

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Steffen Henssler**

**2020**

**109 Rezepte**

---

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

# Inhalt

<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
Gnocchi mit Salbei . . . . .	2
Kartoffel-Käserolle . . . . .	2
Kartoffel-Puree . . . . .	3
Kürbis-Kartoffel-Rösti . . . . .	3
Röstkartoffel . . . . .	4
<b>Dessert</b>	<b>5</b>
French-Toast mit Nussnougat-Creme . . . . .	6
Kaiserschmarrn . . . . .	6
Pfannkuchen mit Äpfeln als Omelett . . . . .	7
Schokoladenkuchen . . . . .	7
Windbeutel mit Erdbeeren . . . . .	8
<b>Fisch</b>	<b>9</b>
Curry-Lachs auf knusprigem Brot . . . . .	10
Der perfekte Fisch . . . . .	10
Dorade mit Rosmarin und Knoblauch . . . . .	11
Fisch-Brötchen nach Hamburger Art . . . . .	11
Fisch-Burger mit Aioli . . . . .	12
Fischfilet mit Bratkartoffeln und Senf-Soße . . . . .	12
Gebratene Avocado mit Lachs . . . . .	13
Kräuter-Rührei mit Räucherlachs . . . . .	13
Lachs-Filet in der Zeitung gegart . . . . .	13
Lachs-Filet mit Ingwer, Kräuterseitling und Soja-Soße . . . . .	14
Lachs-Fisch-Stäbchen mit Remoulade . . . . .	14

Matjes-Tatar auf geröstetem Schwarzbrot . . . . .	14
Teriyaki vom Lachs . . . . .	15
Thunfisch-Tatar mit Avocado . . . . .	15
Tomatisierte Gemüse-Pfanne mit Fisch . . . . .	15
<b>Geflügel</b>	<b>17</b>
Buttermilch-Hähnchen 'Crispy-Style' . . . . .	18
Chicken Wings . . . . .	18
Hähnchen cordon bleu . . . . .	18
Hähnchen mit Speck und Zucchini . . . . .	19
Pasta mit Huhn und Spinat . . . . .	19
Spargel mit Hähnchen und Sahne . . . . .	19
<b>Hack</b>	<b>21</b>
Chili con carne . . . . .	22
Frikadellen mit Parmesan und Basilikum . . . . .	22
Gefüllte Paprika . . . . .	23
Königsberger Klopse . . . . .	23
Spaghetti Bolognese . . . . .	24
Spaghetti und Fleisch-Klößchen . . . . .	24
Taco mit Tomate, Mais und Eisberg-Salat . . . . .	25
<b>Kalb</b>	<b>27</b>
Wiener Schnitzel . . . . .	28
<b>Meer</b>	<b>29</b>
Bacon-Garnelen-Sandwich . . . . .	30
Bauern-Omelett frutti di mare . . . . .	30
Garnelen-Curry mit Süßkartoffeln . . . . .	30
Garnelen-Frikadellen . . . . .	31
Kürbis-Garnelen-Eintopf . . . . .	31

<b>Rind</b>	<b>33</b>
Beef Salad . . . . .	34
Beef-Kürbis-Pfanne . . . . .	34
Das perfekte Steak . . . . .	35
Mit Steak-Tatar gefüllte Avocado . . . . .	35
Rinder-Geschnetzeltes . . . . .	35
Rumpsteak mit Pfifferlingen und Kirschen . . . . .	36
Rumpsteak mit Rahm-Champignons . . . . .	36
<b>Salat</b>	<b>37</b>
Eisberg-Salat mit Joghurt-Dressing . . . . .	38
Eisberg-Salat mit Kirschtomaten und Parmesan . . . . .	38
Feldsalat mit Kartoffel-Bohnen-Dressing . . . . .	38
Italienischer Nudel-Salat . . . . .	39
Kirschtomaten-Salat mit geröster Avocado . . . . .	39
Lauwarme Kürbis-Gurken-Salat . . . . .	40
Reis-Salat mit Hühnchen . . . . .	40
Römer-Salat mit Pilzen und Tomaten . . . . .	41
Rote-Bete-Salat, Zitrone, Curry-Butter und Rucola . . . . .	41
Rotkohl-Salat rohmariniert . . . . .	41
Rucola-Salat mit gebratener Wassermelone und Mozzarella . . . . .	42
Rucola-Salat mit Tomaten-Dressing . . . . .	42
Salat mit Avocado und Tomaten . . . . .	42
Salat mit Papaya und Rindfleisch . . . . .	43
Salat mit Spinat lauwarm . . . . .	43
Spargel-Salat mit Lachs und Himbeeren . . . . .	43
Tomaten-Salat mit gebratener Avocado . . . . .	44
<b>Schwein</b>	<b>45</b>
Minuten-Steak mit Avocado und Champignons . . . . .	46

<b>Vegetarisch</b>	<b>47</b>
Arrabiata-Pasta mit Tomaten . . . . .	48
Asia-Pfanne mit Brokkoli, Paprika und Avocado . . . . .	48
Aubergine, Zucchini und Parmesan . . . . .	48
Avocado-Brot mit Tomate und Melone . . . . .	49
Bauern-Omelett griechischer Art . . . . .	49
Bauern-Omelett italienischer Art . . . . .	49
Blumenkohl mit Curry und Kokosmilch . . . . .	50
Blumenkohl-Gröstl mit getrockneten Tomaten . . . . .	50
Farfalle mit Rahmspinat . . . . .	50
Fetakäse mit Melone in Folie gegart . . . . .	51
Frische Guacamole . . . . .	51
Frittata mit Omelette, Paprika und Champignons . . . . .	51
Gemüse mit Brokkoli, Shiitake-Pilzen und Zwiebeln . . . . .	52
Gemüse-Carpaccio . . . . .	52
Karotten-Gemüse . . . . .	52
Kartoffel-Ecken aus dem Ofen . . . . .	53
Kartoffel-Püree mit Karotten . . . . .	53
Kaviar-Blumenkohl . . . . .	53
Mac and Cheese . . . . .	54
Nudeln mit Tomaten-Soße und Zucchini . . . . .	54
Ofen-Gemüse mit Joghurt . . . . .	55
Pochierte Eier . . . . .	55
Reis mit Paprika und Tomaten . . . . .	55
Reis-Pfanne . . . . .	56
Spaghetti in Tomate-Mozzarella-Soße . . . . .	56
Spaghetti Pomodoro . . . . .	56
Spargel mit Peperoni gratiniert in Parmesan . . . . .	57
Süßkartoffel-Quiche . . . . .	57
<b>Verschiedenes</b>	<b>59</b>
Das perfekte Spiegelei . . . . .	60
Rührei . . . . .	60

<b>Vorspeisen</b>	<b>61</b>
Baguette, Tomate und Knoblauch . . . . .	62
Spargel mit Champignon-Gröstl und pochiertem Ei . . . . .	62
Spargel-Salat mit Brot und Melone . . . . .	62
<b>Wurst-Schinken</b>	<b>63</b>
Pasta mit Kapern, Petersilie und Kirschtomaten . . . . .	64
Pasta mit Penne in Bergkäse und Speck . . . . .	64
Spaghetti Carbonara . . . . .	64
Spaghetti Carbonara . . . . .	65
Spaghetti in scharfer Tomaten-Soße und Parmaschinken . . . . .	65
Spargel mit Nudeln in Speck-Sahne-Soße . . . . .	65
Speck mit Birnen und Bohnen . . . . .	66
<b>Index</b>	<b>67</b>



# Beilagen

## Gnocchi mit Salbei

### Für 2 Personen

1 kg mehligk. Kartoffeln	150 g Mehl	2 Eigelb
1 Parmesan	0,5 Bund Salbei	80 g Butter
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Mehlig kochende Kartoffeln aufsetzen, kochen und dann pellen.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bedecken und die Kartoffeln nachdem sie etwas abgekühlt sind - durch eine Kartoffelpresse drücken.

Zu der Kartoffelmasse die Eigelbe, Parmesan, Salz und Mehl geben. Alles vermengen, bis es ein Teig entsteht.

Ein Stück vom Teig abschneiden, die Arbeitsfläche erneut bemehlen und den Teig zu einer Wurst rollen. Mit einem Messer in Stücke zu Gnocchi schneiden.

Wasser salzen und zum Kochen bringen. Die Gnocchi darin kochen.

Während die Gnocchi kochen, in einer Pfanne Butter schmelzen. Den Salbei schneiden und in der Butter anbraten Hitze etwas reduzieren.

Wenn die Gnocchi oben auf dem Wasser schwimmen, sind sie fertig. Die Gnocchi dann aus dem Wasser nehmen und zu der Butter in die Pfanne geben. Mit der Hitze wieder etwas hoch gehen.

Steffen Henssler am 04. Dezember 2020

## Kartoffel-Käserolle

### Für 2 Personen :

1 grosse Kartoffel	4 Eier	160 g Gouda
1/2 Bund Basilikum	2 EL Crème-fraiche	1 Zitrone
1 1/2 L Olivenöl		

Die Kartoffel schälen und in feine Scheiben hobeln Olivenöl in die Pfanne geben und die Kartoffelscheiben in der Pfanne verteilen.

Den Gouda grob reiben und auf den Kartoffeln verteilen Die Eier in einer Schale aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen gut vermengen.

Die Eiermasse dann in die Pfanne auf die Kartoffeln und den Käse gießen. Basilikum zupfen und in die Pfanne streuen alles bei kleiner Hitze garen. Dabei einen Deckel auf die Pfanne setzen.

Nach ca. 4 Minuten die Hitze für 1-2 Minuten hochdrehen Den Fladen aus der Pfanne nehmen (wenn der Boden schön goldbraun ist) und mit Creme Fraiche bestreichen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronenschale darüber reiben. Dann die Zitrone durchschneiden und noch etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Den Fladen einrollen, so dass eine Rolle entsteht und zum Servieren in kleine Stücken schneiden.

Steffen Henssler am 17. Dezember 2020

## Kartoffel-Püree

### Für jedes Püree und 2 Personen

700 g rohe mehlig. Kartoffeln	80 g Butter	1 EL Senf
100 ml Milch	1 Msp. Salz, Pfeffer	0,5 Bund Petersilie
10 grüne Oliven	100 ml Olivenöl	1 Msp. Salz, Pfeffer
120 g Sauerrahm	1 EL Meerrettich	1 Msp. Salz, Pfeffer
1 Msp. Schnittlauch		

Mehlig kochende Kartoffeln schälen und kalt aufsetzen, ordentlich salzen und garkochen. Nach dem Abgießen noch mal bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, dann verdampft das Wasser aus den Kartoffeln.

Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken.

#### Variante 1:

Die Kartoffeln mit Meerrettich aus dem Glas, Sauerrahm, Pfeffer und Salz vermischen. Auf Wunsch kann man das Püree noch mit Schnittlauch garnieren.

#### Variante 2:

Die Kartoffeln mit Butter vermischen und dann heiße Milch dazugeben, noch mal ordentlich verrühren. Zum Schluss noch Senf dazugeben und ebenfalls unterrühren. Am Ende noch salzen und pfeffern.

#### Variante 3:

Petersilie klein schneiden, grüne Oliven hacken und zu den heißen, durchgedrückten Kartoffeln geben. Salzen und pfeffern und dann ordentlich Olivenöl hinzufügen. Alles vermischen.

Steffen Henssler am 16. Oktober 2020

## Kürbis-Kartoffel-Rösti

### Für 2 Personen :

6 mehlig. Kartoffeln	1 Hokkaido-Kürbis	0,5 Bund Petersilie
2 EL geriebener Emmentaler	2 handvoll Rucola	1 Zitrone
1 Spur Olivenöl	1 Spur Rapsöl	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Die Kartoffeln und den Kürbis reiben. Die Petersilie fein schneiden und mit dazu geben. Außerdem eine kleine Hand voll Emmentaler mit in die Schüssel geben alles mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

Eine Pfanne mit Rapsöl heiß werden lassen und einen Rösti in die Pfanne geben.

Nach ca. 7 Minuten den Rösti wenden, von der anderen Seite braten lassen und währenddessen den Salat vorbereiten.

Rucola mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und den Salat auf den Rösti legen. Zum Schluss mit etwas Kürbiskernöl garnieren.

Steffen Henssler am 27. Oktober 2020

# Röstkartoffel

## Für 2 Personen :

1 kg festk. Kartoffeln	100 ml Olivenöl	0,5 Zitrone
2 Chilischoten	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	1 Butter

Die geschälten Kartoffeln aufsetzen und kochen lassen.

Wenn die Kartoffeln ca. zehn Minuten gekocht haben (also noch nicht gar sind), in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Die Auflaufform bei ca. 200°C ca. eine halbe Stunde in den Ofen schieben.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und leicht mit einer Gabel andrücken.

Rosmarin zupfen, Knoblauch andrücken, Chili andrücken und anschneiden alles zusammen in eine Schale geben und noch etwas Zitronenschale und Zitronensaft dazugeben.

Ein bisschen Butter über den Kartoffeln verteilen und dann die Würzmischung ebenfalls mit zu den Kartoffeln geben.

