

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Rainer Sass**

**2023-2024**

**44 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Lachsforelle gebraten mit Mango . . . . .	1
Gr?ner Spargel mit Lachs und Orangen-So?e . . . . .	1
Fischp?ckchen aus dem Ofen mit Meerrettich-Dip . . . . .	2
Lachs-Schaschlik mit Kurkuma-Reis und Tomaten-So?e . . . . .	3
Karpfen blau, Meerrettich-Dip, gebratene Salatherzen . . . . .	4
Ceviche von der Dorade, Erbsen-P?ree, Melonen-Salat . . . . .	5
Lachsforelle im Kartoffel-Mantel mit Avocado-Dip . . . . .	6
Lasagne mit Lachs, Spinat und Schinken . . . . .	7
Skrei-Filet mit Auberginen . . . . .	8
Omelett mit Pilzen und Rucola . . . . .	9
Pizza mit Gr?nkohl . . . . .	10
Crostini mit Spargel-Erbsen-Creme . . . . .	11
Blattsalat mit Kartoffeln und Birnen . . . . .	12
Nudel-Auflauf mit Gem?se und Tomaten-So?e . . . . .	13
Bandnudeln mit H?hnchen-Kl??en und cremiger So?e . . . . .	14
G?nse-Braten mit Kartoffel-Kl??en und Sauerkraut . . . . .	15
Souvlaki-Spie?e mit Putenbrust . . . . .	16
Offener Gefl?gel-Burger mit geschmorten ?pfeln . . . . .	17
Enten-Keulen mit Kartoffel-M?hren-Gem?se . . . . .	18
Spargel-Kartoffel-Salat mit Gefl?gel-Frikadellen . . . . .	19
Kleine Kalb-Schnitzel mit Orangen . . . . .	20
Kalb-Geschnetzeltes mit R?sti . . . . .	21
Cordon bleu mit Linsen-Gem?se . . . . .	22
Lamm-Keule mit Gorgonzola, Kardamom-M?hren, Bohnen . . . . .	23
Pappardelle mit Lamm-Ragout . . . . .	24

Pappardelle mit Lamm-Ragout . . . . .	25
Lamm-Koteletts mit gefüllten Muschelnudeln . . . . .	26
Lamm-Filet mit Käse-Soße . . . . .	27
Gnocchi mit Garnelen und Bärlauchl . . . . .	28
Flanksteak mit Rucola und Shiitake-Pilzen . . . . .	29
Rinder-Schmorbraten vom Bürgermeisterstück . . . . .	30
Sellerie-Salat mit Kartoffel-Rösti . . . . .	31
Schweine-Rollbraten mit feiner Braten-Soße . . . . .	32
Gyros vom Drehspieß . . . . .	33
Schweine-Filets gegrillt . . . . .	33
Tomaten-Orangen-Suppe . . . . .	34
Tomaten-Suppe mit Baguette . . . . .	35
Tsatsiki . . . . .	36
Reh-Rücken mit Sellerie-Püree und Honig-Birnen . . . . .	37
Reh-Rücken-Filets mit Pfifferlingen . . . . .	38
Maibock-Gulasch mit Pilzen . . . . .	39
Currywurst-Ragout mit frittiertes Petersilie . . . . .	40
Schinken-Käse-Toast mit grünem Spargel . . . . .	41
Stöbels mit Kartoffeln . . . . .	42
<b>Index</b>	<b>43</b>

## Lachsforelle gebraten mit Mango

4 Lachsforellen-Filets	1 TL Olivenöl	1 TL Rapsöl
1 Mango	2 Zweige Minze	Salz
Pfeffer	25 g Butter	1 rote Chili

Mango schälen und entkernen, Fruchtfleisch klein schneiden. Minze ebenfalls klein schneiden. Oliven- und Rapsöl in eine beschichtete Pfanne geben, die Fischfilets hineinlegen, etwas andrücken und anbraten. Mangostücke hinzugeben. Dann erst den Fisch wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und die Minze dazugeben. Wer mag, gib zum Schluss noch etwas Butter in die Fisch und Mango auf Teller geben und nach Geschmack mit klein geschnittener Chili bestreut servieren.

Rainer Sass am 07. Juli 2024

## Grüner Spargel mit Lachs und Orangen-Soße

### Für 4 Personen:

500 ml Orangensaft	2 Zehen Knoblauch	1 Orange
500 g grüner Spargel	2 EL Butter	Olivenöl
Salz, Zucker	100 ml Gemüsebrühe	400 g Lachsfilet
4 EL Panko-Brösel	2 Minz-Zweige	1 Zitrone

Orangensaft erhitzen und etwa um ein Drittel einkochen lassen.

Knoblauchzehen andrücken. Die Orange abwaschen, trocknen und mit einem Ziselerer feine Streifen von der Schale abziehen. Den Saft auspressen und zum Orangensaft geben.

Spargel an den unteren Enden großzügig abschneiden und gegebenenfalls im unteren Bereich etwas schälen. Butter und etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Spargel und die angebrückten Knoblauchzehen hineingeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Dabei salzen, zuckern und immer wieder wenden.

Den Spargel aus der Pfanne nehmen und den reduzierten Orangensaft hineingeben. Brühe und Orangenschale hinzufügen. Den Sud etwas einkochen lassen, dann den Spargel zurück in die Pfanne geben. 1 Stück Butter hinzufügen und den Spargel im Sud nochmals 2-3 Minuten garen.

Den Lachs gut säubern, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. Ein paar Tropfen Öl in eine Pfanne geben und die Lachsscheiben scharf anbraten, dann sofort wenden. Maximal 1 Minute braten. Der Fisch sollten innen noch schön rosa und glasig sein.

Paniermehl in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Minzblätter in feine Streifen schneiden. Den Spargel auf Teller geben und großzügig mit dem Sud beträufeln. Die Lachsstücke darauf setzen. Alles mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Semmelbrösel und Minze bestreuen.

Rainer Sass am 14. April 2024

# Fischpäckchen aus dem Ofen mit Meerrettich-Dip

## Für 4 Personen:

### Für die Fischpäckchen:

4 Seelachsfilets a 150 g	4 mittelgroße Tomaten	2 grüne Peperoni
1 mittelgroßer Fenchel	1 Stange Staudensellerie	100 g frischer Spinat
4 Zehen Knoblauch	2 Frühlingszwiebeln	0.5 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl	2 EL Butter	Salz, Pfeffer, Zucker

### Für den Dip:

500 g Joghurt 1%	2 Bio-Limetten	2 EL Rapsöl
1 EL Meerrettich	1 TL mittelscharfer Senf	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Seelachsfilets waschen, trocknen und etwaige Gräten entfernen. Auf beiden Seiten etwas salzen. Tomaten waschen und vierteln. Mit etwas Olivenöl, Salz, Zucker sowie geputzten und angedrückten Knoblauchzehen vermengen, 30 Minuten marinieren. Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Gemüse säubern, Zitrone abwaschen. Den Strunk und die Kerne der Peperoni entfernen. Fenchel in feine Scheiben hobeln und das Fenchelgrün hacken.

Das andere Gemüse in sehr feine Scheiben und Ringe schneiden. Zitrone mit Schale ebenfalls in sehr feine Scheiben schneiden.

Backpapier-Bögen ausbreiten und einmal falten. Jeweils etwas Butter mittig auf das Backpapier streichen. Darauf einige Spinatblätter und jeweils 1 Fischfilet legen. Zitronenscheiben, Tomaten, restliches Gemüse und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen. Ein kleines Stück Butter dazugeben. Das Backpapier zu Päckchen verschließen. Dabei die Ränder gut andrücken. Die Päckchen auf ein Backblech legen und 10-12 Minuten im Backofen garen. den Dip herstellen. Dafür Joghurt mit Meerrettich, Senf und Rapsöl verrühren. Mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Für den Dip:

Während der Fisch gart, den Dip herstellen. Dafür Joghurt mit Meerrettich, Senf und Rapsöl verrühren. Mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

### Anrichten:

Die Fischpäckchen auf Teller legen und erst am Tisch öffnen. Wer mag, kann noch etwas Zitronenabrieb, Pfeffer aus dem Mörser und Olivenöl hinzufügen.

Den Joghurdip in Schälchen füllen und separat servieren.

Rainer Sass am 10. Februar 2024

# Lachs-Schaschlik mit Kurkuma-Reis und Tomaten-Soße

## **Für 6 Personen**

### **Für den Lachs:**

600 g frisches Lachs-Filet    1 mittelgroße Zucchini    1 rote Paprika  
0.5 frische Ananas    2 Chilischoten

### **Für den Reis:**

3 Tassen Basmati-Reis    1 Bund Frühlingszwiebeln    0.5 EL Kurkuma  
1 EL Butter    Salz, Zucker, Olivenöl

### **Für die Soße:**

500 ml Tomatensaft    2 EL Zucker    1 Passionsfrucht  
2 EL Olivenöl    1 frische Chilischote    Salz

### **Fertigstellen:**

Olivenöl, Salz, Zucker    1 Prise Chilipulver

### **Für den Lachs:**

Das Lachsfilet waschen, trocknen, entgräten und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Gemüse säubern. Zucchini in dicke Scheiben schneiden.

Paprika und Ananas schälen und in mundgerechte Stücke teilen. Chilischote mit oder ohne Kerne ebenfalls in Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in bevorzugter Menge und Reihenfolge auf Schaschlik-Spieße stecken.

### **Für den Reis:**

Basmati-Reis mit Wasser (Faustregel: 1 Teil Reis, 2 Teile Wasser) und 1 Prise Salz aufkochen. Den Topf verschließen, die Hitze auf ein Minimum reduzieren und den Reis etwa 15 Minuten quellen lassen. Derweil die Frühlingszwiebeln säubern und in Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln 2-3 Minuten darin anschwitzen. Dabei mit Salz und Zucker würzen. Den gegarten Reis mit Kurkuma und Butter vermengen und die gebraten Frühlingszwiebeln unterheben. Gegebenenfalls noch etwas salzen.

### **Für die Soße:**

Zucker in einen Topf geben und hellbraun karamellisieren. Tomatensaft hinzufügen und die Hitze reduzieren. Das Fruchtfleisch der Passionsfrucht mit Kernen dazugeben. 1 Prise Salz und etwas Chili hinzufügen und die Soße etwas köcheln lassen. Zum Schluss frisches Olivenöl unterrühren.

### **Fertigstellen:**

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsspieße rundum 3-4 Minuten braten. Dabei salzen, etwas zuckern und mit Chilipulver bestreuen. Die Spieße mit dem Reis und der Soße auf Tellern servieren.

Rainer Sass am 05. Januar 2024

# Karpfen blau, Meerrettich-Dip, gebratene Salatherzen

## Für 4 Personen:

1 Karpfen	1 l Wasser	6 EL Weißweinessig
100 ml Weißwein	1 Möhre	2 Zwiebeln
4 Lorbeerblätter	4 Zweige Petersilie	1 Stange Staudensellerie
0.5 Zitrone	1 EL Pfefferkörner	2.5 EL Salz

## Für den Meerrettich-Dip:

200 g Crème-fraîche	200 g Schmand	3 EL süße Sahne
2 EL Meerrettich	2 EL geriebener Meerrettich	1 Bio-Zitrone
Salz, Zucker		

## Für die Römersalat-Herzen:

2 Römersalat-Herzen	1 EL Butterschmalz	1 EL Puderzucker
---------------------	--------------------	------------------

## Für die Kartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie	1 EL Butterschmalz
2 EL Pflanzenöl	Salz, Zucker	

Der Karpfen sollte unbedingt frisch sein und eine schleimige Oberfläche haben. Am besten vom Fischhändler ausnehmen und längs halbieren lassen.

2-3 EL Essig mit der gleichen Menge Wasser leicht erwärmen und die Hautseiten der Karpfenhälften damit begießen. Dadurch bekommt die Haut bereits vor dem Kochen eine blaue Färbung. Gemüse und Zwiebeln putzen und in grobe Stücke teilen. Wasser in einen breiten Topf geben und erhitzen. Gemüse, Gewürze, restlichen Essig, Weißwein und Gewürze dazugeben. Zitronensaft und die ausgepresste Zitrone hinzufügen. Den Sud aufkochen und kräftig salzen, Hitze reduzieren. Der Sud sollte nur noch leicht simmern. Die Karpfenhälften hineingeben und etwa 12-15 Minuten garziehen lassen.

