

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Sören Anders

2024

50 Rezepte

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

Inhalt

Pommes frites aus dem Ofen	1
Christstollen-Parfait mit Gewürzorange	2
Windbeutel mit Vanille-Sahne und Kirschen	3
Schnee-Eier mit Vanille-Eierlikör-Soße	4
Mango-Baiser-Dessert	4
Kartoffel-Waffeln mit Rucher-Lachs und Gurke	5
Saibling mit Zitronen-Kartoffeln, Tomaten-Pesto	6
Spaghetti aglio olio mit Sardellen und Kapern	7
Pancakes mit Dill-Schmand und Lachs	8
Mango-Lassi	8
Gemüse-Curry mit Basmatireis	9
Gnocchi mit Sommer-Gemüse	10
Brokkoli-Frikadellen mit Linsen-Salat, Joghurt-Dip	12
Kartoffel-Erbesen-Eier-Curry mit Gewürzreis	14
Gnocchi mit Zuckerschoten-Kohlrabi-Gemüse	15
Veggie-Stulle mit Süßkartoffel-Schnitzel	16
Spinat-Lasagne mit Pilzen	17
Rote Spaghetti mit Grünkohl und Ricotta	18
Schwarzwurzel-Risotto	19
Gemüse-Salat-Bowl mit Ei	20
Fitness-Bowl mit Käse	21
Tofu-Geschnetzeltes mit Lauch und Pilzen	22
Zitronen-Hähnchen mit Ofengemüse, Fenchelkartoffeln	23
Kürbis-Curry mit gebratener Enten-Brust und Reis	24
Hähnchen-Zucchini-Geschnetzeltes mit Nudeln	25

Paella	26
H?hnchen-Schenkel mit Gurken-Joghurt, Tomaten-Salat	27
H?hnchen-Brust, Aprikosen, Staudensellerie-Couscous	28
H?hnchen-Br?ste mit Kr?uter-Kruste, Fr?hling-Gem?se	29
H?hnchen-Saltimbocca mit Bratkartoffel-Stampf	30
Maultaschen mit Kartoffel-Salat	31
Schottische Eier mit Rahmspinat	33
Rinder-Roulade mit Rotkraut	34
Geschmorte Short Ribs mit S??kartoffel-P?ree	36
Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln	37
Rib-Eye-Steak mit Caf? de Paris-Butter	38
Rinder-Gulasch mit Pommes Dauphine	39
Ingwer-Gefl?gel-Salat	40
Nacken-Steaks mit BBQ-Sauce und Gurken-Salat	41
Schweinehals-Steak, Kr?uterbutter, Pommes frites	43
Ramen-Suppe mit Pilzen	44
Kartoffel-Cremesuppe	45
Bouillabaisse mit Sauce Rouille	46
Zwiebelkuchen	47
Dreik?nigskuchen mit kandierten Fr?chten	48
Tomaten-Basilikum-Salat, Mozzarella, Parmaschinken	49
Gr?ne So?e mit Pellkartoffeln und Ei im Speckmantel	50
Eier-Salat mit gekochtem Schinken	51
Pizza Calzone mit Schinken und Pilzen	52
Kartoffel-Taler in Parmesan-Ei-H?lle, Speck-Stippe	53

Index

54

Pommes frites aus dem Ofen

Für 4 Portionen:

800 g vorw. festk. Kartoffeln 3 EL Rapsöl Salz

Für die Pommes Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Kartoffelstifte für ca. 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

Anschließend die Kartoffelstifte aus dem Wasser nehmen, auf einem sauberen Geschirrhandtuch ausbreiten, abtropfen lassen und gut trocken tupfen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Kartoffelstifte in eine Auflaufform geben, das Öl zugeben und mit den Händen untermischen, so dass sich das Öl schön mit den Kartoffelstiften vermengt.

Dann Pommes auf das vorbereitete Backblech geben, gut verteilen (sie dürfen nicht übereinander liegen) und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Anschließend einen Holzlöffel in die Backofentür klemmen und ca. 5 Minuten weiter garen.

So kann die Feuchtigkeit entweichen und die Pommes werden knusprig.

Das Blech mit den heißen Pommes aus dem Ofen nehmen, die Pommes mit Salz würzen und heiß servieren.

Sören Anders am 16. April 2024

Christstollen-Parfait mit Gewürzorange

Für 4 Personen

Für das Parfait:

50 g Christstollen	1,5 Blatt Gelatine	1/2 Vanilleschote
2 EL Orangensaft	2 Eigelbe	25 g Puderzucker
180 g Sahne		

Für die Gewürzorange:

150 ml Orangensaft	150 ml Rote Bete-Saft	80 g Honig
2 Sternanis	2 Kardamomkapseln	1 Zimtstange
2 Orangen		

Für das Parfait den Stollen in feine Würfel (ca. 5 mm) schneiden.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Die ausgekratzte Vanilleschote für den Gewürzorangensud beiseitestellen.

Den Orangensaft in einem Topf erhitzen, dann den Topf vom Herd ziehen.

Eigelbe, Puderzucker und Vanillemark in einen Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen, bis die Masse leicht eindickt; Achtung, sie sollte nicht zu fest sein, sonst flocken die Eigelbe aus.

Schlagkessel mit der Ei-Zucker-Masse vom Wasserbad nehmen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, im noch heißen Orangensaft unter Rühren schmelzen und unter die Ei-Zucker-Masse rühren.

Dann den Schlagkessel in Eiswasser stellen und die Masse schlagen, bis sie kalt ist.

Die Sahne steif aufschlagen.

Die Sahne und Stollenwürfel unter die Ei-Zucker-Masse heben.

Eine kleine Stollen- oder Terrinen-Form mit Frischhaltefolie auslegen, die Parfait-Masse einfüllen und ca. 12 Stunden in den Tiefkühler geben.

Für die Gewürzorange Orangensaft, Rote Bete-Saft und Honig in einen kleinen Topf geben. Die beiseite gestellte ausgekratzte Vanilleschote, Sternanis, Kardamomkapseln und Zimtstange zugeben, aufkochen. 1 Minute köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen.

Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet.

Die geschälten ganzen Orangen in den lauwarmen Gewürzsud legen und ziehen lassen.

Sobald der Sud ganz abgekühlt ist, die Orangen nochmals etwas im Sud wenden, zugedeckt und ca. 12 Stunden ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.

Kurz vor dem Servieren das Stollen-Parfait etwas antauen lassen. Die Orangen aus dem Sud nehmen, in etwa 1 cm große Scheiben schneiden, diese nach Belieben halbieren oder vierteln und auf Dessertteller geben. Das Parfait aus der Form stürzen, in Portionsstücke schneiden und mit den Orangen anrichten.

Sören Anders am 19. Dezember 2024

Windbeutel mit Vanille-Sahne und Kirschen

Für den Brandteig:

175 g Milch	50 g Butter	10 g Zucker
50 g Weizenmehl, 405	50 g Speisestärke	1/2 Zitrone
3 Eier (Größe M)	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

350 g Schattenmorellen	130 ml Kirschsafft	50 g Zucker
20 g Speisestärke	350 g Sahne	2 Päckchen Vanillezucker
Puderzucker		

Für den Brandteig Milch mit Butter und Zucker in einen Topf geben und aufkochen.

Mehl und Speisestärke sieben und dann in die kochenden Milch geben. Mit einem Rührlöffel untermischen und die Masse abbrennen, d.h. so lange rühren, bis sich am Topfboden eine weiße Schicht bildet, dann ist die Masse fertig.

Die Masse in eine Rührschüssel geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt, kurz etwas erkalten lassen. Sie sollte nicht mehr heiß, jedoch noch warm sein.

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

Das Backblech bereitlegen und mit einem Backpapier auslegen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die Eier mit Salz und Zitronenabrieb verquirlen und langsam, nach und nach unter die noch warme Masse rühren. Wichtig dabei ist, dass es nicht schaumig geschlagen wird. Also am besten mit dem Kochlöffel arbeiten. Die Brandteigmasse sollte schön cremig sein und noch am Kochlöffel kleben ohne abzutropfen.

Die Teigmasse in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle füllen und Windbeutel auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech aufdressieren.

Im vorgeheizten Ofen mit Dampf (dafür ein backofengeeignetes Gefäß mit etwas Wasser füllen und in den Ofen stellen) die Windbeutel ca. 15 Minuten backen. Dann auskühlen lassen.

Tipp:

Gebackene Windbeutel nur auskühlen lassen, jedoch nicht lange lagern, sondern frisch genießen.

Für die Füllung die Kirschen aus dem Glas in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Dabei 130 ml vom Einlegesaft auffangen.

Die Kirschen mit Zucker und 100 ml vom Saft in einen Topf geben und aufkochen.

Die Stärke mit 30 ml vom Saft in einer Schüssel anrühren, dann unter die kochenden Kirschen rühren, ein paar Minuten mitkochen lassen und die Kirschen damit binden. Dann auskühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen, dabei langsam den Vanillezucker unterrühren.

Die ausgekühlten Windbeutel horizontal aufschneiden und mit Kirschen und Sahne füllen, den Windbeuteldeckel wieder locker obenauf legen, mit etwas Puderzucker bestreuen und servieren.

Sören Anders am 26. April 2024

Schnee-Eier mit Vanille-Eierlikör-Soße

Für 4 Personen

Für die Sauce:

1 Vanilleschote	250 ml Milch	100 g Sahne
60 g Zucker	4 Eigelb	80 ml Eierlikör

Für die Schnee-Eier:

4 Eiweiß	Salz	80 g Zucker
----------	------	-------------

Zusätzlich:

2 EL Mandelblättchen

Für die Sauce die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausstreichen.

Milch, Sahne und Vanilleschote in einem Topf aufkochen.

Sobald die Flüssigkeit kocht, Vanilleschote entfernen. Das Vanillemark und Zucker unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen, Herdplatte ausschalten. Eigelbe und 3 EL heiße Flüssigkeit verquirlen, dann sofort mit einem Schneebesen unter die übrige heiße Flüssigkeit rühren.

Den Topf wieder auf die heiße, ausgeschaltete Herdplatte stellen.

Solange weiterrühren, bis die Flüssigkeit beginnt, dicklich zu werden. Dann den Topf wieder vom Herd nehmen und weiterrühren, bis der Topf all seine Hitze abgegeben hat.

Zuletzt den Eierlikör unterrühren.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Für die Schneeeier Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker unterrühren.

In einem breiten Topf 600 ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen, dann nur noch siedend lassen. Mit zwei Esslöffel aus dem Eischnee Nocken ausstechen und formen und diese in das siedende Wasser setzen. Nach 2-3 Minuten die Nocken umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls 2-3 Minuten im Wasser pochieren.

Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen.

Etwas Eierlikör-Vanillesauce in tiefe Teller oder Schälchen geben und die Schneeeier darauf anrichten. Mit den Mandelblättchen bestreuen und servieren.

Sören Anders am 28. März 2024

Mango-Baiser-Dessert

Für 4 Personen

1 reife Mango	250 g Sahne	1 Päckchen Vanillezucker
125 g Baisers (Meringen)		

Die Mango mit einem kleinen Messer oder einem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und dann in feine Würfel schneiden.

Die Sahne steif schlagen, dabei langsam den Vanillezucker unterrühren.