Dann die Form erneut 30 Minuten in den Ofen geben und alles fertig garen lassen.

Steffen Henssler am 10. Dezember 2020

# Dessert

## French-Toast mit Nussnougat-Creme

### Für 2 Personen

4 Scheiben Toast	2 Eier	120 ml Sahne
1 Msp. Zimt	1 Msp. Puderzucker	1 flocke Butter
1 Nussnougatcreme		

Zwei Scheiben Toast von je einer Seite mit Nussnougat-Creme bestreichen und zusammenklappen.

Zwei Eier in einer Schale aufschlagen, einen Schuss Sahne dazu, ein bisschen Puderzucker und eine Prise Zimt. Alles verrühren und das Toast darin wenden je Seite ca. eine halbe Minute liegenlassen.

In einer Pfanne mit Butter braten. Nach einer Weile wenden, mit Puderzucker bestreuen, erneut wenden und durchschneiden.

Steffen Henssler am 06. November 2020

## Kaiserschmarrn

### Für 2 Personen

4 grosse Eier	160 ml Milch	100 g Mehl
40 g Zucker	40 g Zucker	2 EL Zucker
1 Butter	1 Msp. Salz	1 Msp. Zucker

Eiweiß mit einer Prise Salz zusammen aufschlagen.

Wenn es fluffig wird, Zucker dazugeben und weiter aufschlagen.

Eigelb mit Milch, Zucker und Mehl verrühren und dann das steife Eiweiß vorsichtig unterheben.

In einer Pfanne Butter zerlaufen lassen und den Teig in die Pfanne geben. Nach einer Minute, wenn der Boden schön heiß ist, die Pfanne bei 200 °c in den Backofen stellen.

Nach 15 Minuten die Pfanne aus dem Ofen nehmen In einer zweiten Pfanne Zucker karamellisieren lassen und eine Flocke Butter dazugeben.

Den Schmarrn mit zwei Löffeln zerpupfen und in die Pfanne mit der Butter und dem Zucker geben und durchschwenken. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.

Steffen Henssler am 14. Juli 2020

# Pfannkuchen mit Äpfeln als Omelett

## Für 2 Personen

3 grosse Äpfel	220 g Zucker	3 grosse Eier
140 ml Milch	150 g Mehl	1 Msp. Backpulver
2 EL Vanillezucker	1 Msp. Salz	

Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen und dann Apfelspalten in die Pfanne legen. Der Boden muss gut bedeckt sein.

Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen. Kurz bevor das Eiweiß steif ist, noch mal Zucker dazu und weiter steif schlagen.

In die Eigelbe kommt ein Schuss Milch, ein bisschen Backpulver und eine ordentliche Prise Vanillezucker.

Dann kommt das Mehl hinzu. Wenn alles schön vermengt ist, wird noch das Eiweiß untergehoben. Wenn die Äpfel schön durch sind, kommt die Masse auf die Äpfel.

Kurz auf dem Herd lassen und dann bei 200°C für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

# Schokoladenkuchen

## Für 2 Personen

50 g Butter	40 g Zartbitter	Schokolade
2 EL Zucker	2 EL Mehl	2 weiße Schokolade
Mehl, Butter	1 mittlere Ei	1 Eigelb

Butter und Zartbitterschokolade in einem Wasserbad schmelzen lassen.

Währenddessen eine Form (oder Tasse) ausbuttern und mit Mehl ausstreuen.

Zucker zu der Butter und Schokolade geben. Alles gut verrühren. Das Ei dazugeben, das Eigelb ebenfalls und erneut verrühren.

Das Mehl mit in den Topf geben, weiter rühren.

Die Masse nun in die Form füllen und als Kern ein Stück weiße Schokolade in den Teig drücken.

Den Teig 10 Minuten bei 200°C Umluft backen lassen.

Aus dem Ofen nehmen und die Form stürzen.

Steffen Henssler am 12. Dezember 2020

## Windbeutel mit Erdbeeren

### Für 2 Personen

150 ml Wasser	2 EL Butter	1 Msp. Salz
1 TL Zucker	100 g Mehl	3 grosse Eier
1 Pack. Erdbeeren	1 Msp. Puderzucker	

Wasser, Zucker, Butter und Salz aufkochen lassen.

Wenn alles kocht, das Mehl mit in den Topf geben und rühren (bis sich am Boden des Topfes eine weiße Schicht bildet). Die Masse nun in eine Schüssel geben.

Nach und nach die Eier der Masse hinzufügen, immer wieder verrühren.

Wenn der Teig fertig ist, mit einem Löffel kleine Nocken formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Das Blech dann bei 200° Umluft in den Ofen schieben.

Nach 15 Minuten das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Windbeutel in der Mitte teilen und füllen, z. B. mit Erdbeeren und Puderzucker.

Steffen Henssler am 19. Juli 2020

**Fisch**

## Curry-Lachs auf knusprigem Brot

### Für 1 Person:

150 g Lachsfilet	1 Frühlingslauch	1/2 Apfel
1 EL Crème-fraiche	1 TL Currypulver	1 TL Schnittlauch
1 Butter	1 Baguette	

Ein Stück Lachs salzen, pfeffern und zusammen mit einem Stück Baguette in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten.

Zwischendurch wenden. Das Baguette aus der Pfanne nehmen und dafür Lauchzwiebeln reingeben.

Eine Flocke Butter und 1 EL Currypulver dazugeben und ein paar Sekunden rösten.

Eine Flocke Creme Fraiche dazu und durchmengen.

Alles aus der Pfanne nehmen und dünn geschnittenen Apfel dazugeben. Den Lachs etwas zerpfücken und auf das Brot geben. Mit etwas Schnittlauch garnieren.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Der perfekte Fisch

### Für 1 Person:

1 Fisch (3,5 cm dick)	1 Mehl	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Bevor es losgeht, den Fisch mindestens 30 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Den Fisch ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in Mehl wenden.

Den Fisch nun in eine beschichtete Pfanne mit Öl geben (auf der Fleischseite). Nach 1,5 Minuten den Fisch auf die Hautseite drehen und ca. 3 Minuten braten.

Nun die Seiten jeweils 20 bis 30 Sekunden braten und wieder auf die Hautseite drehen.

Während der Fisch brät, eine Zitrone schneiden, Knoblauch andrücken.

Das Bratenfett aus der Pfanne gießen, den Fisch dann auf der Fleischseite zurück in die Pfanne legen. Butter, Zitrone, Knoblauch und Rosmarin ebenfalls in die Pfanne geben. Die Butter schmelzen lassen und den Fisch darin weiter braten (insgesamt ca. 8-9 Minuten).

Den Fisch auf einen Teller legen und die Sauce aus der Pfanne zum Fisch servieren.

Steffen Henssler am 19. September 2020

## Dorade mit Rosmarin und Knoblauch

### Für 2 Personen:

2 Doraden	8 Zweige Rosmarin	1 kleine Chilischote
1/2 Zitrone	10 Oliven	1 Knoblauchzehe
1 Tasse Mehl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 Spur Olivenöl		

Zunächst auf jeder Seite der küchenfertigen Dorade zwei schräge Schnitte setzen.

Die Schnitte mit Rosmarin und Zitrone bzw. Rosmarin, Chili und Knoblauch füllen. Die Oliven ebenfalls in die Schnitte drücken.

Beide Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und dann die Dorade in Mehl wenden.

In einer Pfanne mit Öl von jeder Seite (je nach Größe) ca. 6-7 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Steffen Henssler am 11. Juli 2020

## Fisch-Brötchen nach Hamburger Art

### Für 2 Personen:

2 Brötchen	2 Matjesfilets	1/2 Apfel
1 Msp. Zucker	1 Spur Balsamico	2 Salatblätter
2 EL Crème-fraiche		

Von einer roten Zwiebel zwei dicke Scheiben abschneiden, in Zucker wenden und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten, damit dies Scheiben karamellisieren. Mit Balsamicoessig ablöschen und kurz ziehen lassen.

Das Brötchen durchschneiden und die untere Hälfte mit Creme fraiche einstreichen.

Zuerst ein Salatblatt, dann den Matjes auf das Brötchen legen. 2-3 Scheiben Apfel in dünne Stifte schneiden und auf den Matjes legen.

Auf den Matjes nun die geschmorten Zwiebeln legen und den Sud aus der Pfanne drüber laufen lassen. Zum Schluss den Deckel draufsetzen.

Steffen Henssler am 20. Juli 2020

## Fisch-Burger mit Aioli

### Für 2 Personen:

2 Burger Bun	240 g weißes Fischfilet	6 Scheiben Gurke
200 g Mehl	1 Msp. Backpulver	150 ml Bier
150 ml Wasser	1 mittleres Ei	1 Spur Zitronensaft
1 TL Senf	100 ml Öl	1 Knoblauchzehe
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Für den Bierteig Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und Bier reinlaufen lassen. Noch etwas Wasser dazugeben und den Teig glattrühren.

Den Fisch salzen, pfeffern und in dem Teig wenden.

Dann in eine Pfanne mit viel heißem Öl geben und ausbacken zwischendurch vorsichtig wenden. Wenn der Fisch ausgebacken ist, aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Aioli ein Ei, geriebenen Knoblauch, einen Spritzer Zitronensaft, Senf und eine Prise Salz, Pfeffer und Öl in ein schmales Gefäß geben. Jetzt alles gut durchmischen, so dass eine Aioli entsteht.

Nun das Brötchen teilen und auf die untere Hälfte etwas Sauce geben, darüber den Fisch, dann wieder Sauce.

Dann drei Gurkenscheiben und obendrauf - zum Abschluss - noch den Deckel setzen.

Steffen Henssler am 14. August 2020

## Fischfilet mit Bratkartoffeln und Senf-Soße

### Für 2 Personen:

300 g weißes Fischfilet	4 grosse festk. Kartoffeln	1/2 mittlere Zwiebel
2 EL Senf	1 Spur Sahne	1 Spur Weißwein
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Festkochende Kartoffeln schälen, dünn schneiden und in einer Pfanne mit Öl ca 2 Minuten braten.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und mit in die gleiche Pfanne zu den Kartoffeln legen und alles zusammen weiterbraten.

Nach ca. 2 Minuten Zwiebelringe auf die Kartoffeln geben, den Fisch drehen und weiter braten lassen.

Senf in die Pfanne geben und in der Pfanne verrühren.

Einen Schluck Weißwein dazugeben und verkochen lassen.

Wenn es gut eingekocht ist, noch einen Schuss Sahne dazugeben und ordentlich durchkochen lassen.

Obendrauf noch mit frischem Basilikum garnieren.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

## Gebratene Avocado mit Lachs

### Für 2 Personen:

2 Avocado	140 g Lachsfilet	3-4 Stangen Schnittlauch
3-4 Zweige Petersilie	3-4 Zweige Koriander	1 Spur Sojasauce
1 Spur Chilisauc	1 Paniermehl	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Den Lachs in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Dazu Petersilie, Schnittlauch und Koriander geben.

Die Gurke in Würfel schneiden und ebenfalls zum Tatar geben. Dann alles mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Spritzer Sojasauce und Chilisauc dazugeben und vermengen.

Das Tatar in das Loch des Kernes einer halben Avocado füllen. Dann die Avocado kurz in Paniermehl drücken und die Avocado in der Pfanne in ein bisschen Öl braten, bis sie knusprig ist.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen

Steffen Henssler am 08. November 2020

## Kräuter-Rührei mit Räucherlachs

### Für 2 Personen:

6 grosse Eier	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund Petersilie	1 Spur Sahne	4 Scheiben Räucherlachs
1/2 EL Butter	1 EL Crème-fraiche	

Schnittlauch, Kerbel und Petersilie klein schneiden.

Butter in einer Pfanne schmelzen und alle Kräuter anrösten.

Die Eier in einer Schüssel mit etwas Sahne anschlagen und direkt auf die Kräuter geben. Verühren und stocken lassen. Zwischendurch pfeffern und salzen - zwischendurch weiter verrühren. Wenn das Ei fertig ist, auf einen Teller geben und obendrauf den Räucherlachs und eine Flocke Crème fraiche geben.

Steffen Henssler am 22. Juli 2020

## Lachs-Filet in der Zeitung gegart

### Für 4 Personen:

1,4-1,6 kg Lachs	2-3 mittlere Zitronen	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie	5 Seiten einer Tageszeitung	1 TL Salz
1 Spur Pfeffer		

Etwa fünf Seiten einer Tageszeitung übereinanderlegen und den Lachs mit der Haut nach unten darauflegen.

Nun den Lachs mit Salz und Pfeffer ordentlich würzen.

Die Kräuter auf dem Lachs verteilen und die Zitronenscheiben ebenfalls darauf verteilen. Nun den Lachs in der Zeitung einschlagen.

Anschließend den Lachs in der Zeitung in Wasser einlegen und einweichen.

Den Lachs auf ein Backblech legen und bei 220°C Umluft ca. 25 Minuten in den Ofen schieben. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Zeitung mit einer Schere aufschneiden. Bei Bedarf den Lachs noch mit Zitrone und etwas Olivenöl beträufeln.

