

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Steffen Henssler

2013

109 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Chorizo-Kartoffel-Püree	2
Gebratenes Spargel-Gemüse mit Erdbeeren	2
Gemüse-Tempura	3
Kohlrabi-Schnitzel	3
Shiitake-Rucola-Gemüse	4
Tagliatelle	4
Dessert	5
Apfel-Omelette	6
Obst-Smoothie	6
Schoko-Cookies-Pfannkuchen	6
Schoko-Keks-Crêpe mit Nashi-Birne	7
Süße Quark-Osterhasen	7
Zwetschgen-Pfannkuchen	8
Fisch	9
Ceviche vom Spargel und Lachs	10
Doraden-Filet mit Gemüse-Streifen	10
Doraden-Filet	11
Doraden-Sashimi mit gebratenen Pimientos	11
Forelle mit Brokkoli	12
Forelle mit Kartoffel-Meerrettich-Püree	12
Gebratenes Kabeljau-Filet mit Frischkäse-Tomaten-Türmchen	13
Gedämpfter Heilbutt im Bambus-Körbchen mit Pak-Choi	13
Gedämpftes Lachs-Filet mit Petersilien-Pesto	14

Gurken-Salat mit paniertem Zander-Filet	14
Kabeljau Teriyaki mit Karotten-Kokos-Püree	15
Kabeljau-Filet mit Hummus	15
Lockeres Lachs-Tatar - kalt gemischt	16
Matjes nach Hausfrauenart	16
Paprika-Spinat-Auflauf mit Lachs-Filets	17
Ravioli mit Lachs-Füllung	17
Saltimbocca vom Heilbutt, gegrillte Avocado und Tomate	18
Sashimi vom Heilbutt	18
Zander-Filet mit Apfel-Gemüse-Curry	19
Zander-Filet mit Brokkoli und Lardo	19
Zweierlei von Forellen-Filet	20
Geflügel	21
Gebratene Puten-Brust an Romanesco-Salat	22
Gratiniertes Hähnchen auf Fenchel-Paprika-Gemüse	22
Hähnchen-Brust mit Champignon-Ragout	23
Puten-Brust mit Blumenkohl	23
Stuben-Küken aus dem Ofen	24
Toast-Hawaii-Abwandlung	24
Hack	25
Hamburger aus Rinder-Hack für Kinder	26
Kalb	27
Kalb-Filet-Steaks mit Pilz-Pfanne	28
Kalb-Schnitzel mit Spargel-Ziegenkäse-Füllung	28
Lamm	29
Gebratener Lamm-Lachs mit Dip	30
Lamm-Karree auf cremiger Tomaten-Polenta und Zucchini	30
Lamm-Lachs mit Kerbel-Pistazien-Kruste	31
Scharf würziger Lamm-Lachs-Burger	31

Meer	33
Austern mit Vanille-Limetten-Dressing	34
Jakobsmuscheln mit Papaya	34
Kohlrabi-Scheiben mit Jakobsmuscheln an Beurre Blanc	35
Risoni-Risotto mit gebratenen Calamaretti	35
Risotto mit Calamaretti	36
Rind	37
Carpaccio mit warmer Tomaten-Pilz-Pfanne	38
Curry-Rinder-Filet-Pfanne	38
Hamburger aus Rinder-Filet für Erwachsene	39
Kurzgebratenes Rinder-Steak mit Salsa-Pesto	39
Rib-Eye Steak mit Rucola-Champignon-Pesto	40
Rinder-Filet mit Shiitake-Rucola-Gemüse	40
Rinder-Filet, Blumenkohl, Cranberry-Zwiebel-Vinaigrette	41
Rinder-Steak mit Schmorgemüse	41
Rumpsteak Sashimi-Art	42
Salat	43
Blumenkohl-Salat	44
Italienischer Chinakohl-Salat	44
Kartoffel-Spinat-Salat mit Wachtel-Ei	44
Rote-Bete-Salat	45
Schneller Apfel-Fenchel-Salat	45
Winter-Salat mit Granatapfel-Dressing	45
Schwein	47
Variation des Toast Hawaii mit Schweine-Filet	48
Suppen	49
Brokkoli-Schaumsuppe	50
Eintopf mit Saibling-Filet	50
Frankfurter Kräuter-Schaumsuppe	51
Getrüffelte Schwarzwurzel-Suppe mit Lachs-Tatar	51
Kalte Gurken-Buttermilch-Suppe	52

Vegetarisch	53
Gebratener Brokkoli mit Kirschtomaten und Pecorino	54
Gratiniertes Gemüse	54
Kohlrabi-Schnitzel mit Kräuter-Creme	55
Pommes frites mit Mayonnaise für Erwachsene	55
Pommes frites mit Mayonnaise für Kinder	56
Spaghetti mit scharfer Tomaten-Soße für Erwachsene	56
Spaghetti mit Tomaten-Soße für Kinder	57
Tagliatelle mit Auberginen und Fetakäse	57
Tagliatelle mit Spinat-Pesto	57
Verschiedenes	59
Apfel-Vanille-Vinaigrette	60
French Dressing	60
Gewürz-Öl	60
Kalb-Schnitzel-Sandwich	61
Kartoffel-Dressing	61
Kartoffel-Trüffel-Vinaigrette	61
Klassische Vinaigrette	61
Mai-Thai	62
Rucola-Champignon-Pesto	62
Vorspeisen	63
Carpaccio vom Rinder-Filet mit Pesto vom grünen Spargel	64
Crostini mit Rosmarin-Birnen, Radicchio und Gorgonzola	64
Enten-Brust mit Mango-Chutney	65
Gebackene Pilze mit gebratenem Bacon	65
Gebratener Ziegenkäse mit Walnuss-Honig-Dressing	66
Heilbutt-Filet mit Sommer-Salat	66
Krabben-Apfel-Tatar	67
Lauwarmer Lamm-Bohnen-Salat	67
Pancakes mit Lachs-Tatar und frittiertem Dill	68
Räucherlachs-Tatar	68
Tatar mit jungem Gemüse	69
Wrap mit Ananas und gekochtem Schinken	69

Wild	71
Wachtel-Brust mit weißem Bohnen-Püree	72
Wurst-Schinken	73
Calzone für Erwachsene	74
Calzone für Kinder	74
Chorizo-Dorado-Spieß mit Fenchel-Gemüse	75
Gebratener Brokkoli mit Chorizo	75
Mediterrane Farfalle mit Bacon	76
Rahm-Spitzkohl mit Pancetta	76
Index	77

Beilagen

Chorizo-Kartoffel-Püree

Für 2 Portionen

100 g Kartoffeln 2 Chorizos 80 g Feta-Käse
1 Zwiebel Olivenöl Thymian, Butter

Kartoffeln in gesalzenem Wasser kalt aufsetzen und garen. Chorizo in dünne Scheiben und Feta in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Chorizo, die Zwiebel und den Feta in Olivenöl marinieren. Thymian darauf verteilen. Sobald die Kartoffeln gar sind, mit einer Kartoffelpresse die Kartoffeln kräftig durchstampfen. Ein bisschen Olivenöl und ein Stück Butter ins heiße Püree geben, vermischen und nun die Chorizo und den Feta ebenfalls ins Püree geben. Das Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 25. November 2013

Gebratenes Spargel-Gemüse mit Erdbeeren

Für 2 Portionen

6 Stangen weißer Spargel 1 Vanilleschote 6 Erdbeeren
50 ml Buttermilch 3 Blätter Bärlauch Pfeffer
getrocknete Chili Olivenöl, Butter

Den weißen Spargel schälen, den Kopf großzügig abschneiden und die Spargelstangen in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit einem Schuss Olivenöl erhitzen und die Spargelköpfe darin anbraten. Nach etwa einer Minute die restlichen Spargelscheiben mit in die Pfanne geben und die Hitze etwas reduzieren. Die Erdbeeren von ihrem Strunk befreien, im Ganzen dazu geben und mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Chili würzen. Währenddessen das Vanillemark aus der Schote kratzen, mit etwas Butter (Butterschmalz geht auch) in die Pfanne geben und mit einem Schuss Buttermilch ablöschen. Bärlauch fein schneiden und kurz mit in der Pfanne anbraten. Das Ganze gut vermengen und anschließend auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 16. Mai 2013

Gemüse-Tempura

Für 2 Portionen

100 g Tempuramehl	1 Paprika	2 Karotten
1 Ei	1 Prise Salz	1 Msp. Backpulver
200 ml Eiswasser	1 L Rapsöl	

Das Ei trennen. Das Tempuramehl mit Eiweiß, Salz und dem Backpulver in einer Schüssel mischen und so viel Eiswasser unterrühren, bis ein dünner Teig entstanden ist. Es können ruhig Klumpen entstehen, das macht den Teig beim Frittieren lockerer! Die Paprika und die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse anschließend durch den Tempura-Teig ziehen. Das Öl in einem Topf auf 160°C erhitzen und das Gemüse darin hellgelb ausbacken, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp:

Woran erkennt man, ob das Öl zum Frittieren heiß genug ist? Halten Sie das Ende eines Holzkochlöffels in das heiße Öl - wenn es drum herum anfängt zu sprudeln, ist das Öl heiß genug.

Tipp 2:

Rapsöl ist bis 180 Grad hitzebeständig! Verwenden Sie zum Frittieren immer Raps- oder Sonnenblumenöl - beide Öle sind sehr geschmacksneutral und daher gut zum Frittieren.

Tipp 3:

Natürlich können Sie für das Gemüsetempura auch weitere Gemüsesorten wie Kohlrabi, Fenchel oder Pilze verwenden.

Steffen Henssler am 04. März 2013

Kohlrabi-Schnitzel

Für 2 Portionen

1 großer Kohlrabi	2 Eier	100 g Semmelbrösel
50 g Mehl	4 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in kochendem Salzwasser circa fünf Minuten garen. Gut abtropfen und abkühlen lassen. Die Eier verquirlen und mit Salz würzen. Die Kohlrabischeiben erst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden, diese gut andrücken. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Steffen Henssler am 04. Februar 2013

Shiitake-Rucola-Gemüse

Für 2 Portionen

100 ml Madeira	100 ml Rinderfond	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	150 g Shiitake-Pilze	1 Bund Rucola
80 g Pinienkerne	50 ml Rapsöl	100 g Butter
Meersalz, Pfeffer		

Eine Schalotte abziehen, würfeln und mit der Hälfte der Butter in einem Topf anschwitzen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit anschwitzen. Das Ganze mit Madeira ablöschen. Mit dem Rinderfond aufgießen und alles einkochen lassen. Abschließend mit kalter Butter montieren. Die Shiitake-Pilze vierteln und im Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Die letzte Schalotte abziehen, würfeln und zusammen mit den Pinienkernen in die Pfanne geben und mit anrösten. Den Rucola abschließend hinzugeben und kurz erhitzen. Das Shiitake-Rucola-Gemüse daneben anrichten und mit der Madeira-Sauce garnieren.

Steffen Henssler am 14. Februar 2013

Tagliatelle

Für 2 Portionen

150 g frischen Spinat	150 g feiner Hartweizengrieß	5 Eier
50 g Bacon	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
2 Stiele Petersilie	50 g Parmesan	1 Prise Salz
1 EL Olivenöl		

Frischen Spinat putzen, waschen und mit 300 Milliliter Wasser in einem Mixer sehr fein pürieren. Spinatsaft vollständig durch ein Tuch in einen Topf pressen. Auf den Herd stellen. Sobald die Flüssigkeit zu Kochen beginnt, gerinnt das Blattgrün und setzt sich als Schaum auf der Oberfläche ab. Mit einer Schaumkelle abheben und abtropfen lassen. Spinatgrün mit zwei Eiern verquirlen. Mehl, ein Ei, Salz und Öl zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Je nach Konsistenz noch etwas Mehl unterarbeiten oder zwei Esslöffel Wasser zugeben. Nudelteig eine Stunde ruhen lassen. Aus dem Nudelteig Tagliatelle herstellen und in reichlich leicht gesalzenem Wasser zwei Minuten garen. Bacon und Zwiebeln fein schneiden und in einer Pfanne in einem Esslöffel Olivenöl kräftig anschwitzen. Zwei Eigelbe, Parmesan und drei Esslöffel Nudelwasser verquirlen. Die Bandnudeln abgießen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Eigelb-Parmesan-Mischung und gehackte Petersilie zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit fein gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Steffen Henssler am 21. Februar 2013

Dessert

Apfel-Omelette

Für zwei Portionen

2 Äpfel	3 Eier	3 EL Schmand
3 EL Mehl	Butter, brauner Rum	Zucker, Walnüsse

Die Eier trennen. Ins Eigelb den Schmand und etwas Mehl geben. Alles verrühren. Das Eiweiß mit einer Prise Zucker steif schlagen und unterheben. Die Äpfel in grobe Stücke schneiden. Die Apfelstücke in Butter anschwitzen und mit braunem Rum ablöschen. Jetzt die Walnüsse in die Pfanne geben. Die Teigmasse über den Apfel gießen und die Pfanne bei 180 Grad in den Ofen stellen. Sobald das Omelette die richtige Konsistenz hat, aus dem Ofen nehmen, teilen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 24. Juni 2013

Obst-Smoothie

Für 2 Portionen

1 Birne	1 Grapefruit	Weintrauben
1 Chilischote	1 Banane	1 Apfel
40 ml Olivenöl		

Das Obst waschen, schälen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Das Ganze mit einer halben Chili und dem Olivenöl in einem Standmixer fein pürieren. Den Saft einer halben Grapefruit auspressen und hinzugeben. In kleine Gläser füllen und servieren.

Steffen Henssler am 22. Januar 2013

Schoko-Cookies-Pfannkuchen

Für 2 Portionen

300 ml Milch	4 Eier	2 EL Zucker
Salz, Mehl	40 g Butter	3 Schoko-Cookies

Milch in eine Schüssel geben. Die Eier, den Zucker und eine Prise Salz hinzufügen. Alles mit einem Schneebesen verquirlen und etwas Mehl einstreuen, bis ein glatter, zähflüssiger Teig entsteht. Damit die Masse richtig bindet noch eine Flocke Butter unter den Teig rühren. Die Schoko-Cookies zerbröseln und mit dem Teig vermengen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Teig mit einer Kelle in die Pfanne gießen und von beiden Seiten backen. Den fertigen Pfannkuchen auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 21. Juni 2013

Schoko-Keks-Crêpe mit Nashi-Birne

Zutaten für 2 Portionen

100 g Mehl	200 ml fettarme Milch	2 Eier
3 Schokokekse	10 ml Ahornsirup	2 EL Butter
2 Nashi-Birnen	1 Zweig Rosmarin	10 ml Weißwein
20 g Zucker		

Die Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Als nächstes Zucker und Rosmarin in einem Topf karamellisieren lassen und kurz bevor der Zucker dunkel wird, die Birnenwürfel hinzufügen und mit dem karamellisierten Zucker vermengen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, die Hitze reduzieren und den Kompott weiter einkochen lassen, bis die Nashi-Birnen gar sind, aber noch ganz leichten Biss haben. In der Zwischenzeit den Crêpe-Teig zubereiten. Hierfür Milch und Eier verquirlen, dann das Mehl langsam mit untermixen. Als Zuckerersatz 10 Milliliter Ahornsirup hinzufügen und alles zu einem dünnen glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne zwei Teelöffel Butter zum Schmelzen bringen und ein bis zwei Schokokekse darin zerbröseln und vermengen, sodass sie sich mit der Butter vollsaugen und beginnen leicht zu schmelzen. Anschließend eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben, dünn über die geschmolzenen Schokokekse verteilen und zwei Minuten braten. Den Crêpe wenden und in 30 Sekunden zu Ende backen. Auf einen Teller gleiten lassen. Mit den restlichen Schokokeksen, der Butter und dem restlichem Teig genauso verfahren. Abschließend Birnenkompott auf einen fertigen Crêpes geben und vorsichtig zu einer Rolle zusammenschlagen. Dann ein Messer nehmen, den Crêpe halbieren und auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 30. Dezember 2013

Süße Quark-Osterhasen

Für ca. 10 Stück:

150 g Magerquark	75 g Zucker	1 Prise Salz
1 Ei	6 EL Sonnenblumenöl	1 Zitrone
1 TL Zimtpulver	1 EL Vanillezucker	250 g Mehl
2 TL Backpulver	Mehl, Rosinen	

Quark, Zucker, Salz, Ei, Öl, Zimtpulver, Vanillezucker und die abgeriebene Schale der Zitrone in eine Schüssel geben, Mehl und Backpulver dazu sieben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa drei Zentimeter dick ausrollen und mit einem Ausstecher in Hasenform ausstechen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Als Auge eine Rosine in das Häschen drücken und im 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten backen.