Auf die Tellermitte jeweils einen Anrichtering von ca. 8 cm Durchmesser platzieren, die gewürfelte Mango darin halbhoch verteilen und glattstreichen.

Die Baisers klein zerbrechen, mit der Sahne vermengen und in die Ringe füllen. Oben glattstreichen, dann die Ringe abziehen und einige Mangowürfel darüber streuen.

Sören Anders am 29. Januar 2024

Kartoffel-Waffeln mit Räucher-Lachs und Gurke

Für 4 Personen

Für die Waffeln:

200 ml Milch	200 g Weizenmehl, 405	10 g frische Hefe
1 Prise Zucker	2 Eier (M)	500 g große Kartoffeln
1 Bund Schnittlauch	Salz	Muskat
Pfeffer	Pflanzenöl	

Für Gurkensalat und Lachs:

1/2 Salatgurke	1/2 Zitrone	1 EL Olivenöl
3 EL Buttermilch	Salz	Pfeffer
1/2 Bund Dill	4 EL saure Sahne	100 g Räucherlachs

Für den Waffelteig die Milch in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen. Mehl in eine Rührschüssel sieben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch und zerbröckelte Hefe in die Mulde geben, mit 1 Prise Zucker bestreuen und etwas Milch zugießen, verrühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

Anschließend die Eier und übrige Milch zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen, relativ flüssigen Teig kneten. Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch und etwas Salz unter die Kartoffeln mischen und 10 Minuten beiseitestellen.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen.

Dann die Gurkenhälften fein hobeln oder in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Zitronensaft, Olivenöl und Buttermilch zu den Gurkenscheiben geben und gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gurken mischen.

Die Kartoffelraspel portionsweise mit den Händen (oder in einem großen Sieb) sorgfältig ausdrücken, der Saft wird nicht benötigt.

Ausgedrückte Kartoffeln mit Muskat, Pfeffer und Salz kräftig würzen, mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine unter den Hefeteig arbeiten.

Ein Waffeleisen nach Geräteanweisung erhitzen und mit wenig Öl bepinseln. 4 EL Waffelteig in die Mitte der unteren Backfläche geben, das Waffeleisen ohne Druck schließen und die Waffeln goldgelb backen. Fertige Waffeln auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

Nach und nach aus dem Teig weitere goldbraune Waffeln ausbacken.

Waffeln auf Teller verteilen, jeweils einen Klecks saure Sahne und etwas Räucherlachs darauf anrichten. Marinierte Gurken dazu servieren.

Sören Anders am 04. Dezember 2024

Saibling mit Zitronen-Kartoffeln, Tomaten-Pesto

Für 4 Personen

8 m.-große Kartoffeln, festk.	2 Bio-Zitronen	Salz
Pfeffer	5 EL Olivenöl	30 g Parmesan
200 g getrock. Öl-Tomaten	12 Pimientos de Padron	4 EL Pflanzenöl
800 g Saiblingsfilets	2 EL Butter	2 Zweige Thymian

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln abwaschen, schälen und in Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten in eine flache Auflaufform geben.

Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl, der Hälfte des Zitronenabriebs und dem Zitronensaft würzen. Die Zitronenscheiben zwischen die Kartoffelspalten mit legen und alles im heißen Ofen etwa 40 Minuten garen.

Für das Pesto Parmesan fein reiben. Die getrockneten Tomaten grob schneiden.

Tomaten mit 2 EL Olivenöl und dem Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto zerkleinern.

Die Pimientos waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne die Hälfte vom Bratöl erhitzen. Die Pimientos zugeben und von allen Seiten anbraten, mit Salz und dem restlichen Zitronenabrieb würzen und warmhalten.

Saiblingsfilets abbrausen und trocken tupfen, in Portionsstücke teilen und leicht salzen. In einer Pfanne restliches 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.

Die Fischfilets, Zitronenkartoffeln, Pimientos und Tomatenpesto anrichten.

Sören Anders am 14. August 2024

Spaghetti aglio olio mit Sardellen und Kapern

Für 4 Personen

4 Rispen Kirschtomaten	3 EL Puderzucker	2 EL Balsamico-Essig
Salz	400 g Spaghetti	4 Sardellenfilets in Salzlake
1 rote Chilischote	4 getrock. Tomatenhälften	1 Knoblauchzehe
12 Kapernäpfel (Glas)	30 ml Olivenöl	2 EL Semmelbrösel
3 Stängel Basilikum		

Kirschtomaten an der Rispe vorsichtig abbrausen und abtrocknen.

In einer Pfanne den Puderzucker schmelzen lassen. Tomaten-Rispen dazugeben und von beiden Seiten karamellisieren. Mit dem Balsamico ablöschen und kurz durchschwenken.

Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zugedeckt aufkochen.

Die Spaghetti im Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.

In der Zwischenzeit die Sardellen unter fließendem kaltem Wasser waschen, abtupfen und anschließend kleinschneiden.

Die Chili waschen, trocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

Die getrockneten Tomaten grob hacken.

Die Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden.

Zwei Drittel der Kapernäpfel grob hacken, die restlichen ganz lassen und für die Deko beiseitelegen.

In einer großen, tiefen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Sardellen, gehackte Kapernäpfel und getrocknete Tomaten hinzugeben.

Vom Kochwasser etwa 100 ml in die Pfanne geben und unter Rühren etwas köcheln, bis die Sauce cremig wird.

In einer separaten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Semmelbrösel darin leicht bräunen.

Basilikum abbrausen trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Anschließend grob schneiden.

Die gekochten Spaghetti abgießen, in die Pfanne geben und gut durchschwenken.

Anschließend die Pasta auf Teller verteilen, mit Basilikum bestreuen. Die gerösteten Semmelbrösel darauf verteilen, Tomaten-Rispen anlegen und alles servieren.

Sören Anders am 10. Mai 2024

Pancakes mit Dill-Schmand und Lachs

Für 4 Personen

Für den Pancaketeig:

225 g Weizenmehl, 405	1 TL Backpulver	Salz
Pfeffer	3 Eier (M)	300 ml Milch
100 g geraspelter Mozzarella	Pflanzenöl	

Für den Dill-Schmand:

200 g Schmand	250 g Magerquark	Salz
Pfeffer	1 Bund Dill	200 g geräuch. Lachs, Scheiben

Mehl und Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. Salz und Pfeffer untermischen. Eier und 250 ml Milch dazu geben und die Zutaten mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten dickflüssigen Teig verrühren.

Den Teig ca. 5 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für den Dip Schmand, Quark, etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Dill unter die Schmandcreme rühren und abschmecken.

Mozzarella raspiel unter den Teig heben. Falls der Teig zu dicklich ist, noch etwas Milch unterrühren.

Portionsweise etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Nach und nach aus dem Teig im heißen Öl goldbraune, luftige Pancakes backen.

Pancakes, Dill-Schmand und Räucherlachs auf Tellern anrichten und sofort servieren

Sören Anders am 19. Februar 2024

Mango-Lassi

Für 2 Gläser (à 350 ml):

1 reife Mango	1 Zitrone	100 ml Vollmilch
150 g Naturjogurt, 10%	50 ml stilles Mineralwasser	1 Prise Kardamompulver
Zucker		

Die Mango mit einem kleinen Messer oder z. B. einem Sparschäler schälen. Fruchtfleisch vom Stein und dann in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Mango-Würfel mit Milch, Joghurt, Mineralwasser, Zitronensaft und Kardamompulver in einen Mixer geben und fein pürieren.

Nach Belieben mit einer guten Prise Zucker abschmecken. Wer das Lassi etwas flüssiger mag, kann noch etwas mehr Mineralwasser untermixen.

Sören Anders am 05. Dezember 2024

Gemüse-Curry mit Basmatireis

Für 4 Personen

Für den Reis:

250 g Basmatireis 400 ml Wasser Salz
1 EL Butter

Für das Curry:

400 g Karotten 400 g Zucchini 1 Paprika
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 10 g Ingwer (frisch)
2 EL Pflanzenöl 1 EL Curry 1 EL rote Currypaste
500 ml Kokosmilch, ungesüßt 1 Bund Lauchzwiebeln Salz, Chilipulver

Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Gewaschenen Reis in einen Kochtopf geben mit Wasser bedecken, leicht salzen und 10 Minuten einweichen lassen.

In der Zwischenzeit für das Curry Karotten waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden.

Paprika waschen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Eingeweichten Reis zugedeckt aufkochen lassen, dann die Hitze etwas reduzieren und den Reis zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde.

Für das Curry in einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin kurz anschwitzen.

Curry und Currypaste untermischen, dann Karotten, Zucchini und Paprika zugeben, kurz anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen; 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Sobald der Reis das Wasser aufgesogen hat, den Topf vom Herd nehmen und Butter unter den Reis mischen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Das Curry mit Salz und Chilipulver abschmecken und zuletzt die Frühlingszwiebeln untermischen.

Das Gemüsecurry und den Reis servieren.

Sören Anders am 10. September 2024

Gnocchi mit Sommer-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Gnocchi:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	3 Zweige Zitronenthymian
3 Eigelb	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss
5 EL Kartoffelstärke	2 EL Butter	

Für das Gemüse:

1 gelbe Paprika	1 Zucchini	1 Aubergine
10 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	3 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Stg. Staudensellerie	1 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe	100 g Sahne	Salz
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 EL Butter

Die Kartoffeln gründlich abbürsten und in Salzwasser ca. 30 Minuten weichkochen.

Inzwischen für das Gemüse die Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

Zucchini und Aubergine putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in 1 cm große Stücke, Knoblauch fein schneiden.

Thymian- und Rosmarinzweig abbrausen und trocken schütteln. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Paprika zugeben, mit andünsten und mit Wein ablöschen. Thymian und Rosmarinzweig zugeben und alles ca. 8 Minuten zugedeckt leicht dünsten.

Dann Zucchini und Aubergine mit in den Topf geben. Die Gemüsestücke zugedeckt nahezu weichkochen.

Anschließend die Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl abschmecken. Gemüse vom Herd ziehen.

Für die Gnocchi Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Gegarte Kartoffeln abgießen, etwas ausdämpfen lassen und pellen.

Kartoffeln warm durch eine Kartoffelpresse drücken, mit den Eigelben, Zitronenthymian, etwas Salz, Pfeffer und Muskat und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse ca. 2 cm breite Rollen formen, in 2 cm lange Stücke (Gnocchi) schneiden, mit einer Gabel Rillen hineindrücken.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Für die Schaumsauce Schalotte schälen und fein schneiden.

Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schalotte und Sellerie darin andünsten und mit der Brühe ablöschen. Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, Basilikum zugeben. 1 EL Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermischen. Die Sauce abschmecken.

Für die Gnocchi in einer Pfanne die Butter schmelzen und die Gnocchi darin warm schwenken.

Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Gnocchi anlegen, mit etwas Sauce beträufeln und servieren.