Steffen Henssler am 24. Dezember 2020

## Lachs-Filet mit Ingwer, Kräuterseitling und Soja-Soße

### Für 1 Person:

150 g Lachsfilet mit Haut	40 g Ingwer	1/2 Bund Koriander
1 Spur Butter	1 Kräuterseitling	1 Spur Zucker
1 Spur Salz, Pfeffer	1 Spur Sojasauce	

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Den Ingwer in eine heiße Pfanne mit Butter geben und rösten lassen.

Den Kräuterseitling und den Lachs in gleich große Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Koriander grob hacken, in der Pfanne mitrösten und einen Schuss Sojasauce mit dazugeben.

Durchschwenken und anrichten.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

## Lachs-Fisch-Stäbchen mit Remoulade

### Für 2 Personen:

300 g Lachsfilet	3 mittlere Eier	1 Portion Mehl
1 Portion Paniermehl	150 g Creme Fraiche	1 mittlere Gewürzgurke
1/2 Bund Petersilie	1 EL Senf	1 mittlere Zwiebel
1/2 Zitrone	1 Spur Öl	

Lachs in Stücke (Fischstäbchen) schneiden und kräftig mit Pfeffer würzen.

Nun in Mehl wenden, durch geschlagenes Ei ziehen und in Panko (Paniermehl) wenden.

In einer Pfanne mit reichlich Öl von allen Seiten goldgelb braten.

Für die Sauce Petersilie runterschneiden.

In einer Schüssel Creme fraiche, Senf und gewürfelte Gewürzgurke zusammen mit der Petersilie, Zitronensaft und Salz und Pfeffer vermischen und noch etwas Zwiebel mit reinreiben.

Den Lachs aus der Pfanne nehmen und kurz auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und zusammen mit der Sauce anrichten.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Matjes-Tatar auf geröstetem Schwarzbrot

### Für 2 Personen:

2 Scheibe. Schwarzbrot	1 Butter	1,5 Matjesfilets
1/2 grosser Apfel	2 Stangen Frühlingslauch	2 EL Cranberries
2 EL Crème-fraiche	1 grosse Zitrone	

Das Schwarzbrot in einer Pfanne mit Butter anrösten.

Den Apfel in feine Würfel schneiden, den Matjes ebenfalls in Würfel schneiden.

Den Frühlingslauch in Ringe schneiden und alles zusammen inklusive getrockneter Cranberries in eine Schale mit Crème fraiche geben. Alles vorsichtig salzen und pfeffern.

Etwas Zitronensaft mit in die Schale geben und vermengen.

Das Tatar zum Schluss auf dem Schwarzbrot anrichten.

Steffen Henssler am 23. Juli 2020

## Teriyaki vom Lachs

### Für 2 Personen:

2 Lachs á 150 g	2 Süßkartoffeln	200 ml Kokosmilch
1 Limette	0,5 rote Peperoni	1 rote Zwiebel
1 Ingwer (klein)	1 Spur Teriyaki-Sauce	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Als erstes die Süßkartoffel schälen, vierteln und in Ecken runterschneiden. Rote Zwiebel und Peperoni ebenfalls schneiden. Alles in einen Topf geben und geriebenen Ingwer drüber reiben. Noch ordentlich salzen und Kokosmilch dazu geben.

Den Herd anstellen und köcheln lassen. Wenn es anfängt zu köcheln, die Hitze etwas runterstellen und ca 15-20 Minuten weiter köcheln lassen.

Nach 20 Minuten nur mit einem Löffel verrühren und noch etwas Limettenschale und Limettensaft dazugeben. Den Lachs salzen und pfeffern und in Mehl wenden. Den Lachs dann in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten ca.

2 Minuten braten.

Mit Teriyaki Sauce ablöschen. Den Fisch dann auf dem Püree anrichten und noch etwas von der Teriyaki Sauce drüber träufeln.

Steffen Henssler am 18. Oktober 2020

## Thunfisch-Tatar mit Avocado

### Für 2 Personen:

150 g Tuna Filet	0,5 Avocado	1 Stange(n)/Zweig(e)
Frühlingslauch	0,5 rote Peperoni	1 Spur Sojasauce
1 Spur Olivenöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Den Thunfisch in feine Würfel schneiden, die Avocado halbieren und durch ein feines Sieb auf das Tatar drücken.

Frühlingslauch und Peperoni fein schneiden und beides zum Tatar geben.

Pfeffer, Salz, Sojasauce und Olivenöl dazugeben und alles gut vermengen

Steffen Henssler am 29. Oktober 2020

## Tomatisierte Gemüse-Pfanne mit Fisch

### Für 2 Personen:

2 Karotten	2 Kartoffeln	2 rote Bete
1 Zwiebel	4 Tomaten	2 Fischfilet
400 ml passierte Tomaten	0,5 Bund Petersilie	1 Parmesan
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten, Karotten und Rote Bete schneiden, alles zusammen in eine Pfanne mit Olivenöl geben und 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fischfilet direkt auf das Gemüse legen, die passierten Tomaten darüber gießen und die Hitze reduzieren. Den Deckel auf die Pfanne setzen und ca. zehn Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie in feine Streifen schneiden und nach den zehn Minuten über die Gemüsepfanne streuen.

Zum Schluss noch Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 06. September 2020



# Geflügel

## Buttermilch-Hähnchen 'Crispy-Style'

### Für 2 Personen

2 Hähnchenkeulen	2 Hähnchenbrüste	250 ml Buttermilch
1 EL Paprikapulver	1 Spur Worcestersauce	1 Limette
1 Tasse Mehl	1 EL Stärke	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 L Rapsöl	

Die Hähnchenkeule am Gelenk durchschneiden. Die Hähnchenbrust ebenfalls halbieren. Alles mit Buttermilch übergießen. Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Worcester Sauce und frischen Limettensaft dazugeben. Alles vermengen und mindestens 6 Stunden ziehen lassen, besser aber 12 Stunden.

Nach den 6 Stunden das marinierte Hühnchen nun in Mehl mit etwas Stärke und Salz wenden. Dann in einen Topf mit heißem Rapsöl geben und ca. 10 bis 15 Minuten backen lassen. Das Hühnchen aus dem Topf nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Zitrone servieren.

Steffen Henssler am 15. Oktober 2020

## Chicken Wings

### Für 2 Personen:

10 Chicken Wings	2 EL Currypulver	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	3 Chilischoten	1/2 Bund Korianderstiele
1 grosse rote Zwiebel	4 EL Sojasauce	1 EL Honig
4 EL Ketchup		

Hähnchenflügel mit Salz, Pfeffer und Currypulver marinieren. Dann mehlieren.

Die Schenkel in reichlich Öl braten. Nach ca. 5-6 Minuten wenden und noch mal 5-6 Minuten von der anderen Seite braten.

Für die Marinade eine rote Zwiebel in Ringe schneiden Korianderstiele fein schneiden. Chilischoten fein runterschneiden.

Alles mit Sojasauce, 1 EL Honig und Ketchup zu einer Marinade vermischen.

Die Chicken Wings direkt aus der Pfanne in der Marinade marinieren.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Hähnchen cordon bleu

### Für 1 Person

200 g Hähnchenbrust	1 Scheibe Bergkäse	1 Scheibe gekochter Schinken
2 grosse Eier	1 Spur Mehl	1 Tasse Panko
1 Spur Öl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Die Hähnchenbrust vorsichtig aufschneiden und aufklappen (nicht ganz teilen).

In die aufgeklappte Hähnchenbrust werden nun der Schinken sowie der Käse gelegt.

Nun die Hähnchenbrust zuklappen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Panieren zuerst in Mehl wenden, dann durch geschlagenes Ei ziehen und zum Schluss mit Panko (oder Paniermehl) panieren.

In ausreichend Fett von beiden Seiten knusprig braten (nicht zu heiß).

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

## Hähnchen mit Speck und Zucchini

### Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrust	4 kl. festk. Kartoffeln	2 Scheiben Speck
1 Bund Schnittlauch	1 Zucchini	1 Bund Rucola
3 EL Crème-fraiche	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Kartoffel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Nach 3-4 Minuten das geschnittene Hähnchen und den geschnittenen Speck mit in die Pfanne geben.

Von der Zucchini mit dem Schäler eine Handvoll Zucchini-Streifen runterschneiden und auch mit in die Pfanne geben.

Nach einem kurzen Moment die Hitze runternehmen.

Eine Flocke Creme Fraiche, Rucola und Schnittlauch obendrauf geben und vermengen.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

## Pasta mit Huhn und Spinat

### Für 2 Personen:

200 g Hähnchenbrust	2-3 Bund frischer Spinat	1/2 rote Zwiebel
1 Glas Sahne	250 g Spaghetti	1 Spur Balsamico
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Rote Zwiebel schneiden und in eine heiße Pfanne mit Öl geben.

Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden und auch mit in die Pfanne geben das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico ablöschen.

Alles ein bisschen einkochen lassen. Dann frischen Spinat in die Pfanne geben und Sahne darüber gießen Alles einkochen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Gekochte Pasta in die Pfanne geben, vermengen und anrichten.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Spargel mit Hähnchen und Sahne

### Für 2 Personen:

4 Stangen weißer Spargel	250 g Hähnchenbrust	2 Stangen Frühlingslauch
1 Peperoni	1 Spur Weißwein	1 Spur Sahne
1 Bund Petersilie		

Den rohen Spargel schälen und in Stücke schneiden und zusammen mit der Hähnchenbrust anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Frühlingslauch grob schneiden, Grüne Peperoni schneiden und beides mit in die Pfanne geben und zwei Minuten mitbraten.

Mit Weißwein ablöschen, ein bisschen einkochen lassen und noch mal einen großen Schuss Sahne hinterher gießen und einkochen lassen.

Anrichten und mit Petersilie garnieren.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020



**Hack**

## Chili con carne

### Für 2 Personen:

500 g gemischtes Hack	1/2 grosse Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote	1/2 Dose Mais	1/2 Dose Kidneybohnen
700 ml passierte Tomaten	50 g Kuvertüre, zartbitter	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Spur Öl	

In einem Topf Öl erhitzen und das gemischte Hack ordentlich anrösten lassen.

Eine Zwiebel in feine Würfel schneiden. Chili ebenfalls schneiden. Knoblauch andrücken und hacken.

Wenn das Hack angeröstet ist, Zwiebel, Chili und Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. eine Minute zusammen anrösten, passierte Tomaten draufgießen und einkochen lassen.

Mais und Kidneybohnen mit in den Topf geben.

Kuvertüre raspeln und auch mit dazugeben.

Steffen Henssler am 10. Juli 2020

## Frikadellen mit Parmesan und Basilikum

### Für 2 Personen

500 g gemischtes Hackfleisch	1 grosses Ei	1 kl. altes Brötchen
50 g Parmesan	2 Stange Frühlingslauch	1/2 Bund Basilikum
2 EL Oliven	1 grosse Tomate	1 Spur Olivenöl
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	2 Zweig Rosmarin

Rosmarin, Frühlingslauch und Basilikum runterhacken.

Die Kräuter nun zum Hack geben. Gewürfeltes Brot, das vorher in Milch eingeweicht wurde, ein Ei, Parmesan und halbierte Oliven hinzufügen.

Alles gut mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss noch eine halbe Tomate über dem Hack ausdrücken.

Alles gut vermengen und zu Frikadellen formen. Dann bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 7 Minuten braten.

Steffen Henssler am 13. Juli 2020

## Gefüllte Paprika

### Für 2 Personen:

2-4 Paprika	500 g Rinderhackfleisch	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	500 g Tomatenfruchtfleisch	1 Zweig Thymian
1 Pack. Fetakäse	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver
1 Spur Olivenöl	1 Peperoni	0,5 Bund Blattpetersilie
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Zunächst die Zwiebel in feine Scheiben schneiden Die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen und Thymian dazugeben.

Knoblauch andrücken und schneiden, eine rote Peperoni fein schneiden und beides mit in die Pfanne geben.

Mit 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Paprika würzen und dann alles zum Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einen kleinen Schuss Tomatenfruchtfleisch dazu geben.

Alles vermengen und den Fetakäse reinbröckeln.

Die Paprika aushöhlen und mit dem Hack befüllen. Dann den Deckel wieder draufsetzen.

Das restliche Tomatenfleisch in eine Auflaufform geben und die Paprika reinstellen. Alles im Ofen bei 200° Umluft ca. 35 Minuten garen lassen.

Die Form aus dem Ofen nehmen, die Paprika rausnehmen und den Sud in der Form noch etwas salzen und pfeffern. Frisch gehackte Petersilie dazugeben und die Paprika wieder reinstellen.