## Für den Meerrettich-Dip:

Crème fraîche, Schmand und Sahne verrühren. Meerrettich aus dem Glas und frisch geriebenen Meerrettich hinzufügen. Die Creme mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und 1 Prise Zucker würzen.

## Für die Römersalat-Herzen:

Römersalat-Herzen säubern und halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Salatblätter darin einige Minuten braten. Dabei mit etwas Puderzucker bestreuen.

## Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und halbieren oder vierteln. In Salzwasser garen, danach gut abtropfen lassen. Butterschmalz und Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braten. Dabei salzen und leicht zuckern. Petersilie säubern und fein hacken. Zum Schluss mit den Kartoffeln vermengen.

## Servieren:

Den Karpfen vierteln und mit etwas Sud auf Teller geben und dazu etwas Meerrettich-Dip geben. Die gebratenen Salatherzen und die Kartoffeln separat dazu servieren.

Rainer Sass am 29. Dezember 2023



# Ceviche von der Dorade, Erbsen-Püree, Melonen-Salat

## **Für 6 Personen:**

1 kg Dorade	5 Limetten	1 Zitrone
1 Stück Ingwer	1 Chilischote	1 Zehe Knoblauch
Melonensalat	Meersalz	

## **Für den Salat:**

1 rote Zwiebel	1 Stange Staudensellerie	2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Honigmelone	Olivöl	Zitronensaft
helle Crema di Balsamico	1 Prise Salz	1 Prise Zucker

## **Für das Erbsenpüree:**

1 Packung (TK) Erbsen	1.5 EL Crème-fraîche	1 Prise Salz
1 Prise Zucker	2 EL Minze	

Doradenfilets auslösen, häuten und die Gräten entfernen. Die Filets waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden, ähnlich wie bei Räucherlachs. Limetten und Zitronen auspressen. Den Saft in eine breite Schüssel geben und ganz leicht salzen. Knoblauchzehe andrücken, Ingwer reiben und die Chilischote in feine Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Zitronensaft vermengen. Die Fischscheiben in den Sud legen und 20-30 Minuten marinieren bzw. in der Säure garen. Die Filets müssen dabei mit dem Sud bedeckt sein. Gegebenenfalls mehrmals wenden. Wer keine Dorade mag, kann alternativ auch Kabeljau verwenden.

## **Für den Salat:**

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Staudensellerie säubern und in feine Streifen schneiden. Die Melone mit einem Kugelausstecher aushöhlen oder das Fruchtfleisch in Würfel schneiden - Menge nach Gusto. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Zucker, Olivenöl, Crema di Balsamico und Zitronensaft süß-säuerlich abschmecken.

## **Für das Erbsenpüree:**

Erbsen in einen Topf geben und mit etwas Wasser kurz erhitzen. Das Wasser abgießen und die Erbsen mit einem Pürrierstab, Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel zu einem groben Mus verarbeiten. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. Wer mag, kann noch gehackte Minze dazugeben. Das Püree sollte eine stabile Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein.

## **Anrichten:**

Doradenfilets auf Teller geben, mit etwas Zitronensud beträufeln und mit etwas flockigem Meersalz bestreuen. Aus dem Erbsenpüree jeweils 1 Nocke formen und neben die Fischfilets setzen. Den Salat hinzufügen und das Erbsenpüree mit fein gehackter Minze bestreuen. Wer mag, kann die Ceviche und die Beilagen auch in den ausgehöhlten Melonenhälften schichten und als fruchtigen Salat servieren.

Rainer Sass am 03. September 2023

# Lachsforelle im Kartoffel-Mantel mit Avocado-Dip

## Für 4 Personen:

Zutaten	2 reife Avocados	3 mittelgroße Tomaten
2 EL Olivenöl	Zucker, Salz	1 Bio-Zitrone
1 Prise Chilipulver		

## Für den Fisch:

500 g Lachsforellenfilet	Salz, Pfeffer	4 EL Mehl
2 EL mittelscharfer Senf	3 festk. Kartoffeln	einige Zweige Thymian
Butterschmalz	Rapsöl	frische Petersilie
4 Scheiben Zitrone		

Comaten vom Strunk befreien, entkernen und würfeln. Die Tomatenwürfel mit Olivenöl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und circa 20 Minuten marinieren. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauskratzen. In eine flache Schüssel geben und mit den marinierten Tomaten zerdrücken. Noch etwas Olivenöl dazugeben und mit Zitronensaft, - abrieb, Salz, Zucker und Chili würzen.

## Für den Fisch:

Lachsforellenfilets gut säubern, entgräten und portionieren. Kartoffeln schälen und grob raspeln. In ein Küchentuch legen und die Flüssigkeit herausdrücken. Kartoffelraspeln und Mehl auf separate Teller verteilen. Kartoffeln leicht salzen. Thymian säubern und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilie waschen und trocknen.

Fischfilets leicht salzen, pfeffern und in dem Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

Je 1 Filetseite mit Senf bestreichen und in die Kartoffelmasse drücken. Dann die andere Filetseite mit Senf bestreichen, umdrehen und ebenfalls in die Kartoffelraspeln drücken.

Die Kartoffeln sollten gut am Filet haften bleiben.

Butterschmalz und Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten knusprig und goldbraun braten. Die Garzeit beträgt etwa 4-5 Minuten. Den Fisch öfter wenden und zum Schluss mit Thymian bestreuen.

Avocado-Dip auf Teller geben, je 1 gebratenes Fischfilet darauf setzen. Mit Petersilienblättern und Zitronenscheiben garnieren.

Rainer Sass am 26. Mai 2023

# Lasagne mit Lachs, Spinat und Schinken

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Béchamelsoße:**

50 g Butter	50 g Mehl	500 ml Sahne
1 Knoblauchzehe	1 Prise Muskat	1.5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

### **Für die Weißwein-Soße:**

100 ml Weißwein	100 ml Sahne	1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer		

### **Für die Lasagne:**

1 Pack. Lasagneblätter	500 g Lachsfilet	6 Sch. Kochschinken
400 g frischer Spinat	100 g Parmesan	Salz, Olivenöl

### **Für die Béchamelsoße:**

Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren.

Sahne unter Rühren nach und nach dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Die Soße mit Muskat, durchgepresstem Knoblauch, Pfeffer, Salz und etwas Olivenöl würzen und zu einer cremigen Konsistenz einkochen lassen. Dabei immer gut rühren, damit nichts anbrennt. Die fertige Béchamelsoße beiseitestellen.

### **Für die Weißwein-Soße:**

Weißwein und Sahne in einen Topf geben und leicht erhitzen.

Die Soße mit Pfeffer, Salz und durchgepressten Knoblauch würzen und ebenfalls beiseitestellen.

### **Für die Lasagne:**

Spinat gründlich waschen und die Wurzelansätze entfernen.

Etwas Wasser in einem breiten hohen Topf erhitzen und leicht salzen.

Die Spinatblätter darin portionsweise kurz blanchieren, auf ein Tuch legen und abtropfen lassen.

Das Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden, Hartkäse reiben.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform (circa 35 x 25 cm) mit etwas Butter oder Olivenöl einpinseln und Lasagneblätter darin auslegen.

Eine Schicht Béchamelsoße darüber streichen und etwas Spinat darauf geben.

Den Spinat mit geriebenem Käse bestreuen. Darauf Lachs- und Schinkenscheiben legen, dann wieder Béchamelsoße darüber geben. 1 bis 2 weitere Schichten hinzufügen - die Lasagne sollte nicht zu dick werden. Mit Lasagneblättern abschließen.

Diese mit Käse bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Weißwein-Soße über die Lasagne und an die Ränder der Auflaufform gießen.

40 Minuten im Ofen garen. Nach 20 Minuten die Hitze auf 180 Grad reduzieren. Die obere Lasagnesicht sollte schön braun und knusprig sein, das Innere weich.

Lasagne in Stücke teilen und anrichten.

Wer mag, serviert dazu einen fruchtigen Dip. Dafür frische Ananas in Stücke schneiden und mit etwas Chili und Olivenöl pürieren.

Rainer Sass am 10. April 2023

# Skrei-Filet mit Auberginen

## **Für das Gemüse:**

### **Für 4 Personen:**

1 mittelgroße Aubergine	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 St. Staudensellerie	1 EL Kräuter der Provence	1 Chilischote
400 g Tomatenpüree	2 EL Tomatenmark	Salz, Zucker
1 Tasse Wasser	1 EL Kapern	1 Bio-Limette

### **Für den Fisch:**

4 Skrei-Filets	Salz, Butter	Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 kl. Stück Staudensellerie	1 Stängel Petersilie

### **Anrichten:**

Petersilie

Aubergine waschen, trocknen und den Stiel entfernen. Anschließend in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Sellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Kräuter der Provence, Chili, gehackte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, alles vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken. Wasser und Kapern dazugeben und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schmoren. Zum Schluss mit Salz, Zucker, Limettensaft und -schale abschmecken.

### **Für den Fisch:**

Die Filets abwaschen, trocknen und leicht salzen. Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin braten. Die angeprügelte Knoblauchzehe, Petersilie und Staudensellerie hinzufügen. Die Hitze etwas reduzieren und die Kabeljaustücke 3-4 Minuten braten, dabei mehrmals wenden und mit dem Bratensaft beträufeln.

### **Anrichten:**

Das Auberginengemüse auf Teller verteilen und den Kabeljau daraufsetzen. Die Haut abziehen und die Filets mit etwas Salz und gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 25. Februar 2023

# Omelett mit Pilzen und Rucola

## Für 4 Personen:

6 Eier	Salz	0.5 TL Chilipulver
200 g Pilze	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Stange Staudensellerie	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 Bund Rucola	1 TL Zitronensaft
1 Orange	Pfeffer	

Eier mit einem Schneebesen gut verquirlen und mit Salz und etwas Chilipulver würzen. Pilze (z.B. Champignons, Shiitake- und Austernpilze) putzen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Wichtig: Bei Shiitake-Pilzen die Stiele entfernen, da sie zäh sind. Schalotte oder Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen und in hauchdünne Ringe schneiden.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Pilze hineingeben. Schalotten- und Knoblauchwürfel hinzufügen und darin anbraten. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Salz und etwas Zucker würzen und alles gut vermengen. Die Eier über das Pfannengemüse gießen. Wenn sie angestockt sind, das Omelett vorsichtig vom Pfannenboden lösen, auf den Deckel geben und gewendet zurück in die Pfanne gleiten lassen.

Rucola putzen und mit je 1 Prise Salz und Zucker, Olivenöl, Zitronensaft sowie etwas Orangen-Abrieb vermengen und auf das Omelett geben. Mit frisch gemörsertem Pfeffer bestreuen und servieren.

Rainer Sass am 16. Juni 2024

## Pizza mit Grünkohl

### Für 3-4 Pizzen:

500 g Weizenmehl Typ 405	0,5 Würfel Hefe	300 ml Wasser
1 Prise Salz	1 Prise Zucker	Olivenöl

### Für den Belag:

500 g Grünkohl	100 g Parmesan	2 Kugeln Mozzarella
400 g Emmentaler	650 g passierte Tomaten	Salz, Zucker
12 Kirschtomaten	2,5 EL Majoran	

Hefe und Zucker in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Hefe und Wasser in die Schüssel einer Küchenmaschine geben, leicht vermengen und etwas quellen lassen. Olivenöl und Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz etwas mehr Wasser oder Mehl hinzufügen. Den Teig in 3-4 Portionen teilen und zu Kugel formen. Die Kugeln in eine Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch abdecken.

Bevorzugt über Nacht gehen lassen. Dafür eher einen etwas kühleren Ort wählen.

### Für den Belag:

Grünkohl gründlich waschen und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren. Abschrecken und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Größere Stiele entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.