Sören Anders am 30. August 2024

Brokkoli-Frikadellen mit Linsen-Salat, Joghurt-Dip

Für 4 Personen

Für den Linsensalat:

4 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	100 g schwarze Linsen
100 g rote Linsen	1 Msp. Kurkuma, gemahlen	1 rote Zwiebel
2 Möhren	3 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
1 Zitrone		

Für die Frikadellen:

600 g Brokkoli	1 grüne Paprika	2 Frühlingszwiebeln
Salz	80 g Parmesan	100 g Haferflocken, zart
2 Eier	Pfeffer	

Für den Joghurt-Dip:

400 g Natur-Joghurt	1/4 TL Kurkuma, gemahlen	1/4 TL Ingwerpulver
1/4 TL Chilipulver	4 EL Leinöl	1 Prise Salz

Für den Salat 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 für die Brokkoli-Frikadellen Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli-Stiele schälen und grob schneiden.

Brokkoli-Röschen und Stiele in mehreren Portionen in einen Cutter geben und etwa reiskorngroß zerkleinern.

Paprikaschote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen.

Dann Paprika auf der Reibe fein raspeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

Zerkleinerten Brokkoli, Paprika und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

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

In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

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

Die Linsen mit dem Möhregemüse, Petersilie und Minze mischen, Saft und Abrieb der Zitrone, restliches Olivenöl dazugeben und mit Salz abschmecken. Linsensalat bis zum Servieren beiseite stellen.

Für die Brokkoli-Frikadellen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Brokkoli-Paprika-Gemüsemischung auf ein sauberes Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuchs kräftig ausdrücken, anschließend in eine Schüssel geben.

Den Parmesan fein reiben, mit den Haferflocken und den Eiern zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Aus der Gemüsemasse Frikadellen formen, diese auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten garen, bis sie knusprig sind.

Für den Dip Joghurt, Kurkuma, Ingwerpulver, Chilipulver und Leinöl vermischen, mit 1 Prise

Salz abschmecken.

Linsensalat mit den Brokkoli-Frikadellen und etwas Dip auf Tellern anrichten.

Sören Anders am 27. Juni 2024

Kartoffel-Erbesen-Eier-Curry mit Gewürzreis

Für 4 Personen

Für den Gewürzreis:

300 g Basmatireis	1 Zwiebel	2 EL Ghee
1 Zimtstange	2 Kardamomkapseln	2 Gewürznelken
5 schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Kurkumapulver	1 TL Salz
450 ml heißes Wasser	1/2 Bund frischer Koriander	

Für das Curry:

4 Eier	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer (frisch)	3 Tomaten	1 Chilischote
400 g Kartoffeln, mehlig.	1 TL Kurkumapulver	100 ml Pflanzenöl
3 EL Ghee (Butterschmalz)	2 Kardamomkapseln	2 Gewürznelken
1/2 Zimtstange	2 Lorbeerblätter	Salz
1 TL Kreuzkümmel	200 ml Wasser	300 g TK-Erbesen
1 TL Garam Masala		

Für den Gewürzreis den Reis in ein Sieb geben und waschen, dann 30 Minuten in Wasser einweichen.

Für das Curry die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 8 Minuten hart kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit rote Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Ebenfalls die Zwiebel für den Reis schälen und fein schneiden.

Tomaten waschen, den Strunk entfernen, Tomaten in Würfel schneiden.

Chili waschen, der Länge nach halbieren und fein schneiden.

Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Für den Gewürzreis den eingeweichten Reis abgießen und abtropfen lassen.

Ghee in einen großen Topf geben und heiß werden lassen. Die fein geschnittene weiße Zwiebel darin goldbraun anbraten. Die Zimtstange in 3 Stücke brechen, Kardamomkapseln andrücken und mit den Gewürznelken und Pfefferkörnern zugeben, kurz anrösten.

Dann abgetropften Reis, Kurkumapulver und Salz zufügen, kurz anbraten. Mit heißem Wasser auffüllen, aufkochen lassen und ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt weitergaren.

In der Zwischenzeit für das Curry die gekochten Eier schälen, der Länge nach viermal in gleichen Abständen einritzen und die Hälfte vom Kurkumapulver darüber streuen.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Eier darin von allen Seiten kurz anbraten, wieder herausnehmen, das Öl in der Pfanne lassen.

Die Kartoffelwürfel mit restlichem Kurkumapulver vermischen und im Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten, bis sie hellbraun sind, dann herausnehmen.

Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Kardamomkapseln, Nelken, Zimt und Lorbeerblätter zugeben und bei mittlerer Hitze alles etwa 1 Minute anbraten.

Dann Tomaten und Chili dazugeben und alles etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Kartoffeln und Eier zugeben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und 200 ml Wasser hinzufügen, alles etwa 8 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln fast gar sind.

Dann die Erbsen zugeben und nochmals ca. 4 Minuten weiter köcheln lassen.

Für den Reis Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Aus dem gegarten Reis Zimtstücke, Gewürznelken und Kardamomkapseln entfernen.

Koriander unter den Reis mischen.

Aus dem Curry Lorbeerblätter, Kardamomkapseln, Gewürznelken und Zimtstange entfernen. Garam Masala einrühren, das Curry abschmecken und heiß servieren. Dazu den Reis reichen.

Sören Anders am 21. Mai 2024

Gnocchi mit Zuckerschoten-Kohlrabi-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Gnocchi:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	2 Eier
Kartoffelstärke	2 EL Butter	50 g Parmesan

Für das Gemüse:

500 g Kohlrabi	1 Schalotte	1 EL Pflanzenöl
Zucker	Salz	150 ml kaltes Wasser
1 TL Weizenmehl, 405	250 g Zuckerschoten	30 g getrock. Öl-Tomaten
3 Stängel glatte Petersilie	Pfeffer	

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

Kartoffeln warm durch eine Kartoffelpresse drücken, mit den Eiern, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse ca. 2 cm breite Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke (Gnocchi) schneiden, mit einer Gabel Rillen hineindrücken.

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

Für das Gemüse Kohlrabi putzen und schälen, dann Kohlrabi halbieren. Kohlrabihälften zunächst in ca. 1 cm breite Scheiben und diese dann schräg in 1 cm breite Stifte schneiden.

Eine Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf Pflanzenöl erhitzen, Schalotte darin glasig anschwitzen, Kohlrabistreifen zugeben. Mit einer Prise Zucker und Salz würzen, 50 ml Wasser zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit 100 ml kaltes Wasser und 1 TL Mehl in ein Schraubdeckelglas geben, verschließen, kräftig durchschütteln und beiseitestellen.

Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden.

Getrocknete Tomaten mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden.

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

Zuckerschoten und getrocknete Tomaten unter den Kohlrabi mischen. Die Mehl-Wassermischung kurz durchschütteln, zum Gemüse geben, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin warm schwenken.

Parmesan grob reiben.

Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen. Gemüse in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Gnocchi darauf anrichten und mit Parmesan bestreuen und servieren.

Sören Anders am 02. Mai 2024

Veggie-Stulle mit Süßkartoffel-Schnitzel

Für 4 Personen

500 g Süßkartoffel	Salz, Pfeffer	2 Eier
150 g Pankobrösel	4 EL Weizenmehl, 405	6 EL Pflanzenöl
1 Dose Kichererbsen (240 g)	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
80 g Sesampaste (Tahini)	Kreuzkümmel, gemahlen	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ Salatgurke	2 Tomaten	1 reife Avocado
8 große Weißbrotscheiben		

Süßkartoffel schälen, waschen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Süßkartoffelscheiben in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pankobrösel und Mehl jeweils auch auf einen Teller geben.

Süßkartoffelscheiben nacheinander in Mehl, Eiern und -Bröseln wenden.

Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Süßkartoffel darin portionsweise pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, auskühlen lassen.

Für das Hummus Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und grob schneiden.

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

Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Sesampaste, Kreuzkümmel, 1 Prise Salz und Pfeffer sowie Olivenöl in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren, sodass eine feine Creme entsteht. Ist die Creme zu fest, noch etwas warmes Wasser unterrühren, Creme abschmecken.

Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Brotscheiben mit Hummus bestreichen. Die Hälfte der Scheiben mit Gurke und Hälfte Tomaten belegen. Süßkartoffelschnitzel darauflegen. Avocado und Rest Tomaten darauf verteilen und mit den übrigen Brotscheiben bedecken.

Stullen halbieren und genießen.

Sören Anders am 29. April 2024

Spinat-Lasagne mit Pilzen

Für 4 Personen

Für die Béchamelsauce:

2 EL Butter	2 EL Mehl	300 ml Milch
200 ml Gemüsebrühe	Muskat	Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

800 g Spinat	1 Zwiebel	500 g Champignons
4 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer, Muskat	150 g Ricotta

Zusätzlich:

125 g Mozzarella	1 EL Butter	9 grüne Lasagne-Nudelplatten
1/2 Bund glatte Petersilie		

Für den Salat:

200 g Feldsalat	2 EL Balsamico	1 TL Senf, mittelscharf
Salz	Pfeffer	3 EL Olivenöl

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen.

Die Milch sowie die Brühe langsam unterrühren und zum Kochen bringen, dabei ständig weiterrühren. Sobald die Sauce zu Kochen beginnt, die Hitze reduzieren und unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, fein schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem breiten Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Spinat gut abtropfen lassen. Ricotta unter den Spinat mischen.

Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Auflauf- oder Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit Butter ausfetten.

Etwas Béchamelsauce in der Auflaufform verstreichen und mit einer Schicht Nudelplatten belegen. Darauf etwas Spinat und einige Pilze verteilen. Mit 45 EL Sauce beträufeln und wieder eine Schicht Nudelplatten einlegen. Sauce, Nudeln und Gemüse so nach und nach einschichten. Dabei mit einer Schicht Nudelplatten und Béchamelsauce abschließen.

Mozzarellascheiben auf der Lasagne verteilen.

Lasagne im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen, bis der Käse goldbraun geschmolzen ist.

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

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für das Dressing in einer Schüssel Balsamico, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Olivenöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat zum Dressing dazugeben und vermengen.

Gegarte Lasagne vor dem Servieren kurz ruhen lassen. Zum Anrichten die Lasagne in Portionsstücke teilen, auf Teller verteilen. Mit etwas Petersilie bestreuen und den Salat dazu servieren.

Sören Anders am 12. April 2024

Rote Spaghetti mit Grünkohl und Ricotta

Für 4 Personen

600 g junger Grünkohl	Salz	400 g Spaghetti
150 ml Rote-Bete-Saft	20 g Butter	2 EL Weißweinessig
2 Schalotten	2 EL Olivenöl	3 EL Sojasauce
Pfeffer	1 Bio-Zitrone	1 Gartenkresse-Schälchen
150 g Ricotta		

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.

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.

Schalotten schälen und klein schneiden.

Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin andünsten. Grünkohlblätter zugeben und einige Minuten dünsten. Mit der Sojasauce ablöschen und gut vermischen.

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 abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

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

Kresse vom Beet schneiden. Den Ricotta mit den Fingern zerbröseln.

Grünkohl in tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti anrichten, mit Ricotta und Kresse garnieren.

Sören Anders am 30. Januar 2024

Schwarzwurzel-Risotto

Für 4 Personen

1 Spritzer Essig	500 g Schwarzwurzeln	1 Zwiebel
1 Bio-Zitrone	1 l Gemüsebrühe	4 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	1 Lorbeerblatt	1 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan	100 g Frischkäse	60 g Butter
Salz	Pfeffer	

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.

Die Schwarzwurzeln schälen, in Essigwasser legen, und die Hälfte davon schräg in feine Scheiben schneiden, wieder ins Essigwasser geben. Restliche Schwarzwurzeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden, diese längs halbieren und wieder ins Essigwasser legen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

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

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die geschnittene Zwiebel darin anschwitzen.