Steffen Henssler am 14. November 2020

## Königsberger Klopse

### Für 2 Personen:

400 g gemischtes Hackfleisch	1 grosses altes Brötchen	1 grosse weiße Zwiebel
1 grosses Ei	1/2 Bund Petersilie	1 klein(e) Sardelle
3 EL Karpfern	1 TL Senf	1,5 L Flüssigkeit
Brühe/Wasser	1 Spur Essig	2 EL Butter
2 EL Mehl	100 ml Sahne	

Zwiebelwürfel und gehackte Petersilie in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Senf, Karpfern, ein Ei, die Sardelle und das in Milch eingeweichte Brötchen zum Hack geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Zwiebel und die Petersilie ebenfalls dazugeben. Alles ordentlich vermengen und Klopse formen.

Einen Topf mit Rinderbrühe (oder gesalztem Wasser) und einem Schuss Essig aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Klopse in dem Wasser/Brühe (je nach Belieben) 5-10 Minuten sieden lassen.

Für die Sauce: Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl dazugeben, durchschwitzen und mit etwas Brühe (aus dem Topf) aufgießen und verrühren.

Karpfern und einen Schuss Sahne mit in die Sauce geben, verrühren und anrichten.

Steffen Henssler am 14. Juli 2020

# Spaghetti Bolognese

## Für 2 Personen:

200 g Spaghetti roh	500 g gemischtes Hack	1 Karotte
1 Stange Engl. Sellerie	0,5 Bund glatte Petersilie	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 Sardellen	1 Zweig Rosmarin
2 Salsiccia	1 EL Tomatenmark	700 ml passierte Tomaten
1 Parmesan	1 Spur Olivenöl	

Die Haut von der Salsiccia ablösen und das Fleisch ein bisschen durchhacken, damit das Fleisch nicht zu grob ist.

In einem heißen Topf das Hackfleisch und die Salsiccia anbraten Den Sellerie runterschneiden, den Knoblauch fein hacken, die Karotte grob herunterreiben. Ebenso die Zwiebel reiben, die Sardellen fein runterschneiden und den Rosmarin zupfen.

Alles zusammen zum gerösteten Hack geben, das Tomatenmark mit in den Topf geben und noch mal alles ordentlich rösten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Dann einen ordentlichen Schluck Rotwein mit in den Topf geben und nach kurzer Zeit die passierten Tomaten in den Topf geben. Dann ca. 10-15 Minuten köcheln lassen In der Zwischenzeit die Spaghetti kochen.

Vor dem Servieren die Sauce noch mal probieren und evtl. etwas nachwürzen.

Die Spaghetti Bolognese noch mit Parmesan verfeinern.

Steffen Henssler am 08. Oktober 2020

# Spaghetti und Fleisch-Klößchen

## Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	200 g gemischtes Hack	1 kleine Chilischote
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	1 kleine Knoblauchzehe
1 Scheibe Toastbrot	1 kleine Zwiebel	1 Spur Olivenöl
1/2 Bund Basilikum	1 Tasse gerieb. Parmesan	

Gemischtes Hack mit Zwiebelwürfeln, Toastbrotwürfeln, etwas Chili, Salz und Pfeffer, etwas geriebenem Knoblauch und einem Schuss passierten Tomaten vermischen, zu Bällchen formen und in Olivenöl braten.

Wenn die Bällchen schön braun sind, passierte Tomaten mit in die Pfanne geben.

Alles durchschwenken und bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 5-8 Minuten kochen.

Gekochte Pasta mit in die Pfanne geben, vermengen und noch mal ca. 1 Minute mitköcheln lassen.

Anrichten und oben drauf noch frisches Basilikum und geriebenen Parmesan streuen.

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

## Taco mit Tomate, Mais und Eisberg-Salat

### Für 2 Personen:

250 g gemischtes Hackfleisch	1 Butter	1 Pack. Gewürzmischung
10 Tacos	3 grosse Tomaten	1/2 Dose Mais
5 grosse Blätter Eisbergsalat	1/2 Glas Crème-fraiche	

Gemischtes Hack kräftig anbraten.

Wenn das Hack anfängt zu rösten, eine Flocke Butter dazugeben.

Gewürzmischung mit in die Pfanne geben und ordentlich anrösten. Dann Wasser hinzufügen, Deckel drauf und 20 Minuten köcheln lassen.

Tacos im Ofen wärmen und dann befüllen: Zuerst das Fleisch rein, dann geschnittene Tomaten, Mais und obendrauf Eisbergsalat.

Zum Abschluss noch Käse reinstreuen und mit Creme fraiche verfeinern.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020



**Kalb**

# Wiener Schnitzel

**Für 2 Personen:**

2 Kalbsschnitzel	3 Eier	1 Tasse Paniermehl
Mehl	Butter	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Tasse Rapsöl	

Zunächst eine Panierstraße vorbereiten: Mehl, ganzes Ei, Paniermehl.

Vor dem Panieren einen Fleischhammer mit Folie einwickeln. Etwas Wasser auf das Fleisch tupfen und dann plattieren, bis das Fleisch schön dünn ist. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zunächst in Mehl wenden. Dann das Ei etwas anschlagen und das Schnitzel durch das Ei ziehen. Am Ende noch in Paniermehl wenden.

Rapsöl in einer Pfanne heiß werden lassen und das Schnitzel darin backen, zwischendurch wenden.

Nach einer Weile noch eine Flocke Butter dazu geben und das Fleisch noch kurz weiter backen.

Das Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit etwas Zitrone servieren.

Steffen Henssler am 19. Oktober 2020

**Meer**

## Bacon-Garnelen-Sandwich

### Für 2 Personen:

4 Scheiben Toast	10 Garnelen 10/15	0,5 Tomate
0,5 Peperoni	0,5 Bund Koriander	1 Spur Sojasauce
4 Scheiben Speck	1 Msp. Butter	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Butter in der Pfanne schmelzen lassen, das Toast reinlegen und anrösten lassen.

Die Black Tiger Garnelen fein hacken. Ebenso Koriander und Peperoni hacken, mit den Garnelen vermischen und mit Pfeffer, Salz und Sojasauce vermengen.

Die Garnelen auf eine der Scheiben Toast geben und ein bisschen andrücken. Die Scheibe dann schnell drehen und braten lassen.

Tomate schneiden und auf die andere Toasthälfte legen.

Auf die Tomate noch Bacon legen und das Toast ebenfalls schnell umdrehen und braten lassen.

Nach ca. 3 Minuten die Toast Scheiben rausnehmen und zusammenklappen.

Das Sandwich dann in der Mitte teilen.

Steffen Henssler am 03. November 2020

## Bauern-Omelett frutti di mare

### Für 1 Person:

200 g gekochte Kartoffeln	1/2 Zwiebel	50 g Garnelen
50 g Lachs	6 Kirschtomaten	1/2 Bund Petersilie
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	2 Eier
1 Spur Öl		

Gekochte Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Dazu rote Zwiebel, Garnelen und gewürfelten Lachs geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Halbierte Kirschtomaten und Petersilie mit in die Pfanne geben.

Zwei Eier drüber geben, verrühren und stocken lassen.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Garnelen-Curry mit Süßkartoffeln

### Für 2 Personen:

200 g Garnelen	1 kleine Süßkartoffel	1 Pack. grüne Bohnen
1/2 Limette	1 Pack. Currypaste	1 Dose Kokosmilch
1/2 Bund Koriander	1 Spur Fischsauce	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Eine Süßkartoffel in Scheiben schneiden und in einen Topf mit Öl geben.

Geputzte Bohnen dazu geben und ebenfalls mit anbraten Garnelen und Currypaste auch mit anrösten.

Alles mit Kokosmilch übergießen und Limettensaft hinzufügen.

Mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grob gezupfter Koriander und wenn vorhanden Fischsauce mit in den Topf geben.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Garnelen-Frikadellen

### Für 2 Personen:

12 Garnelen 13/15	1 Tomate	0,5 Bund Schnittlauch
1 Knoblauchzehe	1 Parmesan	4 EL Paniermehl
1 Spur Balsamico	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 Spur Olivenöl		

Die Garnelen fein runterschneiden und durchhacken.

Den Schnittlauch schneiden und beides zusammen in eine Schüssel geben. Knoblauch drüber reiben, Parmesan ebenfalls darüber reiben.

Eine Tomate halbieren und über der Schüssel ausdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles durchmischen.

Die Hände ein bisschen feucht machen und Frikadellen formen. Die fertige Frikadelle in Semmelbröseln wenden.

Die Frikadellen in Olivenöl bei mittlerer Hitze braten (ca. jede Seite 3 Minuten).

Für das Finish mit Olivenöl, Balsamico beträufeln und Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 12. November 2020

## Kürbis-Garnelen-Eintopf

### Für 2 Personen:

500 g Hokkaido-Kürbis	1/2 rote Peperoni	1/2 Stange Lauch
2 weiße Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
4 cl weißer Portwein	1 Spur Fischsauce	1/2 Limette
1/2 L Kokosmilch	10 Black Tiger Garnelen	2 EL Kürbiskerne
1/2 Bund Koriander	1 EL Salz	

Kürbis würfeln. Peperoni in Ringe schneiden. Lauch längs vierteln und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und Knoblauchzehe darüberreiben.

Butter in einen Topf erhitzen, bis sie braun wird. Gemüse in den Topf geben und 3-4 Minuten anschwitzen und währenddessen mit Salz würzen. Kürbiskerne dazugeben, umrühren und alles mit Portwein ablöschen.

Fischsauce angießen. Limette vierteln, die Fruchtviertel über dem Gemüse auspressen und die Limettenviertel mit in den Topf geben. Kokosmilch angießen. Dann alles bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten köcheln lassen.

Limettenviertel aus dem Eintopf nehmen. Garnelen dritteln, mit zum Eintopf geben und ca. 2 Minuten mitköcheln lassen. Eintopf anrichten und Korianderblättchen darüberstreuen.

Steffen Henssler am 13. Oktober 2020



**Rind**

## Beef Salad

### Für 2 Personen:

1 Entrecote (ca. 280 g)	1 Avocado	1 Tomate
0,5 Zitrone	2 EL Sojasauce	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Peperoni	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 Spur Öl		

Das Entrecote in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und etwas ruhen lassen.

Währenddessen eine (Flaschen-)Tomate in grobe Würfel schneiden. Ebenso eine Avocado in grobe Würfel schneiden und eine halbe Peperoni fein runterschneiden.

Das Fleisch nun ebenfalls in Würfel schneiden und alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Sojasauce, Zitronenschale und saft hinzugeben und zum Schluss etwas Schnittlauch hinzugeben. Alles gut vermengen.

Steffen Henssler am 09. November 2020

## Beef-Kürbis-Pfanne

### Für 2 Personen:

200 g Beef Rumpsteak	250 g Kürbis	1-2 rote, weiße Zwiebel
2 EL Kürbiskerne	1 Spur Teriyaki-Sauce	1 Spur Chili-Sauce
1 Spur Soja-Sauce	1 Flocke Butter	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Zunächst die Kerne aus dem Kürbis holen und den Kürbis in Stücke schneiden. In einer Pfanne anbraten, bis er gar ist.

Das Fleisch in Würfel schneiden, die Zwiebeln (rot und weiß) runterschneiden.

Die Zwiebeln und das Fleisch anschließend zum Kürbis in die Pfanne geben und bei hoher Hitze weiter braten. Nach ca. zwei Minuten eine Flocke Butter und Kürbiskerne mit in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach ca. zwei weiteren Minuten (je nachdem wie das Fleisch sein soll), mit etwas Teriyaki-Sauce ablöschen und danach mit Chili-Sauce ablöschen. Zum Schluss mit Soja-Sauce ablöschen und servieren.

Steffen Henssler am 23. November 2020

# Das perfekte Steak

## Für 1 Person

300 g Steak (ca. 2cm)	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
1 Butter	1 Zitrone	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1 Spur Öl	

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Rapsöl heiß werden lassen und das Steak in die Pfanne legen. Nun das Steak nach jeder Minute wenden.

Knoblauch andrücken und nach fünf Minuten mit in die Pfanne geben, ebenfalls eine Flocke Butter, Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben.

Das Steak noch eine Minute weiterbraten und dann aus der Pfanne nehmen. Dann noch 2-3 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce noch mal etwas Zitronensaft in die Pfanne geben, kurz warm werden lassen und dann die Sauce über das Steak träufeln.

Steffen Henssler am 05. November 2020

## Mit Steak-Tatar gefüllte Avocado

### Für 2 Personen

2 Avocado	120 g Rindfleisch	0,5 rote Zwiebel
2 Stangen Frühlingslauch	0,5 Gewürzgurke	1 Spur Sojasauce
1 TL Ketchup	1 TL Senf	1 Paniermehl
1 Spur Öl		

Das Steak in Würfel schneiden Die Zwiebel in Würfel schneiden, die Gewürzgurke und den Frühlingslauch ebenfalls schneiden und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sojasauce, Ketchup und ein bisschen Senf untermischen und alles gut vermengen.

Das Tatar nun in eine Hälfte der Avocado füllen und dann die Avocado kurz in Paniermehl drücken.

Die Avocado nun in einer Pfanne mit Öl ca. 1 Minute in Öl anbraten und dann noch mal 30 Sekunden von der anderen Seite.