Parmesan sehr fein reiben. Emmentaler raspeln, Mozzarella in Stücke zupfen.

Passierte Tomaten mit Salz und Zucker würzen. Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Wer es schärfer möchte, gibt noch Knoblauch und Chili dazu.

Backofen auf 250-300 Grad vorheizen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und die Pizzateiglinge zu dünnen Fladen ausrollen. Dünn mit den passierten Tomaten bestreichen, dann etwas Parmesan und Majoran darüber streuen.

Anschließend mit Grünkohl und Tomatenhälften belegen. Darüber Emmentaler und Mozzarella streuen. Nochmals etwas Majoran dazugeben und die Oberflächen mit Olivenöl beträufeln.

Die Pizzen auf einer der unteren Schienen 6-8 Minuten goldbraun backen (die genaue Backzeit richtet sich nach dem Ofen-Typ, der Hitze und dem Untergrund). Die fertigen Pizzen mit etwas flockigem Salz bestreuen und mit frischem Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 24. November 2023

# Crostini mit Spargel-Erbesen-Creme

**Für 5 Personen:**

**Zutaten:**

8 Stangen grüner Spargel	500 g frische Erbsen	5 EL Olivenöl
1 Zitrone	Salz, Pfeffer, Zucker	2 Zehen Knoblauch
2 EL Parmesan	2 Stängel Petersilie	2 Stängel Dill
1 Stängel Minze	10 Scheiben Baguette	

Spargel im unteren Drittel schälen und in kleine Stücke schneiden. Erbsen entweder aus den Schoten pulen oder auftauen (bei TK-Ware reichen 200 g ). Spargel und Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 3-4 Minuten garen, dann abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Das Gemüse mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Olivenöl und etwas Zitronensaft vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und ausgedrücktem Knoblauch pikant abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Chili hinzufügen. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken und mit der Creme vermengen.

Die Brotscheiben mit einigen Stücken Knoblauch und Olivenöl in einer Pfanne knusprig rösten. Auf Teller geben und mit der Spargel-Erbesen-Creme bestreichen. Mit Kräutern garniert servieren.

Rainer Sass am 29. Mai 2023

# Blattsalat mit Kartoffeln und Birnen

## Für 4 Personen

### Für den Salat:

1 mittelgroßer Radicchio	2 längl. Köpfe Radicchio	1 gelber Chicorée
1 roter Chicorée	1 kleiner Endiviensalat	5 festk. Kartoffeln
3 Birnen	2 2 EL Rapsöl	

Salz, Zucker

### Für die Vinaigrette:

2 EL Akazienhonig	2 EL Rapsöl	2 EL Olivenöl
3 EL Weißwein-Essig	1 EL Himbeer-Essig	3 EL Crema di Balsamico
0.5 Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer	

### Für den Salat:

Für den Salat benötigt man Salatsorten mit leicht bitterem Aroma. Ein beliebter Bittersalat ist Radicchio. In runder oder länglicher Form sind die roten und dichtgewachsenen Köpfe ganzjährig erhältlich. Im Winter gibt es eine Vielzahl anderer Radicchio-Sorten. Sie werden hauptsächlich in Norditalien angebaut und haben beispielsweise dicke Blattrippen und helle oder bunten Farben. Fragen Sie auf dem Wochenmarkt oder im italienischen Feinkostgeschäft etwa nach Radicchio tardivo di Treviso oder Variegata di Castelfranco. Alternativ kann man den Salat mit anderen Bittersalaten zubereiten oder den Anteil an Chicorée oder Endivie erhöhen.

Die Salate gründlich waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Den Endiviensalat in kleine Blätter zupfen, auch die dickeren Stiele verwenden. In eine Schüssel geben.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einen Topf legen und Wasser hinzufügen, bis sie knapp bedeckt sind. Olivenöl und etwas Salz dazugeben, dann gar kochen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen.

Birnen waschen, trocknen und die Hälfte der Schale in Streifen abziehen, sodass ein Zebra-Muster entsteht. Die Birnen anschließend teilen, entkernen und in Schiffchen schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen kurz und scharf darin anbraten. Dabei etwas zuckern.

### Für die Vinaigrette:

Alle Zutaten kräftig miteinander verrühren. Der Honig sollte sich dabei gut auflösen und mit den anderen Zutaten verbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf etwas mehr Honig oder Essig dazugeben. Die Vinaigrette erst kurz vor dem Servieren zum Blattsalat geben und alles gut miteinander vermengen.

### Anrichten:

Lauwarme Birnen und Kartoffeln auf Tellern verteilen und mit etwas Sud beträufeln. Darauf je 1 gute Portion Salat geben.

Rainer Sass am 27. Januar 2023



# Nudel-Auflauf mit Gemüse und Tomaten-Soße

## Für 4 Personen:

Zutaten	500 g Penne rigate	2 Zwiebeln
0.5 Spitzkohl	1 Fenchel-Knolle (mit Grün)	2 Möhren
1 Prise Cayenne-Pfeffer	1 TL Kreuzkümmel	20 Pfefferkörner
250 ml Milch	250 ml Sahne	3 Eier
100 g alter Deichkäse	1 Ziegenkäserolle	200 g Edamer
Olivenöl, Salz		

## Für die Tomatensoße:

1 Dose geschälte Tomaten	2 Zehen Knoblauch	1 EL Tomatenmark
1 Prise Chiliflocken	Olivenöl, Salz	Pfeffer, Zucker

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abschrecken und beiseitestellen.

Zwiebeln schälen und würfeln. Spitzkohl und Fenchel säubern, vierteln und die Strünke entfernen. Anschließend in Streifen oder Würfel schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in kleine Stücke teilen. Alles in einen Topf geben und in Olivenöl etwa 5 Minuten anschwitzen, bis der Spitzkohl zusammenfällt. Kreuzkümmel in eine Pfanne geben und kurz anrösten. Anschließend mit den Pfefferkörnern in einen Mörser geben und zerkleinern. Das Gemüse damit würzen, außerdem noch Cayenne-Pfeffer und Salz hinzufügen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hälfte der Nudeln auf dem Boden einer Auflaufform verteilen und leicht salzen. Die Gemüsemischung auf die Nudeln geben und ebenfalls gleichmäßig verteilen. Mit den restlichen Nudeln belegen.

Milch, Sahne und Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Den Deichkäse reiben und hinzufügen. Die Masse gleichmäßig auf die Pasta-Gemüseschicht gießen und die Oberfläche mit etwas Olivenöl beträufeln. 20 Minuten im Ofen garen. Derweil den Edamer reiben und die Ziegenrolle in Scheiben schneiden.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Edamer bestreuen und mit den Ziegenkäsescheiben belegen. Nochmals etwas Olivenöl darüber geben, dann 20-30 Minuten im Ofen überbacken.

## Für die Tomatensoße:

Während der Auflauf im Ofen ist, die Dosentomaten in einen Topf geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken und zerstückeln. Knoblauch schälen, ausdrücken und zu den Tomaten geben. Tomatenmark, Chili und etwas Olivenöl hinzufügen. Alles erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Soße etwa 20 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Wer mag, kann noch etwas Orangensaft und Orangenschale hinzufügen.

Den Nudelaufbau in Portionen teilen und mit der Tomatensoße servieren.

Rainer Sass am 13. Januar 2023

# Bandnudeln mit Hähnchen-Klößen und cremiger Soße

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Klößchen:**

1 Hähnchenbrustfilet	1.5 EL Sahne	Salz
1 Prise Zucker	1 Glas Hühnerfond	

### **Für Nudeln und Soße:**

500 g Bandnudeln	1 Schalotte	3 Knoblauchzehen
Olivenöl	100 ml Weißwein	100 ml Wasser
100 ml Sahne	50 g Butter	Salz, Pfeffer
4 EL gerieb. Hartkäse	50 g frische Petersilie	

### **Für die Klößchen:**

Gekühlte Hähnchenbrust kleinschneiden und in einen Mixer geben. Mit Sahne, Salz und Zucker zu einer grobfaserigen Masse pürieren. Aus der Masse mit zwei Löffeln etwa walnussgroße Klößchen abstechen. Dabei die Löffel zuerst in heißes Wasser tauchen. Hühnerfond in einem Topf erhitzen und die Klößchen darin kurz garen.

### **Für Nudeln und Soße:**

Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Klößchen in eine Pfanne mit Olivenöl geben. Schalotten und Knoblauch dazugeben, mit den Klößchen vermengen und bei mittlerer Hitze anbraten.

Mit Weißwein oder Traubendirektsaft und Wasser ablöschen. Butter und Sahne einrühren. Gut 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geriebenen Hartkäse (z.B. Parmesan oder Husumer Deichkäse) dazugeben und gut vermengen.

Die Bandnudeln mit einer Nudelzange oder Gabel aus dem Topf heben und in die Pfanne geben. Alles gut verrühren. Auf Teller geben und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

### **Tipp:**

Die Klößchen lassen sich auch gut vorbereiten. Dafür nur kurz garen und bis zur Zubereitung im Kühlschrank aufbewahren.

Rainer Sass am 16. Juni 2024

## Gänse-Braten mit Kartoffel-Klößen und Sauerkraut

Für 4 Personen	1 (4-4,5 kg) Bauerngans	2 (Boskop-) Äpfel
2 Orangen	4 Zwiebeln	1 Bund Beifuß oder Rosmarin
Salz	2 EL flüssiger Honig	
<b>Für die Rotwein-Soße:</b>		
1 kg Gänseklein	Butterschmalz	1 Bund Suppengrün
2 Zwiebeln	1 EL Tomatenmark	0.75 l trockener Rotwein
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Thymian	2 Lorbeerblätter
1 EL Wacholderbeeren	2 Scheiben Ingwer	Salz, Pfeffer
<b>Für die Kartoffelklöße:</b>		
1.2 kg mehlig. Kartoffeln	100 g Butter	6 Eigelb
100 g Kartoffelmehl	Salz, Muskat	50 g Semmelbrösel
1 EL Butter	1 Bund Petersilie	
<b>Für das Sauerkraut:</b>		
1 kg Sauerkraut	3 Zwiebeln	2 Äpfel
50 g Butter	0.7 l trockener Riesling	1 Lorbeerblatt
10 Wacholderbeeren	10 Pfefferkörner	5 Pimentkörner
1 TL Kümmel	1 TL Senfkörner	1 Nelke
1 Zehe Knoblauch	Salz, Honig	

Backofen auf 230 bis 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Gans säubern, Hals und überstehendes Fett entfernen. Den Hals in Stücke schneiden und für die Soße beiseitestellen. Ungeschälte Äpfel und Orangen in Stücke teilen. Zwiebeln schälen und vierteln. Die Gans innen und außen mit Salz würzen und mit den vorbereiteten Zutaten füllen. Die Beifuß-Zweige zerkleinern und ebenfalls dazugeben. Die Öffnung mit Zahnstochern und Küchengarn verschließen, die Keulenden zusammenbinden und die Flügel fixieren.

Die Gans mit der Brust nach oben auf einen Gitterrost in den Ofen legen.

Darunter ein hohes Backblech mit etwas Wasser stellen. Die Gans 30 Minuten bei 250 Grad garen, dann die Hitze auf 180 Grad reduzieren und weitere 2 bis 2,5 Stunden braten. Währenddessen immer wieder im unteren Brust- und Keulbereich anstecken. Die Gans ist gar, wenn sich die Keulen leicht lösen lassen und dabei kein roter Bratensaft mehr austritt. Je nach Qualität der Gans kann sich die Garzeit etwas verlängern.

Die Gans wie folgt tranchieren: Flügel abtrennen, Keulen am Rumpf entlang einschneiden und das Gelenk durchtrennen. Die Keulen am unteren Gelenk teilen. Die Brustfilets vorsichtig vom Knochen lösen und jeweils in 3-4 Stücke schneiden. Die Fleischstücke zurück auf das Backblech legen. Den Honig mit etwas Wasser verrühren und damit die Stücke bestreichen. Nochmals im Ofen erhitzen oder übergrillen.