Steffen Henssler am 25. März 2013

Zwetschgen-Pfannkuchen

Für 2 Portion:

8 Zwetschgen 2 Vanilleschoten 4 Eier
150 g Mehl Milch, Zucker Butter, Zimt, Salz

Die Zwetschgen in der Mitte teilen und den Stein entfernen. Anschließend erneut halbieren. Eine Pfanne mit etwas Butter und Zucker erhitzen. Nun die Zwetschgen für den ersten Pfannkuchen in der Pfanne erhitzen. Eiweiß und Eigelb trennen. Die Eigelbe leicht schlagen und eine Prise Salz hinzu geben und mit etwas Mehl, Milch und Zimt vermengen. Das Eiweiß steif schlagen. Anschließend die Vanilleschote halbieren, mit einem Messer das Mark ausschaben und ins Eigelb geben. Jetzt noch etwas Zucker und das Eiweiß unterheben. Die Hälfte der Masse in der Pfanne auf die Zwetschen geben und kurz garen lassen. Bei 170 Grad Ober-/Unterhitze mit der Pfanne für zehn Minuten in den Ofen geben. Abschließend noch eine Prise Zucker auf dem Pfannkuchen verteilen. Für einen zweiten Pfannkuchen die Prozedur wiederholen. Den Pfannkuch wenden, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 28. August 2013

Fisch

Ceviche vom Spargel und Lachs

Für 2 Portionen

Lachsfilet, à 300 g	4 Stangen weißer Spargel	1 rote Zwiebel
1 Chilischote	2 Limetten	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	0,5 Bund Koriander	

Das Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel schälen und ebenfalls in dünne schräge Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote in kleine Stücke schneiden. Den Koriander fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Die Limetten halbieren, den Saft auspressen und in die Schüssel geben. Das Ganze marinieren und etwa 15 Minuten stehen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl marinieren und auf Tellern oder in einem Glas servieren. Guten Appetit!

Tipp:

Wenn Sie Koriander nicht mögen, können sie ihn gegen Blatt Petersilie oder Kerbel tauschen.

Steffen Henssler am 13. Mai 2013

Doraden-Filet mit Gemüse-Streifen

Für 2 Portionen

2 Doraden	2 Schalotten	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer
Olivenöl, Zucker	3 Karotten	1 Sellerie
1 Zitrone	0,5 Bund Kerbel	

Die Doraden mit drei Schnitten schräg anschneiden. Die Schalotten abziehen, grob schneiden und in die Einschnitte stecken. Zusätzlich kann etwas Thymian oder Rosmarin hinzugegeben werden. Parmesan ebenfalls in die Taschen füllen. Den ganzen Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten mit Olivenöl beträufeln, damit die Folie nicht am Fisch klebt. Den Fisch in Folie einwickeln, in die Pfanne geben und darin garen lassen. Die Möhren und den Sellerie in Streifen schälen und in eine Schüssel geben. Etwas Schalotten hinzugeben. Kerbel klein schneiden und dazugeben. Etwas Zitronenschale reiben und ebenfalls dazugeben. Die Zitrone auspressen. Eine Prise Salz und Zucker, etwas Olivenöl und Zitronensaft dazugeben. Das Ganze gut vermischen. Die Doraden aus der Folie nehmen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 26. November 2013

Doraden-Filet

Für 2 Portionen

1 Dorade	1 Fenchel	2 Zweige Thymian
1 Orange	50 ml Gemüsefond	100 g Butter
Öl	Salz	Pfeffer

Die Dorade filetieren. Dazu sollte zunächst der Bauchlappen abgetrennt und der Grätenkamm entfernt werden. Mit Salz abschmecken. Den Fenchel in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Nun den Thymian und die Fenchelringe in der Pfanne anbraten. Die Orange schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Schuss Gemüsefond in die Pfanne geben und die Orangenscheiben hinzu legen. Zusätzlich ein Stück Butter dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Dorade darin von beiden Seiten anbraten. Die Orangenscheiben mit Fenchel mittig auf Tellern anrichten. Die Dorade obendrauf legen und mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Steffen Henssler am 23. Januar 2013

Doraden-Sashimi mit gebratenen Pimientos

Für 2 Portion:

1 Dorade	4 Pimientos	1 Zwiebel
100 g Schinken	50 grüne Oliven	2 Zweige Basilikum
1 Limette	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Die Dorade filetieren und von den Gräten befreien. Dann die Haut entfernen. Während dessen eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Nun die Zwiebel abziehen und gemeinsam mit den Pimientos in feine Ringe schneiden. Beides in die erhitzte Pfanne geben und anbraten. Die Doradenfilets mit einem scharfen Messer in feine Scheiben (Sashimi) schneiden und auf Tellern anrichten. Nun den Schinken in grobe Stücke schneiden, unter die Zwiebelringe und Pimientos mischen und kurz anbraten. Danach die Oliven und einige gezupfte Blätter Basilikum mit in die Pfanne geben. Anschließend eine Limette halbieren und den Saft einer Hälfte über das gebratene Gemüse und den Schinken geben. Das Gemüse über das Sashimi geben und servieren.

Steffen Henssler am 13. August 2013

Forelle mit Brokkoli

Für 2 Portionen

1 Brokkoli	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	Weißwein, Salz, Pfeffer	ca. 200 ml Fond
1 große Zitrone	½ Bund Petersilie	½ Bund Schnittlauch
Olivenöl		

Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, mit dem Ingwer in Würfel schneiden und zusammen in einem Topf mit Öl anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und das Ganze aufkochen lassen. Brokkoli in den Topf legen, salzen und den Fond hinzugeben. Den Topf mit einem Deckel abdecken und alles bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten dämpfen lassen. Die Petersilie zupfen und den Schnittlauch schneiden. Die Zitrone in zwölf dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Zitronenscheiben auf einem längeren Stück Alufolie auslegen. Die Forelle innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit der geschnittenen Petersilie und dem Schnittlauch großzügig füllen. Den Fisch auf die Zitronenscheiben legen und die Fischoberseite ebenfalls mit den restlichen Zitronenscheiben belegen. Drei Esslöffel Olivenöl über den Fisch gießen und den Fisch mit der restlichen Alufolie umwickeln. Das Fischpaket auf ein Backblech in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen legen. Den Brokkoli aus dem Topf nehmen und in die gewünschten Stücke schneiden. Butter in den Fond geben, schmelzen lassen und den Sud über die Brokkoliröschen gießen. Den Fisch nach circa 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und mit dem Brokkoli servieren.

Steffen Henssler am 05. Juni 2013

Forelle mit Kartoffel- Meerrettich-Püree

Für 2 Portionen

1 Forelle	350 g mehligk. Kartoffeln	1 Meerrettich
50 g Butter	1 Zitronen	2 Zweige Thymian
1 Zwiebel	100 ml Olivenöl	150 ml Milch
50 g Butter	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln in heißem Wasser gar kochen, abschließend abgießen und zurück in den Topf geben. Den Meerrettich schälen, ein Stückchen davon abreiben und zu den Kartoffeln geben. Die Butter und die Milch ebenfalls hinzufügen, das Ganze zu einem Püree verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Forelle von Schwanz und Kopf befreien. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und grob schneiden. Ein großes Stück Alufolie bereit legen und mit dem Öl beträufeln. Die Hälfte der Zitronenscheiben auf die Alufolie auf das Öl legen und anschließend die Thymianzweige auf die Zitronen legen. Die Forelle von innen salzen und mit den Zwiebeln füllen, anschließend auf den Thymian legen und mit den restlichen Zitronenscheiben belegen. Abschließend die Butter dazugeben, mit ein wenig Öl beträufeln, pfeffern und die Alufolie gut verschließen. Eine Pfanne erhitzen und die Forelle in der Pfanne mit mehrmaligem Wenden gar ziehen lassen. Die Haut des Fisches abziehen, die Filets von der Gräte ziehen und auf Tellern anrichten. Mit dem Sud aus der Folie beträufeln, leicht salzen und pfeffern, neben dem Püree anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 15. Februar 2013

Gebratenes Kabeljau-Filet mit Frischkäse-Tomaten-Türmchen

Für 2 Portionen

300 g Kabeljaufilet (mit Haut)	100 g Kirschtomaten	4 Scheiben San Daniele-Schinken
2 Scheiben Bauernbrot	4 EL Frischkäse	5 Blätter Salbei
1 Zwiebel	Olivenöl, Mehl	Salz, Pfeffer

Das Kabeljaufilet mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Sobald das Kabeljaufilet auf der Hautseite kross ist, den Fisch wenden. Die Rinde des Brotes abschneiden und den Rest in grobe Würfel schneiden. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel hinein geben. Die Kirschtomaten halbieren, zu den Brotwürfeln in die Pfanne geben und gelegentlich schwenken. Den Schinken in grobe Stücke schneiden und zu den Tomaten und dem Brot in die Pfanne geben. Die Zwiebel abziehen, eine Hälfte in feine Ringe schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Die Salbeiblätter grob hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Wenn nötig, noch ein wenig Olivenöl hinzugeben. Die Tomaten etwas zerdrücken und alles gut schwenken. Den Inhalt der Pfanne in eine Schüssel geben, den Frischkäse dazu geben und alles gut vermengen. Die Frischkäsemischung auf Tellern zu einem Turm anrichten und das Kabeljaufilet dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Zitronensaft über den Fisch geben.

Steffen Henssler am 07. August 2013

Gedämpfter Heilbutt im Bambus-Körbchen mit Pak-Choi

Für 2 Portionen

2 Heilbuttfilets	1 Limette	1 Pak-Choi
3 EL Soja-Sauce	1 EL Ahornsirup	100 ml Fischfond
30 g Sesamkörner	Sonnenblumenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Die Limette in Scheiben schneiden und ein Bambuskörbchen damit auslegen. Die Fischfilets auf den Limettenscheiben im Körbchen drapieren. 100 Milliliter Fond, drei Esslöffel Sojasauce und einen Esslöffel Ahornsirup in einen großen Topf geben, sodass der Topfboden bedeckt ist. Das Bambuskörbchen mit den Fischfilets in den Topf mit dem Soja-Ahorn-Fond stellen und mit dem Bambusdeckel verschließen. Nun auch den Topfdeckel auf den Topf geben und den Fisch so vorsichtig circa zehn Minuten lang garen. In der Zwischenzeit den Pak-Choi waschen und halbieren. Eine Pfanne auf dem Herd platzieren und erhitzen, darin die Sesamkörner kurz rösten. Geröstet wird ausschließlich ohne Öl. Nun eine zweite Pfanne mit Öl erhitzen. Darin den halbierten Pak Choi anbraten.

Achtung:

Dieses Gemüse nur kurz anbraten. Pak-Choi ist relativ hitzeempfindlich und sollte daher nicht zu lange gedünstet oder gebraten werden. Den gegarten Fisch nun auf Tellern mit einigen Esslöffeln des Sojafonds als Sauce und dem gebratenen Pak Choi anrichten. Zum Schluss die gerösteten Sesamkörner darüber streuen.

Steffen Henssler am 07. Juni 2013

Gedämpftes Lachs-Filet mit Petersilien-Pesto

Für 2 Portionen

2 Lachsfilets, à 200 g	1 Zitrone	200 ml Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie	200 ml Rapsöl	50 g Mandeln
2 Knoblauchzehen	2 TL Ahornsirup	Salz, Pfeffer

Die Petersilie in einem Bambuskorb auf Pergamentpapier legen. Lachsfilets darauf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen abziehen und eine auf den Fisch geben. In einem Topf den Gemüsefond erhitzen, die Petersilienstiele und ein paar Pfefferkörner hinzugeben. Bambuskorb mit Deckel hinein stellen und bei mittlerer Hitze zehn Minuten dämpfen. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zusammen mit Mandeln, Ahornsirup, Knoblauch, Rapsöl in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen Paste mixen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pesto beträufelt servieren.

Steffen Henssler am 11. März 2013

Gurken-Salat mit paniertem Zander-Filet

Für 2 Portion:

2 Zanderfilets	1 Salatgurken	200 g Pankobrösel
2 Eier	3 EL Joghurt	1 Zitrone
0,5 Bund Dill	Mehl, Öl	Salz, Pfeffer

Die Zanderfilets von den Gräten und der Haut befreien und in kleine Scheiben schneiden. Stark salzen und pfeffern, da die Panade die Geschmacksintensität verringert. Anschließend von beiden Seiten in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Nun die Eier in einer Schüssel aufschlagen und verrühren. Den Zander eintunken und anschließend in den Pankobröseln wenden. Öl in eine Pfanne geben und leicht erhitzen. Den Zander in die Pfanne geben, kurz scharf anbraten und anschließend wenden. Die Gurken längs halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Nun die Gurke in dünne Halbmonde schneiden und in eine Schüssel geben. Eine Prise Salz und vier Esslöffel Joghurt dazu geben und den Saft einer Zitrone darüber pressen. Den Dill fein schneiden und mit diesem den Salat verfeinern. Das Ganze gut vermengen und mit einer Prise Zucker verfeinern. Den Zander aus der Pfanne nehmen kurz auf einem Küchenpapier kurz ruhen lassen und nachsalzen. Nun auf Tellern anrichten und bei Bedarf mit einer extra Zitronenecke servieren.

Steffen Henssler am 20. August 2013

Kabeljau Teriyaki mit Karotten-Kokos-Püree

Für 2 Portionen

Für den Kabeljau:

100 ml Sojasauce	3 EL Zucker	75 ml Mirin
100 ml Sake	2 EL Speisestärke	2 Kabeljaufilets (à 200 g)
Öl, Salz, Pfeffer		

Für das Karotten-Kokos-Püree:

200 g Karotten	200 g Süßkartoffel	200 ml ungesüßte Kokosmilch
20 g Ingwer	1 kleine rote Chilischote	Zucker
1 Limette		

Für den Kabeljau:

Sojasauce mit Zucker, Mirin und Sake in einem Topf aufkochen und so lange köcheln lassen, bis eine glänzende, leicht dickflüssige Sauce entstanden ist. Die Speisestärke in etwas Wasser auflösen und zum Andicken, nach Bedarf, in die kochende Sauce hinzugeben.

Wichtig:

Bitte beachten Sie, dass Sie beim Einrühren den Topf vom Herd nehmen, die Sauce kocht sonst über. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Filets mit der Teriyakisauce bestreichen und in der Pfanne garziehen lassen. Dabei immer wieder mit der Sauce bestreichen, bis sie dunkel-glänzend sind.

Für das Karotten-Kokos-Püree:

Karotten und Süßkartoffel waschen und schälen, grob würfeln und in einen Topf geben. Chilischote entkernen und klein schneiden, zugeben. Mit Salz würzen. Bei geschlossenem Deckel weich kochen, in den letzten Minuten die Kokosmilch mitkochen. Etwas frischen geriebenen Ingwer, Limettenschale und Limettensaft hinzufügen. Anschließend fein stampfen oder pürieren und nochmals abschmecken. Das Püree auf Tellern anrichten, den Fisch darauf legen und mit der Sauce beträufeln.