Steffen Henssler am 11. November 2020

## Rinder-Geschnetzeltes

### Für 2 Personen

200 g Rinderhüfte	1 grosser Spitzpaprika	4 Stangen Frühlingslauch
8 mittlere Champignons	1 TL Paprikapulver	1 Beutel gekochter Reis
2 EL Joghurt		

Fleisch, Paprika, Champignons und Frühlingslauch in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen Mit ca. 1 TL Paprikapulver würzen, noch mal eine halbe Minute braten und den Reis dazugeben.

Obendrauf noch 1 EL Joghurt.

Steffen Henssler am 06. Juli 2020

## Rumpsteak mit Pfifferlingen und Kirschen

### Für 2 Personen

2 Rumpsteak a 220 g	250 g Pfifferlinge	100 g Kirschen
1/2 Bund Schnittlauch	1 Glas Sahne	1 Butter
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	1 Spur Öl

Das Rumpsteak mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und dann in der Pfanne bei hoher Hitze von beiden Seiten ca. zwei Minuten braten (je nach dicke des Steaks).

Die Kirschen halbieren und den Kern rausholen.

Das Steak aus der Pfanne nehmen und die Pfifferlinge in die Pfanne zum Braten geben.

Nach ca. zwei Minuten die Kirschen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, durchschwenken und noch eine kleine Flocke Butter mit in die Pfanne geben.

Die Sahne in die Pfanne gießen und ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Während die Sahne einkocht, den Schnittlauch schneiden.

Die Sauce auf dem Fleisch anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Steffen Henssler am 08. Juli 2020

## Rumpsteak mit Rahm-Champignons

### Für 1 Person

180 g Rumpsteak	3 grosse Champignons	1/2 grosse Zwiebel
1 Spur Rotwein	1/2 Glas Sahne	1/2 Bund Petersilie
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Das Steak würzen und in Öl scharf anbraten - 1 Minute von jeder Seite.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in die gleiche Pfanne Champignonscheiben und Zwiebelringe geben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Durchschwenken und mit einem Schuss Rotwein ablöschen und einkochen lassen.

Sahne in die Pfanne geben und wenn alles eingekocht ist, frisch gehackte Petersilie drüberstreuen.

Die Sauce über das Rumpsteak geben.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

# Salat

## Eisberg-Salat mit Joghurt-Dressing

### Für 2 Personen:

1 Eisbergsalat	1 Glas Naturjoghurt	1 Msp. Salz
2 Teelöffel Zucker	1 gross(e) Orange	1 klein(e) Zitrone

Den Strunk vom Salat entfernen, halbieren und die erste Schicht Blätter abnehmen und den Salat grob schneiden.

Eine ordentliche Prise Salz auf den Salat geben und einmassieren.

Den Joghurt mit dem Saft von der Orange und der Zitrone vermengen und den Zucker dazugeben.

Den Salat mit dem Dressing gut vermischen.

Steffen Henssler am 12. Juli 2020

## Eisberg-Salat mit Kirschtomaten und Parmesan

### Für 2 Personen:

1 Eisbergsalat	100 ml Olivenöl	8 Kirschtomaten
1 Chilischote	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
4 EL Balsamico	1 Zitrone	1 handvoll Parmesan

Einen Eisbergsalat halbieren (erste Schicht Blätter entfernen) und auf einen Teller legen.

Für das Dressing Oliven, Chili, Knoblauch, Rosmarin hacken. Kirschtomaten schneiden.

Alles zusammen in einem Topf mit leicht erhitztem Olivenöl geben und ca. eine Minute durchziehen lassen. Den Salat nun mit Pfeffer und Salz würzen. Balsamico Essig darüber geben und auch das Dressing auf den Salat geben.

Zum Schluss mit Zitronensaft beträufeln und Parmesan darüber reiben

Steffen Henssler am 09. Juli 2020

## Feldsalat mit Kartoffel-Bohnen-Dressing

### Für 2 Personen:

2 Feldsalat	1 Pack. grüne Bohnen	2 festk. Kartoffeln
1/2 weiße Zwiebel	300 ml Brühe	1 Spur Olivenöl

Grüne Bohnen in Salzwasser garkochen. In einer Pfanne rohe, festkochende Kartoffelwürfel anbraten.

Butter und Zwiebeln mit in die Pfanne geben und das Ganze mit Brühe ablöschen und einkochen lassen.

Die Bohnen nun auch in die Pfanne und alles mit Salz und Pfeffer würzen und einen Schuss Olivenöl dazugeben.

Großzügig alles auf dem gewaschenen Feldsalat verteilen. Wer möchte, kann auch noch Croutons oben drüberstreuen.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Italienischer Nudel-Salat

### Für 2 Personen:

150 g gekochte Nudeln	1 Bund Rucola	1/2 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin	1/2 Dose Artischocken	2 EL getrocknete Tomaten
2 EL Pinienkerne, geröstet	1 Knoblauchzehe	1 Schuss Balsamico
1 Schuss Olivenöl	Parmesan	

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne mit Olivenöl (nicht zu heiß) die getrockneten Tomaten und die halbierten Artischocken-Herzen ca. 2-3 Minuten leicht schmoren lassen. Etwas Rosmarin reinzupfen und fein geschnittenen Knoblauch dazugeben. Zum Ende nach ca. 3,5 Minuten noch grob gezupften Basilikum mit in die Pfanne geben.

Nun alles in eine Pfanne umschütten und die gekochten Nudeln dazugeben. Leicht vermengen. Die gerösteten Pinienkerne mit hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Noch etwas Olivenöl und Balsamico dazugeben und zum Schluss noch frischen Rucola unterheben. Als Abschluss Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 20. September 2020

## Kirschtomaten-Salat mit geröster Avocado

### Für 2 Personen:

1 Avocado	8 Kirschtomaten	2 Stangen Frühlingslauch
1/2 Limette	1 Spur Olivenöl	1 Sch. Parmaschinken
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Die Avocadoschale an den Seiten leicht abschneiden, halbieren und entkernen.

Die Avocadohälften dann in einer Pfanne scharf anbraten (ohne Öl).

Kirschtomaten vierteln, Frühlingslauch schneiden und beides mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwas Olivenöl dazugeben.

Den Salat nun auf die Avocadohälften geben.

Zum Schluss noch gezupften Parmaschinken auf den Salat geben.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

## Lauwarme Kürbis-Gurken-Salat

### Für 2 Personen:

1 Gurke	350 g Hokkaido-Kürbis	1 Stück(e) Handvoll Rucola
3 EL Kürbiskerne	3 EL Cranberries	0,5 Zitrone
1 Schuss Olivenöl	1 Schuss Sojasauce	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Den Kürbis in dünne Spalten schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Während der Kürbis brät, die Gurke mit einem Sparschäler bis zum Gehäuse runterschneiden, so dass dünne Gurkenstreifen entstehen.

Die Kürbiskerne mit in die Pfanne geben und noch kurz weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann den Kürbis mit zu den Gurkenscheiben geben.

Rucola und Cranberries ebenfalls mit in die Schüssel geben.

Für das Dressing die Zitrone über dem Salat auspressen, einen Schuss Sojasauce und Olivenöl Alles gut vermengen und servieren.

Steffen Henssler am 28. Oktober 2020

## Reis-Salat mit Hühnchen

### Für 2 Personen:

2 Hühnerkeulen	1 Glas Parboiled Reis	1,5 Tasse Wasser
1 rote Chilischote	1/2 Zwiebel	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	1/2 Gurke	2 mittlere Tomaten
1/2 Granatapfel	1 Bund Petersilie	1 Zitrone

Haut von den Hähnchenkeulen abziehen und teilen.

In einem Topf mit heißem Olivenöl die Keulen anbraten.

Rote Zwiebel und Chili dazugeben und mit Salz würzen.

Den ungekochten Reis in den Topf geben und das Wasser hinterher und etwas durchrühren. Deckel schließen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Für das Upgrade Tomaten, Gurken und Petersilie schneiden und in eine Schüssel geben. Dazu kommen noch Granatapfelkerne.

Nach 20 Minuten den Deckel hochnehmen und mithilfe von zwei Gabeln das Fleisch von den Knochen ablösen.

Den Reis mit dem Fleisch in die Schüssel zu dem vorgeschrittenen Gemüse geben. Mit Zitrone und Olivenöl verfeinern, vermischen und anrichten.

Steffen Henssler am 07. Juli 2020

## Römer-Salat mit Pilzen und Tomaten

### Für 2 Personen:

2 Römersalatherzen    1 weiße Zwiebel            8 Champignons  
6 Kirschtomaten      1 Bund Blattpetersilie    Butter  
1 Zitrone

Die Romanasalatherzen halbieren und in Öl heiß anbraten.

Nach dem Anrösten den Salat rausnehmen und in die Pfanne Champignons, Zwiebeln, Kirschtomaten und Blattpetersilie geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und eine Flocke Butter dazu und alle schön durchziehen lassen.

Zum Schluss etwas Zitronensaft dazu.

Nun den Salat auf einen Teller legen, leicht ansalzen und dann den Sud auf den Salat geben.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Rote-Bete-Salat, Zitrone, Curry-Butter und Rucola

### Für 2 Personen:

1 Glas Crème-fraiche    4 kl. gekochte rote Bete    Butter  
1 EL Curry                1 mittlere Zitrone            1 Bund Rucola  
1/2 Pack. Fetakäse      alter Balsamico

Einen Teller mit Creme Fraiche einstreichen, gekochte Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf dem Teller fächerartig verteilen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronensaft und -schale darüber geben. In einem Topf Butter heiß werden lassen.

Das Currypulver ganz kurz drin anbraten und dann alles über die Rote Bete geben.

Rucola drüber verteilen, Schafskäse drüber bröseln und mit altem Balsamico leicht beträufeln.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Rotkohl-Salat rosmariniert

### Für 2 Personen:

1/2 Rotkohl            1 EL Honig    1 Msp. Salz  
1 Msp. Pfeffer        1 Spur Essig    1 Spur Olivenöl

Rotkohl vierteln und dünne Scheiben runterschneiden.

Mit Salz, 1 EL Honig, Pfeffer, einem Schuss Essig und einem Schuss Öl zwei Minuten marinieren und anrichten.

Steffen Henssler am 05. Juli 2020

## Rucola-Salat mit gebratener Wassermelone und Mozzarella

### Für 2 Personen:

200 g Melonenfleisch    2 Kugeln Mozzarella    1 Bund Rucola  
8 Kirschtomaten    1 Spur alter Balsamico    1 Spur Olivenöl  
1 Bund Petersilie

Melone in Würfel schneiden und in der heißen Pfanne mit etwas Öl rösten.

Auf einer Platte Rucola verteilen und geschnittenen Mozzarella und Kirschtomaten drauflegen.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die restliche Melone in feine Stücke schneiden und auch mit auf den Salat geben.

Wenn die geröstete Melone ordentlich geröstet ist, wird sie mit auf den Salat gelegt.

Nun alles mit etwas altem Balsamico und Olivenöl beträufeln.

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

## Rucola-Salat mit Tomaten-Dressing

### Für 2 Personen 13:

2 Bund Rucola    15 Kirschtomaten    1 weiße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe    1 Zweig Rosmarin    1 Msp. Chilli  
1 Schuss Zitrone    1 Schuss Balsamico    1 Msp. Zucker  
6 EL Olivenöl    1 Msp. Salz    1 Msp. Pfeffer  
100 g Parmesan

Kirschtomaten in feine Scheiben und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Chili und Knoblauch fein schneiden, Rosmarin zupfen und ebenfalls schneiden.

Alles zusammen in einen Topf mit leicht erhitztem Olivenöl geben und bei niedriger Hitze ca 1 Minute leicht anschwitzen.

Einen Spritzer Zitronensaft und einen ordentlichen Schuss Balsamico Essig dazugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und großzügig über dem Salat verteilen.

Zum Schluss noch etwas Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 14. August 2020

## Salat mit Avocado und Tomaten

### Für 2 Personen:

1 mittlere Avocado    1/2 mittlere rote Zwiebel    1/2 Bund Basilikum  
10 Kirschtomaten    1/2 Zitrone    1 Spur Olivenöl  
1 Msp. Parmesan

Avocado halbieren und Stein entfernen. Die Avocado in Olivenöl in der Schale anbraten.

Für den Salat nun Tomaten, Basilikum und Zwiebeln klein schneiden.

Die gebratene Avocado nun mit Salz und Pfeffer würzen und auch den Salat mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Den Salat nun auf die Avocado und mit Parmesan toppen.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Salat mit Papaya und Rindfleisch

200 g Rumpsteak	1 Peperoni	2 EL Öl
2 EL Essig	2 EL Sojasauce	1/2 Papaya
1/2 Gurke	1 Stange Frühlingslauch	1/2 Bund Koriander
1 TL Zucker		

Peperoni in Scheiben schneiden und in Öl anbraten und rösten lassen.

Rindfleisch in Streifen schneiden, in die Pfanne geben und kurz mitbraten mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen großen Schuss Essig und einen großen Schuss Soja kurz mit in die Pfanne geben, kurz ankochen und dann alles rausnehmen.

Geschnittene Gurke und Papaya zu dem Fleisch geben.

