochen. Rosmarinzweig zugeben und die Bohnen zugedeckt bei milder Hitze weichkochen (dauert ca. 1,5 Stunden).

Dann die weich gekochten Bohnen abschütten. Rosmarin entfernen. Bohnenkerne mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.

Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

Himbeeressig und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.

Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden.

Die Tomaten vierteln, den Strunkansatz und die Kerne entfernen. Dann die Tomatenstücke nochmals halbieren.

Das Brot in etwa 23 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.

Geröstetes Brot auf einen Teller geben und leicht salzen.

Rucola abbrausen, trocken schütteln und evtl. grobe Stiele entfernen.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, nach Belieben grob hacken.

Rucola, Kräuter, rote Zwiebeln, Staudensellerie, Tomaten und Bohnen in einer großen Salatschüssel vorsichtig miteinander vermengen.

Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und restlichem Öl ein Dressing mixen, abschmecken.

Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Brotwürfel über den Salat streuen und den Salat servieren.

Rainer Klutsch am 08. Juni 2023

# Gratinierter Spargel mit Parmesan

## Für 4 Personen

180 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch	150 g weiche Butter
1 Kopfsalat (oder Bataviasalat)	1 kg weißer Spargel	Salz
1 TL Zucker	1/2 Bio-Zitrone	2 EL weißer Balsamico
Pfeffer	3 EL Olivenöl	1/2 Bund Kerbel

Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden.

Weiche Butter mit Parmesan und der Hälfte vom Schnittlauch vermischen. Die Würzbuttermischung zu einer Rolle formen und zugedeckt kalt stellen.

Den Salat putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.

Den Spargel schälen und eventuell holzige oder trockene Enden abschneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser aufkochen, mit etwas Salz und Zucker aromatisieren und den Spargel darin ca. 4 Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen, abtropfen und in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

### **Tipp:**

Wer mag kann ca. 60 g gekochten Schinken in feine Würfel schneiden, über den Spargel streuen und darauf die Parmesanbutter verteilen.

Die kalte Parmesanbutter in dünne Scheiben schneiden und diese auf den Spargel legen.

Im vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene den Spargel ca. 10 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit für das Salatdressing Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Zitronenschale mit Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren und restlichen Schnittlauch untermischen.

Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermischen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Gratinierten Spargel mit Kerbel bestreuen, anrichten und den Salat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 02. Juni 2023

# Flammkuchen-Taschen mit Lauchzwiebeln und Gouda

## Für 4 Personen

### Für den Teig:

300 g Weizenmehl	405	5 EL Olivenöl	200 ml Wasser
Salz		1 Eigelb (M)	2 EL Milch

### Für die Füllung:

4 Lauchzwiebeln	1 Bund Schnittlauch	8 Tomaten, getrocknet
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer
200 g Schmand	125 g Gouda, gerieben	Paprikapulver, edelsüß

### Für den Salat:

1 Salatgurke	Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 Zitrone	200 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ TL Honig

### Außerdem:

Butterschmalz

Für den Teig Mehl, Öl, Wasser und 2 Prisen Salz in einer Schüssel mischen. Mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten und kurz ruhen lassen (sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Wasser, ist er zu weich, noch etwas Mehl unterkneten).

Für die Füllung Lauchzwiebel putzen, waschen und kleinschneiden.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

Getrocknete Tomaten fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln darin ca. 2-3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen.

Für den Salat die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, leicht salzen und etwas ziehen lassen.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt mit Honig und Dill mischen.

Die Gurkenscheiben etwas ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen und unter den Dilljoghurt mischen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Abgekühlte Lauchzwiebeln, Schnittlauch, getrocknete Tomaten, Schmand und die Hälfte vom Käse in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Teig in zwei Portionen teilen und ca. 2 mm dünn ausrollen.

Die Lauchzwiebelmasse auf einem der beiden ausgerollten Teige in Portionen verteilen, dabei zwischen den Portionen und zum Rand jeweils etwas Platz (ca. 1 cm) lassen. Freie Teigstreifen dünn mit Wasser bestreichen.

Die zweite ausgerollte Teigplatte passgenau auflegen und zwischen den Füllungen und an den Rändern gut festdrücken.

Dann an den Rändern entlang in Portionen schneiden, Rändern nochmal gründlich zusammendrücken.

Eigelb und Milch verquirlen und Teigtaschen damit bestreichen.

Jeweils etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Teigtaschen darin von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten braten.

Zuletzt übrigen Käse auf die Teigtaschen streuen, Pfanne mit einem Deckel schließen und den Käse kurz anschmelzen lassen.

Teigtaschen aus der Pfanne nehmen, sofort anrichten und den Gurkensalat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 08. Mai 2023

# Gefüllte Kräuter-Kartoffel-Klößchen mit Parmesan-Soße

## Für 4 Personen

### Für den Klößchen-Teig:

700 g Kartoffeln, mehligk.    Salz    1 Prise Muskatnuss  
1 Ei    100 g Weizenmehl 405

### Für die Füllung:

1 Zwiebel    1 Knoblauchzehe    1 EL Olivenöl  
1 Bund Basilikum    1 Bund Schnittlauch    20 g Parmesan  
200 g Ricotta    Salz    Pfeffer

### Für die Sauce:

125 g Parmesan    200 g Sahne    Salz  
Pfeffer    1 Prise Muskatnuss

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 25-30 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.

Basilikum abwaschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen, für die Deko einige Blätter zur Seite legen, die restlichen Blätter klein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

In einer Schüssel Ricotta, Parmesan, geschnittenes Basilikum, Schnittlauch, angeschwitzte Zwiebeln und Knoblauch vermischen und die Masse mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, gut abtropfen und ausdampfen lassen.

Dann die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, mit Salz und Muskatnuss würzen.

Das Ei und das Mehl hinzugeben und mit den Händen zu einer glatten Masse kneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch etwas Mehl hinzugeben.

Aus dem Teig eine Rolle von ca. 5 cm Durchmesser formen.

Von der Rolle jeweils ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Teigscheiben in die bemehlte Hand legen. Einen Teelöffel der Füllung in die Mitte geben, mit dem Teig umschließen und zu einer Kugel formen. Das Klößchen auf eine leicht bemehlte Unterlage legen und aus dem restlichen Teig und Füllung weitere Klößchen formen.

In einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.

Die Klößchen im siedend heißen Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Sauce den Parmesan fein reiben.

Die Sahne in einem flachen Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren, die Sahne darf nicht mehr kochen und den Parmesan unter Rühren hineingeben. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die gegarten Klößchen in der heißen Sauce schwenken, dann direkt auf Teller geben.

Mit den restlichen Basilikumblättern dekorieren.

Rainer Klutsch am 04. Mai 2023

## Gebratene Reiswürfel mit Pak Choi

### Für 4 Personen:

#### Für die Reiswürfel:

250 g Sushi Reis	Salz	3 EL Reissessig
2 TL flüssiger Honig	100 g gemahlene Mandeln	3 EL

#### Für den Pak Choi:

1 Knoblauchzehe	5 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote
1 Limette	4 Baby-Pak-Choi	2 EL helle Sesamsamen
2 EL Rapsöl	2 EL Teriyaki-Sauce	1 TL Honig
1 Spritzer geröstetes Sesamöl	Salz	

Der Reis sollte am Vortag gekocht und vorbereitet werden.

Am Vortag den Reis vorkochen. Dafür den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen 1-2 Minuten waschen. Anschließend das Wasser abgießen und den Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis in einem Sieb abtropfen lassen.

Gewaschenen Reis mit 400 ml Wasser und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Ein sauberes Geschirrtuch um den Topfdeckel wickeln und den Topf damit abdecken. Reis so bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit eine rechteckige Form mit Frischhaltefolie auslegen.

Reissessig und Honig so lange verquirlen, bis sich der Honig gelöst hat. Diese Marinade über den gequollenen Reis träufeln und mit einem Holzlöffel locker unterheben. Den Reis etwa 4 cm hoch in die vorbereitete Form füllen und gut festdrücken, die Masse sollte dann noch 3 cm hoch sein und eine glatte Oberfläche haben. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und den Reis über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am folgenden Tag den ausgekühlten Reis mithilfe der Folie aus der Form heben und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Für das Gemüse Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben.

Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.

Limette halbieren und den Saft auspressen.

Pak Choi putzen, waschen und jeweils längs halbieren.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen.

In einen tiefen Teller die gemahlene Mandeln geben und die Reiswürfel darin wenden.

In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen und die Reiswürfel darin bei mittlerer Hitze langsam rundum goldbraun braten.

Zeitgleich in einer weiteren Pfanne Rapsöl erhitzen und Pak Choi darin kurz anbraten, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz mitbraten. Mit Teriyaki-Sauce, Limettensaft und Honig ablöschen. Mit geröstetem Sesamöl aromatisieren und mit Salz abschmecken.

Die Reiswürfel und Pak Choi auf Tellern anrichten. Würzsud aus der Pfanne darüber träufeln und mit Sesam garnieren.

Rainer Klutsch am 13. Februar 2023

# Walnuss-Ravioli mit Rotkohl-Salat

## **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 den Salat:**

650 g Rotkohl	1 Schalotte	1 Bio-Orange
1 TL Johannisbeerkonfitüre	60 ml dunkler Balsamico-Essig	50 ml Sonnenblumenöl
50 ml Walnussöl	Salz	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	1 Prise Zucker	

### **Für die Füllung:**

1 Apfel	1 Zwiebel	4 EL Butter
100 g Walnusskerne	150 g Gouda	Salz, Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie		

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 ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.

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

In der Zwischenzeit für den Salat vom Rotkohl evtl. unschöne Außenblätter entfernen, Kohl waschen, gut abtropfen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.

Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, von etwa der Hälfte die Schale abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen.

Rotkohl- und Schalottenstreifen in ein Schüssel geben und vermengen. Dann Orangenabrieb, -saft, Johannisbeerkonfitüre, Balsamico, Sonnenblumen- und Walnussöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einer Prise Zucker würzen und alles gut durchkneten.

Den Salat mindestens 30 Minuten ruhen lassen und dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Apfelfruchtfleisch fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anbraten. Einige Walnusskerne zur Dekoration beiseitestellen. Restliche Walnüsse sehr fein hacken.

Den Käse fein würfeln oder reiben, 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. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Ravioli darin direkt vor dem Servieren warm schwenken und Petersilie darüber streuen.

Rainer Klutsch am 09. Januar 2023

# Caesar Salad mit gebratener Hähnchen-Brust

## Für 4 Personen:

2 Zweige Thymian	2 Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	1 EL Pflanzenöl	3 EL Butter
2 Römersalat-Herzen	80 g Baguette	50 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	100 g Parmesan	100 g Mayonnaise
1 EL Naturjoghurt	1 Sardellenfilet	1 EL Kapern
20 ml Weißweinessig	Worcestershiresauce	1 Prise Zucker
8 Kirschtomaten		

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 120 Grad) vorheizen.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

In einer backofengeeigneten Pfanne das Öl erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann die Thymianzweige und 1 TL Butter zugeben und alles im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trockenschleudern, nach Belieben in 1-2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken.

Das Weißbrot in Würfel schneiden.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Brotwürfel darin knusprig braten, dann auf Küchenpapier geben und das Fett etwas abtropfen lassen.

Für das Dressing Gemüsebrühe in einem Topf leicht erhitzen. Knoblauch schälen und grob schneiden, Parmesan reiben.

Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab Knoblauch und 2/3 vom Parmesan unter die Brühe mixen.

Dann Mayonnaise, Joghurt, Sardellenfilet, Kapern, Essig, etwas Pfeffer, Worcestershiresauce zugeben und kurz pürieren. Die Sauce mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Die Salatblätter mit der Sauce vermischen und in tiefen Salattellern anrichten.

Gegarte Hähnchenbrustfilets in Tranchen aufschneiden, auf dem Salat anrichten. Mit Tomatenhälften und Brotwürfeln garnieren, restlichen Parmesan überstreuen und alles servieren.

Rainer Klutsch am 09. August 2023

# Königsberger Klopse

## Für 4 Personen

600 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Zwiebel
3 eingel. Sardellenfilets	3 EL Kapern	4 Toastbrot-Scheiben
500 g Kalbshackfleisch	1 Ei	400 ml Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	3 Pimentkörner	500 g Blumenkohl
1 EL Speisestärke	50 g Sahne	75 g Butter
Kapern-Flüssigkeit		

Die Kartoffeln gut waschen, schälen, nochmals waschen und, je nach Größe, der Länge nach halbieren oder vierteln. Kartoffeln in einen Topf geben und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt ca. 20 Minuten garen.

Die Zwiebel schälen und mit den Sardellenfilets und 1/3 der Kapern fein hacken. Restliche Kapern für die Sauce beiseite stellen.

Das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerkleinern.

Brotbrösel mit den gehackten Zwiebeln, Sardellen und Kapern in eine Schüssel geben.

Hackfleisch und Ei zugeben und alles gut vermischen, die Hackmasse mit Salz würzen.

Aus der Masse Klöße von ca. 4 cm Durchmesser formen.

Die Brühe in einen Topf geben, erhitzen und Lorbeerblatt und angedrückte Pimentkörner zugeben. Die Klöße ca. 10 Minuten in der köchelnden Brühe gar ziehen lassen.

Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Blumenkohlröschen ca. 5 Minuten garen.

Die gegarten Klöße aus der Brühe heben und kurz warm stellen.

Die Stärke mit 2 EL kaltes Wasser anrühren, unter Rühren zur Brühe gießen. Die Sauce einige Minuten köcheln und abbinden lassen, währenddessen öfter umrühren.

Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen.

Blumenkohl ebenfalls abgießen.

Dann Sahne und Butter unter die gebundene Brühe rühren, die restlichen Kapern zugeben und die Sauce mit Salz und Kapernflüssigkeit abschmecken.

Die Klöße auf Teller geben, mit der Sauce überziehen. Blumenkohl und Kartoffeln dazu reichen.

Rainer Klutsch am 21. Oktober 2024

# Hackfleisch-Blätterteig-Strudel

## Für 4 Personen

### Für den Strudel:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika
1 EL Butterschmalz	1 Brötchen vom Vortag	100 ml Milch
1 Bund glatte Petersilie	3 Zweige Thymian	500 g Hackfleisch, gemischt
1 TL scharfer Senf	1 Ei	Pfeffer
Salz	250 g Blätterteig	1 Eigelb
1 EL Sahne		

### Für den Dip:

300 g griech. Joghurt (10%)	Salz	1 Msp. Cayennepeffer
1 TL Paprikapulver		

### Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Ei, hart gekocht	2 EL Zitronensaft
3 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel zugeben und andünsten. Paprika zugeben und mit anbraten, zuletzt Knoblauch zugeben.

Das Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf aufkochen und über die Brötchenscheiben geben. Mit einem dicht schließenden Deckel oder Teller zudecken ziehen und handwarm abkühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Das Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch gut vermischen.

Kräuter, angeschwitzte Zwiebel, Paprika, Senf und Ei darunter kneten. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen.

Blätterteig zu einem dünnen Rechteck ausrollen, mit der Fleischpaste bestreichen und die Teigplatte wie eine Biskuitroulade aufrollen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Eigelb mit Sahne verquirlen und den Strudel damit einstreichen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für den Dip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayennepeffer und Paprikapulver abschmecken.

Den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Das Ei schälen, Eiweiß klein hacken und Eigelb zerdrücken.

Zitronensaft und Sonnenblumenöl mit dem zerdrückten Eigelb gut vermischen, mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten des Strudels den Salat mit der Marinade mischen, gehacktes Eiweiß darüber streuen.

Den Strudel in Portionsstücke teilen, Dip dazu servieren. Den Salat dazu reichen.

Tipp: Strudel mit vegetarischer Füllung: Für die Füllung 1 rote Zwiebel schälen und fein schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 300 g Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen.

Spinat gut ausdrücken, fein hacken und mit 200 g zerbröseltem Fetakäse und einem Ei gut vermischen. Einfach die Spinatmasse durch die Hackfleischmasse ersetzen und den Strudel wie im Rezept beschrieben aufrollen, fertig stellen und backen.

Rainer Klutsch am 30. September 2024

## Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat

### Für 4 Personen

#### Für den Salat:

500 g grüne Bohnen	2 Stängel Bohnenkraut	Salz
1 rote Zwiebel	200 g Kirschtomaten	3 EL heller Balsamico
Pfeffer	5 EL Olivenöl	

#### Für die Frikadellen:

150 g altback. Weizenbrot	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 Blätter Liebstöckel	600 g Rinderhackfleisch	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
Salz	Pfeffer	3 Zweige Bohnenkraut
150 g Ziegenfrischkäse	Pflanzenöl	

#### Für den Kräuterschmand:

2 Bund Schnittlauch	200 g Schmand	Salz
---------------------	---------------	------

Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Bohnen und Bohnenkraut in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garen.

Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Kirschtomaten abwaschen, abtrocknen und vierteln.

Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing mischen. Zwiebel und Tomaten zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen.

Für die Frikadellen das Brot in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Liebstöckel waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Liebstöckel, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.

Bohnenkraut abbrausen, die Blätter abstreifen und fein hacken. Mit Frischkäse und etwas Salz verrühren.

Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen, jeweils ein Loch hineindrücken und etwas Käsemasse einfüllen (z. B. mit einem Spritzbeutel oder Teelöffel). Hackmasse um die Füllung schließen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten und garen.

Für den Schmand Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Schnittlauch mit Schmand mischen, mit Salz abschmecken.

Salat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Salat und Frikadellen auf Teller verteilen und mit jeweils einen Klecks Schmand anrichten.

Rainer Klutsch am 12. Juli 2024

# Cornish Pasty mit Joghurt-Minz-Dip

## Für 8 Stück

### Für den Teig:

500 g Mehl	½ TL Salz	225 g Butter, gekühlt
100 ml Milch	4 Eigelb	1 Ei (Größe M)

### Für die Füllung:

150 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	200 g Karotten
2 Zwiebeln	1 TL Speiseöl	250 g Rinderhackfleisch
Pfeffer	1 TL getrock. Majoran	75 g Cheddar-Käse im Stück
60 g Crème-fraîche		

### Für den Dip:

6 Stiele frische Minze	500 g Natur-Joghurt	2 TL Zitronensaft
Salz	Pfeffer	Zucker

Mehl und Salz in eine große Rührschüssel geben und mischen. Die kalte, gewürfelte Butter hinzufügen. Die Butterstückchen mit den Fingerspitzen oder auf niedrigster Stufe mit den Schneebesens des Handrührgerätes ins Mehl einarbeiten, bis eine feinbröselige Mischung entsteht, die an feinen Sand erinnert.

Milch und Eigelbe zufügen. Dann alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu bröselig noch 1-2 El kaltes Wasser zufügen. Teig zu 2 flachen Scheiben formen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Währenddessen für die Füllung die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen und pellen.

Karotten schälen und auf einer stabilen Küchenreibe grob raspeln.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Hackfleisch zugeben und unter Wenden krümelig braten. Dann Karottenraspel unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Etwas Wasser angießen und alles zugedeckt ca. 3 Minuten schmoren.