### **Für die Rotwein-Soße:**

Gänseklein in grobe Stücke teilen und in einem großen Schmortopf in Butterschmalz anbraten. Suppengrün und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Zu den Geflügelteilen geben und ebenfalls anbraten.

Tomatenmark unterrühren. Rotwein angießen und um 2 Drittel einkochen lassen. Dann Wasser hinzufügen, bis alle Zutaten leicht bedeckt sind. Kräuter, Wacholderbeeren und Ingwer dazugeben, den Topf halb verschließen und den Fond bei mittlerer Hitze 2 Stunden köcheln lassen.

Den Fond durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Zurück in den Topf geben und um ein Drittel einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann beim Einkochen auch noch weitere Gewürze wie Orangenschale hinzufügen und die Soße anschließend mit Mehlbutter leicht binden.

### **Für die Kartoffelklöße:**

Kartoffeln in Salzwasser kochen und etwas ausdämpfen lassen. Die lauwarmen Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Butter in einem Topf erhitzen. Eigelb, flüssige Butter und Kartoffelmehl zu den Kartoffeln geben und vermengen. Die Masse mit Salz und Muskat würzen. Die Hände befeuchten und aus der Kartoffelmasse runde Klöße formen. Wer mag, füllt die Klöße mit gerösteten Weißbrotwürfeln. Die Klöße in siedendem Salzwasser 10-12 Minuten gar ziehen lassen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin leicht rösten. Petersilie waschen, trocknen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

**Für das Sauerkraut:**

Die Flüssigkeit aus dem Sauerkraut drücken. Ein kleines Küchentuch mit Wacholderbeeren, Pfeffer, Piment, Nelke, Kümmel, Senfkörnern, Lorbeer und der leicht angedrückten Knoblauchzehe füllen und gut verknoten. Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Äpfel schälen und in Stücke schneiden.

Das Kraut mit den Zwiebeln, Äpfeln, Butter und dem Kräutersäckchen in einen Topf geben. Weißwein hinzufügen, bis die Flüssigkeit knapp über dem Kraut steht. Den Topf verschließen und bei kleiner Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Honig oder Zucker abschmecken.

**Anrichten:**

Die Gänsestücke auf Teller verteilen, Soße angießen und Sauerkraut sowie Klöße darauf geben. Die Klöße mit den Semmelbröseln und gehackter Petersilie bestreuen.

Rainer Sass am 08. Dezember 2023

## Souvlaki-Spieße mit Putenbrust

**Für 4 Personen:**

500 g Putenbrust	2 rote Paprika	2 rote Zwiebeln
2 weiße Zwiebeln	8 milde Peperoni	Gyros-Gewürz
geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer	Olivenöl

Putenbrust säubern und in Würfel schneiden. Paprikaschoten und Zwiebeln schälen und in Stücke teilen. Fleisch, Gemüse, Peperoni und Zwiebeln nacheinander auf Holz- oder Edelstahlspeie schieben.

Die Speie mit geräuchertem Paprikapulver, Gyros-Gewürz sowie Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl bepinseln. 5-6 Minuten auf einem vorgeheizten Grill garen.

Rainer Sass am 13. November 2023

# Offener Geflügel-Burger mit geschmorten Äpfeln

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Äpfel:**

2 Äpfel	2 Schalotten	Olivenöl
250 ml Apfelsaft	1 Chilischote	1 EL Honig
Rapsöl	Salz, Zucker	

### **Für die Burger:**

3 Hühnerbrüste	Salz	Olivenöl
Eisbergsalat	Radicchio	Balsamico-Creme
2 Hamburger-Brötchen	Ketchup	Mayonnaise
frischer Rosmarin		

### **Für die Äpfel:**

Äpfel waschen, entkernen und mit Schale in kleine Spalten schneiden.

Schalotten schälen und in Lamellen teilen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Schalotten anschwitzen. Danach die Äpfel hinzufügen. Alles 2-3 Minuten bei mäßiger Hitze braten.

Parallel den Apfelsaft in einem Topf erhitzen und auf die Hälfte einkochen.

Den reduzierten Saft zu den Äpfeln und Schalotten geben. Chilischote säubern, Kerne entfernen und klein schneiden. Zusammen mit Honig, Salz und etwas Zucker dazugeben. Alles kurz schmoren lassen, die Apfelspalten sollten nicht zerfallen. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles einen Moment ziehen lassen. Zum Schluss etwas frisches Rapsöl unterrühren.

### **Für die Burger:**

Hühnerfleisch waschen, trocknen und mit einem scharfen Messer in sehr kleine Würfel schneiden. Die Masse mit Salz würzen und vermengen. Daraus Burger-Patties formen. Für eine runde Form und gleichmäßige Größe ist ein Servierring hilfreich. Jeweils etwas Masse hineingeben und andrücken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Patties von beiden Seiten goldgelb braten. Derweil die Salate säubern und in feine Streifen schneiden. Mit etwas Olivenöl und Balsamico-Creme würzen.

### **Anrichten:**

Je 1 Brötchenhälfte auf Teller legen. Darauf Ketchup und Mayonnaise verteilen, dann geschmorte Äpfel mit etwas Sud und die Patties. Obendrauf Salat geben. Die Burger mit gehacktem Rosmarin bestreut servieren.

Rainer Sass am 20. Oktober 2023

## Enten-Keulen mit Kartoffel-Möhren-Gemüse

### Für 4 Personen:

4 Entenkeulen	750 g Kartoffeln	500 g Möhren
1 l Hühnerbrühe	1 Sternanis	1 Zweig Rosmarin
1 kleine Chilischote	2 cm Ingwer	2 EL Butterschmalz
4 Olivenöl	1 Prise Salz	

Entenkeulen säubern und leicht salzen. Kartoffeln und Möhren schälen und in Scheiben hobeln. Ingwer schälen, Chilischote entkernen, Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen. Die vorbereiteten Gewürze zunächst grob zerkleinern, dann in einen Mörser geben. Den Sternanis und etwas Olivenöl dazugeben und alles zu einer dicklichen Masse verarbeiten.

Butterschmalz und Olivenöl in einem geräumigen Bräter erhitzen und die Entenkeulen goldbraun darin anbraten. Aus dem Bräter nehmen, Kartoffeln und Möhren hineingeben und ebenfalls etwas bräunen. 2 Kellen Brühe dazugeben, dann die Gewürzmasse und etwas Salz untermengen. Die Keulen auf das Gemüse legen und alles mindestens 1 Stunde schmoren lassen. Immer wieder etwas Brühe hinzufügen, damit nichts anbrennt. Das Gemüse sollte in der Brühe nicht kochen, sondern nur schmoren. Wer mag, kann die Keulen und das Gemüse auch im Ofen bei 180 Grad zu Ende garen.

Das Fleisch ist gar, wenn es sich leicht vom Knochen löst und kein roter Fleischsaft mehr austritt.

Die Keulen am Gelenk teilen und mit Gemüse servieren.

Rainer Sass am 02. Juli 2023

# Spargel-Kartoffel-Salat mit Geflügel-Frikadellen

## Für den Salat:

500 g festk. Kartoffeln	5 Stangen weißer Spargel	5 Stangen grüner Spargel
5 Radieschen	2 Scheiben Kochschinken	0.25 Gurke
4 Gewürzgurken	2 Schalotten	1 Bund Petersilie
Rapsöl, Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Zucker	1 EL Mayonnaise
200 g Joghurt	Olivenöl	200 ml Brühe
Zitronensaft		

## Für die Frikadellen:

800 g Hähnchenbrustfilet	2 kleine Eier	50 g Panko
2 Stangen Frühlingszwiebeln	0.5 TL Cayenne-Pfeffer	

## Für die Frikadellen:

1 Bio-Zitrone	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer, Rapsöl
Butterschmalz		

## Für den Salat:

Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen und in Streifen schneiden. Spargel schälen und in schräge Scheiben teilen. Radieschen waschen und in Späne hobeln oder in feine Streifen schneiden. Gurke, Gewürzgurken, Schalotten und Kochschinken ebenfalls in Streifen oder Würfel teilen. Petersilie säubern und fein hacken.

Rapsöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben darin 2- 3 Minuten braten. Leicht salzen, zuckern und die Petersilie untermengen.

Kartoffeln, gebratenen Spargel und die anderen Zutaten in eine Schüssel geben.

Mayonnaise, Joghurt, Olivenöl und etwas Brühe hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

## Für die Frikadellen:

Hühnerfleisch waschen, trocknen und von Sehnen befreien. In Würfel schneiden und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln säubern und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Etwas Zitronenschale abreiben.

Das Geflügelhackfleisch in eine Schüssel geben und mit Eiern, 4-5 EL Bröseln, etwas Rapsöl, Frühlingszwiebeln und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Cayenne-Pfeffer würzen. Die restlichen Brösel in eine flache Schüssel geben. Die Hände leicht befeuchten, aus der Masse Frikadellen formen und in den Bröseln wälzen.

Rapsöl und Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin anbraten, die Hitze reduzieren und die Frikadellen von jeder Seite etwa 4-5 Minuten knusprig braten.

Rainer Sass am 04. Juni 2023

## Kleine Kalb-Schnitzel mit Orangen

### Für 4 Personen:

8 kleine Kalbsschnitzel	2 Orangen	1 EL Butterschmalz
100 ml Orangensaft	2 EL Pinienkerne	1 Limette
Salz, Zucker	Pfeffer, Olivenöl	

Die Kalbsschnitzel gegebenenfalls noch etwas plattieren. Dafür die breite Seite eines Küchenmessers auf das Fleisch legen und mit etwas Druck zur Seite ziehen.

Orangen säubern und mit einem Ziselierer in Fäden abziehen. Die restliche Schale bis zum Fruchtfleisch entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Häuten herausschneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei starker Hitze von jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dabei salzen und pfeffern.

Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Bratensatz mit Orangensaft ablöschen. Orangenfilets, Kapern und Pinienkerne dazugeben. Alles etwa 1 Minute köcheln lassen und mit Orangenschale, Limettensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Die Schnitzel auf Teller geben, mit der Orangensoße begießen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Rainer Sass am 16. Mai 2024



# Kalb-Geschnetzeltes mit Rösti

## Für 4 Personen

### Für das Fleisch:

450 g Kalbfleisch, (Hüfte)	4 Schalotten	250 g braune Champignons
2 mittelgroße Gewürzgurken	2 EL Gurkenwasser	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1.5 EL Butterschmalz	Olivenöl, Rapsöl	1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker		

### Für die Rösti:

5 mittelg. festk. Kartoffeln	1 EL Butterschmalz	1 Prise Muskatnuss
Salz, Pfeffer	2 Zweige Thymian	

### Für die marinierten Orangen:

2 Orangen	1.5 EL Rapsöl	Zitronensaft
1 Prise Salzflocken		

### Für das Fleisch:

Das Kalbfleisch in dünne Scheiben schneiden, ähnlich dick wie bei Rouladen.

Dann gegen die Maserung in feine Streifen teilen. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Champignons säubern und in Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin anbraten, dabei salzen und pfeffern. Wenn das Fleisch eine feine braune Kruste hat, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nun die Champignons in der Pfanne anbraten. Gegebenenfalls etwas Butterschmalz hinzufügen.

Nach etwa 2 Minuten die Schalotten hinzufügen und leicht bräunen.

Etwas Salz, Pfeffer, Zucker und einige Spritzer Zitronensaft dazugeben.

Das Fleisch zurück in die Pfanne geben. Sahne, Brühe und Gurkenwasser angießen, die ange-drückte Knoblauchzehe hinzufügen und alles 2-3 Minuten schmoren lassen. Gewürzgurken in Scheiben schneiden und in dem Ragout kurz ziehen lassen. Petersilie waschen, hacken und untermengen.

### Für die Rösti:

Kartoffeln schälen und in grobe Späne hobeln. In ein Küchentuch legen, eindreuen und mit kräftigem Druck die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Die Masse salzen, pfeffern und mit Muskat würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse in die Pfanne geben und zum Fladen verteilen, möglichst nicht dicker als 1 cm. Bei mittlerer Temperatur einige Minuten braten, bis der Boden fest und braun ist, dann wenden und weiter braten. Die gesamte Garzeit beträgt etwa 10 Minuten. Thymianblätter von den Stielen zupfen und zum Schluss auf die Rösti streuen.