Hinzu kommt noch Koriander und Zwiebellauch und eine große Prise Zucker alles vermengen, kurz ziehen lassen und anrichten.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

## Salat mit Spinat lauwarm

### Für 2 Personen:

3 handvoll Spinat	1 Knoblauchzehe	Butter
1 Spur Sojasauce	1/2 Zitrone	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und warten, dass sie dunkel wird.

Hitze runternehmen und dünne Knoblauchscheiben in die Pfanne legen.

Wenn der Knoblauch angebraten ist, ordentlich Pfeffer dazu. Eine Prise Salz und einen Schuss Sojasauce und Zitronensaft dazugeben.

Nun den rohen Spinat in die Pfanne geben und in der Sauce marinieren.

Auf dem Teller anrichten und den Rest aus der Pfanne über den Salat gießen

Steffen Henssler am 05. Juli 2020

## Spargel-Salat mit Lachs und Himbeeren

### Für 2 Personen:

150 g Lachsfilet	3 St. grüner Spargel	10 Himbeeren
1/2 Bund Basilikum	4 Radieschen	1 Spur weißer Balsamico
1 Spur Olivenöl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Den grünen Spargel dünn, schräg schneiden.

Den Lachs in Streifen schneiden.

Radieschen in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze den Spargel anbraten.

Nach ca. 1 Minute, den Lachs mit in die Pfanne legen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Himbeeren mit in die Pfanne geben und mitbraten Obendrauf kommen Basilikum und Radieschen alles durchschwenken.

Zum Schluss noch etwas weißen Balsamico mit in die Pfanne geben.

Steffen Henssler am 06. Juli 2020

## Tomaten-Salat mit gebratener Avocado

### Für 2 Personen:

1 Avocado	4 mittlere Kirschtomaten	2 grüne Spargel
1 Frühlingslauch	1/2 mittlere Orange	1 Spur Sojasauce
1/2 mittlere Zitrone	1 Spur alter	Balsamico

Die Avocado halbieren und entsteinen. Aus der Schale herauslösen und in grobe Würfel schneiden.

Die Kirschtomaten dritteln und dazugeben. Grünen Spargel und Frühlingslauch in dünne Scheiben schneiden, alles vermengen.

Mit einem Schuss Sojasauce, Spritzer Olivenöl, dem Saft je einer  $\frac{1}{2}$  Orange und Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss mit altem Balsamico beträufeln.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

**Schwein**

## Minuten-Steak mit Avocado und Champignons

### Für 2 Personen :

2 Minutensteaks (ca.100 g)	1 EL Senf	0,5 Avocado
0,5 Peperoni	2 Champignons	1 Limone
1 EL Butter	1 Spur Sojasauce	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Das Steak mithilfe eines Fleischhammers plattieren.

Die Champignons und die Peperoni in feine Streifen schneiden die Avocado ebenfalls fein runterschneiden.

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Dann auf den einen Teil die Avocado legen und auf die Avocado die Champignons legen. Ganz obendrauf die Peperoni legen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun das Steak zuklappen und in der Pfanne bei hoher Hitze - von jeder Seite max. 1 Minute braten und dann aus der Pfanne nehmen.

In die Pfanne nun eine Flocke Butter geben (Hitze runternehmen), sowie einen Schuss Sojasauce und einen Schuss Limettensaft. Die Sauce dann über das Steak träufeln.

Steffen Henssler am 26. Oktober 2020

# Vegetarisch

## Arrabiata-Pasta mit Tomaten

### Für 2 Personen:

1 Butter	1 kleine rote Zwiebel	1 kleine Knoblauchzehe
250 g Penne	1 Dose passierte Tomaten	1/2 Bund Blatt Petersilie
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

In einer heißen Pfanne eine große Flocke Butter zerlaufen lassen bis sie braun wird. In die Butter rote Zwiebel und Knoblauch geben.

Peperoni schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Wenn alles schön durchgezogen ist, die gekochten Nudeln mit in die Pfanne geben und passierte Tomaten ebenfalls dazugeben.

Alles gut vermengen und aufkochen lassen. Salzen, Pfeffern und eine Handvoll grobe Blatt Petersilie darüber streuen.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

## Asia-Pfanne mit Brokkoli, Paprika und Avocado

### Für 2 Personen:

1 Avocado	1/2 Brokkoli	1 Spitzpaprika
1 Peperoni	10 Mandeln	1 kleiner Chinakohl
150 ml Teriyaki-Sauce	1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone

Vom Brokkoli kleine Röschen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Währenddessen Spitzpaprika und Peperoni in feine Scheiben schneiden.

Ganze Mandeln zerhacken, alles mit in die Pfanne geben und mitbraten circa 5 Minuten.

Chinakohl in feine Streifen schneiden und dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Teriyaki Sauce ablöschen.

Das Ganze in einen Topf geben und dann grob geschnittenen Schnittlauch, Avocado und abgeriebene Zitronenschale unterheben.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Aubergine, Zucchini und Parmesan

### Für 2 Personen:

1 Aubergine	1 Zucchini	100 g Mehl
1 Spur Öl	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 mittlere Zitrone	1 Tasse Parmesan	1/2 Bund Petersilie

Aubergine vierteln und die Kerne rausschneiden. Dann die einzelnen Stücke dritteln.

Die Zucchini wird genauso verarbeitet.

Alle Stücke in einer Schale mehlieren und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl braten nach ca. zwei Minuten wenden und noch mal braten lassen.

Aubergine und Zucchini aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Auf einen Teller legen und mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Zitronenschale und Zitronensaft darüber reiben.

Zum Schluss noch Parmesan und frische, gehackte Petersilie darüber streuen.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Avocado-Brot mit Tomate und Melone

### Für 1 Person:

1/2 Avocado	5 Kirschtomaten	1 Stange Frühlingslauch
1/2 Peperoni	1 Ciabatta	1 Melone
1 Spur Balsamico	1 Msp. Salz+Pfeffer	1 Spur Öl

Ciabatta halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten.

Peperoni, Zwiebellauch und Kirschtomaten schneiden und in eine Schüssel geben. Die halbe Avocado hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocado in die Masse drücken.

Ein Stück Melone in grobe Stücke schneiden und in der Pfanne scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Balsamico ablöschen durchschwenken.

Den Avocado-Salat auf dem Brot anrichten und die Melone obendrauf geben.

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

## Bauern-Omelett griechischer Art

1 Person	200 g gekochte Kartoffeln	2 Eier
1 Bund Schnittlauch	1 EL griech. Joghurt	1/2 Bund Thymianspitzen
1/2 Pack. Fetakäse	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
1 Spur Öl		

Gekochte Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Schnittlauch grob schneiden.

Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und den Schnittlauch mit in die Pfanne geben. Thymianspitzen dazu und durchschwenken.

Oliven halbieren und mit in die Pfanne geben.

Den Feta ebenfalls in die Pfanne bröseln und alles durchschwenken.

2 Eier in die Pfanne geben und vermengen.

Bevor es komplett stockt, noch einen Löffel griechischen Joghurt in die Pfanne geben und anrichten.

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

## Bauern-Omelett italienischer Art

### Für 2 Personen:

200 g gekochte Kartoffeln	6 Kirschtomaten	1/2 Kugel Mozzarella
1/2 Zweig Salbei	1 Stange Frühlingslauch	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer	2 grosse Eier	

Gekochte Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Öl anrösten lassen; Frühlingslauch und Salbei dazugeben ,alles durchschwenken.

In der Pfanne alles zusammenschieben und die verquirlten Eier darüber geben stocken lassen. Wenn es gut fest ist, dann kurz unten vom Pfannenboden ablösen.

Auf das Omelett nun noch halbierte Kirschtomaten geben Mozzarella in Stücke schneiden und ebenfalls auf das Omelett geben.

Nun das Omelett zusammenklappen.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

## Blumenkohl mit Curry und Kokosmilch

### Für 2 Personen:

1 kleiner Blumenkohl    1 mittlere Limette    1 kleine Peperoni  
1 kleine rote Zwiebel    1 TL Currypulver    1 Dose Kokosmilch

Kokosmilch aufsetzen und Limette, Zwiebel, Peperoni und einen großen TL Currypulver mit dazugeben und alles aufkochen lassen.

Wenn alles kocht, den Blumenkohl einfach mit in den Topf geben, den Deckel draufsetzen und bei mittlerer Hitze garen lassen.

Nach ca. 12 Minuten, den Blumenkohl aus dem Topf nehmen, auf einen Teller/Schale setzen und den Sud darüber gießen.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

## Blumenkohl-Gröstl mit getrockneten Tomaten

### Für 2 Personen:

1/2 Blumenkohl            10 getrocknete Tomaten    1 mittlere Chilischote  
1/2 Bund Basilikum    1 Butter                    1 Spur Olivenöl  
1 Msp. Salz                1 Msp. Pfeffer

Den Blumenkohl in dünne Scheiben runterschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten.

Getrocknete Tomaten, Chili und Basilikum schneiden.

In die Pfanne mit dem Blumenkohl nach ca. 3-4 Minuten eine Flocke Butter und die getrockneten Tomaten, Chili und Basilikum geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Noch mal ca. 2 Minuten braten und anrichten. Zum Schluss noch mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

## Farfalle mit Rahmspinat

### Für 2 Personen:

200 g Farfalle            0,5 weiße Zwiebel    1 Zehe Knoblauch  
250 g Blattspinat    1 Tasse Sahne            1 Muskatnuss  
2 EL Butter            100 g Parmesan        1 Msp. Salz  
1 Msp. Pfeffer

Butter in der Pfanne schmelzen bis sie braun ist und Nussbutter entsteht.

Zwiebel und Knoblauch schneiden und in der Butter leicht anrösten. Danach den Spinat in die Pfanne geben.

Salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Danach die Sahne dazugießen und kurz aufkochen lassen.

Alles in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer durchmischen.

Den Rahmspinat danach wieder in Pfanne zurückgeben und mit den gekochten Nudeln vermengen. Anrichten und etwas Parmesan drüberstreuen.

Steffen Henssler am 01. September 2020

## Fetakäse mit Melone in Folie gegart

### Für 2 Personen:

2 Scheiben Melone    2 Pack. Fetakäse    2 Stangen Frühlingslauch  
4 Zweige Rosmarin    1 Spur Olivenöl    1 Msp. Pfeffer  
1 grosse Zitrone

Eine dicke Scheibe Melone ohne Schale auf ein Stück Alufolie legen. Auf die Melone geschnittenen Frühlingslauch legen und ein ganzes Stück Fetakäse Auf den Feta noch Rosmarin geben und einen Schuss Olivenöl. Pfeffern und nun von allen Seiten die Alufolie schließen, so dass ein Paket entsteht.

In der Pfanne von nun von jeder Seite ca. 5 Minuten anbraten.

Die Alufolie öffnen, den Käse mit Zitronensaft beträufeln und noch mal pfeffern.

Steffen Henssler am 15. Juli 2020

## Frische Guacamole

### Für 2 Personen:

1 Avocado            1/2 Zwiebel            1/2 grüne Peperoni  
1 grosse Tomate    1 kleine Limette      1 Msp. Salz  
1 Msp. Pfeffer      1/2 Bund Koriander

Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus beiden Hälften rausholen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Grüne Peperoni in Ringe schneiden.

Tomate in feine Würfel schneiden.

Alles zu der Avocado geben und mit Salz und Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Zum Schluss noch frischen Koriander dazu.

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

## Frittata mit Omelette, Paprika und Champignons

### Für 2 Personen:

1/2 rote Paprika      1 rote Zwiebel          5 Champignons  
2 Zweige Rosmarin    1 Knoblauchzehe      4 Eier  
1/2 Pack. Fetakäse    1 geriebener Parmesan    1 Bund Rucola  
1 Zitrone              1 Msp. Olivenöl

Paprika und Champignons in kleine Stücke schneiden.

Rote Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Rosmarin zupfen und Knoblauch auch in feine Scheiben schneiden.

Alles in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gebratene Gemüse aus der Pfanne nehmen und in diese Pfanne nun die verquirlten Eier geben.

Wenn das Ei anfängt zu stocken, das Gemüse wieder dazugeben.

Fetakäse und Parmesan darüber bröseln und die Pfanne für 5-6 Minuten in den 200° vorgeheizten Ofen (Umluft) stellen.

Mit Olivenöl und Zitronensaft marinierten Rucola oben drüber geben.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Gemüse mit Brokkoli, Shiitake-Pilzen und Zwiebeln

### Für 2 Personen:

1 Bund Brokkoli	1 EL Brühpulver	1/2 weiße Zwiebel
10 Shiitake Pilze	1 Butter	1 Bund Koriander
1 Zitrone	1 Spur Sojasauce	1 Spur Olivenöl

Von einem Brokkoli den Strunk unten abschneiden und den Broccoli in den einen Topf mit Wasser und Gemüsebrühe setzen.

Deckel drauf und garen lassen (ca. 15 Minuten).

Während der Brokkoli gart, Shiitake Pilze und Zwiebeln in reichlich Butter kurz anbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen.