Steffen Henssler am 02. Mai 2013

Kabeljau-Filet mit Hummus

Für 2 Portionen

300 g Kabeljaufilet mit Haut	200 g Kichererbsen	2 Scheiben Bacon
50 g eingelegte Paprika	Rosmarin	Petersilie
Salz	Pfeffer	200 ml Fond
Olivenöl		

Die Kichererbsen in einen Topf geben, einen Schuss Fond dazugeben und erwärmen. Das Kabeljaufilet mit Haut in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Kabeljaufilet auf der Hautseite kross anbraten. Die Nadeln vom Rosmarin zupfen und fein hacken. Speck in feine Streifen schneiden, zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben und unterheben. Mit Pfeffer würzen und bei niedriger Hitze alles gar ziehen lassen. Ein wenig Fond aus dem Topf mit Kichererbsen abgießen. Mit einem Schneebeesen die Kichererbsen leicht zerdrücken und mit Olivenöl verfeinern. Die gehackte Petersilie zu dem Kichererbsenpüree bzw. dem Hummus hinzugeben. Die eingelegte Paprika fein hacken und ebenfalls mit in den Topf geben. Mit Salz würzen und alles gut vermengen. Den Hummus auf Tellern geben und den Kabeljau darauf anrichten.

Steffen Henssler am 10. Januar 2013

Lockerer Lachs-Tatar - kalt gemischt

Für zwei Portionen:

200 g Lachsfilet ohne Haut	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	30 g Parmesan	0,5 Bund Basilikum
Austernpilze (oder Champignons)	San Daniele-Schinken	Burrata
Salz, Pfeffer		

Die Austernpilze grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Die Pilze nun dazugeben und mit anbraten. Das Lachsfilet in grobe Würfel schneiden. Die Lachsstücke in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. San Daniele-Schinken in mundgerechten Stücken zupfen und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Bei Bedarf mit etwas Salz mit Pfeffer nachwürzen. Das Pfannengemisch auf den kalten Lachs geben. Den Burrata etwas zerreißen und die Stücke in die Schüssel geben. Das ganze gut vermengen und mit Zitronensaft, Parmesan und Basilikum abschmecken. Das lockere Tatar auf Tellern anrichten und mit Pfeffer würzen.

Steffen Henssler am 21. Juni 2013

Matjes nach Hausfrauenart

Für 2 Portionen

400 g vorw. festk. Kartoffeln	8 Matjesfilets	1 Zwiebel
1 Apfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 g Schmand
50 g Sahne	1 El Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
Salz, Pfeffer, Zucker		

Kartoffeln, waschen, schälen und knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz weichgaren. Abgießen und zwei Minuten ausdämpfen lassen. Für die Sauce die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden und mit einem Esslöffel Zitronensaft mischen. Matjesfilets in der Mitte halbieren und auf eine große Platte legen. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Schmand mit Sahne und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker kräftig würzen. Zwiebel, Apfel und Dill untermischen. Die Hausfrauensauce über den Matjes verteilen und am besten drei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Kartoffeln mit dem Matjes und der Sauce servieren.

Steffen Henssler am 22. Mai 2013

Paprika-Spinat-Auflauf mit Lachs-Filets

Für 2 Portionen

2 Lachsfilets ohne Haut	300 g junger Spinat	1 Paprika (rot)
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	1 Schalotte
1 Limette	3 EL Olivenöl	Parmesan, Butter
Salz, Pfeffer, Chili		

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Paprika entkernen und die weißen Trennwände entfernen. Danach die Paprika in Streifen schneiden und in heißem Öl in der Pfanne anbraten. Die Zwiebel, die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen, halbieren, fein würfeln und mit in die Pfanne geben. Das Ganze ein wenig anschwitzen und danach den gewaschenen, jungen Spinat mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und anschließend in eine Auflaufform geben. Die Limette waschen, mit der Schale in feine Scheiben schneiden und die Paprika-Spinat-Mischung mit den Limettenscheiben belegen. Beide Seiten der Lachsfilets salzen und pfeffern und anschließend auf die Limettenscheiben legen. Zwei bis drei Flöckchen Butter hinzufügen und die Auflaufform für 15 bis 18 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Abschließend den Lachs mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen und für eine Minute im Ofen auf höchster Grillstufe gratinieren. Den Auflauf mit dem Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 03. Dezember 2013

Ravioli mit Lachs-Füllung

Für 2 Portionen

150 g feiner Hartweizengrieß	1 Pck. Sepia-Tinte	2 Eier
100 g frisches Lachsfilet	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
2 Stiele Koriander	1 Bio-Zitrone	30 g Butter
Parmesan	1 Prise Salz	1 EL Olivenöl

Ein Ei mit Sepia verquirlen. Mehl, das verquirlte Ei, Salz und Öl zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Je nach Konsistenz noch etwas Mehl unterarbeiten oder zwei Esslöffel Wasser zugeben. Nudelteig eine Stunde ruhen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Lachsfilet fein würfeln und mit den Schalotten und Knoblauch mischen. Koriander hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und -schale würzen. Nudelteig zu langen Bahnen ausrollen, Lachsfüllung in kleinen Portionen auf die Bahnen setzen. Ränder mit Eigelb vom zweiten Ei einstreichen und mit einer zweiten Nudelbahn bedecken. Mit Hilfe eines Ravioliausstechers Ravioli ausstechen. In leicht gesalzenem Wasser 2 bis 3 Minuten garen. Herausheben und in der heißen Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Steffen Henssler am 20. Februar 2013

Saltimbocca vom Heilbutt, gegrillte Avocado und Tomate

Für 2 Portionen

2 Heilbuttfilets, à 180 g 4 Salbeiblätter 4 Scheiben Parma-Schinken
1 Avocado 1 Fleischtomate 1 Zitrone
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Olivenöl in einer Grillpfanne mit einem Küchentuch verstreichen und die Grillpfanne erhitzen. Heilbuttfilets mit Pfeffer würzen und mit je zwei Salbeiblättern belegen. Diese in den Parma-Schinken einwickeln. Fischpäckchen rundum mit Olivenöl einstreichen und in der Grillpfanne etwa fünf Minuten von jeder Seite braten. Avocado halbieren und entkernen, Tomate ebenfalls halbieren und beides mit der Schnittfläche in die Grillpfanne geben, bis ein schönes Grillmuster entstanden ist. Die gegrillte Tomate und Avocado auf der Schnittfläche mit Salz und Pfeffer würzen, zusammen mit dem Saltimbocca vom Heilbutt servieren.

Tipp:

Dazu passt Zitrone sehr gut. Wenn gewünscht also eine halbe Zitrone dazu servieren.

Steffen Henssler am 06. Mai 2014

Sashimi vom Heilbutt

Für zwei Portionen

2 Heilbuttfilets 2 Knoblauchzehen 1 Limette
4 Scheiben Coppa 40 g Butter Currypulver
Salz, Pfeffer

Das Heilbuttfilet von der Haut befreien und in dünne Scheiben schneiden. Diese auf Tellern auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne zerlassen, den Coppa in Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze darin anbraten. Knoblauch klein hacken und mit dem Coppa anschwitzen. Den Saft einer halben Limette und Schalenabrieb untermengen. Die Mischung mit einer Prise Currypulver verfeinern und durchschwenken. Mit einem Löffel auf dem Heilbutt-Sashimi verteilen und anrichten.

Steffen Henssler am 18. Juni 2013

Zander-Filet mit Apfel-Gemüse-Curry

Für 2 Portionen

2 Zanderfilets	50 g Mehl	2 Äpfel
Currypulver	6 Scheiben Speck	1 Stange Lauch
0,5 Bund Zitronenmelisse	Weißwein, Butter	Salz, Pfeffer

Die Haut vom Zanderfilet sauber abschuppen. Beide Seiten des Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite kräftiger salzen. Das Filet in Mehl wenden, damit es nicht am Pfannenboden klebt. Überschüssiges Mehl abklopfen. Erst die Fleischseite leicht anbraten, dann die Hautseite. Den Fisch mit der Pfanne in den Backofen geben und bei 160 Grad Ober-/Unterhitze backen. Den Lauch von den Enden befreien, halbieren und beide Teile jeweils in Stücke schneiden. Den Apfel in grobe Würfel schneiden, in die Pfanne geben und leicht salzen. Anschließend den Lauch hinzugeben und ebenfalls leicht braten. Etwas Butter in die Pfanne geben und das Currypulver darauf geben. Das Ganze schmelzen lassen und gut vermischen. Mit etwas Weißwein ablöschen, verkochen lassen und mit Pfeffer nachwürzen. Zitronenmelisse fein schneiden und hinzugeben. Butter in die Fischpfanne geben, schmelzen lassen, etwas Zitrone hineingeben. Das Curry- Apfel-Gemüse auf Tellern anrichten, den Fisch mit dem Speck dazugeben und mit der Zitronensauce servieren.

Steffen Henssler am 13. November 2013

Zander-Filet mit Brokkoli und Lardo

Für 2 Portionen

1 Brokkoli	100 g Butter	50 g getrocknete Tomaten
1 Zwiebel	200 g Zanderfilet	Pfeffer, Salz
30 g Lardo	50 g Parmesan	1 Zitrone
Pflanzenöl	100 ml Gemüsefond	

Die Röschen des Brokkolis abtrennen. Etwas Butter in eine Pfanne geben, diese auf mittlere Hitze erhitzen und den Brokkoli in der Butter anrösten. Die Tomaten und die Zwiebel fein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Zander in große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Pflanzenöl in eine weitere Pfanne geben und den Lardo und den Fisch darin anbraten. Den Fond zum Gemüse gießen, damit dieses leicht gart. Nun noch etwas Butter dazugeben und das Ganze „abbuttern“ – die Flüssigkeit bindet sich. Parmesan auf den Fisch reiben und ein wenig Zitronensaft darüber geben. Das Ganze auf Tellern anrichten, etwas Parmesan darüber hobeln und servieren.

Steffen Henssler am 07. Januar 2013

Zweierlei von Forellen-Filet

Für 2 Portionen

2 Saiblingsfilets mit Haut	2 Forellenfilets geräuchert	1 Spitzkohl
1 Zwiebel	1 Bund Dill	100 g Sahnequark
1 Zitrone	1EL Senf	100 ml Sahne
Olivenöl, Butter	Salz, Pfeffer, Mehl	

Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in Mehl wenden. Öl in der Pfanne erhitzen und die Filets in der Pfanne von beiden Seiten braten. Den Spitzkohl halbieren, in feine Streifen schneiden und mit etwas Butter in der Pfanne anschwitzen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und ebenfalls mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Anschließend mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Damit die Sahne schön gebunden wird, einen Esslöffel Senf unterrühren. Für das Tartar die Forelle in feine Würfel schneiden und mit Sahnequark und dem Saft einer Zitrone vermengen. Frischen Dill fein schneiden und unter die Masse heben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spitzkohlrahm nun auf Tellern in der Mitte anrichten und den gebratenen Saibling mit der knusprigen Haut nach oben darauf platzieren. Das Forellentartar auf die Saiblingsfilets geben und nach Belieben mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

Steffen Henssler am 17. Dezember 2013

Geflügel

Gebratene Puten-Brust an Romanesco-Salat

Für 2 Portion:

200 g Romanesco 300 g Putenbrust 2 Gemüsezwiebeln
1 Zitrone 1/2 Bund Petersilie Olivenöl, Zucker
Pfeffer, Salz

Den Romanesco in gesalzenem, kochendem Wasser bis zu fünf Minuten garen, anschließend abschrecken. Die Putenbrust mit einem Butterfly-Schnitt aufschneiden, leicht salzen und pfeffern und eine kleine Prise Zucker darüber streuen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrust darin von beiden Seiten braten. Bei Bedarf noch ein wenig Zucker hinzu streuen. Die Petersilie fein hacken und in eine Schüssel geben. Den Saft einer Zitrone drüber pressen. Ein wenig Kochwasser des Romanescos zusammen mit ein wenig Öl in die Schüssel geben. Die Gemüsezwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Diese in die Schüssel geben und das Ganze miteinander vermischen. Die Putenbrust mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 22. August 2013

Gratiniertes Hähnchen auf Fenchel-Paprika-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Hähnchenbrust 1 Fenchelknolle 1 Büffelmozzarella
1 rote Paprika 1 Zwiebel 3 Romana-Tomaten
Olivenöl, Zucker Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen. Eine Grillpfanne auf dem Herd erhitzen. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust mit einem scharfen Messer seitlich einschneiden (mit einem sogenannten „Butterflyschnitt“) und anschließend komplett durchtrennen. Beide Stücke von beiden Seiten leicht salzen und mit etwas Olivenöl einreiben. Das Geflügel in die Grillpfanne geben und nur von einer Seite anbraten. Den Fenchel waschen, halbieren und beide Hälften in feine Ringe schneiden. Währenddessen einen Topf mit Öl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte klein hacken. Die Paprika waschen, die Kerne und den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Zweige vom Fenchelgrün zupfen, grob hacken und zum Gemüse in den Topf geben. Die Romana-Tomaten waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Tomatenstücke in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die pürierten Tomaten ebenfalls zu dem Gemüse in den Topf geben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Das Gemüse mit dem Tomatensugo in eine Auflaufform geben und die Hähnchenbrüste mit der rohen Seite nach unten auf das Gemüse geben. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf das Hähnchen legen und etwa zwölf Minuten im Ofen gratinieren, bis das Hähnchen gar und der Mozzarella zerlaufen ist.

Steffen Henssler am 31. Juli 2013

Hähnchen-Brust mit Champignon-Ragout

Für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets	500 g Champignons	1 Schalotte
1 Zwiebel	200 g Risoni	1 EL Butter
500 ml Fond	100 ml Weißwein	0,5 Bund Salbei
Sahne, Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und gemeinsam mit den Risoni-Nudeln kurz in der Pfanne anschwitzen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und diesen verdampfen lassen. Wie ein Risotto immer wieder mit Fond aufgießen und kochen lassen, bis sie gar sind. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und einen Esslöffel Butter hinzufügen. In der Zwischenzeit eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Für das Champignonragout die Champignons vierteln und mit Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Die Zwiebel in kleine Würfel und den Salbei in feine Streifen schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Mit Fond ablöschen und aufgießen, die Sahne hinzufügen und alles einkochen lassen. Abschließend salzen und pfeffern und das Bratenöl aus der Hähnchen-Pfanne unterrühren. Zum Anrichten zunächst das Risoni-Risotto auf Tellern platzieren, danach das Hähnchen tranchieren und auf das Risotto legen. Als letztes das Champignonragout über das Hähnchenbrustfilet geben.

Steffen Henssler am 20. Dezember 2013

Puten-Brust mit Blumenkohl

Für 2 Portionen

2 Putenbrüste	1 Zitrone	4 Zweige Thymian
1300 ml Gemüsebrühe	1 Blumenkohl	0,5 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer		

Die Petersilie zupfen, den Blumenkohl putzen, die Zwiebel abziehen und grob zerkleinern. Den Blumenkohl in einem Topf mit einem Liter Brühe und der Petersilie zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel weichgaren. Den Blumenkohl anschließend aus dem Topf nehmen und klein schneiden. Etwas Zitronensaft auspressen und das Ganze mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Putenbrust aufschneiden, mit einer Zitronenscheibe und zwei Thymianzweigen belegen und mit Küchengarn fixieren. Die restliche Gemüsebrühe in einem schmalen, hohen Topf auf 75 Grad erhitzen und die Putenbrust in die Brühe hängen (so dass sie den Boden nicht berühren). 20 Minuten bei maximal 75 Grad ziehen lassen. Die Putenbrust aus dem Topf nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl auf Tellern anrichten und die Pute darauf verteilen.