### Für die marinierten Orangen:

Orangen inklusive der weißen Haut schälen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und auf einem Teller auslegen. Mit etwas flockigem Meersalz bestreuen und mit Raps- oder Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln.

### Anrichten:

Das Kalbsgeschnetzelte mit den Rösti auf Teller geben und nach Belieben mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren. Die Orangenscheiben separat dazu servieren.

Rainer Sass am 21. Februar 2024

## Cordon bleu mit Linsen-Gemüse

### Für das Fleisch:

4 dicke Kalbsschnitzel	4 Sch. aromatischer Käse	2 Sch. gekochter Schinken
2 Eier	50 g Mehl	100 g Semmelbrösel
1 EL Sahne	Salz, Pfeffer	4 EL Butterschmalz
Olivenöl		

### Für das Linsengemüse:

200 g gelbe Linsen	1 mittelgroße Zucchini	1 rote Spitzpaprika
2 Schalotten	2 Tomaten	100 ml Gemüsebrühe
Zitronensaft	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer
Chilipulver, Olivenöl		

### Für das Fleisch:

In die Schnitzel tiefe Taschen schneiden. Das Fleisch innen und außen salzen und pfeffern.

In die Taschen je 1 Scheibe Käse und 0.5 Scheibe Schinken füllen. Die Öffnung mit Rouladen-  
nadeln oder Holzspießen verschließen.

Mehl, Semmelbrösel und aufgeschlagene Eier auf je einen tiefen Teller geben. Die Eier verquirlen  
und etwas angeschlagene Sahne hinzufügen. Die gefüllten Fleischscheiben zuerst in Mehl, dann  
in der Eiermasse und zum Schluss in den Bröseln wenden.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gefüllten und panierten Fleischstücke  
darin bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten goldbraun ausbacken.

### Für das Linsengemüse:

Linsen in leicht gesalzenem Kochwasser 15 Minuten garen. Sie sollten gar, aber noch leicht biss-  
fest sein. Die Linsen gut abtropfen lassen.

Zutaten für das Linsengemüse Zucchini und Paprika säubern und in kleine Würfel schneiden.  
Schalotten schälen und in feine Lamellen teilen. Tomaten vierteln, Strunk sowie Kerngehäuse  
entfernen und das Tomatenfleisch würfeln. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten farblos anschwitzen. Paprika und Zuc-  
chiniwürfel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Die Brühe hinzufügen und das Gemüse kurz  
bissfest garen. Linsen und Tomaten dazugeben, alles gut vermengen und erwärmen. Die Pe-  
tersilie unterheben und alles mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zitronensaft abschmecken. Zum  
Cordon bleu servieren.

Rainer Sass am 25. Juni 2023

# Lamm-Keule mit Gorgonzola, Kardamom-Möhren, Bohnen

## Für 4-6 Personen:

Zutaten	1 Lammkeule	200 g Gorgonzola
8 Zehen Knoblauch	12 Schalotten	500 ml trockener Weißwein
500 ml Brühe	2 Rosmarinzweige	1 Bund Thymian
1 kg festk. Kartoffeln	Salz, Pfeffer	Olivenöl
1 Zitrone		

## Für die Möhren mit Kardamom:

7 Möhren	1 EL Zucker	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	100 ml Brühe	0,5 Bund Petersilie
3 Kapseln Kardamom	Salz, Zucker	

## Für die Bohnen:

500 g grüne Bohnen	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Salz		

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Lammkeule säubern, dickere Fettschichten entfernen. Knoblauch schälen und längs halbieren oder vierteln. Mit einer Messerspitze ringsherum kleine Taschen in das Fleisch schneiden und die Knoblauchstifte hineinschieben. Das geht am besten entlang des Mittelknochens und zwischen den Muskeln.

Knoblauchmenge nach Geschmack.

Schalotten schälen und vierteln. Lammkeule salzen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Lammkeule rundum gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit etwas Weißwein lösen. Die Keule in einen Bräter oder auf ein hohes Backblech legen. Die Oberfläche pfeffern und großzügig mit Gorgonzola bestreichen. Ein Stück sollte für das spätere Bestreichen übrig bleiben. Rosmarinnadeln und Thymianzweige auf der Lammkeule verteilen. Die Schalotten drumherum legen. Wer mag, kann auch Knoblauchzehen hinzufügen.

Bratensud aus der Pfanne, Weißwein und Brühe auf das Backblech gießen.

Die restlichen Kräuter hinzufügen. Die Keule zunächst 30 Minuten bei 200 Grad garen, dann die Temperatur auf 160 Grad reduzieren und die Keule weitere 45 Minuten garen. Zwischendurch den restlichen Gorgonzola hinzufügen, außerdem das Fleisch regelmäßig mit dem Schmorsud begießen. Bei Bedarf weitere Brühe oder Wein hinzufügen.

Kartoffeln schälen und in Schiffchen schneiden. 30-40 Minuten vor Garende mit auf das Backblech legen.

Wenn beim Einstechen kein roter Fleischsaft mehr austritt, ist die Keule perfekt gegart. Die Kerntemperatur am besten zusätzlich mit einem Fleischthermometer prüfen. Bei 60-65 Grad ist der Fleischkern medium gegart. Bei 70 Grad ist das Fleisch immer noch schön saftig, aber innen kaum noch rosa. Durchgegart sollte das zarte Lammfleisch möglichst nicht sein, sonst wird es zu trocken.

Den Bratensud durch ein Sieb in einen Topf geben, nach Geschmack salzen, pfeffern und gegebenenfalls noch etwas Blauschimmelkäse hinzufügen.

## Für die Möhren mit Kardamom:

Möhren putzen und in dickere Stücke schneiden. 4-5 Minuten in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Kardamom-Kapseln andrücken. Petersilie säubern und fein hacken. Butter und Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Die abgetropften Möhren, etwas Brühe und den Kardamom hineingeben. Bei mäßiger Hitze 2-3 Minuten schmoren. Die Möhren zum Schluss etwas salzen, zuckern und mit der Petersilie bestreuen.

**Für die Bohnen:**

Bohnen putzen und 8-10 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren etwas Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin schwenken. Etwas salzen.

**Anrichten:**

Den Braten in Scheiben schneiden und mit der aromatischen Soße servieren.  
Dazu die Kartoffeln und Schalotten vom Blech sowie Möhren und Bohnen reichen.

Rainer Sass am 01. April 2024

## Pappardelle mit Lamm-Ragout

**Für 4 Personen:**

300 g Pappardelle	400 g Lammhack	1 Dose (400 g) Tomaten
0.5 Bund Bärlauch	4 Stg. Staudensellerie	Chili, Salz, Pfeffer
Olivenöl, Zucker	Deichkäse	

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammhackfleisch in größeren Brocken hineinlegen und anbraten. Die Fleischstücke dabei immer wieder mit dem Pfannenwender zerkleinern, aber nicht komplett zerbröseln. Die Hackfleischstücke salzen, pfeffern und mit etwas Zucker bestreuen.

Die Dosentomaten grob zerkleinern, in die Pfanne geben. Die hellen Stangen aus dem Herzen des Staudensellerie, den Bärlauch oder jungen Knoblauch in Streifen schneiden und hinzufügen. Chili entkernen und hacken. Nach Geschmack zum Ragout geben. Die Hitze reduzieren und alles 10-15 Minuten bei milder Hitze schmoren.

Die Pappardelle in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Pasta aus dem Topf nehmen, tropfnass zum Ragout geben und alles gut vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta in tiefe Teller geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit altem Deichkäse oder Parmesan bestreuen.

Die Mengenangaben beziehen sich auf eine Portion als Vorspeise, für eine Hauptspeise sollten etwa 100 g Nudeln pro Person gerechnet werden. Wer mag, bereitet die Nudeln selbst zu.

Rainer Sass am 28. März 2024

## Pappardelle mit Lamm-Ragout

### **Für 4 Personen:**

300 g Pappardelle    400 g Lammhack    1 Dose (400 g) Tomaten  
0.5 Bund Bärlauch    4 Stangen Staudensellerie    Chili, Salz, Pfeffer  
Olivenöl, Zucker    Deichkäse

**oder: Parmesan**

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammhackfleisch in größeren Brocken hineinlegen und anbraten. Die Fleischstücke dabei immer wieder Pappardelle mit Lammragout mit dem Pfannenwender zerkleinern, aber nicht komplett zerbröseln. Die Hackfleischstücke salzen, pfeffern und mit etwas Zucker bestreuen.

Die Dosentomaten grob zerkleinern, in die Pfanne geben. Die hellen Stangen aus dem Herzen des Staudensellerie, den Bärlauch oder jungen Knoblauch in Streifen schneiden und hinzufügen. Chili entkernen und hacken. Nach Geschmack zum Ragout geben. Die Hitze reduzieren und alles 10-15 Minuten bei milder Hitze schmoren.

Die Pappardelle in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Pasta aus dem Topf nehmen, tropfnass zum Ragout geben und alles gut vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta in tiefe Teller geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit altem Deichkäse oder Parmesan bestreuen.

Rainer Sass am 28. März 2024

# Lamm-Koteletts mit gefüllten Muschelnudeln

## Für 4 Personen:

Zutaten	24 Conchiglioni	300 g Schichtkäse
1 junge Knoblauchknolle	250 g Spinat	50 g Semmelbrösel
100 g geriebener Parmesan	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

## Für die Soße:

800 g stückige Tomaten	3 Stangen Bleichsellerie	1 junge Knoblauchknolle
3 Stangen Frühlingszwiebeln	Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker
50 g Semmelbrösel	100 g geriebener Parmesan	

## Für die Lammkoteletts:

16 Lammkoteletts	1 Bund Rosmarin	1 Knoblauchknolle
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Muschelnudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen, abtropfen lassen. Spinat gut säubern und dickere Stiele entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat wenige Minuten darin garen und zusammenfallen lassen. Flüssigkeit aus dem Spinat drücken und die Masse grob hacken.

Die äußere Haut des frischen Knoblauchs entfernen, dann Stiel und Knolle fein hacken. Wer keinen frischen Knoblauch hat, pellt und hackt die Knoblauchzehen. Schichtkäse mit Spinat und nach Geschmack einem Teil des Knoblauchs vermengen. Etwas Olivenöl hinzufügen und die Masse salzen und pfeffern. Die Nudeln damit füllen, dabei die Masse etwas andrücken.

## Für die Soße:

Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Knoblauch putzen und in kleine Stücke schneiden. Dosentomaten gegebenenfalls stückeln und zerstampfen.

Olivenöl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen und Sellerie, Frühlingszwiebeln und Knoblauch farblos darin anschwitzen. Tomaten hinzufügen und die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die gefüllten Nudeln auf die Soße setzen und mit Parmesan und Semmelbrösel bestreuen. Ofen auf hohe Temperatur (Oberhitze oder Grillstufe) stellen und die Conchiglioni goldgelb und leicht knusprig überbacken.

## Für die Lammkoteletts:

Lammkoteletts lassen sich am besten als Einzelkoteletts (Lamb Chops) zubereiten. Dafür sollte der Metzger ein Rücken-Kotelett-Stück längs zur Wirbelsäule halbieren und die Rippenknochen etwas überstehen lassen. Das nennt man auch Lammkaree. Entlang der Rippen kann man die Karrees nun in Einzelkoteletts schneiden. Lammkoteletts eignen sich auch gut zum Grillen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammkoteletts etwas salzen und pfeffern und scharf anbraten. Hitze reduzieren und die Koteletts nur wenige Minuten fertig garen - sie sollten im Kern noch leicht rosa sein. Bei der Zubereitung Kräuter und Knoblauch mit in die Pfanne geben und die Koteletts mehrmals mit dem Bratensud beträufeln.