Schwarzwurzelscheiben aus dem Essigwasser nehmen, trocken tupfen, mit dem Reis zu den Zwiebeln geben und anschwitzen. Mit ca. 40 ml Zitronensaft ablöschen, das Lorbeerblatt hinzugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dann nach und nach mit heißer Brühe aufgießen. Der Reis sollte immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Unter ständigem Rühren den Reis leicht köchelnd ca. 25 Minuten bissfest garen.

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

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schwarzwurzelstücke darin bei milder Hitze ca. 20 Minuten braten, mit Salz würzen.

Parmesan fein reiben und den Frischkäse in grobe Stücke schneiden.

Sobald das Risotto bissfest ist, den Topf vom Herd nehmen. Lorbeerblatt entfernen.

Nach und nach Frischkäse, Parmesan und die Butter unter das Risotto rühren, bis die Konsistenz cremig ist. Mit etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie unter die gebratenen Schwarzwurzeln mischen. Schwarzwurzeln mit Pfeffer abschmecken.

Risotto in tiefen Tellern verteilen, die Schwarzwurzeln obenauf anrichten und alles servieren.

Sören Anders am 25. Januar 2024

Gemüse-Salat-Bowl mit Ei

Für 4 Personen

1 Zwiebel	300 g kleine Linsen	3 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	650 ml Gemüsebrühe	Salz
200 g Wirsing	Pfeffer	Curry, mild
2 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Kürbiskerne	3 EL Apfelessig
0,5 TL Honig	1,5 TL Senf	3 EL Walnussöl
2 Möhren, mittelgroß	2 rote Zwiebeln, klein	3 Chicorée-Kolben
4 Eier	1 Knoblauchzehe	400 g Natur-Joghurt

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Linsen verlesen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

In einem kleinen Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Linsen und Lorbeer zugeben und mit Brühe auffüllen. Bei schwacher Hitze nach Packungsanleitung köcheln, bis die Linsen gegart sind. In den letzten Minuten der Garzeit die Linsen kräftig mit Salz würzen. Inzwischen für den Wirsing den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Wirsing putzen, die Blättchen in etwa 34 cm große Stücken von den Rispen zupfen.

Wirsing, Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas Curry und 2 EL Öl in einer Schüssel mischen.

Wirsing auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Backofen 1215 Minuten knusprig rösten. Währenddessen 2 mal wenden. Nach etwa 6 Minuten Sonnenblumen- und Kürbiskerne mit auf dem Blech verteilen und mitrösten.

Für die Marinade Essig, Salz, Pfeffer, Honig, $\frac{1}{2}$ TL Senf und Nussöl zu einem Dressing verquirlen.

Möhren putzen, schälen und mit einem Gemüsespiral-Schäler oder einem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden. Möhren und 3 EL Marinade mischen, kurz ziehen lassen.

Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Eier in kochendem Wasser nach Wunsch wachweich oder hart garen.

Abgießen, abschrecken und pellen.

Für den Dip Knoblauch schälen, durchpressen. Mit Joghurt und Rest Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen ggf. abtropfen lassen, mit der übrigen der Marinade mischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken.

Eier halbieren. Vorbereitete Zutaten und Dip in 4 Bowls anrichten.

Mit gerösteten Kernen und Wirsingchips bestreuen und servieren.

Sören Anders am 16. Januar 2024

Fitness-Bowl mit Käse

Für 4 Portionen

2 Dosen Kichererbsen	500 g Rotkohl	Salz
Zucker	3 EL Walnusskerne	1 Knoblauchzehe
Currypulver, mild	Kreuzkümmel	Chilipulver
9 EL Olivenöl	4 Lauchzwiebeln	2 Grapefruit
4 EL Apfelessig	Pfeffer	1 TL Honig
1 TL Senf	3 EL Nussöl	300 g Champignons
½ Bund glatte Petersilie	100 g Feldsalat	200 g Ziegenkäserolle
4 EL getrock. Cranberrys		

Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Kohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Kohl, etwas Salz und 1 Prise Zucker gründlich durchkneten, bis der Kohl weich und leicht glasig wird. Kohl zugedeckt ziehen lassen.

Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Für die Kichererbsen Knoblauch abziehen und würfeln. Curry, Salz, nach Belieben etwas Kreuzkümmel und Chili mischen.

In einer Pfanne 5 EL Öl erhitzen. Kichererbsen und Knoblauch darin unter Schwenken kurz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann gleich mit der Gewürzmischung mischen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen oder Ringe schneiden. Grapefruits dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf, 2 EL Oliven- und Nussöl verquirlen und abschmecken.

Champignons putzen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Pilze im Bratfett der Kichererbsen unter Wenden braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.

Salat verlesen, putzen, waschen und trockenschleudern.

Käse in Scheiben oder Stücke schneiden.

Rotkohl eventuell abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, übriges Olivenöl unterrühren.

Cranberrys und Nüsse grob hacken.

Vorbereitete Zutaten in 4 Bowls anrichten. Dressing darüber träufeln. Nüsse und Cranberrys überstreuen und die Bowls servieren.

Sören Anders am 16. Januar 2024

Tofu-Geschnetzeltes mit Lauch und Pilzen

Für 4 Personen

250 g Lauch	500 g Champignons	500 g Räuchertofu
2 EL Olivenöl	2 EL Sojasauce	Pfeffer
300 g Vollkorn-Penne	250 ml Gemüsebrühe	200 g Sojacreme
1/2 Bund glatte Petersilie		

Lauch putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Pilze putzen, je nach Größe halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Räuchertofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Lauch zugeben und alles ca. 3-4 Minuten anbraten. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen.

Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.

Tofuwürfel zum Gemüse geben und kurz mit anbraten.

Dann mit Gemüsebrühe und Sojacreme ablöschen, alles gut verrühren und ca. 4 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Petersilie unter das Geschnetzelte mischen und abschmecken.

Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Sören Anders am 12. Januar 2024

Zitronen-Hähnchen mit Ofengemüse, Fächerkartoffeln

Für 4 Personen

1 Hähnchen (1,2 kg)	Pfeffer	Salz
2 Zitronen	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl		

Für das Gemüse:

3 Karotten	3 Pastinaken	3 Petersilienwurzeln
3 rote Zwiebeln	5 Knoblauchzehen	Salz
Pfeffer	20 kleine Kartoffeln	

Außerdem:

Rouladennadeln	Küchengarn
----------------	------------

Das Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Innen großzügig pfeffern und etwas salzen. Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher feststecken. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zitronen heiß abbrausen, abtrocknen und mit der flachen Hand 30 Sekunden kräftig auf dem Tisch rollen, bis sie weich sind. Mit einer Kuchengabel rundum mehrmals einstechen, dabei möglichst wenig Saft austropfen lassen. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Zitronen im Ganzen, Thymianzweige und ungeschälte Knoblauchzehen in die Bauchhöhle des Hähnchens stecken. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Die Flügel mit Küchengarn an den Körper binden.

Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.

Das Hähnchen mit dem Bauch nach unten in einen Bräter legen. Auf mittlerer Schiene ohne Deckel im heißen Ofen 30 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren oder je nach Größe vierteln, dann in 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Knoblauch schälen, mit dem Gemüse und Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Fettpfanne des Ofens bzw. einem tiefen Backblech verteilen.

Die Kartoffeln gründlich waschen, schälen und fächerartig ein-, dabei jedoch nicht durchschneiden.

Die Kartoffeln rund um das Gemüse in der Fettpfanne setzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach 30 Minuten das Hähnchen aus dem Bräter nehmen, bereits ausgetretenes Fett aus dem Bräter über das Gemüse und die Kartoffeln träufeln.

Dann das Hähnchen wenden und auf den Grillrost legen (die Hähnchenbrust ist jetzt oben. Vorbereitete Fettpfanne mit dem Gemüse darunter schieben und das Hähnchen ca. 1 Stunde fertig braten, bis die Haut schön knusprig ist und luftig ist.

Das Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen herausnehmen.

Das Hähnchen in Portionsstücke tranchieren. Das Gemüse dazu reichen. Dazu passt knuspriges Baguette.

Sören Anders am 06. Dezember 2024

Kürbis-Curry mit gebratener Enten-Brust und Reis

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

2 Entenbrüste mit Haut á 250 g Salz 1 TL Honig

Für das Curry:

1 kg Hokkaido-Kürbis 2 rote Zwiebeln 2 Knoblauchzehen
10 g frischer Ingwer (3 cm) 2 EL Butterschmalz 2 EL Currypulver
1 TL rote Currypaste 300 ml Gemüsebrühe 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
1 Bund Koriander Salz Pfeffer

Für den Reis:

300 g Basmati-Reis 500 ml Wasser, kalt 60 ml Olivenöl
Salz

Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne (backofengeeignet) ohne zusätzliches Fett legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut etwas Farbe angenommen hat.

Für das Curry Kürbis abwaschen, halbieren, entkernen (die ausgekratzten Kerne für die Ramen-Suppe beiseitelegen) und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Tipp: Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden! Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden Ingwer schälen und fein schneiden.

Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.

Dann den gewaschenen Reis in einen Topf geben, kaltes Wasser, Olivenöl und ca. $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.

In der Zwischenzeit für das Curry Butterschmalz in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren kurz anrösten.

Kürbis und Ingwer zugeben, kurz schwenken und mit Brühe auffüllen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für das Fleisch den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Überschüssiges ausgetretenes Entenfett aus der Pfanne abschöpfen.

Die Brüste in der Pfanne wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen. Etwas Honig auf die Entenhaut streichen. Entenbrüste im vorgeheizten Backofen 7-10 Minuten fertig garen.

Inzwischen den gekochten Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Nach ca. 10 Minuten Kochzeit die Kokosmilch unter das Curry mischen und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind, dabei immer wieder umrühren.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Korianderblättern bestreuen.

Die gebratenen Entenbrüste in Scheiben schneiden.

Zum Servieren den Reis vorsichtig aufflockern. Curry und Reis auf Teller geben, darauf die Fleischscheiben anrichten und alles servieren.

Sören Anders am 05. Dezember 2024

Hähnchen-Zucchini-Geschnetzeltes mit Nudeln

Für 4 Personen

600 g Zucchini	1 Zwiebel	1 Chilischote
600 g Hähnchenbrustfilets	Salz	Pfeffer
3 EL Butterschmalz	300 g dünne Bandnudeln	300 ml Geflügelbrühe
1/2 Bund glatte Petersilie	50 g Crème-fraîche	1 EL Butter

Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen befreien und Fruchtfleisch fein schneiden.

Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten anbraten (ca. 4 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warmhalten.

Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.

Restliches Butterschmalz in die Bratpfanne geben. Zwiebeln, Zucchini und Chilischote darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Dann mit Brühe ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Crème fraîche zum Gemüse geben, einmal aufkochen, das Fleisch wieder zugeben und alles abschmecken.

Nudeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, Petersilie untermischen.

Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Sören Anders am 22. August 2024

Paella

Für 4 Personen

4 Garnelen mit Schale (26/30)	150 g Chorizo	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	80 g schwarze Oliven	1 rote Paprikaschote
4 Zweige Thymian	300 g Hähnchenbrust	Salz
Pfeffer	Paprikapulver edelsüß	50 ml Olivenöl
300 g Risottoreis	750 ml Hühnerbrühe	1 Msp. Safranpulver
80 g TK-Erbsen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Zitrone

Von den Garnelen den Darm entfernen, jedoch nicht schälen Die Hülle der Chorizo abziehen und dann die Wurst in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Oliven entsteinen.

Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Thymian abbrausen.

Fleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in grobe Stücke schneiden.

Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fleischwürfel darin goldbraun anbraten, die Garnelen zugeben und mit andünsten. Dann alles auf einen Teller geben, die Garnelen schälen.

Die Chorizo in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Zum Hähnchenfleisch geben.

Dann Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten.

Mit der Hühnerbrühe auffüllen.

Oliven, Thymian, Chorizo, Fleischwürfel, Garnelen, Safran, Erbsen und Paprika in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paella sacht aufkochen lassen und ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und die Blättchen hacken. Zitrone heiß abbrausen, abtrocknen und in Spalten schneiden.

Paella vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren und die Zitronenspalten zum Aromatisieren dazu reichen.

Sören Anders am 26. Juli 2024

Hähnchen-Schenkel mit Gurken-Joghurt, Tomaten-Salat

Für 4 Personen

Für die Hähnchenschenkel:

1/2 Zitrone	1 EL Paprikapulver, mild	1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Ingwer, gemahlen
1 TL Pfeffer	½ TL Salz	300 g Joghurt (10%)
4 Hähnchenschenkel	150 g Butter	

Für den Gurkenjoghurt:

250 g Gurke	1/2 Knoblauchzehe	400 g Naturjoghurt (3,5%)
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensalat:

2 Zweige Basilikum	3 EL Olivenöl	6 Strauchtomaten
1/2 Zitrone	Salz	Zucker

Das Fleisch vor der Zubereitung mindestens 2 Stunden marinieren.

Für die Hähnchenschenkel von der Zitrone den Saft auspressen.

Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.

Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen. Hähnchenschenkel in eine flache Form legen, die Joghurt-Mischung darüber geben, die Mischung am besten mit den Händen rund um das Fleisch verteilen. Das Fleisch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für den Joghurt die Gurke schälen, halbieren, die Kerne austreichen und die Gurke klein raspeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Joghurt mit Kreuzkümmel und Knoblauch vermischen. Gurkenraspel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenjoghurt bis zum Servieren kaltstellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf zerlassen.

Die marinierten Hähnchenschenkel auf ein Ofengitter legen. Dieses auf ein Backblech mit Backpapier belegt setzen.

Die Hähnchenschenkel im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten mit der flüssigen Butter bepinseln.

In der Zwischenzeit für den Tomatensalat Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter sehr fein schneiden (oder im Mörser mit Olivenöl zerstoßen) und mit dem Olivenöl mischen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Tomaten mit Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Basilikum-Öl abschmecken.

Die gegarten Hähnchenschenkel mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat servieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Sören Anders am 19. Juli 2024

Hähnchen-Brust, Aprikosen, Staudensellerie-Couscous

Für 4 Personen

10 Aprikosen	2 Stängel Stangensellerie	1/2 Bund glatte Petersilie
1 rote Zwiebel	3 EL Butter	Salz
Zucker	1/2 TL Fenchelsamen	4 Hähnchenbrüste (600 g)
Kreuzkümmel, gemahlen	2 EL Butterschmalz	1 TL Kurkumapulver
600 ml Hühnerbrühe	200 g Couscous	Pfeffer

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Staudensellerie putzen, abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Zwei Aprikosenhälften fein würfeln und mit anbraten. Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen, Petersilie untermischen.

Die Hähnchenbrüste abbrausen, trocken tupfen, auf ein Schneidebrett legen und mittig waagrecht mit einem scharfen Messer einschneiden, so dass eine Art Tasche entsteht.

Die Fleischtaschen innen mit etwas Salz und Kreuzkümmel würzen. Und mit einem Teelöffel etwas Zwiebel-Aprikosenmasse in die Fleischtaschen füllen. Mit einem Zahnstocher die Öffnung verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrüste leicht salzen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann ca. 25 Minuten in den Ofen geben und fertig garen.

In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudenselleriewürfel darin kurz anbraten.

Mit Salz und Kurkuma würzen, 2/3 der Brühe zugeben und aufkochen. Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.

In einem Topf ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierten Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.

Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit Aprikosen und Couscous auf Tellern anrichten.

Sören Anders am 18. Juni 2024

Hähnchen-Brüste mit Kräuter-Kruste, Frühling-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

400 g Brokkoli	1 Kohlrabi	200 g junge Möhren
100 g Zuckerschoten	1 rote Zwiebel	Salz
1/2 Bio-Zitrone	50 g Butter	Pfeffer

Für das Fleisch:

4 Hähnchenbrüste à 150 g	Salz	Pfeffer
Pflanzenöl		

Für die Kräuterkruste:

5 Stängel glatte Petersilie	1 Bund Kerbel	1 Bund Schnittlauch
1/2 Bio-Zitrone	100 g weiche Butter	1 Eigelb
Salz	Pfeffer	100 g Semmelbrösel

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden.

Die Möhren putzen, schälen, waschen, längs halbieren und in ca. 6 cm lange Stifte schneiden.

Die Zuckerschoten putzen und waschen.

Die rote Zwiebel schälen und längs in Spalten schneiden.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrüste abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben und für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Möhren und Kohlrabi zugeben und 1 Minute blanchieren, dann Brokkoliröschen und Zwiebelspalten zugeben, weitere 30 Sekunden blanchieren, zuletzt Zuckerschoten und Brokkolistiele zugeben und alles weitere 30 Sekunden blanchieren.

Das Gemüse mit einer Siebkelle herausheben, in Eiswasser kurz abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

Für die Kräuterkruste Petersilie, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

Weiche Butter mit dem Eigelb in einer Schüssel cremig rühren. Kräuterblättchen, Schnittlauch und etwas Zitronenabrieb, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und unterrühren.

Zuletzt die Semmelbrösel untermischen und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Die Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen, die Kräuterkruste darauf geben, erneut in den Ofen geben und kurz überbacken.

Übrige Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und das bunte Gemüse darin warm schwenken. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft würzen und abschmecken.

Die Hähnchenbrüste auf vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Gemüse anrichten.

Sören Anders am 26. April 2024

Hähnchen-Saltimbocca mit Bratkartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für den Stampf:

800 g Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	2 EL Butterschmalz
2 Zwiebeln	1 TL Kümmel	1 TL Majoran, gerebelt
Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
250 ml Milch	100 g Sahne	

Für das Fleisch:

600 g Hähnchenbrustfilet	2 Stängel Salbei	150 g Parmaschinken
Pfeffer	Salz	60 g Butterschmalz

Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Tipp: Die Kartoffeln können auch schon am Vortag gekocht werden.

Das Fleisch trocken tupfen und waagrecht in 12 etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Salbei abbrausen, trocken schütteln und 12 schöne Blätter abzupfen.

Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch etwas hinausragt.

Für den Bratkartoffelstampf die Pellkartoffel schälen und in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein würfeln, zu den Kartoffeln geben und mit anbraten. Kartoffeln mit Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Kartoffeln und Zwiebeln schön goldgelb angebraten sind, die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Fleischpäckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist bereits salzig).

Butterschmalz bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von beiden Seiten braten.

Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte oder in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warm halten.

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

Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.

Milch und Sahne in einem separaten Topf erwärmen.

Warme Milch-Sahne-Mischung über die Bratkartoffeln gießen und mit einem Stampfer die Bratkartoffeln stampfen. Zum Schluss Petersilie und Zitronenschale dazu geben und untermischen.

Bratkartoffelstampf und Fleischpäckchen anrichten.

Sören Anders am 08. März 2024

Maultaschen mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

600 g festk. Kartoffeln	Salz	1 Zwiebel
150 ml Gemüsebrühe	3 EL Weißwein-Essig	2 TL Senf
5 EL Sonnenblumenöl	Pfeffer	

Für den Maultaschenteig:

250 g Weizenmehl, 405 Mehl	2 Eier	1 Prise Salz
-------------------------------	--------	--------------

Für die Maultaschenfüllung:

60 ml Milch	1 Brötchen vom Vortag	200 g Blattspinat
Salz	1 Zwiebel	80 g durchw. Speck
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz	350 g Hackfleisch
1 Ei	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

Zusätzlich:

1 Ei	3 Zwiebeln	3 EL Butter
1 l Fleischbrühe		

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

Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln heiß pellen.

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 zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Kartoffelsalat die Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Brühe in einem Topf aufkochen lassen, mit Salz abschmecken, Topf vom Herd ziehen und die fein geschnittene Zwiebel untermischen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Essig, Senf und die Hälfte der Brühe mit den Zwiebeln dazu 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. Zugedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Maultaschen-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 schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Speck darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch 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 ca.

10 x 6 cm große 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.

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

Maultaschen herausnehmen und abtropfen lassen.

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 darin nochmals kurz erwärmen.

Maultaschen in einen tiefen Teller geben, etwas heiße Brühe angießen und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren. Dazu den Kartoffelsalat servieren.

Pro Portion: 1060 kcal/ 4450 kJ, 79 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 66 g Fett

Sören Anders am 19. September 2024

Schottische Eier mit Rahmspinat

Für 4 Personen

Für die schottischen Eier:

1 Brötchen vom Vortag	1/2 Bund glatte Petersilie	500 g gemischtes Hackfleisch
6 Eier	1 TL Senf	Salz
Pfeffer	1 Prise Paprikapulver	1 TL Milch
Mehl	60 g Semmelbrösel	ca. 300 g Frittierfett

Für den Rahmspinat:

800 g Blattspinat	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Pflanzenöl	200 ml Sahne
100 ml Milch	Pfeffer	1 Prise Muskatnuss

Für die Eier das Brötchen in warmem Wasser einweichen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Petersilie, ein Ei, Senf und das ausgedrückte eingeweichte Brötchen zugeben, alles glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen, die Masse kalt stellen.

Für den Spinat Blattspinat verlesen, die groben Stiele entfernen und Spinatblätter sehr gründlich waschen.

Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und den Spinat darin etwa 2 Minuten blanchieren.

Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen, abkühlen lassen und das restliche Wasser fest auspressen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.

Gut ausgedrückten Spinat auf ein Schneidebrett geben und mit einem großen Messer grob hacken.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Den Spinat hinzugeben, die Sahne und die Milch angießen und kurz aufkochen lassen.

Die Temperatur reduzieren und den Rahmspinat bei schwacher Hitze einige Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Pro Person ein Ei maximal weichkochen (34 Minuten). Dann in eiskaltem Wasser abschrecken und vorsichtig schälen.

Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch auf einem Teller verquirlen.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ, 17 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 46 g Fett Jeweils etwas Hackfleischmasse auf die Arbeitsplatte oder in die Handfläche geben und zu einer dünnen Platte ausrollen bzw. streichen. Dann jeweils 1 gekochtes Ei mit der Hackmasse umhüllen, anschließend vorsichtig wie ein Schnitzel panieren. Dafür das umhüllte Ei zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Frittierfett auf etwa 180 Grad erhitzen. Die Eier darin vorsichtig goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Spinat auf vorgewärmte Teller verteilen, jeweils ein Ei daraufsetzen und alles servieren

Sören Anders am 19. März 2024

Rinder-Roulade mit Rotkraut

Für 4 Personen

Für die Rouladen:

2 Gewürzgurken	80 g fetter Speck	4 Rouladen (à 160 g)
Salz	2 EL Senf	1 TL Majoran, gerebelt
2 Zwiebeln	3 EL Pflanzenöl	700 ml Rinderfond

Für das Rotkraut:

800 g Rotkohl	2 Zwiebeln	2 Äpfel
10 g frischer Ingwer	30 g Butterschmalz	2 EL Zucker
Salz	2 EL Weinessig	50 ml Orangensaft
100 ml Apfelsaft	100 ml Wasser	3 schwarze Pfefferkörner
1 Zimtstange	2 Gewürznelken	1 Lorbeerblatt
1 Zitrone	2 EL Johannisbeergelee	

Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	250 ml Milch
50 g Butter	Muskatnuss	

Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.

Die Fleischscheiben evtl. noch etwas plattieren, dann salzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und Gurke auflegen, mit Majoran bestreuen.

Die Fleischscheiben vorsichtig fest aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen. Die Rouladen mit Küchengarnt fixieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem Bräter Öl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen etwa alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.

In der Zwischenzeit für das Rotkraut vom Rotkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.

Die Kohlstreifen zugeben und ebenfalls dünsten. Zucker, eine gute Prise Salz, Apfelspalten, Ingwer, Essig, Orangen-, Apfelsaft und Wasser zugeben.

Die Pfefferkörner etwas andrücken und mit Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen (oder Teebeutel) geben, zubinden und mit in den Topf geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit dem Gelee ebenfalls zugeben. Alles gut umrühren und den Kohl zugedeckt ca. 50 Minuten garen, dabei zwischendurch immer mal wieder umrühren.

40 Minuten vor Ende der Schmorzeit der Rouladen die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser 25 Minuten weichkochen.

Wenn das Rotkraut schön weichgekocht ist, das Gewürzsäckchen entfernen, das Kraut abschmecken.

Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.

Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken.
Von den Rouladen das Küchengarn entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen daraufsetzen. Rotkraut und Kartoffelpüree dazu servieren.

Sören Anders am 18. Dezember 2024

Geschmorte Short Ribs mit Süßkartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für die Short Ribs:

2 Zwiebeln	1 Pastinake	2 Karotten
2 EL Pflanzenöl	1,6 kg Brustrippen	Salz
3 EL Tomatenmark	200 g geschälte Tomaten, Dose	250 ml Rotwein
1 l dunkler Bratenfond	1/2 Chilischote	5 g frischer Ingwer
80 ml Sojasauce	1 TL Honig	1 Spritzer Balsamico

Für den Süßkartoffelstampf:

800 g Süßkartoffeln	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bund glatte Petersilie		

Für den Coleslaw (Kohlsalat):

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

Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.

In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Short Ribs kalt abrausen, trocken tupfen, salzen und danach von allen Seiten im heißen Öl anbraten. Anschließend herausnehmen und das gewürfelte Gemüse in den Schmortopf geben und Farbe nehmen lassen. Tomatenmark zufügen und unterrühren, mit den gewürfelten Tomaten auffüllen. Den Schmoransatz mit Rotwein ablöschen und sämig einkochen lassen. Dann Bratenfond dazugeben und etwas einkochen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit Chili abrausen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Short Ribs wieder in den Schmortopf einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden schmoren.

Anschließend den Schmortopf aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für den Coleslaw den Kohl putzen, abrausen 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.

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

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen und diesen durch ein Sieb gießen. Den Fond etwas einkochen. Das Schmorgemüse aufheben, es kann separat serviert werden oder zum Binden der Schmorsauce verwendet werden.

Die gegarten Süßkartoffeln mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein schneiden und untermischen.

Die eingekochte Schmorsauce mit etwas Honig und einem Spritzer Balsamico abschmecken, das Fleisch wieder einlegen.

Short Ribs mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Coleslaw dazu reichen.

Sören Anders am 05. November 2024

Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Bratkartoffeln:

800 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zweig Rosmarin
2 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe	3 EL Butterschmalz
Pfeffer		

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Gemüsezwiebeln	4 Roastbeef à 150 g	Salz
Pfeffer	3 EL Pflanzenöl	200 ml Rotwein
100 ml Bratensauce	2 EL Butter	

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. Dann Kartoffeln in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben. Rosmarin, Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und die Kartoffeln garkochen. Danach abschrecken, pellen und vollständig auskühlen lassen.

Für den Rostbraten die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die ausgekühlten, gepellten Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze langsam unter vorsichtigem Wenden goldgelb braten.

Die Fleischscheiben trocken tupfen und auf etwa 1,5 cm Stärke flachklopfen. Den äußeren oberen Fettrand in Abständen von ca. 1 cm öfter einschneiden. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte vom Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.

Übriges Öl zum Bratensatz gießen. Die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Mit Salz würzen.

Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf den Fleischscheiben verteilen.

Die noch heiße Pfanne wieder auf den Herd stellen. Den Bratensatz mit Rotwein und Bratensauce ablöschen. Die Butter unter den Fond rühren, Sauce abschmecken.

Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch und Zwiebeln anrichten, die Sauce angießen. Bratkartoffeln dazu servieren.

Sören Anders am 18. Oktober 2024

Rib-Eye-Steak mit Café de Paris-Butter

Für 4 Personen

Für die Butter:

2 Stängel glatte Petersilie	2 Stängel Estragon	2 Stängel Dill
1/2 Bund Schnittlauch	1 Bio-Orange	2 Sardellenfilets, eingelegt
2 TL Kapern	125 g weiche Butter	1 TL Tomatenketchup
1 TL Senf	Weinbrand	Worcestershiresauce
Currypulver	Salz, Pfeffer	30 g Sahne

Für die Kartoffeln:

400 g kleine Kartoffel	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer	100 ml Olivenöl

Für das Fleisch:

4 Rib Eye Steaks (à 300 g)	Salz, Pfeffer	3 EL Pflanzenöl
----------------------------	---------------	-----------------

Für die Butter Petersilie, Estragon, Dill und Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und fein schneiden.

Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale dünn abreiben.

Sardellen und Kapern ebenfalls fein hacken.

Kräuter, Orangenabrieb, Sardellen und Kapern mit der weichen Butter gut verrühren. Mit Ketchup, Senf, Weinbrand, Worcestershiresauce, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, mindestens 4 Stunden.

Dann die Butter wieder aus dem Kühlschrank nehmen.

Für die Kartoffeln den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und in eine ofenfeste Form legen.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian abspülen, trockenschütteln und die Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen.

Kräuter, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 100 ml Olivenöl mischen, über die Kartoffeln träufeln. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen.

Für die Würzbutter die Sahne mit einem Schneebesen leicht anschlagen und unter die Würzbutter rühren.

Die Steaks mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von beiden jeweils 2 Minuten braten. Dann auf ein Backofengitter legen und im 165 Grad heißen Backofen ca. 6 Minuten weiter garen.

Die Würzbutter nochmals mit dem Schneebesen gut aufschlagen, das Bratfett aus der Pfanne unterrühren und die Butter abschmecken.

Die gegarten Steaks aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

Die Steaks anrichten, die Würzbutter darüber geben und die Kartoffeln dazu reichen.

Sören Anders am 14. Juni 2024

Rinder-Gulasch mit Pommes Dauphine

Für 4 Personen

Für das Gulasch:

800 g Rindfleisch (Schulter)	Salz	5 EL Öl
3 Zwiebeln	1 Möhre	Tomatenmark
2 Zweige Thymian	2 Lorbeerblätter	300 ml Rotwein, trocken
500 ml Rinderbrühe	1 TL Speisestärke	2 EL Wasser
Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie	100 g Schmand

Für die Pommes Dauphine:

600 g Kartoffeln, mehligk.	Salz	100 ml Wasser
20 g Butter	75 g Weizenmehl, 405	1 Ei
10 g Speisestärke	50 g Parmesan, gerieben	Pfeffer
1 Prise Muskat	500 g Frittierfett	

Fleisch in etwa mundgerechte Würfel schneiden, trocken tupfen und leicht salzen.

In einem großen Schmortopf 3 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin in kleinen Portionen rundherum goldbraun anbraten. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Zwiebel und Möhrenscheiben im Bratfett unter Wenden anbraten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren mit anrösten. Thymian waschen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern zugeben.

Dann Rotwein und Brühe angießen. Das Fleisch wieder zugeben und alles sacht aufkochen lassen. Das Fleisch ca. 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren und, falls nötig, noch etwas Flüssigkeit zugeben.

In der Zwischenzeit für die Pommes Dauphine Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in einem Topf in gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen.

In einem kleinen Topf 100 ml Wasser und Butter aufkochen. Das Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel einrühren, bis sich ein Teigkloß und ein weißlicher Belag am Topfboden bildet (Masse abbrennen).

Den Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren das Ei unter den Teig arbeiten.

Die Kartoffeln noch heiß durch die Presse drücken und unter den Teig arbeiten. Stärke und Parmesan ebenfalls untermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Frittierfett in einem Topf erhitzen.

Aus dem Teig Nocken formen und diese im heißen Frittierfett goldbraun ausbacken.

Dann mit einer Siebkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Geschmortes Fleisch aus dem Schmorsud stechen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren, gegebenenfalls offen etwas einkochen lassen.

Sofern gewünscht, Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und erwärmen.

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

Gulasch auf vorgewärmten Tellern anrichten, je etwas Schmand darauf geben und mit Petersilie bestreuen. Dazu die Pommes Dauphine servieren.

Sören Anders am 09. Februar 2024

Ingwer-Geflügel-Salat

Für 4 Personen

200 g kleine Champignons	1 EL Butter	1 Zitrone
150 g Apfel	200 g helle Trauben, kernlos	2 Mandarinen
400 g gekochtes Hähnchenfleisch	2 Eigelbe, extra frisch	200 ml Sonnenblumenöl
1 EL scharfer Senf	Salz	Pfeffer
1 EL mildes Currypulver	5 g frischer Ingwer	2 Stängel glatte Petersilie
2 Römersalatherzen		

Champignons putzen und vierteln.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Champignons darin anbraten.

Von der Zitrone den Saft auspressen, die Champignons mit der Hälfte vom Zitronensaft ablöschen und zugedeckt kurz aufkochen lassen. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.

Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden, mit Rest Zitronensaft beträufeln.

Trauben waschen, abtropfen lassen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren.

Mandarinen gut schälen, in Spalten teilen und diese nochmals halbieren.

Das gekochte Hähnchenfleisch in Würfel schneiden.

Aus Eigelb, Öl und Senf eine Mayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Pilze, Apfelstücke, Trauben, Mandarinen und Fleischwürfel in eine Schüssel geben.

Den Ingwer schälen, fein reiben und unterrühren.

Zuletzt die Mayonnaise unterheben und den Geflügelsalat abschmecken.

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

Die Römersalatblätter lösen, waschen und die Salatblätter trockenschleudern.

Suppen- oder tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen und den Geflügelsalat darauf anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt getoastetes Baguette.