Zitronenfleisch und Koriander schneiden und in die Pfanne mit den Zwiebeln und den Champignons geben.

Etwas Pfeffer und Sojasauce dazugeben und einen Schuss Olivenöl.

Alles ordentlich vermengen und wenn der Brokkoli aus dem Topf kommt, darüber geben.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Gemüse-Carpaccio

### Für 2 Personen:

1/2 grosse Gurke	1 grosse Karotte	1 gekochte Rote Bete
1 kleinr Kohlrabi	100 ml Öl	2 Zitronen
1/2 Bund Schnittlauch	1 handvoll Parmesan	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Die verschiedenen Gemüsesorten mithilfe eines Gemüsehobels dünn schneiden, auf einem Teller verteilen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und wenn es heiß ist, mit einem Löffel über das Gemüse geben, damit es leicht gart.

Danach Zitronensaft drüber geben.

Zum Abschluss Parmesan darüber reiben und mit Schnittlauch bestreuen.

Steffen Henssler am 05. Juli 2020

## Karotten-Gemüse

### Für 2 Personen:

1 Bund Karotten	1 Tasse Pinienkerne	1/2 Bund Basilikum
1 Butter	100 ml Fanta	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Karotten schälen und vierteln und in der Pfanne in Butter braten.

Nach ca. 4 Minuten die Pinienkerne mit in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum grob hacken, in die Pfanne geben und mitrösten lassen.

Mit einem Schuss Fanta ablöschen, einkochen lassen, so dass ein Sud entsteht und anrichten.

Steffen Henssler am 05. Juli 2020

## Kartoffel-Ecken aus dem Ofen

### Für 2 Personen :

1 kg festk. Kartoffeln	10 Kirschtomaten	1 grüne Peperoni
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Thymian	2 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Spur Olivenöl	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Kartoffel halbieren und runterschneiden (ca in 6 Stücke je nach Größe der Kartoffel).

Die Kartoffelecken in kochendes, gesalzenes Wasser geben und noch mal aufkochen lassen. Dann abgießen.

Die heißen Kartoffelecken in eine Schüssel geben und dann Rosmarin zupfen, Thymian grob hacken, den Knoblauch andrücken und eine grüne Peperoni schneiden alles zu den Kartoffeln geben..

Mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen, Olivenöl drüber geben und alles vermengen.

Alles auf ein Backblech geben und bei 220°C Umluft zunächst für 20 Minuten in den Ofen schieben.

Nach 20 Minuten die geviertelten Kirschtomaten noch mit auf das Blech geben und noch mal 5 Minuten im Ofen garen lassen.

Am Ende noch mal etwas Olivenöl darüber geben und Zitronenschale darüber raspeln.

Steffen Henssler am 10. Oktober 2020

## Kartoffel-Püree mit Karotten

### Für 2 Personen

500 g weichk Kartoffeln	1 Bund Möhren	2 Zweige Rosmarin
1 grosse Zwiebel	1/2 Glas Crème-fraiche	1 Msp. Salz

Karotten, mehlig kochende Kartoffeln und Zwiebeln schälen und schneiden. Dann alles zusammen in einen Topf geben.

Das Wasser ordentlich salzen und einen Zweig Rosmarin mit reingeben.

Nach 20 Minuten Kochzeit, das Wasser abgießen und das Gemüse wieder zurück in den Topf geben.

Crème Fraiche (Butter oder Öl) mit in den Topf geben und stampfen. Zum Verfeinern auf Wunsch etwas Olivenöl über den Stampf träufeln und pfeffern.

Steffen Henssler am 21. Juli 2020

## Kaviar-Blumenkohl

### Für 2 Personen:

1 Blumenkohl	8 Kirschtomaten	1 Zitrone
1 Spur Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl	2 Salatherzen

Einen Blumenkohl hauchdünn schneiden (ca. 1/4 des Blumenkohls).

Zu dem Blumenkohl dann geschnittene Kirschtomaten geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Saft einer ganzen Zitrone und Olivenöl hinzufügen.

Alles vermengen und den Blumenkohl-Kaviar in ein Salatblatt füllen.

Steffen Henssler am 04. Juli 2020

## Mac and Cheese

### Für 2 Personen:

200 g Hörnchennudeln	150 g Bergkäse	150 g Emmentalerkäse
0,5 weiße Zwiebel	2 EL Butter	0,5 Tasse Sahne
1 Spur	Worcestersauce	1 Muskatnuss
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Eine halbe Zwiebel fein runterschneiden und in Butter anbraten.

Nudeln kochen und in der Zwischenzeit den Käse reiben.

Einen Schuss Sahne und einen Teil des Käses mit in die Pfanne geben. Etwas Käse behalten, um ihn später über die Nudeln zu streuen.

Die gekochten Nudeln in die Pfanne geben, mit Muskat, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchschwenken und vermengen.

Den restlichen Käse über die Nudeln streuen und kurz in der Pfanne - im Ofen (Oberhitze) gratinieren lassen.

Steffen Henssler am 04. September 2020

## Nudeln mit Tomaten-Soße und Zucchini

### Für 2 Personen:

1 Zucchini	1 Peperoni Rot	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Dose passierte Tomaten	50 g getrocknete Tomaten
250 g Fusilli	geriebener Parmesan	1/2 Bund Basilikum

Zucchini vierteln und das Fruchtfleisch rausschneiden.

Dann in Stücke schneiden.

Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch ebenfalls schneiden.

Nun alles zusammen in Olivenöl anbraten und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn alles angeröstet ist, noch getrocknete Tomaten und passierte Tomaten hinzufügen.

Bei kleiner bis mittlere Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Dann die gekochten Nudeln und Parmesan dazu und alles vermengen und anrichten.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Ofen-Gemüse mit Joghurt

### Für 2 Personen:

3 Kartoffeln	3 rote Bete	3 Karotten
1 weiße Zwiebel	2 Zweige Rosmarin	50 ml Olivenöl
1 Spur Zitrone	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer
150 ml Joghurt	1 Spur Sojasauce	1 Spur Chilisauc
1 Spur Zitronensaft	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Karotten, Kartoffeln und Rote Bete in Scheiben schneiden (nicht zu dick). Alles mit Pfeffer und Salz würzen und einen ordentlichen Schuss Olivenöl dazugeben. Außerdem noch einen Spritzer Zitrone und Rosmarin dazugeben.

Alles in der Schüssel marinieren und auf ein Backblech geben. Im Ofen bei 200 °C Umluft garen. Für den Dip Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Einen Schuss Sojasauce und einen Schuss Sriracha-Sauce hinzugeben und noch mal verrühren.

Das Gemüse, wenn es gar ist, aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.

Steffen Henssler am 14. August 2020

## Pochierte Eier

### Für 2 Personen:

4 Eier	1 L Wasser	200 ml Essig
2 Scheiben Bauernbrot	2 EL körniger Frischkäse	0,5 Bund Schnittlauch
1 Avocado	2 EL Butter	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

1 Liter Wasser und 200 ml Branntweinessig in einen Topf geben und zum Kochen bringen (Verhältnis 5:1). Wenn das Wasser kocht, mindestens die Hälfte der Hitze runternehmen.

Die Eier aufschlagen und in eine Tasse geben. Die Tasse dann ganz langsam absenken und das Ei ins Wasser gleiten lassen und ca. 4 Minuten im Wasser lassen.

Auf einer Scheibe Brot den körnigen Frischkäse verstreichen. Geschnittenen Schnittlauch auf das Brot geben, eine halbe Avocado aufschneiden und auch auf das Brot geben.

Mit einer Schöpfkelle die Eier aus dem Wasser holen, kurz auf einem Tuch abtrocknen lassen und oben auf das Brot setzen.

Zum Schluss noch salzen, pfeffern und etwas braune Butter über das Ei träufeln.

Steffen Henssler am 11. Oktober 2020

## Reis mit Paprika und Tomaten

### Für 2 Personen:

1 Beutel Reis	6 Kirschtomaten	1 grosse Spitzpaprika
100 g Butter	3 mittlere Eier	1 Pack. Fetakäse

Den gekochten Reis in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Nach zwei Minuten eine Flocke Butter hinzugeben.

Kurz danach kleingeschnittene Paprika und Tomaten hinzugeben. Alles zusammen circa 2-3 Minuten braten.

Drei Eier aufschlagen dazugeben und mitbraten lassen.

Alles auf einem Teller anrichten und Fetakäse und gehackte Petersilie darüber bröseln.

Steffen Henssler am 29. Juni 2020

## Reis-Pfanne

### Für 2 Personen:

1 Bund Karotten                      1 grosse Zucchini    1 kleine Mango  
1 handvoll Cashewkerne    1/2 Bund Minze    1 Spur Sojasauce

Karotten halbieren. Von der Zucchini Streifen schälen und zusammen mit der Karotte in einer Pfanne anbraten.

Die Mango schälen und die Hälfte in grobe Würfel schneiden.

Wenn das Gemüse angebraten ist, Mango und Cashewkerne mit in die Pfanne geben und ca. zwei Minuten braten.

Den gekochten Reis mit in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und Sojasauce würzen und noch eine Handvoll Minze dazugeben.

Steffen Henssler am 06. Juli 2020

## Spaghetti in Tomate-Mozzarella-Soße

### Für 2 Personen:

250 g Spaghetti                      1 mittlere weiße Zwiebel    1 mittlere Knoblauchzehe  
1 kleine Peperoni                      1 Dose passierte Tomaten    1/2 Bund Thymian  
1 Mozzarella (Kugel)    1/2 Bund Basilikum                      Parmesan

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni in einer heißen Pfanne in Olivenöl ca. 10 Minuten heiß anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Passierte Tomaten auf die gebratenen Zwiebeln geben und ca. 5-7 Minuten köcheln lassen.

Spaghetti nach Anleitung kochen. Die gekochten Spaghetti abgießen und mit einem kleinen Teil der Tomatensauce schon mal verrühren. Auf einem Teller anrichten.

Gezupften Mozzarella in die restliche Tomatensauce geben und die Sauce dann auf die Spaghetti geben.

Geschnittenen Basilikum und fein geriebenen Parmesan darüber geben.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Spaghetti Pomodoro

### Für 2 Personen:

300 g Spaghetti                      20 mittlere Rispentomaten    1 Knoblauchzehe  
0,5 Bund Basilikum                      1 Butter                                      1 Spur Olivenöl  
1 Msp. Salz                                      1 Msp. Pfeffer

Olivenöl in die Pfanne geben. Eine Zehe Knoblauch anknacken und in das Olivenöl geben.

Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Spaghetti kochen.

Die Tomaten unter Wasser ausdrücken und dann in die Pfanne geben (ruhig etwas zerquetschen) einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwischendurch etwas Nudelwasser mit zu den Tomaten in die Pfanne geben.

Die Spaghetti, wenn sie noch al dente sind, in die Pfanne zu der Sauce geben und in der Sauce weiterkochen lassen. Erneut etwas Nudelwasser dazugeben.

Basilikum abzupfen, ebenfalls mit in die Pfanne geben und alles weiter kochen lassen.

Zum Schluss etwas Butter unterrühren und anrichten.

Auf Wunsch etwas Parmesan drüber geben.

Steffen Henssler am 16. November 2020

## Spargel mit Peperoni gratiniert in Parmesan

### Für 2 Personen:

12 Stangen grüner Spargel	1 rote Zwiebel	1 rote Peperoni
6 Kirschtomaten	1 Zitrone	200 g Parmesan

Den rohen Spargel kleinschneiden und anbraten. Rote Zwiebel in Streifen schneiden und auch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten braten lassen.

Kurz bevor alles gar ist, noch Peperoni und Kirschtomaten hinzugeben.

Auf ein Blech mit Backpapier geben mit Salz und Pfeffer würzen und oben drauf etwas geriebene Zitronenschale und viel Parmesan geben.

In den Ofen (nur Oberhitze).

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Süßkartoffel-Quiche

### Für 2 Personen:

1 Quiche-Tarte Teig	400 g Süßkartoffeln	150 g Kirschtomaten
1 Porree	2 Eier	100 ml Sahne
0,5 Bund Thymian	150 g Fetakäse	1 EL Butter
1 TL Salz		

Zunächst den Lauch halbieren, auswaschen und dann runterschneiden.

Den geschnittenen Lauch in einer Pfanne mit Butter ca.

2-3 Minuten glasig dünsten.

Die Süßkartoffel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Kirschtomaten vierteln.

Nun die Süßkartoffeln, die Tomaten, gezupften Thymian und den Lauch zusammen in eine Schüssel geben und den Fetakäse drüber bröseln. Sahne drüber gießen, Eier hineinschlagen und ein TL Salz mit dazugeben. Alles geschmeidig vermengen.

Die Quiche Form mit Butter einreiben. Den Quiche Teig in die Form legen und leicht andrücken, mit einer Gabel einstechen Die Füllung nun in die Form geben und gut verteilen Nun die Quiche bei 170°C Umluft 35 Minuten im Ofen backen lassen und zum Schluss noch mal zehn Minuten bei 200 °C Oberhitze.