Dann den Deckel abnehmen, die Mischung bei starker Hitze unter Wenden braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Auskühlen lassen.

Die Kartoffeln grob reiben oder fein würfeln. Käse reiben. Kartoffeln und Käse unter die ausgekühlte Hackmasse mischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Teig portionsweise auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa 56 mm dünn ausrollen. 8 Kreise mit einem Durchmesser von etwa 15 cm, z. B. mit Hilfe einer Untertasse als Schablone, ausschneiden. Übriges Ei verquirlen. Ränder der Teigkreise mit Ei bestreichen. Die Füllung mittig auf dem Teig verteilen. Je etwas Crème fraîche aufsetzen. Teig zu einem Halbkreis über die Füllung klappen. Rand gut andrücken, evtl. mit einer Gabel ein Rillenmuster eindrücken.

Die Pasty-Teilchen auf dem Blech verteilen. Mit übrigem Ei bestreichen.

Pasties im heißen Backofen etwa 35-40 Minuten knusprig und goldbraun backen.

Währenddessen für den Dip Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Joghurt, etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Minze unterrühren und den Dip mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Cornish Pasties vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Dip dazu reichen.

Rainer Klutsch am 06. Mai 2024

# Burger mit Coleslaw

## Für 4 Person

### Für das Ketchup:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	400 g Pelati-Tomaten	2 EL Balsamico
2 EL Honig	1/2 TL Chilipulver	Salz, Pfeffer

### Für den Coleslaw:

600 g Weißkohl	2 Möhren	Salz
1 EL heller Balsamico	½ Zitrone	1 EL Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse	1 EL scharfer Senf	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch	Pfeffer	

### Für die Mayonnaise:

2 Eigelbe (extrafrisch)	1 TL scharfer Senf	1 Prise Salz
160 ml Rapsöl	30 g geröstetes Sesamöl	

### Für die Burger:

500 g Rinderhackfleisch	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
-------------------------	---------------	---------------

### Zusätzlich:

4 Burger-Brötchen	1 Römersalatherz	1 Tomate
1 rote Zwiebel		

Für das Ketchup Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.

Dann die Tomaten zugeben, kurz pürieren und aufkochen. Balsamico und Honig untermischen, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Ketchup ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für den Kohlsalat (Coleslaw) den Kohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.

Kohlstreifen und Möhrenraspel mit einer guten Prise Salz und Balsamico in einer Schüssel mischen und leicht durchkneten.

Von der Zitrone den Saft auspressen, mit Honig, Frischkäse und Senf vermischen und unter das Gemüse mischen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kräuter unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

Eigelbe mit Senf, 1 Prise Salz, Raps- und Sesamöl in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab ins Gefäß stellen und eingeschaltet langsam hochziehen, so dass sich alles zu einer cremigen Mayonnaise vermischt.

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen und nur leicht vermengen, nicht verkneten. Aus jeweils 125 g Hackfleisch Burger-Patties formen. Dafür die Hackmasse am einfachsten jeweils in einen Anrichtering (oder Burgerpresse) von ca. 8 cm geben, ganz leicht andrücken und dann den Ring hochziehen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackfleisch-Patties darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten braun braten. Wenn man das Hackfleisch nicht medium, sondern durchgebraten mag, dann auf jeder Seite nochmals etwa 1 Minute länger braten.

Die Burgerbrötchen halbieren, nach Belieben die Brötchenhälften in einer Pfanne anrösten.

Römersalatherz putzen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Tomate waschen

und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden Die Unterseiten der Brötchenhälften mit der Mayonnaise bestreichen, darauf die gebratenen Patties geben, diese mit Ketchup bestreichen. Nach Belieben Salatblattstreifen und/oder Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauf geben. Die Brötchendeckel auflegen.  
Burger und Kohlsalat servieren.

Rainer Klutsch am 27. Februar 2024

# Hackbraten mit Kartoffel-Salat

## Für 6 Personen

### Für den Kartoffelsalat:

40 ml Branntweinessig

60 ml Sonnenblumenöl

1 kg Kartoffeln, festk.

1 Prise Zucker

Pfeffer

Salz, Zwiebel

125 ml Gemüsebrühe

### Für Hackbraten, Röstgemüse:

5 Eier

150 g Karotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Paprikapulver, scharf

100 g Pancobrösel

2 Zwiebeln

150 g Knollensellerie

Salz

Pfeffer

20 g Zucker

200 ml Frittier-Öl

1 Bund glatte Petersilie

1 kg Hackfleisch, gemischt

100 ml Wasser, lauwarm

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gut waschen und in leicht gesalzenem Wasser 20-30 Minuten garen.

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln heiß pellen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Mit Essig und Zucker verrühren und in eine Salatschüssel geben.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und zur Essigmischung in die Schüssel geben.

Brühe in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Ein Viertel der Brühe über die Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Alles ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Kartoffeln die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben.

Den Vorgang mit der restlichen Brühe wiederholen. Öl untermischen, den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Hackbraten in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier darin ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt brausen und schälen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.

Das Hackfleisch mit dem übrigen Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach und nach 100 ml lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.

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

Die Hälfte der Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben. Längs in die Mitte eine Vertiefung drücken und die hartgekochten Eier hineinlegen. Die übrige Hackmasse darauf geben und andrücken.

Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten vorsichtig aus der Form stürzen auf die Weißbrotbrösel stürzen und darin wenden.

Zucker in eine Auflaufform streuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden, beiseiteschieben.

Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen, Gemüsewürfel darum verteilen. Auflaufform auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und den Hackbraten ca. 35 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form ab und zu wenden.

Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Kartoffelsalat nochmals abschmecken. Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu den Kartoffelsalat servieren.

Rainer Klutsch am 22. Dezember 2023

# Hackbraten mit Kohlrabi

## Für 4 Personen

### Für Hackbraten, Röstgemüse:

2 Zwiebeln	200 ml Sonnenblumenöl	100 g Karotten
100 g Knollensellerie	1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
Salz	1 kg Hackfleisch, gemischt	1 Ei
2 EL Paprikapulver, scharf	Pfeffer	100 ml Wasser, lauwarm
100 g Semmelbrösel	1 EL Zucker	

### Für das Kohlrabigemüse:

600 g Kohlrabi	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Butter	150 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne
Salz	Pfeffer	1 EL scharfer Senf

Für den Hackbraten die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.

Das Hackfleisch mit dem Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach und nach lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.

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

Die Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben und eindrücken.

Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten aus der Form vorsichtig auf die Platte stürzen und rundum in den Weißbrotbröseln wenden.

Eine Auflaufform mit dem Zucker austreuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden, das Gemüse etwas an den Rand der Form schieben. Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen setzen und den Hackbraten ca. 40 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form gelegentlich wenden.

Für das Kohlrabigemüse Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Kohlrabi zugeben und mit Brühe und Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gegarten Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Kurz vor dem Servieren den Senf unter das Kohlrabigemüse rühren.

Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu das Kohlrabigemüse servieren.

Rainer Klutsch am 12. April 2023

# Nudel-Schnecken mit Hackfleisch und Salat

## Für 4 Personen:

### Für den Nudelteig:

200 g Hartweizenmehl	Salz	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	80 ml Wasser	

### Für das Hackfleischsugo:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g Karotte
150 g Sellerie	1 Chilischote	2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	500 g Rinderhackfleisch	1 EL Tomatenmark
150 ml Rotwein (nach Belieben)	500 ml Fleischbrühe	Salz
Pfeffer	100 g Parmesan	

### Für den Chicorée-Salat:

3 Chicoréekolben	1 rote Zwiebel	1 EL Mayonnaise
2 EL Olivenöl	2 EL Essig	Salz
Pfeffer		

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 1 Prise Salz, Eigelb, Öl und Wasser zugeben und zu einem Teig kneten. Es empfiehlt sich das Wasser nicht auf einmal, sondern nach und nach zuzugeben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotte und Sellerie sehr fein würfeln (ca. 3 mm).

Chilischote der Länge nach halbieren, der Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten.

Gemüsewürfel, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben, anschwitzen, Tomatenmark untermischen, unter Rühren kurz anrösten, mit Rotwein ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Dann mit der Brühe auffüllen, Chili, Thymianblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen. Beim Ausrollen mit Hartweizenmehl bestreuen.

Hacksugo mit Salz und Pfeffer abschmecken, ist es zu flüssig, auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Den ausgerollten Teig mit dem Hackfleischsugo bestreichen und von der kurzen Seite einrollen. Die Rolle in ca. 6 cm starke Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit der restlichen Flüssigkeit (Hacksugo) übergießen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.

Währenddessen vom Chicorée unschöne Außenblätter entfernen. Die Kolben halbieren und den Strunk abschneiden. Danach den Salat in lauwarmen Wassern waschen, trockenschleudern und in feine Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln und in eine kleine Schüssel geben.

Die Mayonnaise, das Öl und den Essig zu den Zwiebeln geben. Die Salatsauce gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Sauce zum Salat geben und alles gut mischen. Parmesan fein reiben, nach 30 Minuten Garzeit über den Auflauf streuen und alles nochmals ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

Pro Teller 1-2 Nudelschnecken aufsetzen. Salat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 16. März 2023

# Ragout fin

## Für 4 Personen

### Für das Ragout:

1 Karotte	60 Knollensellerie	60 g Lauch
600 g Kalbfleisch	1 Zwiebel	1 Gewürznelke
Salz	1 Lorbeerblatt	½ TL weiße Pfefferkörner
150 g TK-Erbsen	300 g kleine Champignons	1 EL Butterschmalz
Pfeffer	1 EL Butter	1 EL Weizenmehl, 405
200 ml Sahne	1 Eigelb	1/2 Zitrone

### Für die Blätterteig-Pastetchen:

350 g Blätterteig	Weizenmehl, 405	1 Eigelb
1 EL Sahne		

Karotte und Sellerie waschen, schälen, grob würfeln. Lauch putzen, waschen, grob schneiden.