Vor dem Servieren mit etwas flockigem Meersalz bestreuen und mit den gefüllten Conchiglioni und etwas Tomaten-Soße anrichten.

Rainer Sass am 28. März 2024

## Lamm-Filet mit Käse-Soße

### **Für 4 Personen:**

### **Für die Käsesoße:**

150 g halbfester Schnittkäse	2 Schalotten	Olivenöl
200 ml Weißwein	Sahne	Salz, Pfeffer
Muskat, Chili		

### **Für die Lammfilets:**

4 Lammfilets	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

### **Für die Käsesoße:**

Käse reiben oder in kleine Stücke teilen. Schalotten schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen.

Weißwein hinzufügen und etwas einkochen lassen.

Den Käse nach und nach unterrühren und im Sud schmelzen lassen. Wer mag, kann noch etwas Sahne hinzufügen, um die Konsistenz etwas zu verdünnen. Die Soße mit Pfeffer, Salz, Muskat und etwas Chili abschmecken.

Tipp: Für eine leckere Käsesoße kann man viele Käsesorten verwenden - je nach Geschmack kräftige oder milde Sorten, sie können auch kombiniert werden. Damit sie schnell und gut schmelzen, sollten sie aber eher jung sein. Auch Edelschimmelkäse wie Gorgonzola eignet sich hervorragend.

### **Für die Lammfilets:**

Lammfilets säubern und leicht salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets rundum anbraten. Dabei Knoblauch und Rosmarin mit in die Pfanne legen. Die Hitze reduzieren und die Filets 4-5 Minuten fertig garen.

Die Innentemperatur zum Schluss mit einem Küchenthermometer prüfen. Bei 52-55 Grad ist das Fleisch perfekt und im Kern saftig und rosa. Die Lammfilets pfeffern und mit der Käsesoße servieren.

Dazu passen Backkartoffeln oder Reis und Saisongemüse nach Wahl.

Rainer Sass am 25. Juni 2023

# Gnocchi mit Garnelen und Bärlauchöl

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Gnocchi:**

600 g mehligk. Kartoffeln	50 g Kartoffelmehl	3 Eigelb
50 g Butter	Salz, Muskat	

### **Für das Öl:**

2 Bund Bärlauch	5 EL Olivenöl	Salz, Zucker
-----------------	---------------	--------------

### **Für die Soße:**

10 mittelgroße Garnelen	2 Schalotten	Olivenöl
1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein	100 ml Sahne
Salz, Zucker	Zitronensaft	

### **Für die Gnocchi:**

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Die noch warmen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Kartoffelmehl, zerlassene Butter und Eigelb hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit Salz und Muskat würzen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in Stücke teilen. Die Stücke zu Rollen formen und in etwa 1 cm dicke Gnocchi schneiden.

Kochwasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und salzen. Die Gnocchi hineingeben und garen. Wenn sie nach oben steigen, noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.

### **Für das Öl:**

Bärlauch waschen und trocknen. Mit Olivenöl in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme verarbeiten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Weiteres Öl hinzufügen, bis die Masse zähflüssig vom Löffel läuft.

### **Für die Soße:**

Garnelen gegebenenfalls schälen, Därme entfernen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Garnelen und eine angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen und anbraten. Dabei salzen und etwas zuckern. Wein und Sahne hinzufügen und alles 1-2 Minuten ziehen lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Zum Servieren die Gnocchi mit den Garnelen und der Soße auf Teller geben.

Einige Tropfen Bärlauch-Öl dekorativ auf dem Teller und den Gnocchi verteilen.

Rainer Sass am 19. April 2024



## Flanksteak mit Rucola und Shiitake-Pilzen

### Für 4 Personen:

800 g Flanksteak	80 g Butterschmalz	Meersalz, Pfeffer
300 g Shiitake-Pilze	Olivenöl	150 g Rucola
Frittierfett	japan. Mayonnaise	Teriyaki-Soße

Flanksteak von Sehnen und Fett befreien. Ungewürzt von jeder Seite in Butterschmalz und Öl etwa 1 Minute anbraten. Es sollte medium rare sein.

Das Steak aus der Pfanne heben, auf ein Brett legen und von beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer einreiben.

Die Stiele der Pilze entfernen. Dann in feine Scheiben schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake-Pilze kurz und scharf darin anbraten.

Rucola waschen und gut trocknen, sonst spritzt es beim Frittieren.

Frittierfett in einen Topf geben. Wenn es leichte Blasen wirft, ist es heiß genug. Rucola hineingeben und kurz frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Flanksteak in schmale Stücke schneiden und auf Tellern anrichten.

Mayonnaise und Teriyaki-Soße quer zum Fleisch über die Steakscheiben geben. Pilze um die Steakscheiben herum anrichten. Den frittierten Rucola in die Tellermitte geben.

Rainer Sass am 21. Juli 2024

# Rinder-Schmorbraten vom Bürgermeisterstück

## Für 4 Personen:

### Für den Braten:

1.3 kg Rinderhüfte	40 g Butterschmalz	0.5 Knolle Fenchel
1 Knoblauchknolle	2 Stangen Staudensellerie	2 Möhren
0.5 Sellerieknolle	1 Chilischote	10 Körner schwarzer Pfeffer
10 Körner Piment	Meersalz	1 Prise Zucker
2 EL schwarzes Johannisbeergelee	4 Lorbeerblätter	200 ml Rotwein

### Für die Möhren:

8 Möhren	Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer		

### Für den Braten:

Gemüse putzen und grob würfeln, Knoblauchknolle halbieren, Chili in feine Streifen schneiden. Pfeffer und Piment mörsern.

Das Fleisch in Butterschmalz in einem Schmortopf von allen Seiten scharf anbraten. Mit Meersalz, 1 Prise Zucker und gemörsertem Pfeffer und Piment würzen. Aus dem Topf nehmen, beiseitestellen und das vorbereitete Gemüse im Bratenfond anrösten. Die Hälfte des Johannisbeergelees, Lorbeerblätter und Chili dazugeben, alles gut verrühren und etwas schmoren lassen.

Das Fleisch zurück in den Topf geben. Mit Rotwein und etwas Wasser ablöschen. Deckel schließen und etwa 2,5 Stunden schmoren. Tipp: Nicht zu viel Rotwein verwenden, damit das Fleisch nicht zu stark danach schmeckt, lieber etwas Wasser dazugeben. Für ein wenig Schärfe kann man etwas Rucola mit zum Schmorbraten geben.

Das fertige Fleisch herausheben. Für die Soße den Schmorsud und das Gemüse in ein Sieb geben und mit einer Kelle in einen Topf pressen.

Mit Salz, Pfeffer und Johannisbeergelee abschmecken. Den Braten in die Soße geben und kurz ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren zubereiten.

### Für die Möhren:

Möhren halbieren und in 0.5 cm lange Stifte schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Möhren darin schnell knusprig anbraten. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Rainer Sass am 21. Juli 2024

# Sellerie-Salat mit Kartoffel-Rösti

## **Für 4-6 Personen:**

5 Stangen Staudensellerie	250 g Knollensellerie	0.5 Ananas
2 Bio-Zitronen	100 g Mandeln	100 g Walnüsse
1 Apfel	250 ml süße Sahne	0.5 Vanilleschote
1 EL Ahornsirup	4 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

## **Für die Rösti:**

0.5 kg festk. Kartoffeln	1 EL Butterschmalz	2 EL Pflanzenöl
1 Prise Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Stangensellerie säubern und in feine Scheiben schneiden. Knollensellerie schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben teilen und danach in feine Stifte schneiden.

Zitronen waschen, trocken und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder mit einer Reibe abreiben. Wasser zum Kochen bringen und mit etwas Zitronensaft würzen. Eine ausgedrückte Zitronenhälfte ebenfalls ins Kochwasser geben. Zuerst den Knollensellerie hineingeben und etwa 4 Minuten bissfest kochen. Nach 2 Minuten den Staudensellerie hinzufügen.

Das Gemüse in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen.

Sahne in einen Topf geben und um mindestens zwei Drittel einkochen lassen.

Dabei die aufgeschlitzte Vanillestange hinzufügen. Mandeln und Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Apfel entkernen, vierteln und mit Schale in hauchdünne Scheiben hobeln. Ananas schälen und das Fruchtfleisch würfeln.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Den Salat mit reichlich Zitronenzesten, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen. Außerdem noch Oliven- oder Rapsöl und etwas Kochwasser untermengen. Den Salat ziehen lassen und derweil die Rösti braten. Sellerieblätter waschen, trocknen und hacken. Erst kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

## **Für die Rösti:**

Kartoffeln schälen und mit einer Reibe in grobe Späne hobeln. In ein Geschirrtuch geben. Das Tuch eindrehen und die Flüssigkeit aus den Kartoffeln pressen. Butterschmalz und Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelraspeln mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und leicht andrücken.

Die Rösti bei mittlerer Hitze mindestens 5 Minuten braten, bis die Unterseite gut gebräunt und fest ist. Dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Die gesamte Bratzeit beträgt mindestens 10-15 Minuten.

Wichtig: Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennt die Oberfläche, bevor die Kartoffelmasse innen gar ist.

Zum Schluss nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Rösti in Stücke teilen und mit je 1 Portion Selleriesalat servieren.

Rainer Sass am 23. Dezember 2023

## Schweine-Rollbraten mit feiner Braten-Soße

### Für 12 Personen:

#### Für den Braten:

5 kg Schweinerollbraten	1 Bio-Zitrone	2 TL grobes Salz
2 EL Fenchelsamen	2 EL Pimentkörner	2 EL Pfefferkörner
Olivenöl	1 Bund frische Kräuter	2 EL Honig

#### Für die Soße:

0.75 Knolle Sellerie	7 Karotten	2 Stangen Lauch
3 Zehen Knoblauch	4 Zwiebeln	3 Zweige Thymian
1.5 Zweige Rosmarin	1.5 TL Pimentkörner	3 Lorbeerblätter
1.5 TL scharze Pfefferkörner	3 TL Salz	1.5 TL Zucker
250 ml Weißwein	250 ml Wasser	

#### Anrichten:

1 Laib Weißbrot

### Für den Braten:

Das mächtige Fleischstück besteht aus klassischem Kotelet mit angrenzendem Bauchstück in der Schwarte. Tipp: Bauchrippen vom Metzger entfernen und die Schwarte kreuzweise einschneiden lassen. Voraussetzung für die Zubereitung ist ein geräumiger Backofen. Sonst die Bratenmenge kleiner wählen.

Ofen auf 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schale der Zitrone abreiben.

Das Fleischstück innen salzen. Fenchelsamen, Piment und Pfeffer im Mörser zermahlen und als erste Würzung in den Braten einmassieren. Dann etwas Olivenöl und Zitronenabrieb darauf verteilen. Den Kräuterstrauß (z.B. Salbei, Bohnenkraut, Thymian und Rosmarin) auf das Fleisch legen und andrücken.

Anschließend den Braten beidseitig einklappen und zur Rolle eindrehen. Von außen ebenfalls mit Salz einreiben, dann mit Küchengarn fixieren.

Den Braten auf den Rost des Ofens setzen. Auf dem unteren Blech in einer Auffangschale gleichzeitig das Gemüse für die Soße mitschmoren. Nach 30 Minuten die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 2 Stunden schmoren. Dabei immer wieder kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist und bei Bedarf Wasser/Wein dazugeben.

Den fertigen Braten aus dem Ofen holen. Bratensud und Honig verrühren und das Fleisch damit einpinseln. Anschließend kurz überbacken. Wer möchte, kann noch etwas getrockneten Thymian auf das Fleisch streuen.

### Für die Soße:

Gemüse putzen, kleinschneiden und in eine Auffangschale geben. Dafür eignet sich zum Beispiel die Fettpfanne des Backofens. Kräuter und Gewürze dazugeben und Wasser und/oder Wein angießen. Unterhalb des Bratens in den Ofen setzen. Wenn der Braten fertig ist, das Gemüse und den ausgetretenen Bratensaft in einen Topf geben. Kurz aufkochen und ein wenig reduzieren. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und nach Belieben mit Salz, Kräutern und Gewürzen abschmecken.