Mindestens zehn Minuten auskühlen lassen

Steffen Henssler am 30. Oktober 2020



# Verschiedenes

# Das perfekte Spiegelei

## **Für 2 Personen:**

4 mittlere Eier    1 TL Butter

Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen Das Ei anschlagen und in die Pfanne gleiten lassen. Das zweite Ei ebenso.

Mit einem Deckel die Pfanne abdecken und die Hitze etwas reduzieren.

Nach ca. 3,5 Minuten das Ei aus der Pfanne holen.

Steffen Henssler am 30. Dezember 2020

## **Rührei**

### **Für 2 Personen:**

4 mittlere Eier    60 g Butter

#### **Variante 1:**

Ein Stück Butter in der Pfanne langsam schmelzen lassen. Die Eier in einer Schale mit einer Gabel durchschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das geschlagene Ei in die Pfanne geben und nach einer kurzen Zeit das Ei mit dem Löffel etwas hin und her schieben. Mit der Hitze dabei nicht zu hoch gehen. Wenn das Ei etwas fester wird, noch eine Flocke Butter dazugeben und weiter stocken lassen.

#### **Variante 2:**

Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und den Schnittlauch in der Zwischenzeit klein schneiden. Den Schnittlauch dann direkt in die Pfanne zur Butter geben und bei nicht allzu hoher Hitze anbraten. Die Eier - zusammen mit der Milch - in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eiermasse in die Pfanne zur Butter geben, kurz stocken lassen und dann mit dem Löffel hin und her schieben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

#### **Variante 3:**

Die Eier in einen Topf geben und die Butter ebenfalls dazu geben Bei kleiner Hitze auf den Herd stellen und anfangen zu rühren. Immer weiter rühren und dabei darauf achten, dass die Hitze nicht zu hoch wird.

Wenn eine cremige Konsistenz erreicht ist, etwas Creme Fraiche dazugeben. Petersilie schneiden, ebenfalls mit zum Ei geben und unterheben.

Steffen Henssler am 19. Dezember 2020

# Vorspeisen

## Baguette, Tomate und Knoblauch

### Für 2 Personen:

1 kleines Baguette    1 Knoblauchzehe    1 mittlere Tomate  
1/2 Bund Basilikum    80 g Speck

In der Pfanne geröstetes Baguette mit Knoblauch einreiben.  
Eine Tomate halbieren und das Baguette nun auch damit einreiben und schön ausdrücken.  
Basilikum zupfen und darauf streuen.  
Zum Abschluss noch in der Pfanne angebratenen Speck darauflegen.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Spargel mit Champignon-Gröstl und pochiertem Ei

### Für 2 Personen:

3 Stangen Spargel    5 braune Champignons    1/2 weiße Zwiebel  
2 Eier    1 Spur Essig    2 Zweige Rosmarin  
6 Kirschtomaten    1 Butter    1 Pack. Semmelbrösel

Geschälten Spargel in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl den Spargel, die geschnittenen Champignons und Zwiebelringe anbraten.  
Für das Ei erstmal Wasser zum Kochen bringen. Dann den Herd ausstellen und einen Schuss Essig in das Wasser geben.  
Ein Ei am Rand aufschlagen und in das Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel zusammenschieben und die Hitze wieder leicht erhöhen und das Ei in Ruhe pochieren lassen.  
Zum Spargel nun noch halbierte Kirschtomaten und Rosmarinspitzen hinzugeben. Eine Flocke Butter dazu und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Nun noch ordentlich Semmelbrösel in die Pfanne geben und mitrösten.  
Das Gröstl auf einem Teller anrichten und obendrauf das Ei legen.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Spargel-Salat mit Brot und Melone

### Für 2 Personen:

1 Ciabatta    4 Spargel    1 Melone  
6 Scheiben rote Zwiebel    1/2 Pack. Fetakäse    1/2 grosser Apfel  
1/2 grosse Zitrone    1 Spur Olivenöl

Grünen Spargel roh runterschneiden und zusammen mit gewürfeltem Brot in Öl in einer Pfanne anbraten. Salz und Pfeffer dazu Apfel in Spalten schneiden und auch ein Stück Melone in Spalten schneiden.  
Rote Zwiebel in Ringe schneiden und zu der Melone und dem Apfel geben.  
Nun Spargel und Brot mit dazu geben. Etwas Zitronenschale und Zitronensaft dazu Fetakäse reinbröseln und einen Schuss Olivenöl drüber.  
Alles vermengen.

Steffen Henssler am 02. Juli 2020

# Wurst-Schinken

## Pasta mit Kapern, Petersilie und Kirschtomaten

### Für 2 Personen:

200 g Hörnchennudeln	0,5 weiße Zwiebel	4 Scheiben Speck
10 Kirschtomaten	2 EL Kapern	1 EL Butter
0,5 Bund Petersilie	1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer

Zwiebel und Speck schneiden und in Butter 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Nach der Hälfte der Zeit die Kirschtomaten mit in die Pfanne geben.

Petersilie und Kapern hacken und am Ende auch mit in die Pfanne geben.

Nun die gekochten Nudeln dazu, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ordentlich durchschwenken.

Steffen Henssler am 05. September 2020

## Pasta mit Penne in Bergkäse und Speck

### Für 2 Personen:

250 g Penne	1 Spitzkohl	1 Speck
Schnittlauch	1 Bergkäse (klein)	1 Butter
1 EL Schmand (groß)	1 Msp. Muskat	

Die Penne kochen.

Den Speck würfeln, den Spitzkohl fein runterschneiden Butter in eine heiße Pfanne geben und den Speck rösten lassen.

Den Spitzkohl und geschnittenen Frühlingslauch dazu geben.

Wenn alles angebraten ist, einen Löffel Schmand dazu geben und zerlaufen lassen.

Dann die Nudeln mit in die Pfanne geben und Muskat reinreiben.

Den Bergkäse grob drüber reiben und etwas schmelzen lassen.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Spaghetti Carbonara

### Für 2 Personen:

250 g Spaghetti	100 g Speck	4 Eigelb
1 Bund Petersilie	150 g Parmesan	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne krossbraten.

Spaghetti kochen und die gekochten Spaghetti dann in die heiße Pfanne geben und mit dem Speck vermengen.

Eier und Eigelbe vermengen, einen kleinen Schuss vom abgekühlten Kochwasser dazu.

Die Spaghetti-Speck-Pfanne etwas abkühlen lassen.

In die Pfanne jetzt die Eiemischung und frisch geriebenen Parmesan geben durchrühren.

Wenn das Ei anfängt zu stocken, ganz schnell anrichten.

Gehackte Petersilie und schwarzen Pfeffer oben drauf, fertig.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020

## Spaghetti Carbonara

### Für 2 Personen:

200 g Spaghetti    150 g Speck    6 Eigelb  
100 g Parmesan    100 ml Sahne    1 Msp. Pfeffer  
1 Spur Olivenöl

Speck in Streifen schneiden, in die Pfanne mit heißem Olivenöl geben und rösten lassen. Während der Speck röstet, die Eier trennen, Parmesan fein reiben und zu dem Eigelb geben. Außerdem noch einen Schuss Sahne dazugeben.

Die gekochten Spaghetti direkt zum Speck in die Pfanne geben und durchschwenken. Ein bisschen Nudelwasser dazugeben, von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen.

Dann das Eigelb mit dem Parmesan drüber geben, mit ordentlich schwarzem Pfeffer würzen und durchmischen.

Dabei dürfen die Nudeln nicht zu heiß sein, damit das Ei nicht gerinnt, denn es soll ja cremig bleiben.

Zum Schluss noch ordentlich Parmesan obendrauf reiben.

Steffen Henssler am 12. Oktober 2020

## Spaghetti in scharfer Tomaten-Soße und Parmaschinken

### Für 2 Personen:

250 g Spaghetti    1 weiße Zwiebel    1 Peperoni  
20 Kirschtomaten    4 Scheiben Parmaschinken    1/2 Bund Oregano  
Parmesan

Zunächst die Spaghetti kochen. Tomaten, Peperoni und Zwiebeln schneiden, in der Pfanne in Olivenöl anbraten und bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten einschmoren lassen.

Die Nudeln abgießen und in den gleichen Topf Olivenöl geben. Kleingeschnittenen Parmaschinken darin kräftig anbraten und dann die Nudeln wieder hinzugeben.

Die Tomaten-Zwiebel- Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen, kleingeschnittener Oregano dazu und mit einer Gabel leicht eindrücken.

Auf die Pasta nun die scharfe Tomatensauce geben, noch mal salzen und zum Abschluss Parmesan drüber geben.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Spargel mit Nudeln in Speck-Sahne-Soße

### Für 2 Personen:

50 g Speck    1/2 Bund Schnittlauch    4 grüner Spargel  
250 g Spaghetti    150 ml Sahne    50 g Parmesan  
1/2 Peperoni    1 Limette

Zuerst den Speck kräftig anbraten und währenddessen den grünen Spargel dünn runterschneiden. Schnittlauch schneiden und beides zum Speck in die Pfanne geben und mit Pfeffer würzen. Sahne drauf und köcheln lassen.

Am Ende die gekochten Nudeln in die Pfanne, Parmesan drüber reiben und alles vermengen. Mit Peperoni garnieren und zum Schluss noch alles mit etwas Limettensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 30. Juni 2020

## Speck mit Birnen und Bohnen

### Für 2 Personen:

100 g Speck	1 Tasse Bohnen	2 grosse Birnen
2 Stange Frühlingslauch	1/2 Bund Bohnenkraut	1 Butter
1 Msp. Pfeffer	1 Spur Crème-faiche	

Speck in Streifen schneiden.

Bohne putzen und Enden abschneiden. Frühlingslauch grob schneiden.

Die Birne vierteln und das Kerngehäuse rausschneiden Große Flocke Butter in eine heiße Pfanne geben und alle Zutaten ebenfalls in die Pfanne geben und bei ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zum Schluss etwas Pfeffern und Bohnenkraut mit in die Pfanne geben. Nach Bedarf noch mit Creme Fraiche garnieren.

Steffen Henssler am 01. Juli 2020

# Index

- Apfel, 40  
Artischocke, 39  
Aubergine, 48  
Avocado, 13, 15, 34, 35, 39, 42, 44, 46, 48, 49, 51, 55
- Beef, 34  
Blumenkohl, 50, 53  
Bohnen, 22, 30, 38  
Bolognese, 24  
Bratkartoffeln, 12  
Bratklops, 22, 24  
Brokkoli, 48, 52  
Brot, 62  
Butter, 60
- Carbonara, 64, 65  
Chili-con-Carne, 22  
Chinakohl, 48  
Cordon-bleu, 18  
Crème, 6  
Curry, 50
- Dorade, 11
- Eier, 49, 51, 55, 57  
Eisberg, 25, 38  
Entrecôte, 34  
Erdbeeren, 8
- Fisch, 10  
Fisch-Filet, 12, 15  
Fisch-Stäbchen, 14  
Fleisch, 35, 42, 43  
Frischkäse, 55
- Garnelen, 30, 31  
Geflügel, 40  
Geschnetzeltes, 35  
Gnocchi, 2  
Gurke, 12, 14, 35, 40, 43, 52
- Hähnchen-Brust, 18, 19  
Hähnchen-Schenkel, 18
- Hüfte, 35  
Hühnchen, 18, 19  
Hühner-Brust, 18  
Hackfleisch, 22–25
- Käse, 41, 48–52, 54–57, 62  
Kürbis, 3, 31, 34, 40  
Kartoffel, 49, 53, 55, 57  
Kartoffeln, 2–4, 38  
Klops, 23  
Kohlrabi, 52  
Kuchen, 7
- Lachs, 15, 43  
Lachs-Filet, 10, 13, 14  
Lauch, 14, 15, 19, 22, 35, 39, 43, 44, 49, 51, 66
- Möhren, 15, 24, 52, 53, 55, 56  
Matjes, 11, 14  
Meeresfrüchte, 30  
Mett, 65  
Mozzarella, 42, 49, 56
- Nougat, 6  
Nudeln, 19, 24, 39, 48, 54, 56, 64, 65
- Obst, 62
- Paprika, 48, 51, 55  
Pfannkuchen, 7  
Pilze, 14, 35, 36, 41, 46, 51, 52, 62  
Porree, 57
- Räucherfisch, 13  
Rösti, 3  
Radieschen, 43  
Reis, 35, 40, 55, 56  
Rettich, 3  
Rind, 43  
Rinder-Hack, 23  
Rote-Bete, 15, 41, 52, 55  
Rotkraut, 41  
Rucola, 3, 19, 39, 41, 42, 51

Rumpsteak, 34, 36

Schinken, 39, 65

Schmarrn, 6

Schoten, 4, 18

Sellerie, 24

Spaghetti, 56

Spargel, 19, 43, 44, 57, 62, 65

Speck, 62, 64–66

Spinat, 19, 43, 50

Spitzkohl, 64

Steak, 35, 46

Tatar, 14, 15, 35

Thunfisch, 15

Vegan, 48, 49, 51, 53, 56

Wiener-Schnitzel, 28

Zucchini, 19, 48, 54, 56