Das Kalbfleisch kalt abbrausen und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken.

Die Zwiebel schälen, mit der Gewürznelke spicken und zum Fleisch geben. 1 TL Salz, Lorbeerblatt, Karotte, Sellerie, Lauch und Pfefferkörner zufügen.

Fond aufkochen, dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Temperatur reduzieren und das Kalbfleisch 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.

In der Zwischenzeit für die Blätterteigpastetchen den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3).

Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche gut 5 mm dünn ausrollen. Zunächst so viele Kreise (ca. Ø 6 cm) wie möglich ausstechen. 4 Kreise beiseite legen. Aus den übrigen Kreisen jeweils die Mitte ausstechen, sodass etwa 1 cm breite Ringe entstehen. Restlichen ausgestochenen Teig übereinander legen, nochmals 5 mm dünn ausrollen, ebenfalls Ringe ausstechen, bis der gesamte Teig verbraucht ist.

Eigelb und Sahne verquirlen, Teigkreise und -ringe damit bestreichen. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Jeweils mit 34 Teigringen belegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Pastetchen auskühlen lassen.

Das weich gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen. Vom Kochfond 300 ml abmessen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.

Erbsen auftauen lassen. Die Champignons putzen und vierteln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Pilze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl überstäuben und hell anschwitzen. Unter Rühren mit der Sahne auffüllen, aufkochen lassen. 250 ml vom Kalbskochfond zugießen. Die Sauce einige Minuten köcheln lassen.

Eigelb und 50 ml Fond in der Schüssel verquirlen und unter die nicht mehr kochende Sauce rühren. Erbsen und Pilze ebenfalls untermischen.

Abgetropftes Kalbfleisch klein schneiden und unter die Sauce mischen.

Von der Zitronenhälfte den Saft auspressen.

Ragout fin mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Blätterteigpasteten mit dem Ragout fin füllen und sofort anrichten.

Rainer Klutsch am 12. Dezember 2024

# Rote Spaghetti mit Spinat und Garnelen

## Für 4 Personen

800 g frischer Blattspinat	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
60 g Parmesan	Salz	400 g Spaghetti
150 ml Rote-Bete-Saft	20 g Butter	2 EL Weißweinessig
300 g Garnelen	4 EL Olivenöl	60 g Sahne
Pfeffer	1 Zitrone	1 Gartenkresse-Schälchen

Spinat putzen, die Stängel entfernen. Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen. Eine Knoblauchzehe für die Garnelen beiseite legen. Übrigen Knoblauch und Schalotten fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft, Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen lassen.

Garnelen leicht salzen. Die geschälte Knoblauchzehe andrücken und mit der Hälfte vom Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Garnelen mit in die Schüssel geben und kurz im Öl ziehen lassen.

Bissfest gekochte Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen.

Für den Spinat übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, fein geschnittene Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen.

Dann den Spinat zugeben, den Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen.

Spinat umrühren, 1 Minute köcheln lassen, Sahne untermischen, aufkochen lassen.

Pfanne vom Herd ziehen, Parmesan untermischen und den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen eine Pfanne erhitzen, die Garnelen aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dann den Knoblauch aus der Öl-Marinade dazugeben und ebenfalls kurz mit in der Pfanne schwenken.

Aufgefangenes Nudelwasser und Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Spaghetti und etwas Zitronenschale zur Rote-Bete Reduktion geben und alles kurz erwärmen, dabei ständig vorsichtig durchmischen, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.

Kresse vom Beet schneiden Spinat in vorgewärmte tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti und gebratene Garnelen anrichten. Mit Kresse garnieren und servieren.

Rainer Klutsch am 03. Dezember 2024

# Steak-Pfanne mit Kartoffeln, Zucchini und Tomaten

## Für 4 Personen

350 g Kartoffeln, festk.	Salz	2 Zwiebeln
250 g Zucchini	1/2 rote Chilischote	3 Tomaten
600 g Rinderhüftsteak	Pfeffer	3 EL Pflanzenöl
1 Bund Schnittlauch	250 g Sahnequark, 20%	50 g Natur-Joghurt
1 Prise Cayennepfeffer		

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser nahezu garkochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Zucchini abwaschen, die Enden abschneiden und Zucchini in Würfel oder Scheiben schneiden.

Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen, Chili in feine Würfel schneiden.

Die Tomaten abwaschen, halbieren, den Strunkansatz entfernen. Tomaten in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Die geschälten Kartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Das Fleisch in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin kurz und kräftig von allen Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.

Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln, Zucchini und Zwiebelstreifen darin goldbraun anbraten.

In der Zwischenzeit Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Quark und Joghurt verrühren, Schnittlauch untermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Das Gemüse in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen, Chili- und Tomatenstücke dazugeben, untermischen und ca. 2 Minuten mit anbraten.

Die Fleischscheiben wieder zum Gemüse in der Pfanne geben, nochmals kurz durchschwenken und auf Tellern anrichten. Jeweils einen Klecks Quarkdip dazu geben und genießen.

Rainer Klutsch am 21. September 2023

# Reis-Salat im Glas mit Thunfisch, Tomaten und Ei

## Für 4 Personen

150 g Basmatireis	Salz	2 Bio-Eier
2 Stangen Staudensellerie	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Peperoni
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zitrone	4 EL Olivenöl
Pfeffer	10 Kirschtomaten	100 g weißer Thunfisch

Den Reis mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Reis in einen kleinen Topf geben. Ca. 300 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und den Reis bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.

Inzwischen die Eier hart kochen, in kaltem Wasser abschrecken. Eier abtropfen lassen.

Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.

Rote Zwiebel schälen, fein schneiden.

Zwiebel- und Selleriewürfel in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Gekochten Reis abtropfen und lauwarm abkühlen lassen.

Peperoni abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Peperoni fein hacken.

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

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Den Reis mit dem Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer, Peperoni, Petersilie, Zwiebel- und Staudenselleriewürfeln vermengen.

Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln.

Thunfisch abtropfen lassen und in feine Stücke teilen.

Hart gekochte Eier pellen und vierteln.

Zum Mitnehmen für unterwegs den Salat in vier Gläser (Inhalt ca. 440 ml) mit Schraubdeckel verteilen. Dafür zunächst Reissalat einfüllen, dann Tomaten, Thunfisch und Eier darauf schichten. Vor dem Genießen vermengen.

Rainer Klutsch am 17. Juni 2024

# Griechischer Salat

## Für 4 Personen:

1 Salatgurke	2 Fleischtomaten	60 g grüne Oliven
2 Lauchzwiebeln	1 Bio-Zitrone	150 g fester Schafskäse
3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	

Die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.

Die Lauchzwiebeln waschen, trocknen und kleinschneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Schafskäse in Würfel schneiden.

Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen, grob gehackte Oliven und fein geschnittenen Zwiebellauch zugeben.

Aus Zitronenschale, -saft, und etwa 3 EL Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen.

Zuletzt den gewürfelten Schafskäse daruntermischen.

Rainer Klutsch am 13. Juli 2023

# Schnitzel mit französischen Kartoffeln

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, festk.	Salz, Pfeffer	150 g Butter
250 g Karotten	3 hart gekochte Eier	150 g Sahne

### Für die Schnitzel:

4 Schweineschnitzel	250 g altback. Weizenbrot	30 g Weizenmehl, 405
2 Eier	Salz, Pfeffer, Zitrone	250 g Butterschmalz

Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.

Die Schnitzel nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen und fest einrollen.

Schnitzelrolle in den Kühlschrank legen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Kartoffeln eine flache Auflaufform (ca. 1000 ml Inhalt) mit etwas (ca. 1 EL) Butter ausfetten.

Die restliche 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 gerinnt die Molke und setzt sich ab. Dann alles durch ein feines sauberes Geschirr oder Passiertuch passieren und dabei das Butterschmalz auffangen. Die Molke im Passiertuch entsorgen.

Die Karotten waschen, schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln.

Die gekochten Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Die gekochten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Drittel der Kartoffelscheiben in die Auflaufform legen, so dass der Boden komplett bedeckt ist, darauf die Hälfte der geraspelten Karotten geben und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Eierscheiben darauf verteilen, wieder ein Drittel der Kartoffelscheiben, die restlichen Karottenraspeln und die restlichen Eierscheiben darauf verteilen. Darüber die restlichen Kartoffelscheiben geben.

Die Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und über den Kartoffelaufbau gießen. Ebenfalls die geklärte Butter über den Aufbau gießen. Den Aufbau 8m Backofen 25 Minuten gratinieren.

Für die Panade der Schnitzel das Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben.

Mehl auf einen großen flachen Teller geben. Eier in eine flache Schale aufschlagen.

Die aufgerollten Schnitzel wieder auswickeln, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren.

Dazu die Schnitzel im Mehl wenden, Mehl abklopfen, durch das Ei ziehen, und in den Bröseln wenden.

Zum Braten das Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Dazu Stiel ins heiße Butterschmalz halten, bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug.

Die Schnitzel ins heiße Butterschmalz geben und durch Schwenken der Pfanne die Oberseite des Schnitzels mit heißem Butterschmalz überschwemmen. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden Schnitzel auf Teller geben, Zitronenspalten dazulegen und den Kartoffelaufbau dazu reichen.