### Anrichten:

Den Braten in feine Scheiben schneiden, Brotscheiben toasten. Das Fleisch auf dem Brot anrichten und etwas Soße darüber geben. Wer mag, legt noch etwas Salat dazu.

Rainer Sass am 30. Juni 2024

# Gyros vom Drehspieß

## Für 10 Personen:

2 kg Schweinenacken	2 EL Knoblauchpulver	2 EL getrock. Oregano
1 TL gemahl. Schwarzer Pfeffer	1 TL gemahl. Weißer Pfeffer	2 EL edelsüßes Paprikapulver
1.5 EL Salz	Zwiebeln, Salat	

Ein perfektes Gyros sollte möglichst am vertikalen Drehspieß zubereitet werden. Mittlerweile gibt es kleine Exemplare für zu Hause. Durch die Rotation und das gleichmäßige Grillen bildet sich an der äußeren Fleischschicht eine knusprige Kruste. Sie wird nach und nach in dünne Scheiben geschnitten und frisch serviert.

Für die Zubereitung benötigt man durchwachsenes Schweinefleisch aus der Schulter oder dem Nacken. Das Fett im Fleisch ist wichtig, da es dem Gyros Geschmack und Saftigkeit gibt.

Das Fleisch in dünne und gleichmäßig große Scheiben schneiden. Die Trockengewürze gegebenenfalls mörsern oder mahlen und miteinander vermengen. Je nach Geschmack kann man die Mengen der einzelnen Gewürze erhöhen, reduzieren oder zum Beispiel mit Kreuzkümmel, rotem Pfeffer, Thymian oder Majoran ergänzen.

Die erste Fleischscheibe von beiden Seiten würzen, dann auf die Arbeitsfläche legen. Nach und nach die weiteren Fleischscheiben darauflegen und jeweils mit 1 Prise Gewürzmischung bestreuen. Die geschichteten Fleischscheiben immer wieder etwas andrücken und formen, sodass ein runder und gleichmäßig breiter Turm entsteht.

Den Fleischturm mittig aufspießen und hochkant an den Grill stellen. Das geschichtete Fleisch etwa 30 bis 45 Minuten grillen und rotieren lassen, bis die äußere Schicht gar und knusprig ist. Die gegarte Schicht mit einem scharfen Messer dünn abschneiden und sofort servieren.

Etwa 10-15 Minuten warten, bis die nächste Schicht gar und knusprig ist. Das Gyros-Fleisch immer frisch servieren, da es schnell an Geschmack und Konsistenz verliert.

## Servieren:

Das frisch geschnittene Gyrosfleisch mit etwas getrocknetem Oregano, Zwiebeln und Salat bestreuen. Dazu passen Tomaten-Reis oder andere Beilagen. Man kann Gyros auch klassisch in gerösteten Teigtaschen (Pita) anrichten. Dafür die Pitabrote aufschneiden, zur Tasche drehen und mit Fleisch, Salat, Zaziki oder anderen Zutaten füllen.

Rainer Sass am 13. November 2023

# Schweine-Filets gegrillt

## Für 4 Personen:

8 Scheiben Schweinefilet	1 Bio-Zitrone	1 EL Chiliflocken
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Schweinefilets in eine Schale legen. Zitrone waschen, die Schale mit einem Ziselierer abziehen und die feinen Streifen leicht hacken. Zitronenschale mit Olivenöl, Salz und Chiliflocken zu den Schweinefilets geben und alles gut vermengen. Das Fleisch mindestens 30 Minuten marinieren. Anschließend grillen oder in einer Pfanne braten.

Das Fleisch schmeckt gut mit gegrillter Ananas oder als Beilage zu einem Eintopf.  
grillen Fleisch Schwein

Rainer Sass am 11. Juni 2023

# Tomaten-Orangen-Suppe

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Gemüse-Hühnerbrühe:**

2 Hühnerkeulen	1 Suppenbund	1 Knolle Fenchel
1 TL Fenchelsaat	1 Lorbeerblatt	1 Zwiebel
2 l Wasser	1 EL Pfefferkörner	1 Prise Salz

### **Für die Suppe:**

1 TL Tomatenmark	500 ml Tomatensaft	500 ml Orangensaft
1 l Hühnerbrühe	2 Orangen	1 Stange Zitronengras
1 Stück Ingwer	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie
1 Chilischote	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Brühe die Zwiebel mit Schale halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne schwarz rösten. Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und das Wasser und die Gewürze hinzufügen. Alles kräftig aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Brühe 1,5 Stunden köcheln lassen. Nach 1 Stunde die Hühnerkeulen hinzufügen.

Die gegarten Keulen entnehmen und das Fleisch von den Knochen zupfen.

Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und alle Zutaten auffangen.

### **Für die Suppe:**

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zitronengras anschneiden und andrücken. Ingwer schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Frühlingszwiebeln, Petersilienstängel und Ingwer farblos anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und etwas anrösten. Dabei leicht zuckern. Nun die Brühe angießen und alles aufkochen lassen. Tomatensaft, Orangensaft, Chilischote und Zitronengras dazugeben. Je nach Geschmack kann man das Mengenverhältnis von Brühe, Tomatensaft und Orangensaft auch ändern.

Die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Orangen gut abwaschen, dann mit Schale vierteln und die mittleren weißen Häute entfernen. Die Viertel nochmals in mundgerechte Stücke schneiden und die letzten 5 Minuten mit in die Suppe geben. Zum Schluss das Hühnerfleisch in der Suppe erwärmen und grob gezupfte Petersilienblätter hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem kleinen Schuss frischem Olivenöl servieren.

Die Orangenstücke kann man mitessen oder nach Belieben nur den Saft herausdrücken.

Rainer Sass am 22. Dezember 2023

# Tomaten-Suppe mit Baguette

## Für 4-6 Personen:

### Für die Suppe:

2 Dosen gestück. Tomaten	1 l Tomatensaft	2 kl. Dosen Tomatenmark
2 Möhren	2 Stangen Lauch	2 Stangen Staudensellerie
3 Zehen Knoblauch	2 Lorbeerblätter	Zucker
Salz	Pfeffer	Olivenöl
1 Zweig Rosmarin		

### Für die Baguettes:

1 Würfel frische Hefe	1 Prise Zucker	500 g Mehl
1 TL Salz	300-350 ml kaltes Wasser	Olivenöl

### Für die Suppe:

Rosmarinnadeln von dem Zweig streifen und fein hacken.

Gemüse und den Knoblauch säubern und in sehr feine Würfel bzw. Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten farblos darin anschwitzen. Dabei leicht zuckern, salzen und pfeffern. Nach 3-4 Minuten das Tomatenmark unter das Gemüse rühren und leicht anrösten. Dann gestückelte Tomaten, Tomatensaft und Lorbeerblätter hinzufügen, alles gut verrühren und 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit einem Mixstab kurz pürieren. Sie darf ruhig noch etwas stückig sein. Nochmals abschmecken und in Teller geben. Mit frischem Olivenöl beträufeln und mit gehackten Rosmarinnadeln bestreuen. Dazu Baguette servieren.

### Für die Baguettes:

Hefe in eine kleine Schüssel bröseln, mit Zucker bestreuen und etwas lauwarmes Wasser dazugeben. Leicht umrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mit Mehl und Salz in eine Küchenmaschine geben und alles verrühren. Nach und nach das kalte Wasser hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig nochmals mit der Hand gut durchkneten. Dann abdecken und an einen zimmerwarmen Ort stellen.

Gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Das dauert etwa 1 Stunde.

Den Teig teilen. Die Hälften jeweils zu Rechtecken ausrollen. Nun die Teigbahnen mit den Händen einrollen und dabei jede Schicht fest andrücken. Die Abschlusskanten und Enden besonders fest andrücken. Dabei den Teig mit den Fingern ineinander drücken.

Die Brote auf ein leicht eingöltes Backblech legen, dann wieder abdecken und nochmals 30-45 Minuten gehen lassen. Derweil den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Brote mit einem scharfen Messer circa 1 cm tief einschneiden und mit Wasser bepinseln. Etwa 30 Minuten im Ofen knusprig backen. Gleich zu Beginn eine Tasse kaltes Wasser auf den Ofenboden gießen. Die Tür schnell schließen. Nach 10 Minuten kurz öffnen und den Dampf abziehen lassen. Bei modernen Öfen mit Automatikprogrammen das Baguette-Programm wählen.

Rainer Sass am 03. März 2023

# Tsatsiki

## **Für 10-15 Portionen:**

1 kg Dickmilch                      3 Knoblauchzehen    0,5 Salatgurke  
2 EL Olivenöl                      Salz, Pfeffer

4 EL Dickmilch beiseitestellen. Ein breites Sieb mit einem Küchen- oder Leinentuch auslegen und auf eine hohe Schüssel stellen.

Die restliche Dickmilch in das Tuch geben und abdecken. Die Dickmilch über Nacht abtropfen lassen.

Knoblauch pellen und pressen. Die Salatgurke schälen und das Kerngehäuse entfernen. Das Gurkenfleisch sehr fein raspeln und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die abgetropfte Dickmilch mit Knoblauch, Olivenöl und Gurke vermengen.

Die zurückgestellte Dickmilch unterrühren, damit die Creme etwas geschmeidiger wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rainer Sass am 29. Dezember 2024



## Reh-Rücken mit Sellerie-Püree und Honig-Birnen

### Für 4 Personen:

#### Für das Fleisch:

700 g Rehrückenfilet	junge Fichtenzweige	einige Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Waldhonig	Pflanzenöl
Butterschmalz	Pfeffer, Salz	1 EL Wacholderbeeren

#### Für das Püree:

200 g Kartoffeln	600 g Knollensellerie	100 ml Sahne
100 ml Milch	1 EL Butter	Salz, Muskat, Honig

#### Für die Birnen:

4 Birnen	1 Zwiebel	200 ml Weißwein
500 ml Wasser	1 Chilischote	1 Stange Zimt
1 Sternanis	1 Orange	1 Zitrone
1,5 EL Honig		

#### Anrichten:

Zartbitterschokolade

Den Rehrücken von Sehnen, Fett und feinen Silberhäuten befreien und portionieren. Beide Pfeffersorten, Salz und Wacholderbeeren in einen Mörser geben und zerkleinern. Die Fleischstücke mit der Gewürzmischung und etwas Pflanzenöl einreiben. Die Fichtenzweige säubern und gut trocknen.

Butterschmalz und Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundum goldbraun anbraten. Hitze reduzieren und die Kräuter mit in die Pfanne geben. Das Fleisch etwa 3-4 Minuten braten, dabei wenden und mit dem Bratfett begießen. Zum Schluss etwas Waldhonig auf das Fleisch streichen.

Eine zweite Pfanne mit den Zweigen auslegen und die Fleischstücke darauflegen. Kräuter und Bratfett hinzufügen. Die Pfanne auf eine Herdplatte stellen und erhitzen. Die Tannenzweige geben so ihr Aroma an das Fleisch ab. Die Hitze reduzieren, damit die Zweige nicht verbrennen. Die Rückenfiles fertig garen, bis sie im Kern noch rosa sind und eine Kerntemperatur von etwa 55-58 Grad haben.

Alternativ kann man die Rehrückenfilets nach dem Anbraten im Ofen zu Ende garen. Dafür den Ofen auf 120-140 Grad vorheizen. Die Rehrückenfilets wie beschrieben braten, dann auf die Zweige legen und etwa 10 Minuten im Ofen garen.

#### Für das Püree:

Kartoffeln und Sellerie schälen, in Stücke schneiden, weich kochen und gut abtropfen lassen. Sahne, Milch und Butter erhitzen. Sellerie und Kartoffeln zerstampfen oder pürieren, dabei nach und nach die Sahne-Mischung hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Muskat und etwas Honig abschmecken.