Sören Anders am 06. Dezember 2024

Nacken-Steaks mit BBQ-Sauce und Gurken-Salat

Für 4 Personen

Für Marinade und Fleisch:

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Peperoni
150 ml Kellerbier	75 ml Rapsöl	2 EL Honig
1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 EL Oregano, getrocknet	1 EL scharfer Senf
1 TL Pfeffer	1/2 TL Salz	4 Nackensteaks á 200 g

Für die Kartoffeln mit Sour-Creme:

8 Kartoffeln à 150 g	3 EL Olivenöl	Salz
1 Bio-Zitrone	200 g Magerquark	100 g griech. Joghurt
150 g Schmand	Pfeffer	

Für die BBQ-Sauce:

80 g Tomatenmark	80 g Tomatenketchup	40 ml Balsamico
50 ml Cola	40 g brauner Zucker	1 TL Ingwerpulver
2 EL Ahornsirup	10 ml Sojasauce	Pfeffer
Salz		

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	2 EL Pflanzenöl	30 g saure Sahne
1 EL heller Balsamico	1 Prise Zucker	Salz
1 Bund Dill		

Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken.

Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Peperoni fein schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni in eine große flache Auflaufform geben. Bier, Rapsöl, Honig, Paprikapulver, Oregano, Senf, Pfeffer und Salz zugeben und alles gut zu einer Marinade verrühren.

Die Nackensteaks in die Auflaufform einlegen, mit der Marinade vollständig bedecken.

Form zudecken und die Steaks mindestens 6 Stunden im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen. Besser ist es, sie über Nacht ziehen zu lassen.

Vor dem Zubereiten der marinierten Steaks für die Ofenkartoffeln den Backofen auf 175 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln rundherum mit Olivenöl einstreichen, mit Salz würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen.

Kartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.

Inzwischen für die Quarkcreme Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.

Für die BBQ-Sauce Tomatenmark, Ketchup, Balsamico, Erfrischungsgetränk, braunen Zucker, Ingwerpulver und Ahornsirup in einen Topf geben, alles aufkochen, dann bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen für den Salat die Salatgurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in eine Salatschüssel geben, unter ständigem Rühren die saure Sahne, Balsamico, Zucker und 1 Prise Salz hinzufügen, die Gurkenscheiben unterheben.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zum Schluss den Salat mit Zitronensaft abschmecken und den Dill unterheben.

Sobald die BBQ-Sauce entsprechend lange geköchelt hat, die Sojasauce untermischen und die Sauce abschmecken. Evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Vor dem Braten die Steaks aus der Marinade nehmen und mit einem Küchenpapier die noch haftende Marinade größtenteils abtupfen.

Die Grillpfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten.

Gebratene Steaks auf Teller geben, dazu BBQ-Sauce, Ofenkartoffeln, Sour Creme und Gurkensalat reichen.

Sören Anders am 06. Juni 2024

Schweinehals-Steak, Kräuterbutter, Pommes frites

Für 4 Portionen

Für die Pommes frites:	800 g vorw. festk. Kartoffeln	6 EL Weißweinessig
1,5 l Speiseöl	Salz	
Für das Steak:		
3 EL Rapsöl	Pfeffer	2 Zw. Zitronenthymian
4 Schweinesteaks (a 180 g)	Salz	
Für die Kräuterbutter:		
glatte Petersilie	5 Stängel Basilikum	1/2 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe	150 g Butter	Salz
Pfeffer	1 TL Zitrone, Abrieb	1 Spritzer Worcestersauce

Für die Pommes Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.

Vier Liter Wasser mit Essig in einem großen Topf aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 68 Minuten vorkochen.

Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen und rundherum trocken tupfen.

Inzwischen das Frittieröl in einem hohen Topf auf 200 Grad erhitzen.

Pro Frittierportion eine gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt, danach jede Portion 40 Sekunden frittieren.

Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen. Wenn alle Pommes vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die weiche Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Worcestersauce zugeben und gut vermischen.

Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Eine Grillpfanne erhitzen, die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

Für das 2. Frittieren der Pommes das Fett erneut auf 200 Grad erhitzen und die Pommes genau wie beim ersten Mal frittieren, diesmal pro Portion ca. 3 Minuten.

Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben, salzen, gut durchmischen und am besten heiß servieren.

Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

Steaks anrichten und etwas Kräuterbutter darauf geben. Die Pommes dazu servieren.

Sören Anders am 16. April 2024

Ramen-Suppe mit Pilzen

Für 4 Personen

Für die Brühe:

1 Zwiebel	15 g Ingwer	1 rote Chilischote
1 EL Pflanzenöl	1 EL grüne Currypaste	Kürbiskerne
1,5 l Gemüsebrühe	1,5 EL Misopaste	Salz
1 Limette	1 Spritzer Sojasauce	

Für die Einlage:

400 g gemischte Pilze	2 Mini-Pak Choi	1 rote Zwiebel
300 g Ramen-Nudeln	Salz	2 EL Pflanzenöl
Pfeffer	1 EL Weißweinessig	4 Eier, extra frisch
1 Bund Koriander		

Die Zwiebel schälen und grob schneiden.

Ingwer schälen und würfeln.

Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen.

In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Dann die Currypaste und Ingwer unterrühren. Kürbiskerne und das dabei mit ausgekrazte Fruchtfleisch zugeben. Mit Wasser auffüllen, die Misopaste unterrühren. Brüheansatz leicht salzen. Chilihälften zugeben und alles aufkochen.

Limette heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale dünn abreiben und ebenfalls zum Brüheansatz geben. Diesen ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und bei Bedarf in die gewünschte Größe schneiden.

Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden und halbieren.

Rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Ramen-Nudeln in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten kochen, dann abgießen, mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Die Zwiebelstreifen zugeben und zuletzt Pak Choi-Streifen zugeben und kurz mitanbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Brüheansatz durch ein Sieb in einen Topf passieren, nochmal aufkochen und mit etwas Sojasauce abschmecken.

Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Essig zugeben. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Pilze und Ramennudeln in vorgewärmten Suppenbowls verteilen und die heiße Brühe angießen. Jeweils ein pochiertes Ei zugeben und mit Koriander bestreuen und servieren.

Sören Anders am 05. Dezember 2024

Kartoffel-Cremesuppe

Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, mehligk.	1 Zwiebel	1/2 Stange Lauch
150 g Knollensellerie	1 Möhre	50 g Speck
1 EL Butterschmalz	1,5 l Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
80 ml Sahne	Muskat	

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.

Zwiebel, Lauch, Sellerie und Möhre waschen, schälen bzw. putzen und würfeln.

Speck würfeln.

In einem großen Topf mit Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Sellerie, Möhre, Lauch und Speck zugeben und anbraten. Dann Kartoffelwürfel zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Das Lorbeerblatt zugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse weichkochen.

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

Petersilienblätter und Sahne in einen Pürrierbecher geben und fein mixen.

Sobald Gemüse und Kartoffeln weichgekocht sind, die Zutaten im Suppenfond fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersiliensahne unter die Suppe ziehen, nochmals abschmecken. Die Suppe anrichten und servieren.

Sören Anders am 04. Dezember 2024

Bouillabaisse mit Sauce Rouille

Für 4 Personen

Für den Fond:

1 Fenchelknolle	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
600 g Fischkarkassen (hell)	60 ml Olivenöl	300 g Pelati-Tomaten
50 ml Weißwein	20 ml Anisschnaps	2 l Wasser
schwarzen Pfeffer	1 EL Salz	1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	1 Sternanis	1 Msp. Safranfäden

Für die Sauce Rouille:

2 Pellkartoffeln, gekocht	1 rote Paprika	1 Chilischote
100 ml Olivenöl	1 kleine rote Zwiebel	1 Bio-Zitrone
1 Eigelb	Pfeffer	1 Msp. Safranfäden
Salz	1 Baguette	80 g Parmesan

Für die Einlage:

100 g Fenchel	100 g Karotten	100 g rote Zwiebeln
8 rohe Garnelen (Kopf, Schale)	600 g festes Seefisch-Filet	2 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Für den Fond Fenchel putzen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln.

Fischkarkassen abspülen und abtropfen lassen.

Fenchel, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen.

Dann Karkassen, Tomaten, Wein, Schnaps, Wasser, Pfeffer und Salz dazugeben.

Petersilie abrausen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und beiseite legen, die Stängel zum Fond geben.

Thymian abrausen und mit Sternanis zum Fond geben. Alles langsam zum Kochen bringen. Dann den Fond bei milder Hitze eine Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce Rouille die gekochten Kartoffeln pellen und grob schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprika in Stücke schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Paprikastücke darin kurz anschmoren.

Zwiebel schälen und würfeln.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone auspressen Kartoffeln, Paprika, Chili und Zwiebel mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und - abrieb in einen Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. Langsam etwas mehr als die Hälfte vom Olivenöl zugeben und durchmixen. Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot untermixen. Die Sauce Rouille bis zum Servieren kaltstellen.

Das Baguette in Scheiben schneiden, in einer Pfanne in etwas Olivenöl anrösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fertigen Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren.

Tipp: Um den gesamten Geschmack aus dem Fond zu bekommen, empfiehlt es sich, den Fond, vor dem Passieren, mit einem Pürierstab zu mixen oder klassisch durch die Flotte Lotte zu geben.

Den passierten Fond nochmals aufkochen, Safranfäden untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Einlage Fenchel, Karotten und Zwiebeln putzen, waschen oder schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Fond in einen flachen Topf geben und zusammen mit dem Gemüse aufkochen.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Zunächst die Fischfilets, die gekocht werden sollen, behutsam in den heißen Fond legen und langsam garen (je nach Größe ca. 5 Minuten).

In einer separaten Pfanne Öl erhitzen und die restlichen Fischfilets und die Garnelen braten.

Parmesan fein reiben. Die gerösteten Baguettescheiben mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

Petersilienblätter grob schneiden.

Zum Anrichten, den Fisch aus dem Sud heben. Butter zum Fond geben und nochmals aufkochen.

Den Sud und Gemüse heiß in vorgewärmte tiefe Teller geben.

Garnelen, gekochte und gebratene Fischfilets darauf anrichten. Baguettescheiben und Petersilie dazu reichen.

Sören Anders am 28. März 2024

Zwiebelkuchen

Für 4 Personen

Für den Teig:

200 g Dinkelmehl, 630 1 Ei (M) 100 g Butter

1 Prise Salz Fett

Für den Belag:

600 g Zwiebeln 80 g Speck 2 Zweige Thymian

2 Eier 150 g Schmand 80 g Sahne

Salz Pfeffer 1 TL Kümmel

Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsplatte oder in eine Schüssel sieben. Das Ei, Butter und mit 1 Prise Salz dazugeben. Alles rasch glatt verkneten (eventuell noch 1-2 EL kaltes Wasser zugeben). Den Teig zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Sobald die Zwiebeln handwarm abgekühlt sind eine Springform (Durchmesser 26 cm) ausfetten. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Springform damit auslegen, dabei einen 3-4 cm Rand hochziehen. Teigrande gerade schneiden.

Die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Schmand, Sahne, Salz, Pfeffer, Thymian und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.

Die Zwiebel-Speckmasse unter die Eimasse mischen und alles auf dem Teig in der Form verteilen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.

Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Dazu passt knackiger Blattsalat.