Rainer Klutsch am 02. April 2024

# Szegediner Gulasch mit Kartoffel-Nudeln

## Für 4 Personen

### Für die Kartoffelnudeln:

500 g Kartoffeln, mehligk.	1/2 TL Kümmel	Salz
250 g Weizenmehl (405)	1 Ei	Muskatnuss
2 EL Butterschmalz		

### Für das Gulasch:

500 g Sauerkraut	600 g Schweineschulter	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
5 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	1 TL Kümmelsamen
1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Paprikapulver, scharf	500 ml Fleischbrühe
1 EL Mehl	1 Lorbeerblatt	3 Pimentkörner
2 Wacholderkörner	1 Bund glatte Petersilie	150 g saure Sahne

Am Vortag die Kartoffeln waschen und in Salzwasser mit den Kümmelsamen ca. 20 Minuten garkochen. Dann Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und schälen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. Kartoffeln abgedeckt kaltstellen.

Am folgenden Tag für das Gulasch Sauerkraut in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Schweineschulter parieren, trockentupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.

Tomatenmark und Kümmel zugeben und anrösten.

Fleisch und Sauerkraut in Wechsel in den Bräter einschichten. Beide Paprikasorten jeweils darüber stäuben.

Etwa 375 ml Brühe oder Wasser zugeben. Nach Belieben Mehl darüber stäuben.

Lorbeerblatt, Piment, Wacholderkörner, Salz und Pfeffer ebenfalls zugeben. Das Gulasch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2,5 Stunden schmoren.

Inzwischen die Kartoffeln, Mehl und Ei in eine große Schüssel geben, mit etwas Muskatnuss und Salz würzen und mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine kurz zu einem glatten Teig kneten.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, vierteln und jeweils zu 2 cm dicken Rollen formen. Rollen in 2 cm dicke Stücke schneiden, zwischen den Händen zu länglichen dicken Nudeln / Würstchen formen und auf ein bemehltes Blech legen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Kartoffelrollen ins kochende Wasser geben. Temperatur reduzieren und die Kartoffelrollen bei milder Hitze gar ziehen lassen.

Die Kartoffelnudeln sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Kartoffelnudeln mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kartoffelnudeln zum Servieren in einer Pfanne in heißem Butterschmalz leicht anbraten und eventuell leicht salzen.

Petersilie abrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken Gulasch vor dem Servieren nochmal abschmecken und jeweils mit einem Klecks saurer Sahne und Petersilie bestreut anrichten. Die Kartoffelnudeln dazu reichen.

Rainer Klutsch am 23. November 2023

## Gyros aus der Pfanne mit griechischem Salat

### Für 4 Personen:

2 rote Zwiebeln	6 EL Olivenöl	350 g Schweinefleisch (Oberschale)
Salz	2 Stängel Oregano	2 Stängel Majoran
1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe	1 Salatgurke
2 Fleischtomaten	60 g grüne Oliven	2 Lauchzwiebeln
1 Bio-Zitrone	150 g fester Schafskäse	1 Prise Zucker

Für das Pfannengyros die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anschwitzen, anschließend aus der Pfanne nehmen.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Oregano, Majoran und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Vom Oregano und Majoran die Blättchen abstreifen und fein schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

In der Zwiebelpfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch portionsweise anbraten. Rosmarinweig zum Fleisch in die Pfanne geben, 2/3 vom gehackten Majoran und Oregano sowie Knoblauch zugeben. Danach die Pfanne zur Seite stellen und die Zwiebelstreifen darauf geben.

Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.

Die Lauchzwiebeln waschen, trocknen und kleinschneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Schafskäse in Würfel schneiden.

Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen, grob gehackte Oliven und fein geschnittenen Zwiebellauch zugeben.

Aus Zitronenschale, -saft, und etwa 3 EL Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen.

Zuletzt den gewürfelten Schafskäse daruntermischen.

Das Fleisch in der Pfanne kurz vor dem Servieren durchmischen und auf vorgewärmte Teller geben. Den Salat dazu reichen. Dazu Fladenbrot oder Baguette servieren.

Rainer Klutsch am 13. Juli 2023

# Schnitzel in Ei-Hülle mit Tomaten-Soße

## Für 4 Personen

### Für die Tomatensauce:

30 g getrock. Tomaten	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
500 g reife Tomaten	2 EL Olivenöl	1/2 TL brauner Zucker
Salz	Pfeffer	2 Zweige Basilikum

### Für die Schnitzel:

80 g Parmesan	4 Eier	8 Schweineschnitzel à 70 g
Salz	Pfeffer	2 EL Mehl
2 EL Butterschmalz		

Für die Tomatensauce die getrockneten Tomaten ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die frischen Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln.

Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Für die Schnitzel den Parmesan fein reiben. Die Eier verquirlen und geriebenen Parmesan untermischen.

Die Schnitzel plattieren.

Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schnitzel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten braten.

Die Tomatensauce abschmecken.

Schnitzel auf Teller geben, die Tomatensauce angießen, mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu passen Spaghetti.

Rainer Klutsch am 20. April 2023

# Schnitzel Wiener Art mit Krautsalat

## **Für 4 Personen:**

### **Für den Krautsalat:**

600 g Weißkohl	Salz	150 g Mayonnaise
100 g saure Sahne	1 EL scharfer Senf	2 TL gerieb. Meerrettich
2 Möhren	1 Prise Zucker	Pfeffer

### **Für die Schnitzel:**

4 Schweineschnitzel	300 g altback. Weizenbrot	50 g Mehl
3 Eier	Salz	Pfeffer
350 g Butterschmalz	1 Bio-Zitrone	

Für den Salat vom Kohlkopf die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann Kohl abbrausen und abtropfen lassen.

Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

Ca. 1 TL Salz und Kohlstreifen in einer Schüssel mischen. Mit Händen weich kneten, dann zugedeckt beiseite stellen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Schnitzel trocken tupfen, mit einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel belegen und mit einem Plattiereisen gleichmäßig etwa 3-4 mm dünn plattieren.

Die Schnitzel nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen und fest einrollen. Schnitzelrolle in den Kühlschrank legen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Möhren putzen, schälen und in feine Streifen/Stifte schneiden.

Für den Salat Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Meerrettich glatt verrühren.

Die Kohlstreifen abtropfen lassen und gut ausdrücken. Möhren und Mayonnaise-Mischung mit den Weißkohlstreifen gründlich vermischen.

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

Für die Panade das Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben.

Mehl auf einen großen flachen Teller geben. Eier in eine flache Schale aufschlagen.

Die aufgerollten Schnitzel wieder auswickeln, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Dazu die Schnitzel zunächst einzeln, ohne Druck, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen. Fleischscheiben zum Schluss in den Bröseln wenden.

Zum Braten das Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Dazu Stiel ins heiße Butterschmalz halten. Bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug. Die Schnitzel ins heiße Butterschmalz geben und durch Schwenken der Pfanne die Oberseite des Schnitzels mit heißem Butterschmalz überschwemmen. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden. Schnitzel auf Teller geben, Zitronenspalten dazulegen und den Krautsalat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 15. Februar 2023

## Rosenkohl- Auflauf mit Kassler

### Für 4 Personen:

600 g Kassler	2 EL Pflanzenöl	800 g Rosenkohl
Salz	300 g Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel
1 EL Butter	250 ml Milch	50 g Sahne
3 Eier	Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben
100 g Emmentaler oder Gouda		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Kassler mit dem Öl bepinseln, in einen Bräter geben und im Ofen ca. 40 Minuten braten. Gelegentlich mit dem austretenden Saft bepinseln und falls nötig etwas Wasser zugießen.

Währenddessen Rosenkohlröschen putzen, dafür den Strunk abschneiden und die äußeren Blätter entfernen.

Anschließend Kohlröschen waschen und am Strunkende kreuzweise einschneiden.

Rosenkohlröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren.

Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Rosenkohl und Kartoffeln in der Auflaufform verteilen. Zwiebelwürfel darüber streuen.

Milch mit der Sahne und den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über das Gemüse in der Form gießen.

Die Auflaufform ebenfalls zunächst für 20 Minuten in den Ofen geben.

Den Käse reiben, nach 20 Minuten über das Gemüse streuen und nochmals ca.10 Minuten garen, bis der Käse goldbraun und geschmolzen ist.

Das Kassler in Scheiben aufschneiden und mit dem Rosenkohl-Auflauf servieren.

Rainer Klutsch am 16. Januar 2023

## Erbsen-Suppe mit Würstchen

### Für 4 Personen

300 g getrock. grüne Erbsen	200 g Möhren	150 g Sellerie
1 Lauchstange	1 Zwiebel	150 g durchw. Speck
300 ml Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter	400 g Kartoffeln, festk.
Salz	Pfeffer	1 Paar Wiener Würstchen
1 Paar Debreziner Würstchen		

Die Erbsen müssen über Nacht eingeweicht werden.

Getrocknete Erbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen, mindestens 12 Stunden quellen lassen. Das Wasser sollte die Erbsen etwa zweifingerbreit bedecken.

Am folgenden Tag die Erbsen in ein Sieb abgießen, dabei ca. 500 ml Flüssigkeit auffangen.

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

Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Speck in feine Würfel schneiden.

Speckwürfel in einen großen Topf geben, erhitzen und das Fett auslassen.

Zwiebel, Sellerie und Möhren zugeben und kurz anbraten, Lauch zugeben und mitanbraten.

Die eingeweichten Erbsen zugeben und direkt mit dem aufgefangenen Einweichwasser ablöschen.

Die Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblätter zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln zum Eintopf geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Erbsen weichgekocht sind.

Sollte der Eintopf zu dickflüssig einkochen, noch etwas Gemüsebrühe angießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Erbsensuppe abschmecken, Lorbeerblätter entfernen.

Die Würstchen in Scheiben schneiden, in die Suppe geben und darin erhitzen, allerdings nicht mehr kochen lassen. Dann die Erbsensuppe servieren.