#### Für die Birnen:

Birnen säubern, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Zwiebel in Lamellen teilen, Chilischote anritzen. Weißwein und Wasser zusammen in einen Topf geben und erhitzen. Chilischote, Zwiebeln, Zimtstange, Sternanis sowie je 1 Stück Orangen- und Zitronenschale hinzufügen. Honig in den Sud geben und alles etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Birnenhälften in den Sud legen und bei milder Hitze 20 Minuten ziehen lassen.

Den Sud gegebenenfalls nochmals mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

#### Anrichten:

Das Selleriepüree mittig auf Teller geben. Die Filets mit geriebener Zartbitterschokolade bestreuen und darauf platzieren. Zum Abschluss die Honig-Birnen mit etwas Sud auf den Rehrücken legen.

## Reh-Rücken-Filets mit Pfifferlingen

### Für 4 Personen

#### Für das Fleisch:

4 (je 150-180 g) Rehrückenfilets	1 Zweig Rosmarin	1 Scheibe Ingwer
2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer	Rehfond

#### Für die Pfifferlinge:

500 g Pfifferlinge	1.5 EL Butterschmalz	1.5 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie	Pfeffer, Salz	

#### Für das Fleisch:

Rehrückenfilets säubern, von Sehnen und Silberhaut befreien.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets bei starker Hitze goldbraun darin anbraten. Die Hitze reduzieren und die Filets 3-4 Minuten weiter braten. Rosmarinzweig und Ingwerscheibe mit in die Pfanne geben.

Während der Garzeit die Filets mehrmals wenden und mit dem Bratensud beträufeln. Die Kerntemperatur immer wieder mit einem Bratthermometer prüfen. Die Filets sollten innen noch rosa sein und 50-60 Grad nicht überschreiten. Erst nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren etwas ruhen lassen.

Den Rehfond erwärmen.

#### Für die Pfifferlinge:

Pfifferlinge trocken säubern und den angetrockneten Stielansatz entfernen. Große Exemplare teilen. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 2-3 Minuten braten. Dabei salzen und pfeffern.

Petersilie hacken und zum Schluss über die Pilze streuen.

Die Filets mit Pfifferlingen und Rehfond servieren.

# Maibock-Gulasch mit Pilzen

## Für 4 Personen:

### Für den Fond:

1 kg Rehknochen	250 ml Rotwein	1.5 l Wasser
1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel	1 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin	1 EL Wacholderbeeren	2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner	Salz	

### Für das Gulasch:

1 kg Maibock (Schulter, Keule)	1 kg Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
1 EL Wacholderbeeren	1 EL Pfefferkörner	1 EL Steinpilzmehl
200 ml Rotwein	500 ml Rehfond	2.5 EL Butterschmalz
Salz	200 g frische Waldpilze	Sahne

### Für den Fond:

Für ein perfektes Rehgulasch ist unbedingt ein guter Rehfond notwendig. Die Herstellung ist einfach und kann schon im Vorfeld erfolgen.

Die Rehknochen waschen und trocknen. Gemüse und Zwiebel putzen und in Stücke schneiden. Die Rehknochen in einem Topf goldbraun rösten, Gemüse und Zwiebelstücke hinzufügen und ebenfalls etwas bräunen. Tomatenmark dazugeben und alles mit Rotwein und Wasser ablöschen. Lorbeer, Wacholderbeeren und Rosmarin in den Fond legen und alles etwa 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze kochen. Zwischendurch immer wieder den Schaum abschöpfen.

Den Fond durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Wer mag, kann die Flüssigkeit zusätzlich durch ein feines Tuch passieren. Den Fond mit etwas Salz abschmecken. Einen Teil für das Gulasch beiseitestellen, der Rest lässt sich gut einfrieren.

### Für das Gulasch:

Das Fleisch waschen, gut trocknen und portionieren. Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Gulasch in kleinen Portionen rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln im gleichen Bratfett anrösten.

Zwiebeln und Fleischwürfel vermengen, Fond und Rotwein angießen. Gewürze und das Steinpilzpulver hinzufügen und das Gulasch leicht salzen. Statt Steinpilzpulver kann man getrocknete Steinpilze mörsern oder einweichen und zum Gulasch geben. Den Topf verschließen und das Gulasch etwa 1 Stunde bei milder Hitze schmoren. Je nach Beschaffenheit muss das Fleisch auch etwas länger garen, bis es weich und saftig ist.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und die Soße mit den Zwiebelresten etwas aufmixen.

Wer mag, kann die Soße mit Mehlbutter binden. Dafür Butter und Mehl in gleichen Teilen verkneten und in kleinen Portionen zur Soße geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Gulasch zurück in den Topf füllen und nochmals abschmecken.

Pilze, zum Beispiel frische Pfifferlingen, putzen, in Butterschmalz anbraten und unter das fertige Gulasch mischen. Sahne schlagen und das Gericht damit krönen.

Rainer Sass am 18. Juni 2023

## Currywurst-Ragout mit frittierter Petersilie

### Für 4-6 Personen:

1 kg Krakauer, Fleisch- und Currywurst	Rapsöl, Salz, Zucker	3 rote Paprikaschoten
3 m.-große rote Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	2 EL Tomatenmark
1 l Tomatensaft	1 EL Paprikapulver	1 EL Chiliflocken
1 Bund Petersilie	500 ml Pflanzenöl	10 Kirschtomaten
2 EL Currypulver		

Die Würste in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Wurstscheiben darin anbraten, bis sich die Flächen leicht braun färben. Dabei salzen und zuckern.

Paprika und Zwiebeln schälen und in kleine Stücke oder Würfel schneiden.

Etwas Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Paprikastücke darin anschwitzen, bis sie ebenfalls Farbe bekommen.

Dabei salzen und zuckern und die angebratenen Knoblauchzehen hinzufügen.

Gemüse und Zwiebeln anschließend zu den Wurstscheiben geben.

Tomatenmark unterrühren und kurz rösten. Tomatensaft angießen und mit Paprikapulver und Chiliflocken würzen. Bei kleiner Hitze 7-8 Minuten schmoren.

Derweil die Petersilie waschen und sehr gut trocknen. Pflanzenöl erhitzen und die Petersilie darin etwa 30 Sekunden frittieren.

Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Tomaten waschen und in einer Pfanne kurz in Öl braten. Mit Salz und Zucker würzen.

Das Ragout auf Teller geben und großzügig mit Currypulver bestreuen.

Dazu die frittierte Petersilie und die gebratenen Tomaten servieren.

Rainer Sass am 14. Januar 2024

## Schinken-Käse-Toast mit grünem Spargel

### Für 4 Personen:

500 g grüner Spargel	4 EL grobes Paniermehl	4 Eier
8 Scheiben Kastenweißbrot		
3 EL geriebener Parmesan	Olivenöl	4 Scheiben Kochschinken
4 Scheiben Gouda	1 Tasse Mehl	Butterschmalz
4 Kirschtomaten	1 Beet Kresse	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Spargel im unteren Drittel schälen und die angetrockneten Enden abschneiden. Die Stangen anschließend halbieren. Das Paniermehl in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann beiseitestellen. Die Hälfte der Eier wachsw weich kochen, pellen und halbieren.

Brotscheiben mit etwas Parmesan bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Schinken und Käse belegen und etwas gemörserten Pfeffer darüber streuen. Jeweils mit einer zweiten Scheibe verschließen und alles gut zusammendrücken. Übrige Eier verquirlen und in eine breite Schale geben. Das Mehl ebenfalls in eine Schale füllen. Die belegten Toasts in Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Anschließend in der Eimasse wenden.

Butterschmalz oder Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Toasts darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Gegebenenfalls nacheinander braten und warmstellen.

Parallel in einer weiteren Pfanne Oliven- oder Rapsöl erhitzen. Den Spargel hineingeben und zunächst scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und den Spargel etwa 2-3 Minuten weiterbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Er sollte gar sein, aber noch etwas Biss haben. Zum Schluss die Kresse/Sprossen untermengen und die Tomaten hinzufügen und kurz rösten.

### Anrichten:

Sandwiches auf Teller geben und den Spargel darauf verteilen. Tomaten und je 1 Eihälfte dazulegen. Mit gerösteten Semmelbröseln und schwarzem Pfeffer bestreuen und mit etwas Kresse garnieren.

Rainer Sass am 28. April 2023

# Stübbels mit Kartoffeln

## Für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln	250 ml Sahne	500 ml Milch
3 St. Frühlingszwiebeln	1 EL Mehl	3 mittelgroße Schalotten
150 g durchw. Speck	1 Bund Schnittlauch	8 Eier
1 EL Piment	1 EL schwarze Pfefferkörner	Salz, Butterschmalz
1 EL Butter		

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Schalotten schälen und die Frühlingszwiebeln säubern. Beides in kleine Würfel und Ringe schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten anschwitzen.

Die Sahne und die Milch angießen. Alles bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sich die Speck- und Zwiebelaromen auf die Flüssigkeit übertragen haben.

Zimmerwarme Butter mit Mehl verkneten. Die Mehlbutter nun nach und nach in die Flüssigkeit rühren, bis sie schön sämig ist. Nun die Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gründlich aufschlagen.

Man kann auch nur die Eigelbe verwenden, oder 2-3 ganze Eier mit Eigelben der restlichen Eier vermengen. Die Eiermasse wird dann beim Garen etwas fester. Die Masse mit gemörsertem Pfeffer und Piment würzen. Etwas Pfeffermischung für das Anrichten beiseite stellen. Die Eier nur wenig salzen, da der Speck im Sud ebenfalls eine salzige Note hat.

Die Eiermasse in den Sahne-Milch-Sud gleiten lassen und darin etwas verteilen. Die Eier stocken und bilden unterschiedlich große Klümpchen. Wenn sie an die Oberfläche steigen sind sie fertig. Eventuell mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Die Stübbels mit Salzkartoffeln auf Teller geben und alles großzügig mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Außerdem noch eine Prise der vorbereiteten Pfeffermischung hinzufügen.

Rainer Sass am 25. Februar 2023

# Index

- Apfel, 31
- Aubergine, 8
- Auflauf, 13
- Avocado, 6
  
- Bürgermeisterst?ck, 30
- Birne, 12
- Bohnen, 23
- Braten, 30, 32
  
- Ceviche, 5
- Chicoree, 12
- Cordon-bleu, 22
- Curry-Wurst, 40
  
- Dorade, 5
  
- Eisberg, 17
- Enten-Keule, 18
- Erbsen, 5, 11
  
- Filet, 27, 33
- Fleisch, 21
  
- Gans, 15
- Garnelen, 28
- Gef?gel, 34
- Geschnetzeltes, 21
- Gr?nkohl, 10
- Gulasch, 39
- Gurke, 19, 21, 36
- Gyros, 33
  
- H?fte, 30
- H?hnchen-Brust, 14, 19
- H?hner-Brust, 17
- Huhn, 18
  
- Kabeljau-Filet, 8
- Karpfen, 4
- Kartoffeln, 31
- Keule, 23
- Kotelett, 26
  
- Lachs-Filet, 1, 3, 7
- Lachs-Forelle, 1, 6
- Lasagne, 7
- Linsen, 22
  
- M?hren, 4, 13, 18, 23, 30, 32, 35
- Mozzarella, 10
  
- Nudeln, 7, 13, 24, 25
  
- Pilze, 9, 21, 29, 38, 39
- Pizza, 10
- Puten-Brust, 16
  
- R?sti, 21, 31
- Radicchio, 12, 17
- Radieschen, 19
- Ragout, 24, 25
- Reh-Bock, 39
- Reh-R?cken, 37, 38
- Reis, 3
- Rettich, 2, 4
- Rucola, 9, 29
  
- Sauerkraut, 15
- Schinken, 41
- Schnitzel, 20, 22
- Schoten, 3, 40
- Seelachs, 2
- Sellerie, 26, 32, 37
- Spargel, 1, 11, 19, 41
- Speck, 42
- Spie?e, 16, 33
- Spinat, 2, 7, 26
- Spitzkohl, 13
- Staudensellerie, 2, 4, 5, 8, 9, 24, 25, 30, 31, 35
- Steak, 29
  
- Tomaten, 35
  
- Ziegenk?se, 13
- Zucchini, 3, 22