Tipp:

Da Fett in den richtigen Mengen ein wichtiger Nährstoff für unseren Organismus ist, kann man das fertige Gericht mit einigen Tropfen kalt gepresstem Leinöl (sehr viele Omega-3-Fettsäuren) verfeinern und tut seiner Gesundheit etwas Gutes.

Steffen Henssler am 25. Januar 2013

Stuben-Küken aus dem Ofen

Für zwei Portionen:

2 Stubenküken 4 Knoblauchzehen 6 Scheiben Pancetta
4 Strauchtomaten Öl, Salz, Pfeffer

Zwei Einschnitte in den Bauch der Stubenküken links und rechts machen. Die Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und direkt in Schnittstelle stecken. Die Keulen einschneiden und mit dem restlichen Knoblauch füllen. Die Küken mit dem Pancetta und den halbierten Strauchtomaten füllen und mit einem Zahnstocher verschließen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Anschließend die Küken mit Öl einreiben und auf einem feuerfesten Teller oder in einer Ofenform ca. 30 Minuten bei 180 Grad garen.

Steffen Henssler am 25. Juni 2013

Toast-Hawaii-Abwandlung

Für 2 Portionen

1 Ananas 100 g Putenbrust 1 Zwiebel
40 g Parmesan 4 Scheiben Kochschinken 0,5 Bund Blatt Petersilie
Öl Salz und Pfeffer

Die Ananas in dünne Scheiben schneiden und in eine Grillpfanne geben. Die Putenbrust in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten Pfanne anbraten. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden und die Zwiebelringe ebenfalls dazugeben. Den Kochschinken in Scheiben schneiden und mit in die Putenpfanne geben. Parmesan und Blatt Petersilie mit rösten. Die Ananasscheiben halbieren und auf Tellern legen. Darauf die Putenbrust drapieren und darauf den Schinken. Anschließend Parmesan darüber reiben und diese Variation wiederholen, bis ein kleiner Turm entsteht. Guten Appetit!

Steffen Henssler am 02. Januar 2013

Hack

Hamburger aus Rinder-Hack für Kinder

Für 2 Portionen

200 g Rinderhack	2 Sesam-Burger-Brötchen	Paprikapulver, edelsüß
3 EL Tomatenketchup	2 Blätter Romanasalat	0,5 Salatgurke
1 Tomate	1 Zwiebel	1 Ei
1 TL Senf	1 EL Semmelbrösel	Salz und Pfeffer

Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne anschwitzen. Das Hackfleisch mit dem Ei, den Zwiebeln, dem Senf, den Semmelbröseln, dem Paprikapulver und zwei Esslöffeln Ketchup vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen vier Bällchen formen und flach drücken. Das Fleisch in einer vorgeheizten Grillpfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Die Brötchen halbieren und für ebenfalls zwei bis drei Minuten in der Pfanne rösten. Die Gurke schälen und vier Scheiben davon abschneiden. Die Tomate in Scheiben schneiden. Auf die untere Hälfte der Burgerbrötchen etwas Ketchup verstreichen und je ein Blatt Salat darauf legen. Nun je zwei Frikadellen und anschließend die Gurken- und Tomatenscheiben darauflegen. Abschließend die oberen Burgerhälften auflegen und servieren.

Steffen Henssler am 30. Januar 2013

Kalb

Kalb-Filet-Steaks mit Pilz-Pfanne

Für 2 Portionen

2 Kalbsfiletsteaks	10 Kräuterseitlinge	100 g Kirschtomaten
100 g San Daniele-Schinken	1 Vanilleschote	1 Zwiebel
30 g Parmesan	Butter, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Steaks salzen und pfeffern. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen, die Steaks in die Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Ein großzügiges Stück Butter auf die Steaks geben und darauf schmelzen lassen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark ausschaben. Das Mark auf die Butter geben und mit ihr zusammen zergehen lassen. Die Kirschtomaten und Kräuterseitlinge klein schneiden, eine zweite Pfanne mit Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nun die Kirschtomaten zu den Pilzen geben und das Ganze mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Würfel schneiden. Den San Daniele-Schinken in kleinere Fetzen reißen. Die Vanille mit der inzwischen aufgelösten Butter vermischen und die Steaks mit der aufgelösten Vanillebutter nappieren. Zwiebeln und Schinken in die Pilzpfanne geben und leicht kross braten. Ein wenig Butter beifügen und mit dem Gemüse vermischen. Das Fleisch auf Tellern anrichten, etwas Vanillebutter darüber träufeln und mit dem Gemüse servieren. Bei Bedarf noch etwas Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 30. August 2013

Kalb-Schnitzel mit Spargel-Ziegenkäse-Füllung

Für 2 Portionen

2 Kalbsschnitzel, à 200 g	2 Stangen Spargel	1 Schalotte
50 g Ziegenfrischkäse	3 Eier	2 Zweige Thymian
150 g Paniermehl	150 g Mehl	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schnitzel plattieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den rohen Spargel schälen und über die grobe Seite einer Vierkantreibe reiben. Die Schalotte abziehen, fein schneiden und zu den Spargelraspeln geben. Die Eier trennen und das Eigelb zu der Spargel-Schalotten-Mischung geben. Den Ziegenkäse ebenfalls unterheben und verrühren. Die Thymianblätter zupfen und ebenfalls dazu geben. Zum Schluss das Paniermehl untermengen. Die Masse auf der Hälfte der beiden Schnitzel verteilen, dann das Schnitzel einschlagen und die Seiten fest andrücken. Die Schnitzeltaschen in Mehl wenden und leicht abklopfen. Zwei Eier aufschlagen, verrühren, das mehlierte Schnitzel in der Eimasse wenden und schließlich in Paniermehl wenden. Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Schnitzeltaschen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Damit die Füllung gar wird, die Schnitzel im Ofen etwa zehn Minuten fertig garen. Die Schnitzeltaschen aufschneiden, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 03. Mai 2013

Lamm

Gebratener Lamm-Lachs mit Dip

Für 2 Portionen

1 Lammlachs	1 Thymianzweig	3 frische Feigen
3 EL Honig	80 g Cantuccini	1 Romanasalat
Olivenöl, Chili	Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Den Lammlachs von beiden Seiten salzen, mit dem Thymianzweig in die Pfanne geben und anbraten. Dann eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls in die Pfanne geben. Einen Topf mit einem Esslöffel Honig so lange erhitzen, bis der Honig etwas dunkler wird. Die Feigen waschen und in kleine Würfel schneiden. Eine Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel hacken. Feigen- und Zwiebelwürfel gemeinsam in den Topf zum Honig geben, verrühren und anbraten. Die Cantuccini in ein Küchentuch gebe, mit einem harten Gegenstand zerstampfen und zu den Feigen geben. Danach noch einen Schuss Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Belieben kann noch etwas getrocknete Chili dazugegeben werden. Den Romanasalat waschen und zwei große Salatblätter auf je einem Teller anrichten. Die Lammlachse vom Herd nehmen und in feine Streifen schneiden. Nun die Feigen-Zwiebel-Vinaigrette auf den Salatblättern drapieren und die Lammlachsscheiben darauf anrichten.

Steffen Henssler am 09. August 2013

Lamm-Karree auf cremiger Tomaten-Polenta und Zucchini

Für 2 Portionen

1 Lammkarree à ca. 700 g	50 g Polentagrieß	1 Zucchini
3 getr. Öl-Tomatenfilets	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
2 Thymian- und Rosmarinzweige	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Zitrone
300 ml Gemüsebrühe	1 EL Tomatenmark	100 ml Sahne
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl mit den Rosmarin- und Thymianzweigen anbraten. Im Ofen bei 160 Grad zehn Minuten rosa gar ziehen lassen. Polenta und Brühe in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Fünf Minuten köcheln lassen, Tomatenmark, Sahne und klein gewürfelte Tomatenfilets unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Zucchini längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen und klein würfeln. Zusammen in einer Pfanne im heißen Olivenöl braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Polenta und Zucchini zusammen anrichten, Lamm aufschneiden und auf dem Gemüse servieren.

Steffen Henssler am 23. Mai 2013

Lamm-Lachs mit Kerbel-Pistazien-Kruste

Für 2 Portionen

2 Lammlachse	2 Scheiben Toastbrot	1 Bund Kerbel
50 g Pistazienkerne	1 EL Olivenöl	80 g Butter
Salz, Pfeffer		

Lammlachs mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Beiseite stellen. Für die Kruste den Kerbel und die Pistazien fein hacken. Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Toastbrot entrinden und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Toastbrot, Kerbel und Pistazien unter die Butter rühren. Die Kruste dünn auf den Lammlachs streichen und im Backofen bei 200 Grad circa fünf Minuten gratinieren. Anschließend fünf Minuten ruhen lassen. Fleisch in Tranchen schneiden und servieren.

Steffen Henssler am 12. März 2013

Scharf würziger Lamm-Lachs-Burger

Für 2 Portionen

2 Lammlachse	2 Milchbrötchen	4 Wachteleier
4 Shiitake-Pilze	1 Zwiebel	Ras el-Hanout
Feldsalat	1 Stiel Thymian	4 EL Balsamico
4 EL Olivenöl		

Den Lammlachs in dünne Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Shiitake-Pilze und eine halbe Zwiebel grob schneiden. Das Milchbrötchen halbieren und ein wenig Olivenöl auf einem Schneidebrett verteilen. Die Hälften mit der Schnittseite darauf legen und das Öl vorsichtig einreiben. Die eingeölten Schnittflächen mit einer Prise Salz und Ras el-Hanout würzen. Die Milchbrötchen anschließend auf der bestrichenen Seite in eine Pfanne geben und langsam anrösten. Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Shiitake, Zwiebel, gezupften Thymian und Lammfleisch scharf darin anbraten. Das Lamm aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Das Pfannengemüse salzen und pfeffern. Die Wachteleier darüber aufschlagen und mit dem Gemüse mischen. Die Pfanne von der Hitze nehmen, sobald das Ei stockt. Feldsalat und Lamm auf eine der gerösteten Brötchenhälften geben. Die Pilz-Eiermasse darauf verteilen und mit einem Teelöffel Balsamico verfeinern. Den Burger mit der zweiten Brötchenhälfte deckeln und anrichten!

Steffen Henssler am 17. Juni 2013

Meer

Austern mit Vanille-Limetten-Dressing

Für 2 Portionen

12 frische Austern 4 Stiele Koriandergrün 2 Schalotten
1 Bio-Limette 1 EL Ahornsirup 1 Vanilleschote
Cayennepfeffer, Salz

Die Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Die Limette heiß abspülen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark einer Hälfte auskratzen. Alles zusammen mit dem Ahornsirup und etwas Cayennepfeffer verrühren. Mit Salz würzen. Die Korianderblätter abzupfen, grob hacken und untermischen. Die Austern mit einem Austernöffner oder -messer öffnen, etwas säubern und das Wasser abgießen. Dann mit der Vinaigrette servieren.

Steffen Henssler am 11. Februar 2013

Jakobsmuscheln mit Papaya

Für 2 Portionen

1 Papaya 4 Jakobsmuscheln 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe 20 g Currypaste Olivenöl
100 g Rucolasalat 1 Limette Salz, Pfeffer

Die Papaya aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Jakobsmuscheln in die erhitzte Pfanne geben und kurz anbraten. Anschließend die Currypaste hinzu geben. Zwiebeln, Knoblauch und die gewürfelte Papaya mit in die Pfanne geben und mitbraten. Nun den Rucola hinzufügen, die Limette halbieren und mit etwas von deren Saft ablöschen. An den Rand der Pfanne einen Esslöffel Wasser gießen, damit die Currypaste sich auflöst. Alles ein wenig vermischen. Nun einen Schuss Olivenöl dazu geben um die Zutaten zu binden und bei Bedarf noch etwas nachsalzen. Die Jakobsmuscheln mit der Papaya auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 12. August 2013

Kohlrabi-Scheiben mit Jakobsmuscheln an Beurre Blanc

Für 2 Portionen

8 Jakobsmuscheln	1 Kohlrabi	1 Zitrone
200 g Butter	200 ml Weißwein	Pfefferkörner
1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Zitronenschale schneiden. Den Weißwein zusammen mit der Zitronenschale und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und auf mittlerer Flamme einkochen lassen. Den Kohlrabi von Stümpfen befreien, schälen und mit Hilfe eines Hobels so dünn wie möglich aufschneiden. Die Scheiben auf Tellern verteilen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Einen Teelöffel Olivenöl auf die Kohlrabischeiben streichen und etwas Zitronensaft darüber träufeln. Den eingekochten Wein vom Herd nehmen, über einem Sieb abgießen und die Reduktion so von Pfeffer und Zitronenschale trennen. 100 Gramm Butter in Flocken zupfen und portionsweise in die noch warme Weinreduktion geben. Anschließend mit einem Stabmixer schaumig schlagen. Die Jakobsmuscheln mit Olivenöl bestreichen, in eine heiße Pfanne geben und kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Flocke Butter zu dem Muscheln geben, sie kurz darin schwenken und von der Hitze nehmen. Die Beurre Blanc über dem „Kohlrabi-Carpaccio“ verteilen und die Jakobsmuscheln darauf anrichten.

Steffen Henssler am 18. Juni 2013

Risoni-Risotto mit gebratenen Calamaretti

Für 2 Portion:

200 g Risoni	4 Calamaretti	1 EL Butter
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Thymianzweig
150 g Babyspinat	100 ml Weißwein	500 ml Fond
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit Öl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und in grobe Ringe schneiden. Dann die Zwiebelringe in den Topf geben und gemeinsam mit den Risoni kurz anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und diesen verdampfen lassen. Einen Thymianzweig zu den Risoni geben und wie ein Risotto immer wieder mit Fond aufgießen und kochen lassen, bis sie gar sind. In der Zwischenzeit eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Calamaretti ausnehmen, vom Rückgrad befreien und einseitig einschneiden, sodass man sie flach auf einem Küchenbrett ausbreiten und die Haut abschaben kann. Die Calamaretti nun in grobe Streifen schneiden und in der Pfanne im Öl anbraten. Eine Knoblauchzehe abziehen, grob hacken und mit den Calamaretti-Streifen anbraten. Anschließend den Babyspinat waschen und diese mit einem Esslöffel Butter ebenfalls in die Pfanne geben. Den Spinat und Calamaretti-Streifen mit etwas Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit zum Großteil verdampfen lassen. Den Thymianzweig aus den Risoni entfernen und zwei Teelöffel Parmesan darüber raspeln, vermischen und auf Tellern anrichten. Die Calamaretti-Spinat-Pfanne nun auf dem Risoni-Risotto anrichten mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Steffen Henssler am 14. August 2013

Risotto mit Calamaretti

Für 2 Portionen

6 Calamaretti	200 g Risottoreis	2 Schalotten
1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	0,5 Bund Zitronenthymian
30 g Parmesan	400 ml Fond	100 ml Weißwein
Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer	

Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Etwas Schale von der Zitrone schneiden, eine Knoblauchzehe abziehen und beides zu den Zwiebeln geben. Das Ganze ein wenig anschwitzen und eine Prise Zucker hinzufügen. Nun den Risottoreis in den Topf geben und leicht anschwitzen. Eine Prise Salz darüber streuen und mit dem Weißwein ablöschen. Etwas Fond angießen und das Risotto bei niedriger Hitze köcheln lassen. Jetzt etwas Zitronenthymian dazugeben und das Risotto stetig rühren. Sobald die vorhandene Flüssigkeit verkocht ist, nach und nach neuen Fond angießen. Nach einer guten halben Stunde die Knoblauchzehe und den Thymian entfernen und bei Bedarf Olivenöl nachschütten. Bei den Calamaretti den Kopf entfernen, das Rückgrat heraus ziehen und die Haut entfernen. Nun längs aufschneiden abwaschen und anschließend quer in Scheiben schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden und mit etwas Zitronenthymian und den Calamaretti in die Pfanne geben. Pfeffern und salzen und braten. Das Risotto abschließend noch einmal pfeffern und salzen und mit den Calamaretti. Auf Tellern anrichten. Bei Bedarf mit Zitronensaft und Parmesan verfeinern.