Rainer Klutsch am 12. Februar 2024

## Brennnessel-Pesto

20 g Walnusskerne	20 g Sonnenblumenkerne	80 g zarte Brennnesseltriebe
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	100 ml Olivenöl
Salz		

Walnuss- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen. Brennnesseltriebe verlesen, gut waschen, abtropfen lassen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

Knoblauch schälen und vierteln.

Parmesan fein reiben.

Parmesan, Brennnesseln, Walnuss- und Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Olivenöl und 1 Prise Salz in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem feinen Pesto verarbeiten.

### Hinweis:

Damit man die Brennnesseln ohne Irritationen im Mund genießen kann, müssen die Brennhaare abgebrochen werden. Beim Pürieren werden diese mechanisch abgebrochen.

Das Pesto in saubere verschließbare Gläser füllen. Es hält sich ca. 2-3 Wochen im Kühlschrank.

Rainer Klutsch am 20. April 2023

# Speck-Sauerkraut-Pfannkuchen

## Für 4 Personen

### Für die Speckpfannkuchen:

300 g frisches Sauerkraut	1 Zwiebel	3 Stängel glatte Petersilie
400 g Weizenmehl, 405	4 Eier	400 ml Milch
100 ml Mineralwasser	Salz	Pfeffer
150 g durchw. Speck	1/2 TL Kümmel, gemahlen	Pflanzenöl

### Für den Salat:

1 Endiviensalat	1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Weißweinessig
2 TL scharfer Senf	50 ml Rapsöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Sauerkraut fein schneiden.

Zwiebel abziehen und fein schneiden.

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

Für die Speckpfannkuchen Weizenmehl, Eier, Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen.

Fein geschnittene Zwiebel und Sauerkraut zugeben und in der Pfanne bei milder Hitze ca.

6 Minuten schmoren, währenddessen öfter umrühren. Kümmel und Petersilie untermischen und mit wenig Salz abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen.

om Salat die Blätter ablösen, diese waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Salatblätter in feine Streifen schneiden.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Senf, Rapsöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein Dressing rühren.

Salat und Dressing vermischen.

Die Sauerkrautmasse unter den Teig mischen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einer Schöpfkelle etwas Sauerkraut-Teig zugeben. Von beiden Seiten zu einem goldbraunen Pfannkuchen ausbacken. Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und warm halten (z. B. bei 80 Grad im Backofen).

Nach und nach aus der restlichen Masse weitere Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen anrichten und den Salat dazu servieren.

Rainer Klutsch am 25. November 2024

# Schinken-Pfannkuchen mit Zucchini-Salat

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

3 Zucchini, mittelgroß	1 Zweig Zitronenmelisse	1 Bund Schnittlauch
1 Zweig Rosmarin	1 rote Paprikaschote	1 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	2 EL Zitronensaft
1 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker	3 EL Olivenöl

### Für die Pfannkuchen:

200 g gekochten Hinterschinken	300 g Weizenmehl, 405	3 Eier
250 ml Milch	50 ml Mineralwasser	Salz
Pfeffer	3 EL Butterschmalz	

Zucchini putzen, abbrausen und trockenreiben. Zucchini der Länge nach halbieren, in dünne Scheibchen schneiden und in eine Schüssel geben.

Zitronenmelisse und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Rosmarin abbrausen.

Paprika halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. Paprika in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, den Rosmarinzweig zugeben und die Paprikawürfel darin gut anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zu den rohen Zucchinis Scheiben geben. Aus Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl ein Dressing rühren. Die Zucchini-Paprika-Mischung damit marinieren.

Für die Pfannkuchen Schinken in feine Würfel schneiden.

Mehl, Eier, Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Schinkenwürfel unterheben.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, etwa 1/4 vom Pfannkuchenteig in die Pfanne geben, so dass der Pfannenboden bedeckt ist. Sobald die Unterseite goldbraun gebacken ist, den Pfannkuchen wenden und bei milder Hitze die andere Seite ebenso goldgelb backen.

Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und warmhalten. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen ausbacken.

Salat nochmals abschmecken. Pfannkuchen zu Viertel falten, mit Salat auf Tellern verteilen und servieren.

Rainer Klutsch am 16. August 2024

# Ravioli mit Pfifferlingen und Zitronen-Pesto

## Für 4 Personen

### Für die Ravioli:

4 Eier (M)	400 g Weizenmehl (405)	25 ml Olivenöl
Salz	60 g Bauchspeck	500 g frische Pfifferlinge
1 rote Zwiebel	1/2 Bund Blattpetersilie	20 ml Weißwein
Pfeffer	2 EL Mascarpone	1 Eigelb
2 EL Butter		

### Für das Zitronen-Pesto:

60 g Pinienkerne	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
120 g Parmesan	4 Stängel Basilikum	Salz
Zitronenpfeffer	1 Prise Zucker	80 ml Olivenöl

Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Speck fein würfeln, in eine Pfanne geben, bei mittlerer Hitze auslassen und knusprig braten. In der Zwischenzeit die Pfifferlinge putzen und klein schneiden.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

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

Die knusprig gebratenen Speckwürfel aus der Pfanne auf ein Küchenpapier geben.

In der Pfanne, in der der Speck gebraten wurde, die fein geschnittene Zwiebel kurz anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und nochmals einkochen lassen. Sobald der Weißwein verkocht ist, die Pfifferlinge zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfifferlinge und Speck in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Eine Hälfte der ausgekühlten Speck-Pfifferlinge zur Seite stellen. Für die Füllung die restlichen Speck-Pfifferlinge mit Mascarpone vermengen, Petersilie untermischen und abschmecken.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der Teigkreise je einen Teelöffel Füllung geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen, zu einem Halbmond zuklappen und Ränder mit einer Gabel andrücken.

Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin ca. 4 Minuten darin kochen, anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben.

Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn mit einem Sparschäler schälen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Knoblauch schälen. Parmesan fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zitronenschale, Zitronensaft, Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch und Basilikum in einer Küchenmaschine grob mixen. Salz, Zitronenpfeffer, Zucker und das Olivenöl zugeben und nochmals kurz mixen.

In einer Pfanne Butter schmelzen, die zur Seite gestellte Speck-Pfifferlinge und die Ravioli darin schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ravioli, Pfifferlinge und Zitronen-Pesto anrichten und servieren.

Rainer Klutsch am 24. Juli 2024

# Überbackene Rigatoni

## Für 4 Personen

30 g getrocknete Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1/2 TL brauner Zucker	500 g Pelati-Tomaten
Salz	Pfeffer	200 g gekochter Schinken
400 g Rigatoni	100 g Parmesan	250 g Mozzarella
30 g Butter	300 g TK-Erbesen	3 Stängel Basilikum

Für die Tomatensauce die getrockneten Tomaten ca. 5 Minuten in heißem Wasser einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Getrocknete Tomaten und Pelati-Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Schinken fein würfeln.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben, Mozzarella würfeln.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Die Grillfunktion oder 200 Grad Oberhitze des Backofens einschalten.

Die Tomatensauce mit einem Pürierstab einmal durchmischen.

Die Erbsen zur Tomatensauce geben und alles einmal aufkochen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen.

Nudeln, Schinken und die Hälfte vom Parmesan in die Auflaufform geben und vermischen.

Dann die Tomatensauce übergießen und ebenfalls untermischen. Restlichen Parmesan und Mozzarella überstreuen.

Nudeln im heißen Backofen überbacken, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.

Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Überbackene Nudeln mit Basilikum bestreuen und servieren.

Rainer Klutsch am 22. Mai 2024

# Herzhafte Sandwichtorte

## Für 6 Personen

4 Eier	1 Bund Radieschen	1/2 Salatgurke
2 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	600 g Frischkäse
300 g saure Sahne	Salz	Pfeffer
1 Kastenweißbrot (500 g)	150 g Lachsschinken, dünne Scheiben	250 g Butterkäse, Scheiben

Die Eier hart kochen, abkühlen lassen.

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Etwas fein geschnittene Kräuter für die Garnitur beiseitestellen.

Frischkäse und saure Sahne in eine Schüssel geben und glatt rühren, ca. 5 EL der Creme für den Tortenrand beiseitestellen.

Die geschnittenen Kräuter unter die restliche Frischkäsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot in dünne Scheiben schneiden.

Einen Tortenring von 22 cm Durchmesser (oder einen verstellbaren Tortenring auf 22 cm einstellen) auf einen flachen Teller oder ein Brett stellen.

Den Tortenboden mit 3-4 Brotscheiben auslegen, die Scheiben so zuschneiden, dass der Boden komplett ausgefüllt ist.

Die Eier pellen und in Scheiben schneiden.

Den Brotboden mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit dem Lachsschinken und einigen Käsescheiben belegen, darauf ein paar Gurkenscheiben geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Einige Eier- und Radieschenscheiben darauf geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit den restlichen Käsescheiben belegen. Nach Belieben Radieschen, Gurken und Eier darauf geben.

Wieder mit Brotscheiben belegen, diese mit der restlichen Käse-Kräuter-Masse bestreichen.

Die Torte ca. 30 Minuten kalt stellen. Beiseite gestellte Frischkäsemasse ebenfalls kalt stellen.

Den Tortenring vorsichtig lösen und abheben. Rand der Torte mit der beiseite gestellten Frischkäsemasse einstreichen.

Die Torte mit restlichen Kräutern, Eiern, Radieschen und Gurken garnieren.

Zum Servieren die Sandwichtorte aufschneiden und genießen.