Sören Anders am 27. September 2024

Dreikönigskuchen mit kandierten Früchten

Für 1 Kuchen (12 Stücke)

Dauer: 4 Stunden

Für den Teig:

450 g Weizenmehl, Type 405	20 g frische Hefe	100 ml Milch
100 g Zucker	1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone
150 g weiche Butter	2 Eier (M)	2 EL Vanillezucker
1 Prise Salz	Weizenmehl, Type 405	1 kleine Porzellanfigur

Für die Dekoration:

1 Ei	1 EL Milch	1 Orange
60 g Mandelstifte	80 g kandierte Früchte	

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in die Mulde hinein bröseln. 3 EL der Milch mit 1 EL Zucker vermischen und in die Mulde gießen.

Mit einer Gabel Flüssigkeit und Hefe in der Mulde mit wenig Mehl vom Rand der Mulde grob vermischen.

Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch zudecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

In der Zwischenzeit Orange und Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Von der Orange und Zitrone jeweils dünn etwas Schale abreiben. Dann von der Orange den Saft auspressen.

Das Tuch von der vorbereiteten Schüssel nehmen und weiche Butter, die Eier, Vanillezucker, Zitronen- und Orangenabrieb, ausgepressten Orangensaft, den restlichen Zucker, die restliche Milch und eine Prise Salz mit in die Mehl-Schüssel geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Der Teig sollte sich gut vom Schüsselrand lösen und mindestens 5-10 Minuten geknetet werden.

Dann den Teig in der Schüssel leicht mit Mehl bestäuben und nochmals zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Den gegangenen Teig nochmals durchkneten. In dem Teig die kleine Figur oder Mandel verstecken und Teig zu einer Kugel formen. In die Mitte der Teigkugel ein Loch drücken und den Teig von innen nach außen zu einem Kranz auseinanderziehen. Den Kranz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zum Verzieren das Ei und Milch verquirlen und den Kranz damit bestreichen.

Die Orange heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Kranz mit Orangenscheiben, Mandelsplittern und kandierten Früchten verzieren.

Dann im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Den Kranz auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Am besten ofenfrisch servieren.

Sören Anders am 05. Januar 2024

Tomaten-Basilikum-Salat, Mozzarella, Parmaschinken

Für 4 Personen

1/2 Bund Basilikum	2 EL Pinienkerne	30 g Parmesan
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer
2 Bund Rucola	12 Kirschtomaten	300 g Mozzarella
100 g Parmaschinken		

Für die Vinaigrette:

2 EL Balsamico	3 EL Olivenöl	Salz, Zucker
----------------	---------------	--------------

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Den Parmesan auf einer Käseibe fein reiben.

Basilikum, Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl in einen Mörser geben und zu einer dicken Creme zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola waschen und trocken schütteln oder vorsichtig trockenschleudern. Evtl. dicke Rucola-Stiele abzupfen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Mozzarella in grobe Stücke schneiden.

Tomaten und Mozzarella in eine Schüssel geben, die Basilikum-Pesto-Creme untermischen.

Rucola vorsichtig unterheben.

Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren Den Salat auf den Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und die Schinkenscheiben darauflegen.

Sören Anders am 26. Juli 2024

Grüne Soße mit Pellkartoffeln und Ei im Speckmantel

Für 4 Personen

Für Kartoffeln, grüne Sauce:

2 hartgekochte Eier	1 Zitrone	1 EL scharfer Senf
2 EL Pflanzenöl	200 g saure Sahne	200 g Schmand
Salz	Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Bund gemischte Kräuter	1,5 kg festk. Kartoffeln	

Für die Eier im Speckmantel:

20 g flüssige Butter	100 g Bacon	4 frische Eier
----------------------	-------------	----------------

Für die Kräutersauce die hart gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen.

Das Eiweiß fein würfeln.

Eigelbe durch ein feines Sieb streichen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Eigelbe mit Zitronensaft, Senf, Öl, saurer Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Kräuter sehr fein schneiden und unter die angerührte Sauce mischen. Das fein gewürfelte Eiweiß unterheben.

Die Kräutersauce ca. 45 Minuten kaltstellen.

Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.

Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weichkochen.

In der Zwischenzeit für die Eier im Speckmantel den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4 Tassen (backofengeeignet) oder 4 Mulden eines Muffin-Blechs mit flüssiger Butter auspinseln.

Die Tassen bzw. Mulden über Kreuz mit dem Frühstücksspeck auslegen. Jeweils 1 Ei hineinschlagen. Im vorgeheizten Ofen die Eier auf der mittleren Schiene ca. 15 Minute garen.

Dann die gegarten Speckei vorsichtig aus den Tassen bzw. Mulden heben.

Gegarte Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und nach Belieben pellen (bei neuen Bio-Kartoffeln nicht unbedingt notwendig).

Kartoffeln und Kräutersauce auf Teller geben, jeweils ein Speckei dazu servieren.

Sören Anders am 31. Mai 2024

Eier-Salat mit gekochtem Schinken

4 hart gekochte Eier	1 Stange Staudensellerie	4 Cornichons
100 g Kochschinken (am Stück)	1 kleiner Apfel	1 EL Kapern (Glas)
150 g Mayonnaise	100 g Naturjoghurt	1 TL scharfer Senf
Salz	Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Die gekochten Eier pellen und in Würfel schneiden.

Den Staudensellerie waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Cornichons und den Schinken fein würfeln.

Den Apfel waschen, trocknen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelfruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden.

Die Kapern abtropfen lassen.

In einer großen Schüssel die Mayonnaise, Joghurt und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Staudensellerie, Apfel, Schinken, Cornichons, Kapern und Eier zur Mayonnaisenmischung in der Schüssel geben und unterheben. Den Eiersalat zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Eiersalat aus der Kühlung nehmen und mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Dazu passt Vollkornbrot.

Sören Anders am 04. April 2024

Pizza Calzone mit Schinken und Pilzen

Für 4 Personen

Für den Teig:

425 g Weizenmehl 550	75 g Hartweizengrieß	20 g frische Hefe
250 ml Wasser, sehr kalt	2 EL Olivenöl	1 TL Salz
Olivenöl	Mehl	

Für die Tomatensauce:

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
500 g abgezogene Tomaten	2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
Salz	etwa Pfeffer	

Für den Belag:

200 g Champignons	150 g Kochschinken	300 g Mozzarella
1 Bund Basilikum	80 g Parmesan	

Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knetaken 10 Minuten auf niedrigster Stufe, dann noch 5 Minuten auf mittlerer Stufe geschmeidig kneten. Wenn sich der Teig gut vom Kesselrand löst und einen leichten matten Glanz hat, ist er fertig.

Den Teig in eine große Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Inzwischen für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 30 Minuten ganz leicht köcheln lassen.

Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab grob mixen.

Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gegangene Teig in vier Portionen teilen. Jedes Teigstück rund ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Jeden Teigkreis zur Hälfte mit etwas Tomatensauce bestreichen. Mozzarella in Stücke zupfen und mit Schinken und Pilzen auf der Tomatensauce verteilen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls auf die Teigkreise geben.

Vorsichtig die unbelegte Teigseite über die belegte Seite zu einem Halbkreis überklappen und den Rand fest zusammendrücken.

Den Rest der Tomatensauce auf der Calzone verteilen. Den Parmesan reiben und darüber streuen.

Die Calzone nacheinander im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Sören Anders am 01. März 2024

Kartoffel-Taler in Parmesan-Ei-Hülle, Speck-Stippe

Für 4 Personen

Für die Kartoffeltaler:

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	4 EL Olivenöl
Pfeffer	50 g Parmesan	4 Eier
75 g Mandeln, blanchiert und gemahlen		

Für die Speckstippe:

2 Zwiebeln	80 g geräucherter Speck	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	Pfeffer	1 EL Butter

Die Kartoffeln mit der Schale gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20-30 Minuten weich kochen.

Anschließend die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen.

Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die gepressten Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze kurz unter Wenden anbraten. Dann die Masse herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu 12 Talern formen.

Die Taler auf eine Platte oder einen großen Teller geben und abgedeckt erkalten lassen.

Für die Speckstippe Zwiebeln schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.

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

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Speckwürfel bei mittlerer Hitze kurz anbraten, die Zwiebeln zugeben und mitbraten, bis sie zu bräunen beginnen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit für die Kartoffeltaler den Parmesan fein reiben.

Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen, Parmesan untermischen und mit Pfeffer würzen.

Die gemahlene Mandeln in einen weiteren tiefen Teller geben.

Die Kartoffeltaler zunächst in den Mandeln wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffeltaler darin von jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten.

Die Speckstippe nochmals kurz erhitzen, Butter hinzufügen und die Petersilie untermischen.

Kartoffeltaler und Speckstippe auf Tellern anrichten. Dazu passt Feldsalat.

Sören Anders am 29. Januar 2024

Index

- Apfel, 40
- Aubergine, 10
- Avocado, 16

- Baiser, 4
- Braten, 36
- Bratkartoffeln, 37
- Brokkoli, 12, 29
- Brust, 36
- Butter, 47, 48

- Calzone, 52
- Chicoree, 20
- Couscous, 28
- Curry, 9, 14, 20, 21

- Enten-Brust, 24
- Entrecôte, 38
- Erbsen, 14, 26

- Fleisch, 39, 40
- Frischkäse, 19

- Garnelen, 46
- Geflügel, 40
- Geschnetzeltes, 25
- Gnocchi, 10, 15
- Grünkohl, 18
- Gulasch, 39
- Gurke, 5, 16, 27, 34, 41

- Hähnchen-Brust, 25, 26, 28–30
- Hähnchen-Schenkel, 27
- Hähnchen-Brust, 24, 28, 29
- Hackfleisch, 33

- Käse, 24
- Kartoffeln, 45
- Kirschen, 3
- Kohlrabi, 15, 29
- Kuchen, 47, 48

- Lachs, 8
- Lasagne, 17
- Lauch, 22, 45

- Linsen, 12, 20

- Möhren, 9, 12, 20, 23, 29, 36, 39, 45, 46
- Mandeln, 4
- Mango, 4
- Mozzarella, 17

- Nacken, 41
- Nudeln, 7, 17, 18, 22

- Obst, 48
- Orangen, 2

- Paella, 26
- Pak-Choi, 44
- Paprika, 10, 46
- Parfait, 2
- Pastinaken, 23, 36
- Pilze, 17, 21, 22, 40, 44, 52
- Pizza, 52
- Pommes-frites, 1

- Räucherfisch, 5
- Reis, 9, 19, 24, 26
- Rippen, 36
- Roastbeef, 37
- Rostbraten, 37
- Rote-Bete, 18
- Rotkraut, 21, 34
- Roulade, 34
- Rucola, 49

- Saibling-Filet, 6
- Salat, 49, 51
- Saltimbocca, 30
- Sardellen, 7
- Schinken, 49, 51, 52
- Schoten, 15, 29
- Schwarzwurzeln, 19
- Schweine-Hals, 43
- Sellerie, 45
- sonstige, 8
- Spaghetti, 18
- Speck, 45, 50, 53

Spinat, 17, 31, 33
Staudensellerie, 10, 28, 51
Steak, 41, 43

Teig-Taschen, 31

Vegan, 22

Weißkohl, 36
Wirsing, 20

Ziegenkäse, 21
Zucchini, 9, 10, 25