Steffen Henssler am 29. August 2013

Rind

Carpaccio mit warmer Tomaten-Pilz-Pfanne

Für 2 Portion:

200 g Rinderfilet	200 g Kräuterseitlinge	1 Schalotte
80 g getrocknete Tomaten	4 Scheiben Lardo	1 Stiel frische Petersilie
40 g Parmesan	Olivenöl, Salz, Pfeffer	getrocknete Chili

Das Rinderfilet in feine Scheiben schneiden und wie ein Carpaccio auf Tellern anrichten. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Pilze säubern und in grobe Würfel schneiden. Eine Schalotte abziehen und eine Hälfte davon in feine Ringe schneiden. Beides gemeinsam in der Pfanne anbraten. Nun die getrockneten Tomaten grob hacken und ebenfalls in die Pfanne geben und anbraten. Abschließend den Lardo in Streifen schneiden, zu dem gebratenen Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und ebenfalls in die Pfanne geben und gut vermischen. Das Rinder-Carpaccio nun mit Salz, Pfeffer und getrockneter Chili würzen und anschließend die warme Tomaten-Pilz Pfanne darauf geben. Zum Schluss ein paar feine Streifen Parmesan schneiden, darüber geben und servieren.

Steffen Henssler am 15. August 2013

Curry-Rinder-Filet-Pfanne

Für 2 Portionen

100 g Tiroler Speck	1 Blumenkohl	1 Rinderfilet
2 Lauchzwiebeln	100 ml Olivenöl	50 g Currypulver
50 g Butter	Salz, Pfeffer	

Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen. Das Rinderfilet in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne beidseitig anbraten. Den Blumenkohl schneiden und in eine weitere Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebel und Speck fein schneiden und hinzugeben. Currypulver darauf verteilen und ein kleines Stück Butter dazugeben. Das Ganze auf Tellern anrichten und das Rinderfilet darauf verteilen.

Steffen Henssler am 06. März 2013

Hamburger aus Rinder-Filet für Erwachsene

Für 2 Portionen

300 g Rinderfilet	2 Burger-Brötchen	50 g Crème-fraîche
0,5 TL Kapern	2 Blätter Radicchio	50 g Rucola
1 Tomate	0,5 Salatgurke	2 Schalotten
2 TL grober Dijon Senf	1 EL Semmelbrösel	Salz und Pfeffer
Öl		

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und anschließend in vier Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit Öl beidseitig anbraten. Die Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Die Brötchen halbieren und für zwei bis drei Minuten in einer Pfanne rösten. Die Kapern zerkleinern und mit dem Senf mischen. Die Crème-fraîche unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate in Scheiben schneiden. Die Gurke schälen und vier Scheiben davon abschneiden. Auf die untere Hälfte des Burgerbrötchens die Crème-fraîche-Masse verteilen, mit Radicchio, Rucola, Tomaten- und Gurkenscheiben und den Schalotten belegen und anschließend je zwei Scheiben Fleisch darauf geben. Abschließend die oberen Burgerhälften auflegen und servieren.

Steffen Henssler am 30. Januar 2013

Kurzgebratenes Rinder-Steak mit Salsa-Pesto

Für 2 Portionen

2 Roastbeef am Stück à 300 g	500 g Kirschtomaten	250 g Parma-Schinken
50 g Pinienkerne	1 Bund Basilikum	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Butter, Olivenöl	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fettkante zuerst in die Pfanne geben, damit das Fett schön ausbraten kann und den Geschmack an das Öl abgibt. Danach von beiden Seiten anbraten. Zeitgleich in einer weiteren Pfanne die Pinienkerne anrösten. Um das Fleisch später wunderbar saftig und glänzend auf dem Teller zu präsentieren, einfach ein Stück Butter mit in die Pfanne geben und glasieren. Abschließend dem Fleisch noch eine gehackte Zwiebel hinzufügen, damit ein besonderes Aroma entsteht. Für das Pesto Tomaten und Parma-Schinken mit etwas Olivenöl in der Pfanne schmoren lassen. Nach ca. sechs Minuten mit einem Kartoffelstampfer vorsichtig die Tomaten zerdrücken. Am Besten die Pfanne dafür vom Herd nehmen, damit es durch die Hitze nicht zu sehr spritzt, wenn das Wasser der Tomaten in das Olivenöl gelangt. In der Zwischenzeit Basilikum und Pinienkerne klein hacken. Die Tomaten-Parma-Mischung aus der Pfanne nehmen und ebenfalls leicht hacken. Anschließend alles wieder zurück in die Pfanne geben, mit den Pinienkernen und dem Basilikum vermengen und mit Pfeffer würzen. Das Fleisch nun aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Abschließend die Zwiebeln aus der Fleisch-Pfanne ebenfalls mit in die Tomaten-Parma-Mischung geben, vermengen und danach das Salsa-Pesto auf den tranchierten Fleischscheiben verteilen.

Steffen Henssler am 18. Dezember 2013

Rib-Eye Steak mit Rucola-Champignon-Pesto

Für eine Portion:

2 Rib-Eye Steaks	100 g Rucola	60 g Champignons
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	40 g Parmesan
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Das Rib-Eye Steak mit Olivenöl einreiben, beidseitig salzen und pfeffern. Eine Pfanne erhitzen, das Fleisch darin scharf anbraten und anschließend ruhen lassen. Olivenöl in einer weiteren Pfanne erwärmen. Parallel Zwiebeln und Knoblauch abziehen und schneiden, die Champignons vierteln und alles auf mittlerer Hitze anbraten. Das Gemüse mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss den Rucola hinzugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Das Gemüse in einen Standmixer geben und mit einem Schuss Olivenöl sowie Parmesan verfeinern. Die Masse so lang mixen, bis ein homogenes Pesto daraus entsteht. Das Steak in Tranchen schneiden und auf Tellern anrichten. Mit Hilfe eines Löffels kleine Pesto-Nocken formen und diese neben dem Fleisch platzieren.

Steffen Henssler am 20. Juni 2013

Rinder-Filet mit Shiitake-Rucola-Gemüse

Für 2 Portionen

2 Rinderfilets, à 200 g	40 g Butter	100 ml Madeira
100 ml Rinderfond	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
150 g Shiitake-Pilze	1 Bund Rucola	80 g Pinienkerne
100 ml Rapsöl	100 g Butter	Meersalz, Pfeffer

Die Rinderfilets mit etwas Pfeffer würzen und für etwa 40 Minuten roh im Backofen bei 100 Grad ziehen lassen. Eine Schalotte abziehen, würfeln und mit der Hälfte der Butter in einem Topf anschwitzen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit anschwitzen. Das Ganze mit Madeira ablöschen. Mit dem Rinderfond aufgießen und alles einkochen lassen. Abschließend mit kalter Butter montieren. Die Shiitake-Pilze vierteln und im Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Die letzte Schalotte abziehen, würfeln und zusammen mit den Pinienkernen in die Pfanne geben und mit anrösten. Den Rucola abschließend hinzugeben und kurz erhitzen. Die Rinderfilets aus dem Backofen nehmen und mit Meersalz würzen. Anschließend in der Pfanne beidseitig anbraten. Abschließend in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Das Shiitake-Rucola-Gemüse daneben anrichten und mit der Madeira-Sauce garnieren. Guten Appetit!

Steffen Henssler am 14. Februar 2013

Rinder-Filet, Blumenkohl, Cranberry-Zwiebel-Vinaigrette

Für 2 Portionen

1 Blumenkohl	350 g Rinderfilet	2 Zwiebeln
1 Knoblauch	1 Zitrone	Olivenöl
2 EL getr. Cranberries	0,5 Bund Schnittlauch	250 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein	Butter, Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Den Stiel des Blumenkohls so entfernen, dass der Kohl noch zusammenhält. Danach die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in den Topf zum Öl geben. Die getrockneten Cranberries in den Topf geben und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anschwitzen. Dann ein kleine Prise Salz darüber streuen und einen kleinen Löffel Butter untermischen. Den ganzen Blumenkohl auf die Zwiebeln in den Topf legen, einen Schuss Weißwein darüber geben und verdampfen lassen. 200 Milliliter Geflügel- oder Gemüsefond mit dem Weißwein zum Blumenkohl geben, noch einmal leicht salzen, pfeffern und den Topf mit einem Deckel schließen, sodass der Kohl darin dampfgaren kann. Die Hitze leicht reduzieren. Danach eine Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet in zwei gleich große Scheiben schneiden und von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Zwei Stücke Butter in die heiße Pfanne geben und die Filetscheiben auf je ein Stück Butter legen. Den Blumenkohl, wenn er gar ist, aus dem Topf nehmen und auf Tellern anrichten. Ein wenig Fond und Olivenöl in den Topf zu den übrigen Zwiebeln, Cranberries, und Knoblauch geben und verrühren. Für etwas Säure eine Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte in die Vinaigrette pressen. Etwas Schnittlauch grob hacken und ebenfalls noch dazu geben. Dies nun als warmes Dressing über den garen Blumenkohl träufeln. Die gebratenen Rinderfilets auf Tellern anrichten und zusammen mit dem Blumenkohl genießen.

Steffen Henssler am 28. Juni 2013

Rinder-Steak mit Schmorgemüse

Für 2 Portionen

10 Shiitakepilze	2 Zwiebeln	2 Rindersteaks
4 Tomaten	0,5 Bund Butter	Pfeffer, Salz

Die Zwiebel abziehen, in Stücke schneiden und in eine Pfanne geben. Shiitakepilze säubern und mit den Zwiebeln in etwas Öl anbraten. Rindersteak mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Ein großes Stück Butter auf das Steak legen und die Hitze reduzieren. Nach einiger Zeit das Steak in der Butter wenden. Die Tomaten grob in Stücke schneiden und zu den Pilzen geben. Die Flüssigkeit aus der Pfanne, in der das Steak brät, zu dem Gemüse geben und das Ganze noch einmal salzen. Basilikumblätter dazugeben. Das Schmorgemüse und das Rindersteak auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 14. November 2013

Rumpsteak Sashimi- Art

Für 2 Portionen

200 g Rumpsteak 1 Granatapfel 1 Avocado
Pfeffer, Zucker, Salz Olivenöl

Die Fettkante des Rumpsteaks entfernen, mehrmals einschneiden und in einer Pfanne anschwitzen, damit das Naturfett ausgeht. Reichlich schwarzen Pfeffer auf ein Brettchen geben. Das Rumpsteak salzen und im Pfeffer wenden, bis dieser komplett vom Fleisch angenommen ist. Nun in der Pfanne im Eigenfett von allen Seiten scharf anbraten. Für den Dip den Granatapfel halbieren, etwas Saft herausdrücken und die Kerne auslösen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch durch ein Sieb passieren. Mit dem Granatapfel vermischen und mit Salz, Zucker und Olivenöl verfeinern. Das Rumpsteak sehr dünn aufschneiden und auf Teller legen. Die Streifen mit dem Dip bestreichen und zusammenklappen. Nun die krosse Fettschicht der Fettkante abschneiden und in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit etwas Olivenöl über die Rumpsteak-Häppchen geben.

Tipp:

Eignet sich besonders gut als Häppchen für einen gelungenen Party-Abend.

Steffen Henssler am 06. Februar 2013

Salat

Blumenkohl-Salat

Für 2 Portionen

1 kleiner Blumenkohl (400 g)	1 Bio-Zitrone	4 Stiele glatte Petersilie
0,5 Bund Koriander	3 Frühlingszwiebeln	2 EL Olivenöl
1 EL Sesamsaat, hell	0,5 TL Harissa	Salz, Pfeffer, Zucker

Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und in eine Schüssel geben. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale reiben und eine Hälfte auspressen. Petersilie und Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Aus Kräutern, Olivenöl, Zitronensaft, Sesam und Harissa ein Dressing anrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Blumenkohl auf Tellern anrichten, Dressing darüber verteilen und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Steffen Henssler am 06. Februar 2013

Italienischer Chinakohl-Salat

Für 2 Portionen

1 Chinakohl	1 Salsiccia	3 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne	3 getr. Tomatenfilets	30 g schwarze Oliven
4 Stiele glatte Petersilie	3 EL weißer Balsamico	Salz, Pfeffer, Zucker

Chinakohl putzen und die Hälfte in 2 x 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Salsiccia in Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Salsiccia darin anbraten. Chinakohl zugeben und kurz darin anbraten. Pinienkerne zugeben und anrösten. Beides in eine Schüssel geben. Tomatenfilets klein würfeln. Oliven halbieren, Petersilie fein hacken. Alles zum Chinakohl geben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Balsamico würzen.

Tipp:

Passt sehr gut zu gegrilltem Fisch.

Steffen Henssler am 07. Februar 2013

Kartoffel-Spinat-Salat mit Wachtel-Ei

Für 2 Portionen

300 g gekochte Kartoffeln	150 g junger Spinat	4 Wachteleier
1 TL Senf	30 ml Weißweinessig	30 ml Kürbiskernöl
1 EL neutrales Öl	30 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Spinat in eine Schüssel geben. Senf, Essig, Brühe und Kürbiskernöl verrühren und kräftig mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Das Dressing über dem Salat verteilen und unterheben. Gut durchziehen lassen. Wachteleier in einer Pfanne in neutralem Öl anbraten und auf dem Salat anrichten.

Steffen Henssler am 04. Juni 2013

Rote-Bete-Salat

Für 2 Portionen

2 Kugeln Rote Bete 1 Bund Blattpetersilie 50 g Parmesan
1 Bund Schnittlauch 1 Zitrone Olivenöl, Pfeffer
1 Prise Salz

Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft marinieren und mit Zitronenschale verfeinern. Blattpetersilie und Schnittlauch fein schneiden und auf die Rote Bete geben. Das Ganze nun mit Olivenöl marinieren. Zum Schluss frischen Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 23. Januar 2013

Schneller Apfel-Fenchel-Salat

Für 2 Portionen

1 Apfel 200 ml Olivenöl 1 Fenchelknolle
150 g Pinienkerne 1 Zitrone 2 EL Honig
Pfeffer

Den Apfel waschen und mit einem Entkerner das Gehäuse ausstechen. Anschließend in Scheiben schneiden, so dass in der Mitte ein Loch ist. Die Scheiben mit 100 Milliliter Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne beidseitig anbraten. Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün ebenfalls fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Öl marinieren. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft hinzufügen. Den Honig unterheben. Das Ganze mit Pfeffer würzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und dazugeben. Die Apfelscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Fenchelsalat garnieren. Guten Appetit!

Tipp:

Anstatt Zitronensaft würde auch hervorragend frisch gepresster Orangensaft passen.

Steffen Henssler am 13. Mai 2013

Winter-Salat mit Granatapfel-Dressing

Für 2 Portionen

200 g gemischter Salat 1 Granatapfel 1 Limette
4 EL Rapsöl Traubenkernöl 2 EL Essig
1 TL milder Senf Salz, Pfeffer

Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Granatapfel halbieren, die Kerne zwischen den Häutchen herauslösen und beiseite stellen. Ein Stück Butter in einer Pfanne erhitzen und ein bisschen Zucker dazugeben. Den Chicorée darin beidseitig langsam anbraten, danach in eine Pfanne umsetzen und durchziehen lassen. Für das Dressing Limettensaft mit Himbeeressig, Senf, Öl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt die Granatapfelkerne untermischen. Den Salat damit marinieren und auf Tellern anrichten. Mit Parmesanhobel bestreuen.