Rainer Klutsch am 14. März 2024

# Geschmälzte Maultaschen

## Für 4 Personen

<b>Für den Maultaschenteig:</b>	250 g Weizenmehl, 405	2 Eier, Salz, Mehl
<b>Für die Maultaschenfüllung:</b>		
100 ml Milch	2 Brötchen vom Vortag	150 g Blattspinat
Salz	1 Zwiebel	100 g durchw. Speck
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz	250 g Hackfleisch
200 g Bratwurstbrät	1 Ei	Pfeffer, Muskatnuss
<b>Zusätzlich:</b>	1 Ei	3 Zwiebeln
3 EL Butter	1 l Brühe	

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung Milch erhitzen. Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben.

Milch überträufeln und zugedeckt einweichen (Schüssel z. B. mit einem Teller bedecken).

Spinat waschen, putzen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, den Spinat darin ca. 3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.

Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Speck darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch, Brät und das Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gründlich vermengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in 10 cm lange Rechtecke schneiden.

Auf der Hälfte der Rechtecke mittig die Fleischfarce verteilen. Die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken.

Die Ränder gut andrücken und mit der Hand die Maultaschen flach drücken, sodass sich die Füllung gut verteilt und eventuell noch enthaltene Luft entweicht.

Tipp: Man kann den Nudelteig auch zu größeren Rechtecken von ca. 40 x 25 cm ausrollen, dann die Fleischfarce dünn aufstreichen und wie eine Roulade von der breiten Seite her aufrollen. Den oberen Rand mit etwas verquirltem Ei bepinseln und fest zusammendrücken.

Von der Roulade dann ca. 6 cm breite Maultaschen abschneiden.

In einem Topf Salzwasser aufkochen. Die Maultaschen hineingeben und im leicht köchelnden Salzwasser ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

Maultaschen herausnehmen und abtropfen lassen.

Inzwischen für die geschmälzten Zwiebeln, die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die Zwiebelringe darin goldbraun rösten.

Die Brühe in einem Topf aufkochen, dann die Temperatur etwas herunterschalten, damit die Brühe nicht mehr kocht. Die Maultaschen in der heißen Brühe nochmals kurz erhitzen.

Maultaschen in tiefe Teller verteilen, etwas heiße Brühe angießen und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren. Dazu passt Kartoffelsalat.

Rainer Klutsch am 31. Januar 2024

# Kürbis-Torte mit Speck

## Für 4 Personen

600 g Hokkaido-Kürbis	1 mittelgroße Zwiebel	100 g Speck in Scheiben
1 EL Pflanzenöl	50 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	Paprikapulver, edelsüß	Butter
2 EL Semmelbrösel	20 g Kürbiskerne, geschält	100 g Emmentaler am Stück
3 Stiele Salbei	5 Zweige Thymian	5 Eier
250 g Magerquark		

## Außerdem:

1 Torten-Springform

Den Hokkaido-Kürbis waschen, trockenreiben, halbieren und das Kerngehäuse auskratzen. Kürbishälften nochmals halbieren und dann auf der Küchenreibe grob raspeln.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Speckscheiben in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen und die geschnittene Zwiebel mit dem Speck darin anschwitzen. Die Kürbisraspel dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Dann die Pfanne vom Herd nehmen, die Kürbismischung mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit eine Torten-Springform (26 -28 cm Durchmesser) mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Emmentaler fein reiben.

Salbei und Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und grob schneiden.

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Unter die abgekühlte Kürbismischung den Quark, Eier, geriebenen Käse, Kräuter, geröstete Kürbiskerne mischen und anschließend in die Springform geben.

Anschließend die Torte für ca. 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Die Torte in Stücke schneiden und nach Belieben mit Salat servieren.

Rainer Klutsch am 02. November 2023

# Brezelknödel auf Pilzragout

## Für 4 Personen

### Für die Knödel:

300 g Brezeln	1 Zwiebel	50 g Speck
1 EL Butter	150 ml Milch	Salz
Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Eier
Muskat	Semmelbrösel	

### Für das Pilzragout:

300 g Speisepilze	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
2 EL Butter	Salz	Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe	1 TL Speisestärke	200 g Sahne
1 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	

Für die Knödel das Salz von den trockenen Brezeln entfernen. Die Brezeln in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den Speck in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter schmelzen, Zwiebel- und Speckwürfel zugeben und sacht glasig dünsten.

Zwiebeln und Speck mit der Milch aufgießen, etwas Salz und Pfeffer zugeben, einmal aufkochen lassen und dann über die Brezelstücke gießen. Die Schüssel mit einem Deckel oder Teller abdecken und alles ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

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

In einem weiten Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen.

Die Eier verquirlen und mit der Petersilie zur Brezelmasse geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut vermengen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Knödel formen und diese im Topf in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Tipp: Es empfiehlt sich zunächst einen Probeknödel zu machen. Zerfällt dieser im Wasser, noch etwas Semmelbrösel unter die Masse mischen.

Für das Pilzragout die Pilze ggf. abbürsten, putzen und dann in Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und fein durchpressen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem breiten Topf oder einer tiefen Pfanne die Butter schmelzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Pilze zugeben und alles anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Stärke und 1 EL Wasser glatt verrühren, unter die Pilze mischen, sacht köchelnd leicht abbinden lassen.

Die Sahne halbfest aufschlagen und unter die Pilze ziehen.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen, Petersilie fein schneiden. Die Kräuter unter das Pilzragout mischen.

Das Pilzragout auf Teller geben und die gegarten Knödel darauf anrichten.

Rainer Klutsch am 26. Oktober 2023

# Maultaschen-Auflauf mit Spinat

## Für 6 Personen

### Für den Maultaschenteig:

250 g Weizenmehl, 405      2 Eier      1 Prise Salz  
Mehl

### Für die Maultaschenfüllung:

100 ml Milch	2 Brötchen vom Vortag	150 g Blattspinat
Salz	1 Zwiebel	100 g durchw. Speck
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz	250 g Hackfleisch
200 g Bratwurstbrät	1 Ei	Pfeffer
1 Prise Muskatnuss	1 Ei	1 EL weiche Butter
500 g Blattspinat	2 rote Zwiebeln	2 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
250 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne	200 g Bergkäse

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung Milch erhitzen. Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben.

Milch überträufeln und zugedeckt einweichen (Schüssel z. B. mit einem Teller bedecken).

Spinat waschen, putzen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, den Spinat darin ca. 3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.

Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Speck darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch, Brät und das Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in 10 cm lange Rechtecke schneiden.

Auf der Hälfte der Rechtecke mittig die Fleischfarce verteilen. Die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken.

Die Ränder gut andrücken und mit der Hand die Maultaschen flach drücken, sodass sich die Füllung gut verteilt.

Tipp: Man kann den Nudelteig auch zu größeren Rechtecken von ca. 40 x 25 cm ausrollen, dann die Fleischfarce dünn aufstreichen und wie eine Roulade von der breiten Seite her aufrollen. Den oberen Rand mit etwas verquirltem Ei bepinseln und fest zusammendrücken.

Von der Roulade dann ca. 6 cm breite Maultaschen abschneiden.

Maultaschen in leicht kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen, dann aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen (die Maultaschen können auch schon am Vortag zubereitet werden).

Maultaschen abtropfen lassen.

Für den Auflauf Maultaschen in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und die Maultaschenscheiben mit der Schnittfläche nach oben einlegen.

Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Rote Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann Gemüsebrühe und Sahne angießen und alles einmal aufkochen.

Anschließend die Spinatsauce über die Maultaschen in der Auflaufform gießen. Spinat gleichmäßig zwischen den Maultaschenscheiben verteilen.

Käse reiben und gleichmäßig über Maultaschen und Spinat in der Form streuen. Im vorgeheizten Backofen den Auflauf ca. 15 Minuten garen, bis der Käse goldbraun geschmolzen ist.

Auflauf auf Teller verteilen und genießen. Dazu passt ein Karottensalat.

Rainer Klutsch am 19. Oktober 2023

## **Weißwurst-Spieße mit Laugenstange, Senf-Dip**

### **Für 4 Personen:**

#### **Für die Spieße:**

2 kleine Zucchini á 180 g    2 Laugenstangen    4 Weißwürste, gebrüht  
2 EL Pflanzenöl

#### **Für den Dip:**

1 Schalotte    200 g Doppelrahmfrischkäse    2 TL süßer Senf  
Salz    Pfeffer

#### **Außerdem:**

Holz-Schaschlikspieße

Die Schaschlik-Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Laugenstange längs halbieren, dann quer in 1 cm breite Stücke schneiden.

Die Weißwürste längs einritzen, pellen und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden.

Die Spieße aus dem Wasser nehmen und abwechselnd Wurst-, Laugen- und Zucchinischeiben aufspießen.

Für den Dip die Schalotte schälen und sehr fein schneiden.

Friskäse und Senf glatt rühren. Schalotte untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Grillpfanne (oder normale Pfanne) erhitzen, die Grillspieße mit dem Öl bepinseln und in der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten.

Die Spieße auf Teller geben und den Dip dazu servieren.

Rainer Klutsch am 07. September 2023

# Schweizer Wurst-Salat mit Bratkartoffeln

**Für 4 Personen:**

**Für die Bratkartoffeln:**

800 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Bund glatte Petersilie
1 Zwiebel	3 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

**Für den Wurstsalat:**

400 g Schinkenwurst	350 g Schweizer Käse	2 rote Zwiebeln
1 EL scharfer Senf	60 ml Apfelessig	80 ml Pflanzenöl
Pfeffer	Zucker	Salz
1 Bund Schnittlauch	100 g roter Rettich	0,52 Kopfsalat

Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Dann abgießen, pellen und auskühlen lassen.