Steffen Henssler am 24. Januar 2013

Schwein

Variation des Toast Hawaii mit Schweine-Filet

Für 2 Portionen

2 Scheiben Toastbrot	100 ml Olivenöl	300 g Schweinefilet
3 Scheiben Parma-Schinken	1 Ananas	2 Räucherlachs-Scheiben
1 Kopfsalat	1 Salatgurken	Schnittlauch

Zwei Toastbrot-Scheiben auf jeweils einer Seite mit Olivenöl beträufeln, mit dieser Seite in die erhitzte Pfanne legen und von beiden Seiten rösten. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in der Pfanne anbraten. Nach einiger Zeit ein wenig Butter hinzufügen. Von der Ananas einen Ring abschneiden, die Schale abschneiden und den Ring in der Mitte entfernen. Eine Seite des Ananas-Rings mit Zucker süßen und diese Seite in der Pfanne leicht karamellisieren. Auf eine Toastbrot-Scheibe eine Schicht Räucherlachs legen. Ein bis zwei Salatblätter auf den Räucherlachs geben und oben drauf eine Schicht Parma-Schinken. Das Schweinefilet leicht aufschneiden und auf den Parma-Schinken betten. Als weitere Schicht werden ein paar Gurkenscheiben aufgeschnitten und dienen auch als Unterlage für die karamellierte Ananas. Auf die Ananas kommen zwei weitere aufgeschnittene Schweinefilet-Scheiben. Darauf wird wieder Parma-Schinken gelegt und mit Räucherlachs bedeckt. Als oberste Schicht dient geschnittener Schnittlauch. Zum Abschluss die zweite Toastbrot-Scheibe oben drauf legen.

Steffen Henssler am 27. März 2013

Suppen

Brokkoli-Schaumsuppe

Für 2 Portionen

1 Brokkoli (ca. 250 g)	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
20 g Butter	500 ml Gemüfefond	100 ml Weißwein
250 ml Sahne	1 Muskatnuss	50 g Parma-Schinken
0,5 Bund Salbei	50 g Zuckerschoten	50 g Butter
40 g getrocknete Tomaten	40 g TK-Erbesen	Salz, Pfeffer

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Zwei Scheiben Knoblauch schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Brokkoli darin anschwitzen. Mit Salz abschmecken. Das Ganze mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze weich garen. 200 Milliliter Sahne zugeben und nochmals aufkochen. Die Suppe in einem hohen Becher aufmixen, durch ein Sieb in den Topf zurückgeben und zuletzt fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen. Restliche Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterrühren.

Einlage für Brokkolischaumsuppe:

Parma-Schinken und Salbei klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Parma-Schinken, Salbei, getrocknete Tomaten und den restlichen Knoblauch dazugeben. Die Suppe auf Tellern anrichten und den Parma-Schinken, Salbei und getrocknete Tomaten darauf verteilen.

Steffen Henssler am 05. Februar 2013

Eintopf mit Saibling-Filet

Für 2 Portionen

300 g Saiblingsfilet	5 Drillingskartoffeln	4 Karotten
1 Zwiebel	250 ml Weißwein	20 g Speisestärke
400 ml Gemüfefond	100 g Butter	Salz, Pfeffer
Olivenöl, Mehl		

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und in einem Topf in Butter anschwitzen. Die Drillingskartoffeln samt Schale in Würfel schneiden. Und mit den Zwiebeln anschwitzen. Die Karotten schälen und vierteln und ebenfalls mit dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Das Verhältnis sollte ein Teil Zwiebeln, ein Teil Kartoffeln, ein Teil Karotte sein. Weißwein hinzufügen und verkochen lassen. Das Ganze mit Gemüfefond auffüllen und bei niedriger Hitze köchen lassen. Den Saibling halbieren, eine Hälfte in Tranchen schneiden und von der Haut befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Butter einfetten und die Tranchen kurz durch die Butter ziehen, aufs Blech geben, mit einer Flocke Butter belegen und einen Schuss Weißwein angießen. Den Fisch mit Klarsichtfolie abdecken und das Blech bei 80 Grad in den Ofen geben, bis das Eiweiß stockt. Die andere Hälfte des Fisches mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Nun eine Pfanne aufsetzen und den Fisch auf der Hautseite in Öl anbraten. Eine Flocke Butter zum Fisch geben und schmelzen lassen. Die Speisestärke in kaltem Wasser auflösen und in den Eintopf geben, sodass dieser sämig wird. Eine Flocke Butter hinzugeben und noch einmal kräftig umrühren. Den Eintopf in tiefen Tellern anrichten und den Saibling aus der Pfanne darauf geben. Die Saiblingstranchen aus dem Ofen nehmen und alternativ dazu anrichten.

Steffen Henssler am 13. Juni 2013

Frankfurter Kräuter-Schaumsuppe

Für 2 Portionen

1 Bund Frankfurter Kräuter	2 Schalotten	20 g Butter
50 ml Weißwein	250 ml Sahne	500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	1 Prise Zucker

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Hälfte der Kräuter dazugeben, zusammen mit dem Zucker anschwitzen und das Ganze mit Weißwein ablöschen. Die Brühe angießen und alles zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sahne hinzugeben, nochmals kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe und die restlichen Kräuter in einen Standmixer geben und fein pürieren, bis die Suppe eine intensiv grüne Farbe annimmt. Abschließend in den Topf zurück geben, nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und servieren. Guten Appetit!

Tipp:

Um die Suppe etwas feiner zu haben, können Sie die Suppe vor dem Servieren auch noch durch ein Sieb passieren!

Steffen Henssler am 14. März 2013

Getrüffelte Schwarzwurzel-Suppe mit Lachs-Tatar

Für 2 Personen

Suppe:

250 g Schwarzwurzeln	1 Schalotte	Olivenöl
500 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein	20 g Butter
50 ml Trüffelöl	250 ml Sahne	Pfeffer
Salz	1 schwarzer Trüffel	

Tatar:

250 g frisches Lachsfilet	30 ml Trüffelöl	frischer Koriander
getrocknete Chili	Salz, Pfeffer	

Suppe:

Schwarzwurzeln waschen, schälen und in gleich große Stücke schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Beides im Olivenöl anschwitzen. Das Ganze leicht salzen, die Butter dazugeben und kurz mit anrösten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Das Gemüse mit Gemüsefond und etwas Trüffelöl aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich garen. Sahne zugeben, nochmals aufkochen. Die Suppe fein pürieren und in den Topf zurück geben. Nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Schwarzwurzeln werden nach dem Schälen sehr schnell braun. Deshalb entweder sofort verarbeiten oder in Wasser mit etwas Zitronensaft legen.

Lachs:

Den Lachs fein würfeln. Mit dem Trüffelöl, einem Hauch Chili, Salz und Pfeffer würzen. Koriander fein hacken und unter das Tatar mischen. Die Suppe schaumig aufmixen und in tiefen Tellern anrichten, das Lachstatar als Nocke in die Suppe setzen. Zum Schluss die Suppe mit dem fein gehobelten Trüffel servieren.

Steffen Henssler am 12. Februar 2013

Kalte Gurken-Buttermilch-Suppe

Für 2 Portionen

0,5 Gurke	500 ml Buttermilch	3 EL Olivenöl
1 Limette	2 Stiele Petersilie	Salz, Pfeffer
Zucker, Chili		

Die Gurke in grobe Stücke schneiden und zusammen mit der Buttermilch, dem Olivenöl und der Petersilie in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Limette aufschneiden und auspressen. Suppe mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Abschließend mit etwas gemahlenem Chili verfeinern und das Ganze noch einmal aufmixen. Je nach Belieben die Suppe durch ein Sieb streichen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 03. Juni 2013

Vegetarisch

Gebratener Brokkoli mit Kirschtomaten und Pecorino

Für 2 Portionen

1 Brokkoli	1 Schalotte	2 Zweige frischer Oregano
200 g Kirschtomaten	100 g Pecorino	50 g getrocknete Tomaten
150 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Die Brokkoliröschen vorsichtig vom Strunk schneiden und halbieren. Eine Pfanne erhitzen und ein wenig Olivenöl hinein geben. Den Brokkoli scharf darin anrösten und parallel die Kirschtomaten halbieren. Zum Ablöschen einen Schuss Gemüsefond über den Brokkoli geben und ihn darin dampfgaren. Eine Schalotte abziehen, klein schneiden und mit den Kirschtomaten zum Brokkoli geben. Das Gemüse mit Pfeffer und Salz würzen. Die Blätter des Oregano abzupfen und klein schneiden. Auch die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden und beides mit einem Schuss Olivenöl in die Pfanne geben. Nach Belieben den Pecorino darüber reiben, warten bis dieser anschmilzt und das Gemüse zum Schluss noch einmal schwenken. Das gebratene Brokkoligemüse auf Tellern anrichten und nochmals mit einer Prise Pecorino veredeln.

Steffen Henssler am 29. Juli 2013

Gratiniertes Gemüse

Für zwei Portionen

1 Aubergine	1 Limette	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum	70 g Babyspinat
50 g passierte Tomaten	150 g Pecorino	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Aubergine zunächst in dicke Scheiben schneiden, dann würfeln und in Olivenöl auf mittlerer Flamme anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehe ebenfalls grob schneiden und zu der Aubergine in die Pfanne geben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend durchmischen und weiter anschwitzen. Basilikumblätter grob schneiden und mit dem Babyspinat zum Pfannengemüse geben. Die Tomaten unter das Gemüse mischen. Alles kurz in der Pfanne durchschwenken und in eine Auflaufform füllen. Den Pecorino großzügig darüber hobeln und die Form für fünf bis zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Das gratinierte Gemüse anschließend mit einem Schuss Limettensaft beträufeln, gegebenenfalls nachwürzen und anrichten.

Steffen Henssler am 14. Juni 2013

Kohlrabi-Schnitzel mit Kräuter-Creme

Für 2 Portionen

1 großer Kohlrabi	1 Bund Kerbel	4 Stiele Dill
1 Beet Kresse	100 g Crème-fraîche	1 Zitrone
2 Eier	100 g Semmelbrösel	50 g Mehl
4 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in kochendem Salzwasser circa fünf Minuten garen. Gut abtropfen und abkühlen lassen. Die Hälfte der Zitrone auspressen. Die Kerbelblättchen abzupfen, den Dill fein schneiden und Kresse vom Beet schneiden. Zur Crème-fraîche geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Eier verquirlen und mit Salz würzen. Die Kohlrabischeiben erst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden, diese gut andrücken. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Mit der Kräutercreme anrichten.

Steffen Henssler am 04. Februar 2013

Pommes frites mit Mayonnaise für Erwachsene

Für 2 Portionen

Curry Pommes frites:

500 g festk. Kartoffeln 1 l Pflanzenöl Salz, scharfes Currypulver

Mayonnaise:

2 Eier 1 TL Senf 1 TL Reisessig
150 ml Rapsöl 50 ml geröstetes Sesamöl ½ TL Sambal Oelek
1 TL Sesamsamen Salz, Zucker

Curry Pommes frites:

Kartoffeln schälen, waschen und in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Kartoffeln erst in dicke Scheiben, dann in zentimeterdicke Stifte schneiden und erneut in kaltes Wasser legen. Pflanzenöl in einem hohen Topf auf circa 170 Grad erhitzen. Kartoffelstifte portionsweise aus dem Wasser nehmen und mit Küchenpapier sehr gut trocken tupfen. Dann jeweils eine Portion mit einer Schaumkelle ins heiße Öl geben und drei Minuten vorfrittieren. Pommes mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen. Dann die Pommes nochmals im heißen Fett portionsweise je sechs Minuten goldbraun und knusprig frittieren, sehr gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Mit Salz und Currypulver würzen und gut durchmischen.

Mayonnaise:

Eigelbe, Senf und Reisessig verrühren. Erste Hälfte des Öls tröpfchenweise zugeben und unterschlagen. Das restliche Öl in einem dünnen Strahl zugeben und unterschlagen. Sesamöl ebenfalls unterschlagen. Mit Sambal Oelek, Sesam, Salz und Zucker würzen.

Steffen Henssler am 29. Januar 2013

Pommes frites mit Mayonnaise für Kinder

Für 2 Portionen

Pommes frites:

500 g festk. Kartoffeln 1 l Pflanzenöl Salz
Paprikapulver edelsüß

Mayonnaise:

2 Eier 1 TL Senf 1 TL Essig
200 ml Rapsöl Salz, Zucker

Pommes frites:

Kartoffeln schälen, waschen und in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Kartoffeln erst in dicke Scheiben, dann in zentimeterdicke Stifte schneiden und erneut in kaltes Wasser legen. Pflanzenöl in einem hohen Topf auf circa 170 Grad erhitzen. Kartoffelstifte portionsweise aus dem Wasser nehmen und mit Küchenpapier sehr gut trocken tupfen. Dann jeweils eine Portion mit einer Schaumkelle ins heiße Öl geben und drei Minuten vorfrittieren. Pommes mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen. Dann die Pommes nochmals im heißen Fett portionsweise je sechs Minuten goldbraun und knusprig frittieren, sehr gut abtropfen lassen, in eine große Schüssel geben. Mit Salz und Paprikapulver würzen und gut durchmischen.

Mayonnaise:

Eigelbe, Senf und Essig verrühren. Erste Hälfte des Öls tröpfchenweise zugeben und unterschlagen. Das restliche Öl in einem dünnen Strahl zugeben und ebenfalls unterschlagen. Mit Salz und Zucker würzen.

Steffen Henssler am 29. Januar 2013

Spaghetti mit scharfer Tomaten-Soße für Erwachsene

Für 2 Portionen

4 Strauchtomaten	50 g Parmesan	250 g Spaghetti
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	200 ml Rotwein
400 g passierte Tomaten	100 g Kirschtomaten	1 Lorbeerblatt
2 Stiele Oregano	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Chilischote halbieren und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin glasig andünsten. Tomatenmark zugeben und anrösten. Die Kirschtomaten grob würfeln und in den Topf geben. Die passierten Tomaten hinzugeben und das Ganze verrühren. Die Hitze reduzieren. Das Lorbeerblatt und Oregano fein hacken, dazugeben und alles zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und beiseite stellen. Die Spaghetti auf Tellern anrichten und die Tomatensauce darüber verteilen. Zum Schluss mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Steffen Henssler am 28. Januar 2013

Spaghetti mit Tomaten-Soße für Kinder

Für 2 Portionen

250 g Spaghetti	50 g Parmesan	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl	400 g passierte Tomaten
100 g Kirschtomaten	1 EL Tomatenmark	2 Stiele Oregano
Salz, Pfeffer	1 TL Zucker	

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Die Kirschtomaten grob würfeln, in den Topf geben. Tomatenmark zugeben und anrösten. Das Ganze schön verrühren. Nun die passierten Tomaten hinzugeben. Die Hitze reduzieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und beiseite stellen. Den Oregano fein hacken. Die Spaghetti auf Tellern anrichten, die Tomatensauce darüber verteilen und ein wenig Oregano dazulegen. Zum Schluss mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Steffen Henssler am 28. Januar 2013

Tagliatelle mit Auberginen und Fetakäse

Für 2 Portionen

300 g Tagliatelle	2 kleine Auberginen	50 g getrocknete Öl-Tomaten
3 EL schwarze Oliven	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
200 g Fetakäse	kaltgepresstes Olivenöl	frischer Thymian
Schnittlauch	Salz, Pfeffer	

Die Auberginen in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in kaltgepresstem Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden, mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Oliven und die getrockneten Tomaten grob hacken und ebenfalls hinzufügen. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken und gezupften Thymian untermischen. Die Tagliatelle bissfest kochen, in einem Sieb abtropfen lassen und mit der Auberginen-Mischung in der Pfanne vermengen. Abschließend den Fetakäse zerbröseln und zusammen mit den Auberginen-Nudeln in der Pfanne schwenken. Jetzt ist es wichtig, genau den Moment abzugreifen, an dem der Käse gerade anfängt ein wenig zu schmelzen, denn dann sind die Tagliatelle bereit, serviert zu werden. Etwas Schnittlauch darüber streuen.

Steffen Henssler am 23. Dezember 2013

Tagliatelle mit Spinat-Pesto

Für 2 Portionen

200 g Tagliatelle	1 Zwiebel	50 g Babyspinat
1 Knoblauchzehe	50 g geriebener Parmesan	100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Zwiebel und Knoblauch hacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Babyspinat gründlich waschen und grob hacken. Mit dem Knoblauch, Öl, den Zwiebeln und Parmesan im Mixer zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tagliatelle in Salzwasser al dente kochen, abgießen und mit dem Pesto mischen. Anschließend noch etwas Parmesan über die angerichteten Nudeln geben.

Steffen Henssler am 21. Januar 2013

Verschiedenes

Apfel-Vanille-Vinaigrette

Für 1 Portion:

50 ml Apfelessig 50 ml Apfelsaft 1 EL Honig
150 ml Traubenkernöl ½ Vanilleschote 1 Schalotte

Eine Schalotte in feine Ringe schneiden. Apfelessig, Apfelsaft, Vanillemark und Honig in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Öl unterschlagen. Die Vinaigrette kann auch in einem Einmachglas zubereitet werden, in dem man alle Zutaten in das Glas gibt und durch kräftiges Schütteln vermischt. So im Kühlschrank aufbewahren.

Steffen Henssler am 15. Januar 2013

French Dressing

Für 1 Portion:

1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 200 ml Geflügelbrühe
2 Eier 1 EL Dijon Senf 50 ml Rapsöl
20 ml Weißweinessig Dill, Tomatenmark 1 TL Zucker
Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe oder Geflügelbrühe in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und zwei bis drei ganz feine Scheiben schneiden. Zusammen einmal kräftig in einem Topf mit der Brühe aufkochen und drei Minuten dünsten. Weißweinessig, Senf, die beiden Eigelbe und etwas Tomatenmark in einem hohen Becher aufmixen, eine Prise Salz, etwas Pfeffer, gehackten Dill und etwas Öl unter ständigem Weitermischen in feinem Strahl zugeben, bis eine dickliche Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Dressing abkühlen lassen.

Steffen Henssler am 14. Januar 2013

Gewürz-Öl

Für 2 Portionen

1 L Raps- oder Olivenöl 3 Zweige Thymian 3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Salbei 1 Knoblauchknolle 3 getrocknete Chilischoten
1 frische Chilischote

Die Knoblauchknolle abziehen. Das Raps- oder Olivenöl mit jeweils drei Zweigen Thymian, Rosmarin und Oregano und zwei bis drei Knoblauchzehen in einen Topf geben. Die getrockneten Chilischoten und die frische Chilischote hinzugeben und alles leicht erhitzen. Anschließend das Ganze in eine dunkle Flasche füllen und gut verschlossen für gut eineinhalb Wochen ziehen lassen.

Tipp:

Ideal zum Verschenken! Binden Sie schönes Geschenkband um die Flasche herum und überraschen Sie ihre Liebsten mit selbstgemachtem Gewürzöl!

Steffen Henssler am 04. März 2013

Kalb-Schnitzel-Sandwich

Für 2 Portionen

1 Baguette	2 Kalbsschnitzel	100 g Panchetta
60 g Thai-Spargel	40 g Rucola	20 g Senf
1 Zwiebel	Öl, Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne erhitzen. Das Baguette aufschneiden und auf beiden Seiten mit Olivenöl einreiben. Auf den eingölten Seiten in die Pfanne geben und kurz rösten. Kalbsschnitzel salzen und pfeffern, anschließend plattieren. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und das Kalbschnitzel darin braten. Den Panchetta zum Brot geben und braten, bei Bedarf mehr Öl dazugießen. Die Enden des Thai-Spargels abschneiden und mit in der Pfanne braten. Die Enden des Rucolasalats entfernen und mit in die Pfanne geben. Die Zwiebeln abziehen, klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Baguette aus der Pfanne nehmen, mit etwas Senf bestreichen und das Schnitzel darauf legen. Anschließend mit Rucola, Spargel, Zwiebeln und Panchetta belegen.

Steffen Henssler am 26. August 2013

Kartoffel-Dressing

Für 1 Portion:

100 g Kartoffeln, mehlig	200 ml Rinderbrühe	20 ml Apfelessig
20 ml Rapsöl	1 TL Senf	Salz, Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen		

Die Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in etwas Wasser weich garen. Abgießen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Heiße Brühe dazugeben, mit Essig, Rapsöl, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Schnittlauch zugeben.

Steffen Henssler am 16. Januar 2013

Kartoffel-Trüffel-Vinaigrette

Für 1 Portion::

100 g Kartoffeln, mehlig	200 ml Gemüsebrühe	20 ml Weißweinessig
20 ml Trüffelöl	1 TL Senf	Salz, Pfeffer
10 g Trüffel	1 EL Schnittlauchröllchen	

Die Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in etwas Wasser weich garen. Abgießen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Heiße Brühe dazugeben, mit Essig, Trüffelöl, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den klein gehackten Trüffel zugeben.

Steffen Henssler am 16. Januar 2013

Klassische Vinaigrette

Für 1 Portion:

2 Prisen Salz	50 ml Weißweinessig	150 ml Rapsöl
1 Schalotte	Zucker, Senf	

Eine Schalotte dünn schneiden und mit Senf, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren, Essig und Öl zugeben und langsam unterschlagen. Mit Zucker und einer Prise Salz würzen.

Steffen Henssler am 15. Januar 2013

Mai-Thai

Für 2 Portionen

Je 4 cl braunen und weißen Rum	$\frac{1}{4}$ Limette	4 cl Orangensaft
1 cl Mandelsirup	2 cl Orangenlikör	Minze
Orange und Cocktailkirsche, zur Garnitur	Außerdem:	1 Cocktailglas
1 Holzspieß	Eiswürfel	Cocktailshaker

Limette auspressen und zusammen mit fünf Eiswürfeln in den Shaker geben. Die beiden Rumsorten, Orangensaft, Mandelsirup, Orangenlikör zugeben, Shaker verschließen und kräftig shaken. In ein Cocktailglas mit Eiswürfeln geben und mit einer Orangenscheibe, Kirsche und Minze garniert servieren.

Steffen Henssler am 24. Mai 2013

Rucola-Champignon-Pesto

Für eine Portion:

2 Rib-Eye Steaks	100 g Rucola	60 g Champignons
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	40 g Parmesan
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Olivenöl in einer weiteren Pfanne erwärmen. Parallel Zwiebeln und Knoblauch abziehen und schneiden, die Champignons vierteln und alles auf mittlerer Hitze anbraten. Das Gemüse mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss den Rucola hinzugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Das Gemüse in einen Standmixer geben und mit einem Schuss Olivenöl sowie Parmesan verfeinern. Die Masse so lang mixen, bis ein homogenes Pesto daraus entsteht.

Steffen Henssler am 20. Juni 2013

Vorspeisen

Carpaccio vom Rinder-Filet mit Pesto vom grünen Spargel

Für 2 Portionen

250 g Rinderfilet	6 Stangen grüner Spargel	1 EL Sesamöl
2 EL Pinienkerne	1 Knoblauchzehe	60 ml Olivenöl
150 g Parmesan	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden, leicht plattieren und auf Tellern anrichten. Das Fleisch anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, in grobe Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 30 ml Olivenöl scharf anbraten. Die Pinienkerne dazu geben und nur kurz mit schwenken. Für den Geschmack noch das Sesamöl unterrühren. Anschließend das Ganze in einen Zerkleinerer geben. 20 ml Olivenöl hinzufügen. Den Parmesan hobeln und 100 g ebenfalls hinzufügen. Etwas Schale der Zitrone reiben und mit dazu geben. Anschließend die Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft nach Belieben abschmecken. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Pesto mixen. Das Pesto auf dem Carpaccio verteilen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Steffen Henssler am 14. Mai 2013

Crostini mit Rosmarin-Birnen, Radicchio und Gorgonzola

Für 2 Portionen

1 Baguette	1 Radicchio	100 g Gorgonzola
3 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl	30 g Zucker
30 g Butter		

Baguette in Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl beträufeln. In einer Pfanne goldbraun anrösten. Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Rosmarinnadeln und Birnenspalten zugeben und darin anschwitzen, bis sie weich sind. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben mit Gorgonzola belegen, etwas fein geschnittene Radicchio darauf geben und mit den Birnenspalten und dem entstandenen Sud bedecken. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Steffen Henssler am 13. März 2013

Enten-Brust mit Mango-Chutney

Für 2 Portionen

1 Entenbrust	50 ml Olivenöl	50 g Zucker
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote
1 Mango	50 ml Weißwein	1 Knolle Ingwer
Salz, Pfeffer		

Die Entenbrust kreuzweise einschneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite darin anbraten. Für das Mangochutney etwas Zucker in einem Topf karamellisieren. Eine Zwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Chilischote klein schneiden und alles gemeinsam in den Topf geben. Eine Mango schälen, ein Drittel in feine Würfel schneiden, ebenfalls in den Topf geben und alles zusammen anschwitzen. Das Ganze mit ein wenig Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Ingwer würzen Die Medium gebratene Entenbrust in Tranchen schneiden und gemeinsam mit dem Chutney auf Tellern anrichten. Etwas Olivenöl über die Entenbrust geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Steffen Henssler am 22. Januar 2013

Gebackene Pilze mit gebratenem Bacon

Für 2 Portionen

Für den Tempurateig:

100 g Mehl	100 g Speisestärke	1 Msp. Backpulver
1 Ei	270 ml eiskaltes Mineralwasser	

Für alles andere:

80 g Austernseitlinge	1 Bund Frühlingszwiebeln	5 Scheiben Bacon
1 Knoblauchzehe	100 g Crème-fraîche	1 Zitrone
Butter, Salz, Pfeffer	Speiseöl	

Mehl, Speisestärke, Backpulver und ein Eigelb vermengen und mit eiskaltem Mineralwasser aufgießen. Alles zu einem bröckeligen Teig verrühren. Er sollte auf keinen Fall glatt gerührt werden, sondern schön klumpig bleiben.

Tipp:

Man kann auch Rosmarin, Thymian oder Curry in den Teig geben, je nach Geschmack und Belieben.

Die Austernseitlinge putzen und durch den Teig ziehen. Danach die Pilze in Öl ausbacken, bis sie kross sind und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Beilage das Grüne der Frühlingszwiebel in kleine Ringe und den Bacon in Streifen schneiden. Beides mit Butter in der Pfanne anschwitzen, etwas Pfeffer und fein gehackten Knoblauch hinzufügen und alles solange vermengen, bis es richtig schön cremig ist.

Die ausgebackenen Pilze abschließend mit Salz und Pfeffer würzen und danach formschön auf Tellern anrichten. Darüber die Zwiebel-Bacon-Mischung geben. Für den besonderen Geschmack Crème-fraîche mit Zitrone abschmecken und über das Gericht träufeln.

Steffen Henssler am 16. Dezember 2013

Gebratener Ziegenkäse mit Walnuss-Honig-Dressing

Für 2 Portionen

2 Ziegenkäse (Crottin de Chavignol)	2 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	30 g Walnusskerne	1 Limette
1 EL Honig	3 EL Walnussöl	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
100 g Feldsalat	Salz, Pfeffer	

Ziegenkäse in der Pfanne mit den Kräutern in heißem Olivenöl von beiden Seiten zwei Minuten erwärmen, so dass der Käse innen flüssig und weich wird. Walnusskerne fein hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft, Honig, Walnussöl und fein geschnittenem Schnittlauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse auf Tellern anrichten, mit dem Walnussdressing beträufeln. Nach Belieben mit Feldsalat servieren.

Steffen Henssler am 06. März 2013

Heilbutt-Filet mit Sommer-Salat

Für 2 Portionen

2 Heilbuttfilets	150 g Kaiserschoten	Olivenöl
3 Limetten	Ingwer, Knoblauch	Salz, Pfeffer
1 Birne	1 Zitrone	0,5 Bund Minze
Chili		

Leicht gesalzenes Wasser für die Kaiserschoten aufsetzen. In einen zweiten kleinen Topf circa 200 Milliliter Olivenöl geben. Die Limetten in Scheiben schneiden und die Limettenscheiben ins Öl geben. Das Öl darf höchstens eine Temperatur von 60 Grad erreichen. Knoblauch grob klein schneiden und mit ins Öl geben. Drei Scheiben Ingwer dazugeben. Die Gewürze im warmen Öl langsam ziehen lassen, so entsteht ein Gewürzöl. Den Heilbutt von der Haut nehmen. Die Kaiserschoten ins erhitzte Wasser geben und kurz blanchieren. Die Kaiserschoten daraufhin ins Eiswasser geben, damit der Garprozess unterbrochen wird. Sobald das Gewürzöl leicht zu sprudeln beginnt, entfalten der Ingwer, die Limetten und der Knoblauch ihre Aromaten. Den Heilbutt in das Gewürzöl geben und garen lassen. Achten Sie darauf, dass es nicht zu heiß wird. Die Birne zuerst in dünne Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden, danach die abgeschreckten Kaiserschoten ebenfalls in dünne Streifen schneiden und in einer Salatschüssel vermischen. Zum Marinieren des Salates eine Prise Salz, einen Spritzer Zitrone und ein kleiner Schuss Gewürzöl dazugeben. Abrundend ein Hauch frische Minze dazugeben, ein wenig Pfeffer und sehr wenig Chili. Zunächst den Salat auf Tellern anrichten. Auf den Salat den Heilbutt geben und abschließend ein wenig Gewürzöl rüber träufeln.

Steffen Henssler am 21. November 2013

Krabben-Apfel-Tatar

Für eine Portion:

1 großer Apfel	150 g Nordseekrabben	2 EL Schmand
1 Zwiebel	1 unbehandelte Zitrone	Petersilie (kraus)
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Apfel mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die Krabben im Verhältnis 1 zu 1 mit dem Apfel mischen und in eine Schüssel geben. Zwei Esslöffel Schmand dazugeben und alles vermengen. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in die Schüssel geben. Die Masse mit dem Anrieb einer Zitrone, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie hacken und hinzufügen. Das Ganze mit einem Schuss Olivenöl vermengen. Das Tatar mit Hilfe von Ausstechringen auf Tellern anrichten.

Tipp:

Anstelle der Zwiebeln eignet sich auch Schnittlauch!

Steffen Henssler am 24. Juni 2013

Lauwarmer Lamm-Bohnen-Salat

Für 2 Portion:

200 g Lammfilet	250 grüne Bohnen	2 Scheiben Ciabatta
30 g Macadamianüsse	3 EL getr. Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Blattpetersilie
Fond, Olivenöl Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit Wasser erhitzen und etwas Salz hineingeben. Danach die Bohnen waschen und in das kochende Wasser geben. Eine große Pfanne mit Öl erhitzen. Zwei Scheiben Ciabatta in grobe Croutons schneiden und in die Pfanne geben. Nun die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden, zu den Ciabatta-Croutons geben und anbraten. Eine weitere Pfanne erhitzen und die Macadamianüsse darin rösten. Das Lammfilet in grobe Würfel schneiden und mit den Croutons in der Pfanne und rosa braten. In der Zwischenzeit die Bohnen abgießen und in eine Schüssel geben. Nun die Croutons, Zwiebeln und das angebratene Lamm dazugeben und vermengen. Noch etwas Öl in eine Pfanne geben und die Kirschtomaten darin anbraten. Dann den Rosmarinweig zu den Tomaten geben und kurz gemeinsam braten. Nun den Zweig herausnehmen, fein hacken und in die Schüssel mit den anderen Zutaten geben. Die getrockneten Tomaten ebenfalls unterheben. Eine Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte über die Bohnen und das Lamm pressen. Einen kleinen Schuss Fond und Olivenöl ebenfalls darüber geben und vermischen. Wenn nötig, noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Zum guten Schluss etwas Blattpetersilie hacken und darüber streuen. Den lauwarmen Salat zum auf Tellern anrichten. Guten Appetit!