Für den Wurstsalat die Wurst und den Käse zunächst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Senf mit der Hälfte Essig und der Hälfte vom Öl gut vermischen. Wurst, Käse und Zwiebeln darunter geben, gut vermischen, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Restlichen Essig und Öl, eine Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz in ein verschließbares Glas geben und schütteln, fertig ist das Dressing.

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

Den Rettich waschen und grob raspeln. Schnittlauch und Rettich in eine Schüssel geben, das Dressing übergießen und alles gut vermischen.

Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Bratkartoffeln Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die ausgekühlten Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin bei starker Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben.

Fein geschnittene Zwiebel zugeben und so lange braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie untermischen.

Die Salatblätter ringförmig auf Tellern anrichten und mit dem Rettich-Dressing beträufeln.

Den Wurstsalat noch mal durchmischen und in der Tellermitte anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Rainer Klutsch am 17. Juli 2023

## Leberkäse-Geschnetzeltes mit Spiegelei

### Für das Geschnetzelte:

400 g Champignons	1 rote Paprika	2 Zwiebeln
500 g Leberkäse	2 EL Butterschmalz	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 TL Mehl
300 ml Fleischbrühe	200 g Sahne	1 Bund glatte Petersilie

### Für die Spiegeleier:

2 EL Butterschmalz	4 frische Eier	Salz , Pfeffer
--------------------	----------------	----------------

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Paprika waschen, putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Leberkäse zunächst in 1 cm dicke Scheiben, dann diese in 1 cm breite Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Leberkäsestreifen darin portionsweise kurz und kräftig anbraten, dann aus der Pfanne nehmen, in eine flache Form geben und beiseite stellen.

Dann die Pilze direkt ins Bratfett der Pfanne geben, die Butter zugeben und die Pilze anbraten.

Die Zwiebeln und Paprikastreifen zugeben, alles anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann das Gemüse mit Mehl bestäuben. Mit Brühe ablöschen und unter gelegentlichem Rühren die Flüssigkeit um etwa ein Viertel einkochen lassen.

Anschließend die Sahne zugeben und alles leicht sämig einkochen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Spiegeleier in einer zweiten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Eier hineinschlagen und zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Leberkäsestreifen in die heiße, nicht mehr kochende Sauce geben und nochmals erwärmen. Petersilie untermischen.

Geschnetzeltes und Sauce anrichten, jeweils ein Spiegelei darauf geben. Dazu passt frisches Bauernbrot.

Rainer Klutsch am 27. Juni 2023

# Bratwurst im Blätterteig mit Wirsing

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Würste:**

350 g Blätterteig      2 EL Pflanzenöl      4 grobe Schweinsbratwürste, (80 g)  
1 Ei

### **Für den Wirsing:**

400 g Wirsing      1 EL Butterschmalz      200 g Sahne  
Salz      Pfeffer      1 Prise Muskat

### **Für die Sauce:**

1 Zwiebel      2 EL Butter      1 EL Weizenmehl, (405)  
200 ml Gemüsebrühe      Salz, Pfeffer      1/2 Bund glatte Petersilie

Blätterteig gegebenenfalls auftauen lassen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Bratwürste darin kurz von allen Seiten anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Blätterteig dünn ausrollen, so zurechtschneiden, dass man die Würste darin gut einwickeln kann.

Die Würste einzeln, wie kleine Päckchen, in den Blätterteig einwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Ei verquirlen und die Wurstpäckchen damit bepinseln. Das Blech in den vorgeheizten Ofen geben und die Wurst-Päckchen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit vom Wirsing den Strunk ausschneiden, die Blätter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen. Wirsingstreifen darin kurz andünsten, dann Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Sahne bei mittlerer Hitze einkochen lassen und den Wirsing dabei weichkochen.

Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen, mit Mehl bestäuben. Gemüsebrühe unter Rühren zugießen und alles gut verrühren. Unter Rühren die Sauce ca. 6 Minuten köcheln lassen.

Die Sauce mit einem Pürierstab leicht pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abspülen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen.

Die Bratwurstpäckchen aus dem Ofen nehmen.

Zum Anrichten die Blätterteigwürste schräg anschneiden, auf Teller geben, mit der Sauce umgießen und den Wirsing dazugeben.

### **Tipp:**

Wer seine eigenen Bratwürste machen will braucht dafür einen Fleischwolf mit Wurstaufsatz und ca. 1 m Naturdarm (für Würste). Und so werden sie gemacht: Für 10 selbst gemachte Bratwürste 3 Knoblauchzehen schälen und mit etwas Salz bestreuen. Mit einem Messerrücken den Knoblauch zu einem Mus zerdrücken. 1 kg gemischtes Hackfleisch mit dem zerdrückten Knoblauch und 125 ml lauwarmen Wasser zu einem luftigen lockeren Brät verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Den Fleischwolf mit dem Wurstaufsatz an eine Tischkante montieren, ca. 1 m Naturdarm auf den Wurstaufsatz ziehen. Das Ende des Naturdarms gut verknoten. Das Brät durch den Fleischwolf in den Wurst Darm drücken, in der gewünschten Länge die Wurst abdrehen. Dann die nächste Wurst durch den Fleischwolf drücken. Diese nun in der anderen Richtung abdrehen. So weiter verfahren, bis das Brät aufgearbeitet ist. Anschließend den Darm vom Wurstaufsatz abziehen und am Ende der letzten Wurst wieder verknoten. Den

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Würste in eine Auflaufform mit etwas Wasser geben, und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen.

Rainer Klutsch am 01. März 2023

## Brot-Pfanne mit Endivien-Salat

### Für 4 Personen:

#### Für den Salat:

1 Endiviensalat	1/2 Bund Schnittlauch	3 EL Weißweinessig
2 TL scharfer Senf	50 ml Rapsöl	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker	

#### Für die Brot-Pfanne:

3 Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	4 EL Butterschmalz
1 TL Kümmel	300 g Roggenbrot	5 Eier
50 g Schlagsahne	Salz	Pfeffer
150 g gekochter Schinken	100 g Bergkäse	

Vom Salat die Blätter ablösen, diese waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Salatblätter in feine Streifen schneiden.

Für die Brotpfanne die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin braun rösten. Petersilie und Kümmel dazugeben, Pfanne vom Herd ziehen.

Das Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben, diese in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die Brotwürfel darin ca. 5 Minuten knusprig rösten.

In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und mit der Sahne verquirlen.

Zwiebel-Petersilien-Mischung dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Restliches Butterschmalz in die Pfanne mit den Brotwürfeln geben und alles mit der Eiermasse übergießen.

Zugedeckt bei kleiner Hitze die Eier zunächst ca. 6 Minuten stocken lassen.

Währenddessen den Schinken klein würfeln. Den Bergkäse fein reiben.

Schinken und Käse über die Brotpfanne streuen und zugedeckt bei schwacher Hitze weitere ca. 6 Minuten garen, bis die Eimasse gestockt ist.

Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Aus Essig, Senf, Rapsöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren. Salat und Dressing mischen.

Zum Servieren die Brotpfanne in 4 Portionen teilen und auf Teller geben. Den Salat dazu reichen.

Rainer Klutsch am 23. Januar 2023

# Index

- Aubergine, 20
- Auflauf, 47, 57
  
- Blumenkohl, 29
- Bohnen, 12, 22
- Bratkartoffeln, 59
- Bratklops, 31
- Bratwurst, 54, 57, 61
- Burger, 33
  
- Chicoree, 37
- Chinakohl, 11
- Couscous, 21
- Curry, 13
  
- Eier, 41
- Erbsen, 5, 38, 48, 52
  
- Fisch, 41
- Flammkuchen, 24
- Fleisch, 38, 44
- Forellen-Filet, 3, 4
  
- Garnelen, 39
- Gratin, 9, 23
- Gulasch, 43
- Gurke, 20, 24, 41, 44, 53
- Gyros, 44
  
- H?fte, 40
- H?ftsteak, 40
- H?hnchen-Brust, 28
- Hackbraten, 35, 36
- Hackfleisch, 30
  
- K?rbis, 3, 19
- K?se, 41
- Kartoffeln, 48
- Klops, 29
- Kn?del, 56
- Kohlrabi, 13, 36
- Kraut, 46
- Kuchen, 24
- Lachs-Filet, 2
  
- Lauch, 3, 38
- Leberk?se, 60
- Linsen, 2, 13
  
- M?hren, 2, 8, 12, 17, 32, 33, 35–38, 42, 46, 48
  
- Nudeln, 37, 39, 51, 52, 54, 57
  
- Pak-Choi, 26
- Paprika, 19, 50, 60
- Pesto, 48
- Pilze, 8, 11, 17, 18, 38, 51, 56, 60
- Pizza, 19
- Pudding, 1
  
- R?sti, 6
- Radieschen, 53
- Ragout, 38
- Reis, 10, 41
- Rettich, 46, 59
- Rinder-Hack, 31–33, 37
- Rosenkohl, 47
- Rote-Bete, 39
- Rotkraut, 27
- Rucola, 10, 22
  
- Saibling-Filet, 5
- Salat, 50, 53, 59, 62
- Sauerkraut, 43, 49
- Schinken, 50, 52, 53, 59, 62
- Schnitzel, 42, 45, 46
- Schoten, 11
- Sellerie, 35–38, 48
- sonstige, 14, 15, 25
- Sp?tzle, 16
- Spargel, 23
- Speck, 48, 51, 54–57
- Spie?e, 58
- Spinat, 7, 39, 54, 57
- Spitzkohl, 9
- Staudensellerie, 12, 22, 41
- Strudel, 17

Teig-Taschen, 27, 51, 54, 57

Vegan, 11, 19, 22

Wei?kohl, 33, 46

Wei?wurst, 58

Wirsing, 61

Wurst, 48

Zucchini, 12, 19, 21, 40, 50, 58