Steffen Henssler am 02. August 2013

Pancakes mit Lachs-Tatar und frittiertem Dill

Für 2 Portionen

150 g geräucherter Lachs	1 Ei	150 g Mehl
200 ml Buttermilch	1 gestr. TL Backpulver	Butterschmalz
150 g Sauerrahm	1 Bund Dill	Schnittlauch
1 unbehandelte Zitrone	1 Prise Salz und Zucker	Pfeffer

Das Ei trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb, Mehl, Buttermilch, Backpulver und eine Prise Zucker in einer Schüssel verrühren. Dill fein hacken und mit dem geschlagenen Eischnee unter den Teig heben. Eine Pfanne mit Butterschmalz einfetten und aus dem Teig portionsweise Pancakes ausbacken. Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Etwas Zitronenschale fein abreiben. Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch fein schneiden und mit dem Sauerrahm unterrühren. Neutrales Öl in einem Topf erhitzen. Dill zupfen und kurz im Topf frittieren. Dill aus dem Topf nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen, zu den Pancakes mit Lachstatar geben und servieren.

Steffen Henssler am 15. März 2013

Räucherlachs-Tatar

Für 2 Portionen

1 Räucherlachs	8 Nüsse	1 Zitrone
50 ml Sahne	1 Schalotte	1 Zwiebel
50 g grüne Bohnen	Shisokresse, Minze	Öl, Salz, Pfeffer

Den Lachs in kleine Stückchen schneiden. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebel und Schalotte abziehen und fein schneiden. Nun mit den Nüssen in der Pfanne kurz anrösten. Die grünen Bohnen kochen und danach klein schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Jetzt den Lachs mit den Zwiebeln, Schalotten, Nüssen und den grünen Bohnen in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sahne vermengen. Das Ganze in einem Servierring anrichten und mit der Shisokresse und Minze dekorieren.

Tipp:

Die grünen Bohnen nach dem Kochen nicht abschrecken, damit sie noch warm sind. Die warmen Bohnen anschließend zum kalten Lachs geben. Alternativ zur Shisokresse kann auch Daikonkresse genommen werden.

Steffen Henssler am 02. Dezember 2013

Tatar mit jungem Gemüse

Für 2 Portionen:

2 Kalbsfiletsteaks	50 g getrocknete Tomaten	1 Zitrone
1 Zwiebel	10 Kräuterseitlinge	1 Zehe Knoblauch
100 g Babyspinat	0,5 Bund Schnittlauch	Butter, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Das Kalbsfilet in Streifen schneiden und würfeln. Die Kalbsfiletwürfel in eine Schale geben. Butter in eine Pfanne geben, die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden und dazugeben. Alles zusammen in der Butter leicht andünsten. Zitronenschale über das Fleisch reiben und einen Spritzer Zitronensaft darüber geben. Kräftig salzen und pfeffern, drei Esslöffel Öl und die andünsteten Tomaten sowie die Zwiebeln dazugeben. Das Ganze vermengen und kurz marinieren lassen. Die Kräuterseitlinge werden mit Stil verarbeitet und in grobe Würfel geschnitten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin andünsten. Knoblauch abziehen, grob klein schneiden und mit dem Babyspinat dazugeben. Alles kräftig anbraten und mit einer Prise Salz und viel Pfeffer würzen. Das Gemüse und das Tatar auf Tellern anrichten und den grob geschnittenen Schnittlauch als Dekoration dazugeben.

Steffen Henssler am 11. November 2013

Wrap mit Ananas und gekochtem Schinken

Für 2 Portionen

1 Ananas	4 Scheiben gekochter Schinken	1 Kopfsalat
4 große Kopfsalatblätter	2 EL Crème-fraîche	1 EL Ajvar
1 TL Olivenöl	Pfeffer	

Zwei Scheiben von der Ananas schneiden, die Rinde rundherum entfernen und beidseitig mit Olivenöl bestreichen. Eine geriffelte Grillpfanne auf dem Herd erhitzen und die Ananas von beiden Seiten jeweils drei Minuten anbraten. Während dessen einige Blätter vom Kopfsalat entfernen, abbrausen und zum Füllen bereitlegen. Den Kochschinken in feine Streifen schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Crème-fraîche und Ajvar in die Schüssel zum Schinken geben, mischen, und mit frischem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die gebratene Ananas aus der Pfanne nehmen und in feine, dünne Streifen schneiden, wobei das Mittelstück der Frucht entfernt wird. Einen Esslöffel der Schinken-Mischung in die Mitte eines Salatblattes geben. Darüber einige Stücke der fein geschnittenen Ananas geben und das Salatblatt, inklusive Füllung, wie eine Roulade zusammenwickeln. Die fertigen Wraps auf flachen Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 06. Juni 2013

Wild

Wachtel-Brust mit weißem Bohnen-Püree

Für 2 Portionen

1 Stubenküken 1 Bund Salbei 50 g weiße Bohnen, vorgegart
200 g Pancetta 1 Schalotte 100 ml Olivenöl
Pfeffer

Stubenküken einschneiden und die Brüste herausnehmen. Die Haut entfernen. Die Wachtelbrüste plattieren, jeweils in eine Scheibe Pancetta einrollen und mit Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wachtelbrüste darin anbraten. Die Haut einzeln mitbraten lassen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalotte darin kurz anschwitzen. Salbei klein schneiden und hinzugeben. Die Bohnen dazugeben und rund zwei Minuten garen. Die Bohnen mit einem Stampfer zerstampfen. Das weiße Bohnenpüree auf Tellern anrichten und die Wachtelbrüste darauf anrichten. Die kross gebratene Haut klein hacken und auf dem weißen Bohnenpüree verteilen. Etwas Olivenöl über die Wachtelbrust geben und servieren.

Steffen Henssler am 15. März 2013

Wurst-Schinken

Calzone für Erwachsene

Für 2 Portionen

250 g Mehl	0,5 Würfel frische Hefe	4 Scheiben Parma-Schinken
200 g Büffelmozzarella	1 Bund Basilikum	6 Kirschtomaten
1 Prise Zucker	0,5 TL Salz	2 EL Olivenöl
150 ml Wasser	Pfeffer	

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe in 150 Milliliter lauwarmem Wasser verrühren und mit einer Prise Zucker, Salz und dem Olivenöl zu dem Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten lang auf das doppelte Volumen aufgehen lassen. Den Teig halbieren und beide Hälften auf einem Stück Backpapier rund ausrollen. Den Mozzarella und Parma-Schinken in Scheiben schneiden. Das Basilikum zupfen und klein schneiden. Die Tomaten halbieren. Alles auf je eine Hälfte der beiden runden Teige geben, mit Salz und Pfeffer würzen und dabei einen drei Zentimeter breiten Rand frei lassen. Die andere Hälfte überklappen und den Rand gut festdrücken. Die Oberfläche der Calzone mit einem Messer dreimal einstechen. Abschließend die Calzone im Ofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze auf der unteren Schiene etwa 30 Minuten backen.

Steffen Henssler am 31. Januar 2013

Calzone für Kinder

Für 2 Portionen

250 g Mehl	1 Würfel frische Hefe	200 g milder Gouda
2 Tomaten	2 Scheiben Kochschinken	1 Prise Zucker
0,5 TL Salz	2 EL Olivenöl	150 ml Wasser

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe in 150 Milliliter lauwarmem Wasser verrühren und mit einer Prise Zucker, Salz und dem Olivenöl zu dem Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten lang auf das doppelte Volumen aufgehen lassen. Den Teig halbieren und beide Hälften auf einem Stück Backpapier rund ausrollen. Den Gouda und den Schinken in Würfel schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Alles auf je eine Hälfte der beiden runden Teige geben und dabei einen drei Zentimeter breiten Rand frei lassen. Die andere Hälfte überklappen und den Rand gut festdrücken. Die Oberfläche der Calzone mit einem Messer dreimal einstechen. Abschließend die Calzone im Ofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze auf der unteren Schiene etwa 30 Minuten backen.

Steffen Henssler am 31. Januar 2013

Chorizo-Dorade-Spieß mit Fenchel-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Dorade	1 Chorizo	Salz, Pfeffer
1 Fenchelknolle	1 EL Butter	1 Gemüsezwiebel
1 Orange	1 EL körniger Senf	Öl

Die Dorade filetieren, von ihren Gräten befreien und die Haut entfernen. Anschließend Längsstreifen vom Filet schneiden. Die Chorizo halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Doraden- und Chorizo- Streifen abwechselnd auf einen Holzspieß stecken und die Spieße ein wenig salzen und pfeffern. Öl in eine heiße Pfanne geben und die Spieße darin unter mehrmaligem Wenden anbraten. Für das Gemüse den Fenchel und eine Gemüsezwiebel in dünne Scheiben schneiden. Danach einen Topf aufsetzen, die Butter darin schmelzen lassen und Fenchel mitsamt der Zwiebel darin andünsten. Das Ganze mit einer Prise Salz und Zucker würzen. Für die Säure noch eine Orange halbieren und den Saft in den Topf geben. Das Fenchelgrün ebenfalls klein hacken und mit dazu geben. Zum Abschluss den körnigen Senf dazugeben und das Ganze gut vermengen. Die Spieße gemeinsam mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 26. Juni 2013

Gebratener Brokkoli mit Chorizo

Für 2 Portion:

1 Brokkoli	2 Chorizos	100 g Parmesan
1 Zwiebel	1 Rosmarinzweig	250 ml Gemüsefond
1 Zitrone	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Den Brokkoli waschen, die Röschen vom Strunk abtrennen und halbieren. Die Röschen nun in die erhitzte Pfanne geben und langsam bei mittlerer Hitze anbraten. In der Zwischenzeit eine Zwiebel abziehen und in grobe Ringe schneiden. Die Zwiebelringe zum Brokkoli geben und die Temperatur nun etwas erhöhen. Anschließend den Rosmarinzweig in die Pfanne geben und kurz braten. Dann das Gemüse mit dem Fond übergießen und mit einem Deckel verschließen, damit der Dampf die Brokkoli-Röschen gart. Währenddessen die Chorizos in Scheiben schneiden und zum Brokkoli geben, sobald der Fond verdampft ist. Kurz gemeinsam anbraten. Nun etwas Parmesan direkt in die Pfanne reiben und untermengen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Anschließend noch etwas Parmesan darüber raspeln, eine Zitrone halbieren und ein wenig Saft darüber träufeln.

Steffen Henssler am 08. August 2013

Mediterrane Farfalle mit Bacon

Für 2 Portionen:

300 g Farfalle	100 g Bacon	1 Zwiebel
1 Zucchini	3 Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zweig frischer Basilikum	50 g Pecorino	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Farfalle hineingeben. Einen weiteren Topf mit Olivenöl erhitzen. Die halbe Zucchini längs halbieren, die Kerne heraus schneiden und ebenso wie die Tomaten in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Zucchini-Würfel, Zwiebel und Knoblauch nun gemeinsam im Olivenöl anbraten. Nun den Bacon in grobe Stücke schneiden und dazugeben. Etwas später die gewürfelten Tomaten ebenfalls in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz gar ziehen lassen. Das Basilikum zupfen, grob hacken und unter den Tomaten-Zucchini-Sud heben. Sobald die Farfalle gar sind, das Wasser abgießen und die Nudeln unter das Gemüse heben, vermengen und auf Tellern anrichten. Abschließend etwas Pecorino darüber reiben und servieren.

Steffen Henssler am 19. August 2013

Rahm-Spitzkohl mit Pancetta

Für 2 Portionen

300 g Spitzkohl	100 g Pancetta	30 g Frischkäse
1 Vanilleschote	1 Zwiebel	Olivenöl
Weißwein zum Ablöschen	Salz und Pfeffer	

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in der Pfanne andünsten. Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Den Pancetta ebenfalls in Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen, mit in die Pfanne geben und vermengen. Den Frischkäse unterheben und bei geringer Hitze zergehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steffen Henssler am 11. Juni 2013

Index

- Apfel, 6, 45
- Aubergine, 54, 57
- Austern, 34, 65
- Avocado, 18, 42

- Bacon, 76
- Bananen, 6
- Birnen, 6
- Blumenkohl, 23, 38, 41, 44
- Bohnen, 67, 68, 72
- Brühe, 60, 61
- Brokkoli, 12, 19, 50, 54, 75
- Burger, 26

- Calzone, 74
- Carpaccio, 38, 64
- Ceviche, 10
- Chinakohl, 44
- Chorizo, 75
- Crêpe, 7
- Curry, 55

- Dorade, 11
- Doraden-Filet, 10, 11
- Dressing, 60, 61

- Eier, 44, 55, 56
- Eintopf, 50
- Entrecôte, 40
- Erbsen, 15, 50

- Feld-Salat, 66
- Fenchel, 22, 45, 75
- Filet, 28, 38–41, 48
- Fisch, 50, 51, 68
- Fisch-Filet, 66
- Fleisch, 61
- Fleisch-Filet, 64, 67, 69
- Forelle, 12
- Forellen-Filet, 20
- Früchte, 6

- Geflügel, 65
- Grapefruit, 6

- Gurke, 14, 26, 39, 48, 52

- Hähnchen-Brust, 22, 23
- Hühnchen, 22
- Hühner-Brust, 23
- Heilbutt, 13, 18

- Jakobsmuscheln, 34, 35

- Käse, 56, 57, 64, 66
- Kürbis, 44
- Kabeljau-Filet, 13, 15
- Karree, 30
- Kartoffel, 55, 56
- Kartoffeln, 44, 50
- Kohlrabi, 3, 35, 55
- Kräuter, 51

- Lachs, 30, 31, 68
- Lachs-Filet, 10, 14, 17
- Lachs-Tatar, 16
- Lauch, 19, 38

- Möhren, 3, 10, 15, 50
- Matjes, 16
- Meeresfrüchte, 67
- mit-Alkohol, 60–62

- Nudeln, 4, 23, 35, 56, 57

- Obst, 6, 60–62, 64–67, 69

- Püree, 2
- Pak-Choi, 13
- Pancetta, 76
- Paprika, 15, 17, 22
- Pesto, 62
- Pfannkuchen, 6, 8
- Pilze, 4, 16, 23, 28, 31, 38, 40, 41, 62, 65, 69
- Polenta, 30
- Puten-Brust, 22–24

- Quark, 7

- Radicchio, 39, 64

Ravioli, 17
Reis, 36
Rettich, 12
Rinder-Hack, 26
Roastbeef, 39
Romanesco, 22
Rote-Bete, 45
Rucola, 4, 34, 39, 40, 61, 62
Rumpsteak, 42

Saibling-Filet, 20
Schinken, 50, 69, 74
Schnitzel, 28
Schoten, 50, 60, 66
Schwarzwurzeln, 51
Sellerie, 10
Smoothie, 6
Spaghetti, 56, 57
Spargel, 2, 10, 28, 61, 64
Spinat, 4, 17, 35, 44, 54, 57, 69
Spitzkohl, 20, 76
Steak, 28, 39–41
Stubenküken, 24

Tagliatelle, 57
Tatar, 16, 67–69
Teig-Taschen, 17
Tintenfische, 35, 36

Vegan, 54

Wachteln, 72

Zander-Filet, 14, 19
Zucchini, 30, 76